การศึกษาปัญหา อุปสรรค และความต้องการในการออกกำลังกายของสตรีที่สอดคล้องกับวิถีมุสลิม

The Study of Barriers and Needs for Doing Exercise among Muslim Women According to the Muslim Way

สุรีรัตน์ รงเรือง, ขวัญชัย วัฒนศักดิ์ และ อารินดา มะอาลี
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาปัญหา อุปสรรค และความต้องการในการออกกำลังกายของสตรีที่สอดคล้องกับวิถีมุสลิม กลุ่มตัวอย่างคือสตรีมุสลิมที่อาศัยอยู่ในชุมชนบ้านรูสะมิแล จำนวน 370 คน เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง (cross-sectional study) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และ ค่าเฉลี่ย ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 51 มีการออกกำลังกาย ซึ่งโดยส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าต้องการมีสุขภาพดี (ร้อยละ 45) รองลงมา คือ ต้องการพบปะผู้คนหรือสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนอื่น (ร้อยละ 30) ส่วนกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 50 ไม่มีการออกกำลังกาย ซึ่งปัญหาอุปสรรคที่ไม่ออกกำลังกาย โดยส่วนใหญ่ให้เหตุผล คือ ไม่มีเวลา (ร้อยละ 40) รองลงมา คือ ไม่มีสถานที่ (ร้อยละ 16) และไม่มีอุปกรณ์ (ร้อยละ 13) ตามลำดับ ส่วนความต้องการในการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับวิถีมุสลิม คือ วิธีการออกกำลังกายหรือรูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นท่าง่ายๆ สามารถเคลื่อนไหวได้ทุกส่วนที่สำคัญไม่ควรมีเสียงดนตรีประกอบหรือถ้าจะมีเสียงเพลงประกอบควรเป็น “อนาชีด” ส่วนสถานที่ควรเป็นสัดส่วนคือแยกชายหญิง อยู่ใกล้บ้านหรืออยู่ในชุมชน ควรมีผู้นำในการออกกำลังกาย ส่วนการแต่งกาย ควรแต่งชุดออกกำลังกายแบบมิดชิด (ปกปิดเอาเราะฮ.) และควรได้รับอนุญาตจากสามีหรือผู้ปกครองก่อน

คำสำคัญ: ปัญหาและอุปสรรค ความต้องการ การออกกำลังกาย สตรีมุสลิม

Abstract

This research aimed to investigate the barriers and needs for exercises among Muslim women according to the Muslim way. The study design is cross-sectional study. The study sample comprises of 370 Muslim women from dwelling in Rusa Milae community by simple random sampling technique. The responses from these subjects who agreed

to participate were obtained using a structure questionnaire. The analysis involves using frequency, percentage and mean. We found that Muslim women do exercise about 51%, most of the reason is they want to be healthy (45%), and they want to meet people and make relationships with the others (31%). Most of the reasons among those who do not exercise are don't have time (40%), don't have specific place (16%), and don't have sport equipment (13%), respectively. Need of the participants for doing exercise that conforms to the Muslim way of life is to do simple exercise. It should be simple style and every part of body can be moved. It's depends if sport equipment can be provided. Playing music while doing exercise shouldn't be provided. If it's necessary, Anasyid is allowed. The place of doing exercise should be separated male and female and should be in the village. The leader should be dressed appropriately and should be allowed by family members and especially husband.

Keywords: Barrier, Need, Exercise, Muslim women

บทนำ

การออกกำลังกาย คือ การที่ร่างกายได้ใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่นๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าการเคลื่อนไหวตามปกติในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายที่ดีและถูกต้องควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ตามความเหมาะสมของอายุ เพศ และสภาวะของร่างกาย (ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์, 2534) ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสม จะทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น หัวใจและปอดแข็งแรงขึ้น ความดันโลหิตลดลง ป้องกันโรคเบาหวานได้ ลดระดับไขมันในเส้นเลือด สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น ลดและช่วยแก้อารมณ์เศร้า ความเครียดได้ ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดีขึ้น จนสามารถป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสภาพร่างกายได้ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2553)

ในช่วงปี 2546-2556 พบว่าอายุคาดเฉลี่ยคนไทยเมื่อแรกเกิดสูงขึ้นโดยชายจาก 67.9 ปี ในปี พ.ศ. 2546 เป็น 71.1 ปี ใน พ.ศ. 2556 และหญิงใน พ.ศ. 2546 จาก 75 ปี เป็น 78.1 ในปี พ.ศ. 2556 ถึงแม้ว่าคนไทยจะอายุยืนยาว และมีสุขภาพโดยรวมดีขึ้น (กระทรวงสาธารณสุข, 2557) แต่ในขณะเดียวกันคนไทยกลับมีการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non Communicable diseases หรือ NCDs) ซึ่งกลุ่มโรคเหล่านี้เป็นสาเหตุทำให้คนไทยเสียชีวิตมากที่สุด จากข้อมูลสำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศปี 2552 ไทยมีผู้ป่วยด้วยโรคกลุ่มนี้ถึง 14 ล้านคน เสียชีวิตมากกว่า 300,000 คน หรือร้อยละ 73 ของการเสียชีวิตของประชากรไทยทั้งหมด ซึ่งสูงกว่าอัตราการเสียชีวิตเฉลี่ยของประชากรทั้งโลกถึงร้อยละ 10 และมากกว่าครึ่งเสียชีวิตก่อนอายุ 60 ปี คิดเป็นมูลค่าความเสียหายทางเศรษฐกิจถึง 200,000 ล้านบาทต่อปี ซึ่งโรคที่มีอัตราการเสียชีวิตสูงสุดคือ โรคเบาหวาน หลอดเลือดสมองและหัวใจ ถุงลมโป่งพอง มะเร็ง ความดันโลหิตสูง และโรคอ้วน โดยปัจจัยเสี่ยงคือ

เหล้า บุหรี่ อาหารหวาน มัน เค็มจัด ออกกำลังกายไม่เพียงพอ ความเครียด และกรรมพันธุ์ วิธีการป้องกันที่ดีที่สุดก็คือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งจะช่วยลดโอกาสเสี่ยงได้ถึงร้อยละ 80 (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2557)

การออกกำลังกายจึงเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรค NCDs ดังกล่าว แต่จากการสำรวจในปี 2554 พบว่า ประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ทั้งสิ้น 57.7 ล้านคน มีผู้ที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเพียง 15.1 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 26.1 และมีประชาชนเพียง 5 ล้านคนเท่านั้นที่มีการออกกำลังกายอย่างเพียงพอที่จะช่วยป้องกันโรคได้ (กระทรวงสาธารณสุข, 2553) โดยผู้ชายมีอัตราการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายสูงกว่าผู้หญิงเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 27.4 และร้อยละ 25.0 ตามลำดับ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2555)

แม้ว่าประชาชนจะรู้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี และอยากออกกำลังกาย แต่ก็มีปัจจัยหลายๆ ประการที่เป็นปัญหา และอุปสรรคในการออกกำลังกาย เช่น สถานที่ในการออกกำลังกาย หรือสนามกีฬาไม่เพียงพอ เป็นโรคประจำตัว ไม่มีความตั้งใจในการออกกำลังกาย มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการออกกำลังกาย ไม่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นต้น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2555: ปุญญพัฒน์ ไชยเมล์ และ ปัทมา รักเกื้อ, 2555: อนุชา เจริญผล, 2554)

สำหรับจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ปัตตานี ยะลา นราธิวาส) เป็นพื้นที่มีทางสังคมและวัฒนธรรมแตกต่างจากพื้นที่ส่วนอื่นๆ ของประเทศ เนื่องจากประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ส่วนใหญ่ประมาณร้อยละ 80 นับถือศาสนาอิสลาม และใช้ภาษามลายูท้องถิ่นในชีวิตประจำวัน ส่วนที่เหลืออีกประมาณร้อยละ 20 เป็นผู้นับถือศาสนาพุทธ จังหวัดชายแดนภาคใต้จึงมีลักษณะทางสังคมที่มีอัตลักษณ์เฉพาะ โดยเฉพาะชาวไทยที่นับถือศาสนาอิสลาม หรือมุสลิมจะมีการดำเนินชีวิตประจำวัน การกิน การอยู่ การครองเรือนล้วนแต่ผูกพันอยู่กับศาสนาอย่างแน่นแฟ้น รวมทั้งขนบธรรมเนียมต่างๆ ก็มีบ่อเกิดมาจากศาสนาทั้งสิ้น การปฏิบัติกิจกรรม หรือภารกิจใดๆ จะยึดหลักศาสนา และใช้ศาสนาเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต ไม่เว้นแม้แต่การปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เกี่ยวกับสุขภาพก็ต้องสอดคล้องกับหลักการศาสนาอิสลาม (มานี ชูไทย, 2544)

ในอดีตกระทรวงสาธารณสุขได้ให้ความสำคัญในการส่งเสริมการออกกำลังกายมาตลอดนับตั้งแต่ปี 2546 เป็นต้นมา โดยการกำหนดให้มีนโยบายส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายพร้อมกันทั่วประเทศ ได้จัดให้มีงานมหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพรวม 4 ครั้ง รวมทั้งได้สนับสนุนให้มีการแข่งขันกีฬาและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง (กระทรวงสาธารณสุข, ม.ป.ป.) มีการรณรงค์ให้เต้นแอโรบิค ส่งเสริมให้จัดตั้งเป็นชมรมทุกหมู่บ้านเพื่อเป็นกลไกให้ประชาชนมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านสุขภาพ เพื่อให้มีเครือข่ายแห่งการเรียนรู้ในชุมชนนั้นๆ เพื่อจะนำไปสู่การมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน (กระทรวงสาธารณสุข, 2546) รวมทั้งกระทรวงสาธารณสุขได้สนับสนุนอุปกรณ์ เช่น ชุดเครื่องเสียงเพื่อให้ประชาชนในชุมชนได้เต้นแอโรบิค แต่ในชุมชนมุสลิมหลายๆ ชุมชนก็ไม่ได้นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เนื่องจากกิจกรรมดังกล่าวไม่สอดคล้องกับหลักคำสอน และยังขัดกับหลักปฏิบัติทางศาสนา (ยูซุฟ นิมะ และสุภัทร

ฮาสุวรรณ, 2551) เช่น กิจกรรมมีการปะปนกันระหว่างชายหญิง (Madya, 2008 อ้างใน การียา ยือแร, 2553) มีการใช้ท่าทางที่โลดโผนไม่เหมาะกับสตรีมุสลิม เป็นต้น เพราะฉะนั้นกิจกรรมการออกกำลังกายของสตรีมุสลิมเป็นสิ่งที่ต้องระมัดระวังเป็นอย่างมาก เพราะอาจจะขัดกับหลักการศาสนาได้ง่ายกว่าเพศชาย เช่น สถานที่ การแต่งกาย รูปแบบหรือวิธีการ ท่าทางที่ใช้ในการออกกำลังกาย เสียงเพลงหรือเสียงดนตรีประกอบจังหวะในการออกกำลังกายนั้นอาจจะส่งผลทำให้สตรีมุสลิมไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะขัดกับหลักการศาสนา ซึ่งจากการศึกษาถึงสาเหตุที่ประชาชนไม่ออกกำลังกายพบว่า ในชุมชนมุสลิมนั้นส่วนหนึ่งมาจากหลักปฏิบัติตามหลักศาสนาอิสลามที่ไม่ให้มีการเปิดเผยตัวเองหรือแสดงท่าทางที่ไม่เหมาะในที่สาธารณะ และสตรีต้องไม่เปิดเผยตัวเอง (เอาเราะฮฺ) ให้ผู้ชายเห็น (บรรจง บินกาซัน, 2543) อีกทั้งถ้าหากท่าทางในการออกกำลังนั้นไม่เหมาะสมก็จะทำให้สตรีมีความอาย โดยเฉพาะในที่สาธารณะ (ฉลวย เหลาะหมาน, 2548)

นอกจากนี้สตรีมุสลิมส่วนใหญ่จะทำงานอยู่กับบ้าน มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยกว่าเพศชาย ซึ่งทำให้เกิดภาวะอ้วนลงพุงได้ง่ายกว่าเพศชาย ถ้าหากว่าไม่ได้รับการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายที่เพียงพอ และเหมาะสมก็จะส่งผลให้สตรีมีสุขภาพไม่ดี เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังได้ ดังที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น การวิจัยนี้จึงจึงมีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกายของสตรีมุสลิม รวมทั้งค้นหาความต้องการของสตรีว่ามีความต้องการเกี่ยวกับลักษณะรูปแบบ วิธีการ การแต่งกาย อุปกรณ์ หรือปัจจัยอื่นๆ เกี่ยวกับออกกำลังกายอะไรบ้าง ซึ่งประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัยในครั้งนี้จึงมีความสำคัญที่จะนำไปใช้ในการสนับสนุน ส่งเสริมการออกกำลังกายที่ตรงกับความต้องการ และสอดคล้องกับวิถีชีวิต และวิถีปฏิบัติของสตรีมุสลิมต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อค้นหาปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกายของสตรีมุสลิม
2. เพื่อหาความต้องการในการออกกำลังกายของสตรีมุสลิม

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง (cross-sectional study)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ สตรีมุสลิมที่อาศัยอยู่ในชุมชนบ้านรูสะมิแล ตำบลรูสะมิแล อำเภอเมืองปัตตานี จังหวัดปัตตานี ซึ่งมีทั้งหมดจำนวน 1,800 คน (มิถุนายน 2555) (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลรูสะมิแล, 2556) คำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตรของ Yamane (1970) กำหนดค่าความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05 ได้กลุ่มตัวอย่าง คือ สตรีมุสลิมเท่ากับ 270 คน แต่เพื่อป้องกันความไม่สมบูรณ์ของข้อมูล และเพื่อให้ข้อมูลมีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงเก็บข้อมูลเพิ่มขึ้นรวมเป็น 370 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างเอง โดยแบบสอบถาม แบ่งเป็น 5 ส่วน ได้แก่ 1) ข้อมูลทั่วไป จำนวน 10 ข้อ 2) เหตุผลในการออกกำลังกาย เป็นข้อคำถามแบบปลายปิด ให้ระบุ

ตอบ จำนวน 9 ข้อ 3) ปัญหา และอุปสรรคในการออกกำลังกาย เป็นข้อคำถามปลายปิด ให้ระบุตอบจำนวน 12 ข้อ 4) ข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวปัญหา และอุปสรรคในการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด 5) ความต้องการในการออกกำลังกายของสตรีที่สอดคล้องกับวิถีมุสลิม เป็นคำถามปลายเปิด โดยแบบสอบถามได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) และความถูกต้องในการใช้ภาษาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ผู้วิจัยได้มีการนำไปทดลองใช้ (try out) กับสตรีมุสลิมในชุมชนใกล้เคียง จำนวน 30 คน ก่อนจะนำมาปรับปรุง และนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลจริง

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัย และผู้ช่วยวิจัยจะอธิบายถึงความเป็นมาของโครงการ วัตถุประสงค์ ประโยชน์ที่กลุ่มตัวอย่างจะได้รับ หรือการรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่าง เช่น ข้อมูลจะไม่ถูกเปิดเผยต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล แต่จะรายงานผลการวิจัยเป็นภาพรวม เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีให้ข้อมูลก็ได้เซ็นยินยอมในแบบฟอร์มที่เตรียมไว้ (consent form)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

งานวิจัยเรื่องนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเป็นคนเก็บข้อมูลด้วยตนเองร่วมกับผู้ช่วยวิจัย 1 คน ก่อนเก็บข้อมูลได้ซักซ้อม ทำความเข้าใจในการเก็บข้อมูล เกี่ยวกับพื้นที่ จำนวน คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง เทคนิค และขั้นตอนในการเก็บข้อมูล เนื่องจากประชากรในชุมชนมีความหลากหลายทางการศึกษา และความเป็นอยู่และอาศัยอยู่อย่างกระจัดกระจาย โดยในระหว่างการเก็บข้อมูลได้ให้อิสระในการตอบแบบสอบถาม เว้นแต่คนที่อ่านหนังสือไม่ออก หรือเขียนหนังสือไม่ได้ ผู้วิจัย และผู้ช่วยวิจัยจะช่วยอ่าน หรือเขียนตอบให้ ซึ่งใช้เวลาในการตอบคนละประมาณ 20-25 นาที จะรอรับแบบสอบถามคืน ตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกครั้ง จึงทำให้ได้แบบสอบถามกลับมาครบ และมีความสมบูรณ์สามารถนำไปวิเคราะห์ข้อมูลได้ทั้งหมด จำนวน 370 ชุด หรือคิดเป็นร้อยละ 100

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้วิเคราะห์ผลการวิจัยด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 31 ปี ส่วนใหญ่มีสัญชาติไทย (ร้อยละ 97.8) ใช้ภาษามาลายูท้องถิ่นในการสื่อสาร (ร้อยละ 83.5) มีสถานะภาพสมรส (ร้อยละ 60.3) ไม่มีบุตร (ร้อยละ 41.4) ประกอบอาชีพอื่นๆ และมีอาชีพเป็นแม่บ้าน (ร้อยละ 24. และร้อยละ 20.3) มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนเท่ากับ 3273.78 บาท ได้เรียนศาสนา และจบศาสนาชั้นต้น (อิบตีดาอียะฮ์ 1-4) (ร้อยละ 30.5) จบชั้นประถมศึกษา (ร้อยละ 36.2) ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 83.5) และมีคนที่มีโรคประจำตัวมากที่สุด โรคเกี่ยวกับระบบหายใจ เช่น หืดหอบ แพ้อากาศ (ร้อยละ 42.6)

จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 370 คน พบว่ามีคนที่มีพฤติกรรมออกกำลังกาย จำนวน 187 คน (ร้อยละ 50.54) ส่วนใหญ่ให้เหตุผลในการออกกำลังกาย คือ ต้องการมีสุขภาพดี (ร้อยละ 45.1) รองลงมาคือต้องการพบปะกับคนอื่นหรือสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนอื่น (ร้อยละ 30.5) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เหตุผลในการออกกำลังกายของสตรีมุสลิม (n =187)

เหตุผลในการออกกำลังกายของสตรีมุสลิม*	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ต้องการมีสุขภาพดี	167	45.1
2. ต้องการพบปะกับคนอื่น หรือสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนอื่น	113	30.5
3. ต้องการมีรูปร่างสมส่วน สวยงาม ไม่อ้วน ไม่ผอมจนเกินไป	101	27.3
4. ต้องการคลายเครียด หรือมีความสนุกสนาน	101	27.3
5. ต้องการรักษาหรือบรรเทาโรคบางอย่าง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น	24	6.5
6. เพราะกิจกรรมหรือการออกกำลังกายชนิดนั้นน่าสนใจ ปฏิบัติได้ไม่ยาก	28	7.6
7. เพราะสถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้าน	22	5.9
8. เพราะแพทย์สั่ง	22	5.9
9. สาเหตุอื่นๆ	3	0.8

หมายเหตุ *เลือกตอบได้หลายข้อ จึงทำให้ผลรวมไม่เท่ากับจำนวนรวมของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มนั้นๆ

ส่วนที่ 3 ปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกายของสตรีมุสลิม

จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 370 คน พบว่ามีคนที่ไม่มีการออกกำลังกายเลย จำนวน 183 คน (ร้อยละ 49.45) ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่า ไม่มีเวลา (ร้อยละ 40.0) รองลงมาคือไม่มีสถานที่ (ร้อยละ 15.9) และไม่มีอุปกรณ์ (ร้อยละ 13.2) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกายของสตรีมุสลิม (n =183)

ปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกายของสตรีมุสลิม*	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ไม่มีเวลา	148	40.0
2. ไม่มีสถานที่	59	15.9
3. ไม่มีอุปกรณ์	49	13.2
4. ไม่มีเพื่อน	23	6.2
5. อายุ	12	3.2
6. ปฏิบัติ/เล่นไม่เป็น	5	1.4
7. เสียเวลาทำงาน	44	11.9
8. ไม่ชอบ	29	7.8
9. ไม่จำเป็น	4	1.1
10. ไม่มีเสื้อผ้าที่เหมาะสม	2	0.5
11. มีโรคประจำตัว/ปัญหาสุขภาพ	2	0.5
12. อื่นๆ	19	5.1

หมายเหตุ * เลือกตอบได้หลายข้อ จึงทำให้ผลรวมไม่เท่ากับจำนวนรวมของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มนั้นๆ

ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่นๆ (เกี่ยวกับสาเหตุในการออกกำลังกาย และปัญหา และอุปสรรคในการออกกำลังกายของสตรีมุสลิม)

เหตุผลที่ทำให้สตรีมุสลิมออกกำลังกาย เพื่อดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อให้มีรูปร่างดี สมส่วน เพื่อควบคุมน้ำหนัก ผ่อนคลายความเครียด อารมณ์ดี กระฉับกระเฉง สดชื่น เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จะออกกำลังกายมากขึ้นถ้ามีสถานที่ที่ออกกำลังกายใกล้บ้าน หรือเมื่อมีผู้นำออกกำลังกาย และมีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

ปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกายที่ทำให้สตรีมุสลิมไม่อยากออกกำลังกาย หรือหยุดออกกำลังกายกลางคัน ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายไม่เหมาะสม เพราะสถานที่ไม่แยกเป็นสัดส่วนชาย หญิง การเดินทางไม่สะดวกสนามกีฬาหรือสถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกล เหตุการณ์ความรุนแรง และความไม่สงบทำให้ไม่กล้าออกจากบ้าน ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ไม่มีชุดออกกำลังกาย ไม่มีเวลาว่าง ขี้เกียจ ไม่ชอบออกกำลังกาย ออกกำลังกายแล้วจะปวดเมื่อยตามร่างกาย มีโรคประจำตัว อายุมากส่งผลให้มีเคลื่อนไหวหรือทำกิจกรรมต่างๆ ลำบาก เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายไม่เป็น ไม่มีกลุ่มหรือเพื่อนที่จะออกกำลังกายด้วย สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย เช่น ฝนตก เมื่อออกกำลังกายจนร่างกายแข็งแรงดีขึ้นแล้ว แล้วหายจากโรค ก็จะหยุดออกกำลังกาย และในบางครั้งไม่ได้รับอนุญาตจากคนในครอบครัวโดยเฉพาะสามี

ส่วนที่ 5 ความต้องการในการออกกำลังกายของสตรีที่สอดคล้องกับวิถีมุสลิม

วิธีการ ท่าทางหรือลักษณะการเคลื่อนไหว คือ ต้องไม่ขัดกับหลักการของศาสนา ควรเป็นท่าทางง่ายๆ ไม่โลดโผนมากนัก ปฏิบัติแล้วสามารถเคลื่อนไหวได้ทุกส่วน อาจจะเป็นกีฬาบางประเภทที่ไม่ขัดกับหลักการของศาสนา อาจจะมีอุปกรณ์หรือไม่มีอุปกรณ์ก็ได้ ถ้ามีควรจะเป็นอุปกรณ์ง่ายๆ ไม่ซับซ้อน การออกกำลังกายไม่ควรมีเสียงดนตรี หรือถ้ามีก็ควรจะเป็นเสียงการขับร้อง “อนาชีด” (เป็นการขับร้องบทเพลงที่เกี่ยวกับการศรัทธา การทำความดี เช่น การเป็นมุสลิมที่ดี การเป็นลูกที่ดีของบิดามารดา การเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ส่งเสริมการให้ความรักต่อกัน แต่ไม่ใช่ความรักในเชิงการชู้สาว) ควรมีสถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายใกล้บ้าน หรือในชุมชน ควรแยกเป็นสัดส่วนชาย หญิง มิดชิด การแต่งกายไม่ควรรัดรูปควร “ปกปิดเอาเราะฮฺ” (การปกปิดร่างกายตามหลักการของศาสนาอิสลาม) ควรมีผู้นำในการออกกำลังกาย ประการสำคัญการออกกำลังกายนั้นควรได้รับอนุญาตจากคนในครอบครัวโดยเฉพาะสามี

อภิปรายผลการวิจัย

โดยสรุป สตรีมุสลิมที่มีพฤติกรรมออกกำลังกาย ร้อยละ 50.54 และไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 49.45 ผู้ที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าต้องการมีสุขภาพดี มีร่างกายที่แข็งแรง รองลงมาคือต้องการต้องการพบปะผู้คน สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนอื่น รวมทั้งต้องการมีรูปร่างสมส่วน ไม่อ้วน ไม่ผอมจนเกินไป และต้องการออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด จะเห็นว่าผู้ที่ออกกำลังกายมักจะมีเหตุผลหรือข้อคิดเห็นต่อการออกกำลังกายในทางบวก สอดคล้องกับงานวิจัยของ อนุชา เจริญผล (2551) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนบ้านช่างเคี่ยน ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าประชาชนมีความคิดเห็นว่าการ

ออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี เพราะทำให้สุขภาพแข็งแรง นอกจากนี้การออกกำลังกายทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน (อนุชา เจริญผล, 2551) โดยการได้รวมกลุ่มกันออกกำลังกายจะช่วยส่งเสริมให้เกิดการออกกำลังกายด้วยความสุข ยิ่งไปกว่านั้นการเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายจะทำให้บุคคลมีความตั้งใจในการออกกำลังกายด้วยตนเอง (ปุญญพัฒน์ ไชยเมล์ และปัทมา รักเกื้อ, 2555) สอดคล้องกับผลการสำรวจการรับรู้ผลประโยชน์และอุปสรรคในการมีกิจกรรมทางกายของประชากรในสหภาพยุโรปจำนวน 15,239 คน ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมในออกกำลังกาย ด้วยเหตุผลที่ว่าต้องการมีสุขภาพดี (42%) ต้องการลดความเครียด (30%) ต้องการมีรูปร่างกายดี สมส่วน (30%) และเพื่อต้องการลดน้ำหนัก (ร้อยละ16)

ในสตรีมุสลิมที่ไม่ออกกำลังกายระบุว่าปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกายประการแรก คือ การไม่มีเวลา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Zunft HJ, Friebe D, Seppelt B and others (1999) ที่พบว่าปัญหาอุปสรรคที่ทำให้ประชากรในสหภาพยุโรปไม่มีกิจกรรมทางกายสูงสุดคือ ไม่มีเวลา เพราะมีภาระต้องทำงาน และเรียนหนังสือ สูงถึงร้อยละ 28 ประการที่สอง คือ การไม่มีสถานที่ในการออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนตำบลแหลมโตนด อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง (ปุญญพัฒน์ ไชยเมล์ และปัทมา รักเกื้อ, 2555) ว่าปัจจัยด้านสถานที่ในการออกกำลังกายมีผลต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อไม่มีสถานที่ หรือสถานที่ไม่เหมาะสมก็อาจจะส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายได้

นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างระบุว่าจากเหตุการณ์ความรุนแรงและความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนใต้ได้ส่งผลให้พวกเธอไม่กล้าออกจากบ้านไปทำกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งการออกกำลังกาย โดยเหตุการณ์ดังกล่าวได้ได้เริ่มมีความรุนแรงมาตั้งแต่ปี 2547 เป็นต้นมา จากสถิติ (พ.ศ. 2547-2555) มีเหตุการณ์ความไม่สงบ จำนวน 11,542 ครั้ง มีคนตาย 5,086 คน คนบาดเจ็บ 8,485 คน (ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้, 2557) เหตุการณ์เหล่านั้นได้ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ ของประชาชนเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นสังคม เศรษฐกิจ หรือด้านสุขภาพก็ตาม ซึ่งจากการสำรวจเมื่อปี พ.ศ. 2550 เกี่ยวกับโรคที่เป็นปัญหาสำคัญของประชาชนในภาคใต้ตอนล่างพบว่า 3 ใน 5 เป็นโรคที่เกิดจากการมีพฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสม หรือไม่ถูกสัดส่วน รวมทั้งการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ คือ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือด โรคหัวใจขาดเลือด (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2552)

สำหรับการดูแลส่งเสริมสุขภาพตามหลักศาสนาอิสลามนั้น ครอบคลุมถึงการดูแลทุกมิติ ทั้งทางกาย จิต วิญญาณและสังคม ซึ่งทั้งหมดนั้นล้วนได้บัญญัติไว้ในอัลกุรอาน และอัลหะดีษ (อัลกุรอ่านคือพระดำรัสของอัลลอฮฺที่ทรงประทานแก่ท่านนบีมุฮัมหมัด: อัลหะดีษ คือ การกระทำ การยอมรับ และคุณลักษณะ ตลอดจนชีวประวัติของท่านนบีมุฮัมหมัดแล้วทั้งสิ้น การดูแลส่งเสริมสุขภาพสำหรับชายมุสลิมนั้นถือว่าเป็นหน้าที่ (วาญิบ) ที่สำคัญอันจะนำมาซึ่งการยอมรับ และปฏิบัติตามของชาวมุสลิม โดยไม่มีข้อกังขา การออกกำลังกายเป็นกลวิธีหนึ่งที่สำคัญที่ทำให้มนุษย์มีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรค เมื่อมีสุขภาพแข็งแรง ไม่มี

โรคภัยไข้เจ็บ การออกกำลังการถ้ามีเจตนาเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง เพื่อเตรียมตัวเองให้มีความพร้อมในการปฏิบัติศาสนกิจและคำสอนในหลักศาสนาได้อย่างสมบูรณ์ ถือเป็นการแสดงความจงรักภักดีต่ออัลลอฮฺ (พระเป็นเจ้า) แต่ถ้าการออกกำลังกายนั้นมีเจตนาเพื่อต้องการให้ได้รับการยกย่อง เพื่อการแข่งขัน พนัน หรือดึงดูดเพศตรงกันข้าม ก็จะถือว่าการออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งต้องห้ามและผิดหลักศาสนา (หะรอม) (สุกรี สาแลง, 2552 : การียา ยือแร, 2553)

จากปัญหาอุปสรรคและความต้องการในการออกกำลังกายของสตรีมุสลิม สามารถสรุปลักษณะ ความต้องการ วิธีการ หรือข้อควรคำนึงเกี่ยวกับการออกกำลังกายของสตรีที่สอดคล้องกับวิถีมุสลิม ได้ดังนี้

เวลา สำหรับศาสนาอิสลามให้ความสำคัญของการจัดการบริหารเวลาอย่างยิ่ง มุสลิมควรปฏิบัติหน้าที่ของตนเองในช่วงเวลาต่างๆ ให้เหมาะสม เช่น มุสลิมมีหน้าที่ต้องละหมาดวันละ 5 เวลา โดยเฉพาะการละหมาดอัศรี ในช่วง 15.00-18.20 น. ซึ่งเวลาที่ประชาชนทั่วไปนิยมออกกำลังกาย เล่นกีฬา หลังจากนั้นก็จะมีการละหมาดมัฆริบ เวลาประมาณ 18.20-19.30 ซึ่งเป็นเวลาสั้นๆ ในการปฏิบัติศาสนากิจหรือกิจกรรมอื่นๆ จึงควรต้องระวังไม่เพลิดเพลินไปกับการเล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมต่างๆ จึงควรจัดเวลาในการออกกำลังกายให้เหมาะสมไม่กระทบกับการปฏิบัติหน้าที่ทางศาสนา (การียา ยือแร, 2553)

สถานที่ในการออกกำลังกายของสตรีมุสลิมนั้นมีข้อที่ต้องพึงระวัง คือต้องไม่มีการปะปนกันระหว่างชายหญิง เนื่องจากการออกกำลังกายนั้นมีการเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่างๆ ทำให้มองเห็นสรีระร่างกายของสตรี ซึ่งย่อมส่งผลเป็นที่ดึงดูดและเป็นเป้าสายตาของเพศตรงกันข้ามอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจจะนำมาซึ่งการทำบาป สอดคล้องกับการศึกษาของ สุกรี กาแลง (2552) พบว่า ท่านศาสดาได้กล่าวความว่า “ผู้หญิงนั้นเป็นเอาเราะฮฺ ดังนั้นเมื่อนางออกจากบ้านไปเหล่าชัยฏอน (มารชั่วร้าย) จะเพ่งมองนางด้วยความยินดีที่จะได้หลอกลวงนาง” จากอัลหะดิษ นั่นหมายถึงเมื่อสตรีออกจากบ้านไปยังสถานที่ใดสถานที่หนึ่งโดยเฉพาะในที่ ๆ ลับตา สตรีก็จะมีความเสี่ยงในการถูกครหาและเสี่ยงต่อการถูกทำลายอย่างยิ่ง คือศาสนาจะถูกทำลายถ้าพวกเขาทำบาป สตรีจะถูกครหา ผลสุดท้ายก็คือความสัมพันธ์ในสังคมจะทำลาย ซึ่งอิสลามไม่ต้องการให้สังคมถูกเคลือบแคลง สงสัย ติฉิน นินทา จนเกิดความขัดแย้งขึ้นในสังคม ศาสนาให้ความสำคัญกับการป้องกันก่อนที่เหตุการณ์ที่ไม่ดีจะเกิดขึ้น (มยุรา วงสันต์, 2550)

ท่าทางในการออกกำลังกาย มุสลิมไม่อนุญาตให้เลียนแบบหรือทำตามศาสนาอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม ประเพณี ท่าทางหรือพิธีกรรมต่างๆ ของศาสนาอื่น เช่น การเล่นโยคะ (มุรีด ทิมะเสน, 2547) มุสลิมสามารถเล่นได้ แต่ต้องไม่ตั้งอยู่บนความเชื่อใดๆ มากระตุ้น หากเป็นมุสลิมะฮฺ (ผู้หญิงที่นับถือศาสนาอิสลาม) อนุญาตให้เล่นได้เฉพาะในห้องของตนเอง และไม่อนุญาตให้เล่นร่วมกับเพศตรงกันข้ามที่สามารถแต่งงานกับนางได้ ขณะเล่นต้องไม่มีเสียงดนตรีประกอบ (มุรีด, ทิมะเสน, 2547) การเล่นต้องไม่เกี่ยวกับการทำพิธีกรรมใดๆ (ศูนย์อินโดจีนศึกษาวิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา, 2551) มีการละเล่นและการกีฬามากมายหลายชนิดที่ท่านศาสดามูฮัมหมัด ได้บัญญัติขึ้นเพื่อความสนุกสนานและผ่อนคลายสำหรับมุสลิม ทั้งนี้เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ

เพื่อปฏิบัติศาสนกิจและหน้าที่อื่นๆ อีกด้วย (กีฬาเหล่านี้ได้แก่ การวิ่งแข่ง มวยปล้ำ กีฬายิงธนู การพุ่งหอก การแข่งม้า เป็นต้น) (ยูซุฟ ก็อรฎอรี., 2539 อ้างใน การียา ยือแร, 2553)

เสียงเพลงหรือเสียงดนตรีประกอบ เสียงเพลงหรือเสียงดนตรีสามารถมีได้แต่ต้องมีขอบเขตในการปฏิบัติ คือ เนื้อหาของเพลงจะต้องไม่ขัดหลักการศาสนาอิสลาม เช่นไม่เกี่ยวกับของมึนเมา ไม่เกี่ยวกับความรักเชิงชู้สาว เพลงเนื้อเพลงบางเพลงไม่ขัดหลักการของศาสนาอิสลามแต่ลักษณะการร้องมีการโยกย้ายส่ายสะโพก ยั่วยวนอารมณ์ทางเพศก็ถือว่าเกินขอบเขต ดนตรีและเสียงเพลงประกอบการออกกำลังกายจึงควรเรียบง่าย กลุ่มตัวอย่างเสนอให้ไม่ต้องมีเสียงดนตรี แต่ถ้ามีก็ควรเป็น การขับร้อง "อนาชีด" ซึ่งเป็นการขับร้องบทเพลงที่เกี่ยวกับการศรัทธา การทำความดี เช่น การเป็นมุสลิมที่ดี การเป็นลูกที่ดีของบิดามารดา การเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ส่งเสริมการให้ความรักต่อกัน แต่ไม่ใช้ความรักในเชิงการชู้สาว หรือส่งเสริมให้ทุกคนทำความดีต่อทุกสิ่งที่พระผู้เป็นได้สรรค์สร้างขึ้น ในจักรวาลนี้ ก็ได้ ซึ่งจะได้ไม่ขัดกับคำหลักการของศาสนา

การแต่งกาย การแต่งกายตามหลักการศาสนาอิสลามนั้นมีวัตถุประสงค์อยู่สองประการ ประการแรกเพื่อปกปิดร่างกายซึ่งห้ามมิให้เปิดเผยส่วนที่พึงสงวนของร่างกายแม้ว่าจะอยู่คนเดียวก็ตาม ประการที่สองเพื่อทำให้บุคคลงามสง่า การแต่งกายของสตรีมุสลิมนั้นเป็นสิ่งที่พึงระวังเป็นอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะอยู่ในสถานที่ หรือ เวลาใด ซึ่งสตรีมุสลิมต้องปกปิดเอาเราะฮฺ (ยกเว้นใบหน้าและฝ่ามือ) ลักษณะเสื้อผ้าต้องไม่บางจนเห็นเรือนร่าง ไม่รัดรูปเพราะอาจจะเป็นเป้าสายตาและยั่วยวนอารมณ์ใคร่ของเพศตรงกันข้ามได้ (ยูซุฟ ก็อรฎอวี, 2539 อ้างใน การียา ยือแร, 2553) ในการออกกำลังกายจึงต้องปกปิดเอาเราะฮฺ เพื่อให้การออกกำลังกายนั้นถูกต้องตามหลักการของศาสนาอิสลาม ควรสอดคล้องกับวิถีชีวิต และควรคำนึงให้ถูกต้องตามหลักเวชศาสตร์การกีฬาด้วย

การได้รับอนุญาตจากคนในครอบครัวหรือสามี ศาสนาอิสลามให้ความสำคัญในเรื่องความผูกพันระหว่างสามี ภรรยาอย่างยิ่ง เพราะการเป็นเช่นนั้นจะทำให้สังคมสงบสุข ส่วนหนึ่งที่จะทำให้สังคมสมบูรณ์ได้ก็คือ ความสัมพันธ์ของครอบครัวจะต้องราบรื่น และเนื่องจากสามีนั้นเป็นผู้รับผิดชอบรายจ่ายของครอบครัว เขาจึงมีสิทธ์ที่จะได้รับการให้เกียรติ และรับรู้กิจการทุกอย่างภายในบ้าน หรือกิจกรรมนอกบ้านของภรรยา การได้รับอนุญาตจากคนในครอบครัว หรือสามีจึงเป็นสิ่งสตรีในศาสนาอิสลามต้องพึงตระหนัก การออกไปนอกบ้านถ้าไม่ได้อนุญาตจากสามี สามีอาจจะมีคิดว่าภรรยาอาจจะคิดนอกใจ ซึ่งจะกระทบกระเทือนความสัมพันธ์ระหว่างสามี ภรรยาได้ (การียา ยือแร, 2553)

สรุป ปัญหา อุปสรรคในการออกกำลังกายของสตรีมุสลิมส่วนใหญ่เกิดจากการออกกำลังกายของสตรีมุสลิมนั้นไปขัดกับหลักการของศาสนาดังที่ได้กล่าวไปแล้ว เพื่อให้การออกกำลังกายของสตรีสอดคล้องกับหลักปฏิบัติทางศาสนา การออกกำลังกายในสตรีจึงควรคำนึงถึงเงื่อนไขสำคัญต่อไปนี้ สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายต้องเป็นสถานที่ที่มิดชิดหรือไม่เป็นสถานที่สาธารณะที่เปิดเผยเกินไป ไม่ปะปนกันระหว่างหญิงชาย ต้องไม่มีสิ่งต้องห้ามในอิสลาม เช่นเปิดเพลงที่ปลุกเร้าอารมณ์ทางเพศ ท่าทางในการออกกำลังกายไม่ควรมีเจตนาเลียนแบบหรือทำตามศาสนาอื่นๆ โดยเฉพาะ

อย่างยิ่งที่เกี่ยวข้องกับวัฒธรรม ประเพณี ท่าทาง หรือพิธีกรรมต่างๆ ของศาสนาอื่น และควรได้รับอนุญาตจากคนในครอบครัวโดยเฉพาะอย่างยิ่งการได้รับอนญาตจากสามี เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การส่งเสริมการออกกำลังกายในสตรีมุสลิมนั้นต้องคำนึงถึงหลักการออกกำลังกาย ความสอดคล้องกับวิถีชีวิต และเป็นไปตามหลักการศาสนาอิสลาม เพราะฉะนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ หรือองค์การบริหารส่วนตำบล ควรเป็นแกนนำในการสนับสนุน ส่งเสริมให้สตรีมุสลิมมีการออกกำลังกายด้วยวิธีการที่ถูกต้อง และมีความเหมาะสมกับสตรีมุสลิม รวมทั้งมีการจัดหาสถานที่ จัดหาอุปกรณ์ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่จำเป็น ส่งเสริมให้มีการรวมกลุ่มออกกำลังกายของสตรีมุสลิมในชุมชน

บรรณานุกรม

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2553). คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา.

การียา ยือแร. (2553). การส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลามในกลุ่มแม่บ้าน จังหวัดปัตตานี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ). สงขลา: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป.). การสาธารณสุขไทย 2548-2550. นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

กระทรวงสาธารณสุข. (2546). ชมรมสร้างสุขภาพ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.

กระทรวงสาธารณสุข. (2557). สาระสุขภาพ เรื่องเด่นประจำสัปดาห์. (จุลสาร). นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข. 8(1).

ฉลวย เหลาะหมาน. (2548). พฤติกรรมสร้างสุขภาพและการรับรู้อุปสรรคของสตรีมุสลิมวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลปากพะยูน จังหวัดพัทลุง. สารนิพนธ์ พบ.ม. (การพยาบาลครอบครัว และชุมชน). สงขลา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

บรรจง บินกาซัน. (2543). จรรยามารยาทในอิสลาม. กรุงเทพฯ: นัตวิดาการพิมพ์จำกัด.

ปุญญพัฒน์ ไชยเมล์ และ ปัทมา รักเกื้อ. (2555). ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนตำบลแหลมโตนด อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง. วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา, 8(1), 37-47.

มานี ชูไทย. (2544). หลักการอิสลามที่สัมพันธ์กับการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพและการสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.

มยุรา วงสันต์. (2550). ข้อเท็จจริงเรื่องฮิญาบ การแต่งกายของผู้หญิงมุสลิม. กรุงเทพฯ: สภายุวมุสลิมโลก สำนักงานประเทศไทย.

มุรีด ทิมะเสน. (2547). คุยกับมุรีด. เข้าถึงได้ที่: http://www.mureed.com. สืบค้นเมื่อ: 10 กรกฎาคม 2556.

ยูซุฟ นิมะ และสุภัทร ฮาสุวรรณ. (2551). การแพทย์และการดูแลผู้ป่วยที่สอดคล้องกับวิถีมุสลิม. พิมพ์ครั้งที่ 2. ม.ป.ท: ม.ป.พ.

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลรูสะมิแล. (2555). ข้อมูลประชากรตำบลรูสะมิแล (เอกสารอัดสำเนา). ปัตตานี: โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลรูสะมิแล.

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2534). การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและการกีฬา. กรุงเทพฯ: โรงเรียนกีฬาเวชศาสตร์ ภาควิชาศัลยศาสตร์ ออร์โธปิติดส์ คณะแพทย์ศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้. (2557). สรุปสถานการณ์ความรุนแรงภาคใต้ มกราคม 2547 - กุมภาพันธ์ 2555 เข้าถึงได้ที่: http://deepsouthwatch.org/node/3077. สืบค้นเมื่อ 20 กุมภาพันธ์ 2558

ศูนย์อินโดจีนศึกษา วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา. (2551). ประกาศจากสภาศาสนา: ชาวมาเลเซียห้ามเล่นโยคะ. วารสารโต๊ะข่าวมาเลเซีย, 2, 35-36.

สถาบันวิจัยและพัฒนาสุขภาพภาคใต้ (วพส.) และหน่วยระบาดวิทยา คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (2550). Fact and figure (ข้อเท็จจริงและสถิติภาวะคุกคามสุขภาพภาคใต้).

สุกรี สาแลง. (2552). หลักเกณฑ์ข้อบัญญัติการกีฬาในอิสลาม. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (อิสลามศึกษา). ปัตตานี. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2556). สุขภาพคนไทย มวลกายเพิ่ม เสี่ยงเบาหวาน ความดันสูง. เข้าถึงได้ที่: http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/newsthaihealth/37506. สืบค้นเมื่อ: 9 ธันวาคม 2556.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2557). กระตุ้นครอบครัวไทยรู้เท่าทัน `NCDs` หยุดมหันตภัยโรคร้าย. เข้าถึงได้ที่: http://www.thaihealth.or.th/microsite/content/5/ncds/181/25674-%E0%B8%A2.html. สืบค้นเมื่อ 20 กุมภาพันธ์ 2558

สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. เข้าถึงได้ที่: http://bps.ops.moph.go.th/Death.html. สืบค้นเมื่อ: 29 เมษายน 2552.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2555). การสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. 2554. เข้าถึงได้ที่: http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/exerExec54.pdf. สืบค้นเมื่อ: 9 ธันวาคม 2556.

อนุชา เจริญผล. (2554). ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนบ้านช่างเคี่ยน ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

Yamane Taro. 1970. Statistic: An Introductory Analysis. Tokyo: Harper International Edition. สืบค้นเมื่อ: 9 ธันวาคม 2556.

Zunft HJ, Friebe D, Seppelt B, Widhalm K, Remaut de Winter AM, Vaz de Almeida MD, Kearney JM, Gibney M.Perceived benefits and barriers to physical activity in a nationally representative sample in the European Union. Public Health Nutr. 1999 Mar; 2(1A) : 153-160.

Academic Journal Institute of Physical Education