

ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมนิ่วอยนิ่ง และการนอนหลับ

Thailand Recommendations on Physical Activity,
Non-Sedentary Lifestyles, and Sleeping



กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข



ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมนิ่วอยนิ่ง และการนอนหลับ

Thailand Recommendations on Physical Activity,
Non-Sedentary Lifestyles, and Sleeping

ชื่อหนังสือ	: ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนื้อยันิ่ง และการนอนหลับ
ที่ปรึกษารมอนามัย	: นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ อธิบดีกรมอนามัย
	นายแพทย์ณัฐพร วงศ์สุทธิภักดิ์ รองอธิบดีกรมอนามัย
	นายแพทย์ธงชัย เลิศวิไลรัตนพงศ์ รองอธิบดีกรมอนามัย
	นายแพทย์ดันย์ รีวันดา รองอธิบดีกรมอนามัย
	นายแพทย์อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์ รองอธิบดีกรมอนามัย
	นายแพทย์ชัยพร พรหมสิงห์ ประธานคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ
	นายแพทย์กิตติ ลาภสมบัติศิริ ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 4 ยะลา
	นายแพทย์อุดม อัศวัตมานากร ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
บรรณาธิการ	: นายแพทย์ธีติกิจ โตโพธิ์ไทย กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
	นางสาวอรณา จันทรศิริ สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ
	นางสาวปภัสสรา พงษ์ราชศรี กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
ผู้นิพนธ์	: นายธีรพงษ์ คำพูด
	นายมังกร พวงครามพันธุ์
	นายวชิรินทร์ แสงสัมฤทธิ์ผล
	นายรวิชชัย ทองบ่อ
	นายเศวต เชี่ยงลี่
	นายรวิชชัย แคลไนญ์ กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายแม่และเด็ก กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
จัดพิมพ์โดย	: กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวนันท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 02 590 4592 โทรสาร 02 590 4584
พิมพ์ครั้งที่ 1	: พฤษจิกายน 2560
จำนวน	: 300 เล่ม
พิมพ์ที่	: บริษัท เอ็นซี คอนเซปต์ จำกัด ที่อยู่ 15 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 78 แขวงบางอ้อ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700 โทรศัพท์ 02 880 0191 โทรสาร 02 880 0191

กิจกรรมประจำ

การจัดทำข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนื้อเยื่น และการอนหลับ เป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์สำคัญของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย มุ่งหวังให้เกิดเอกสาร ทางวิชาการหลักระดับชาติที่ผ่านการเห็นชอบร่วมกันระหว่างภาครัฐและภาคเอกชน เพื่อนำไปใช้สื่อสาร และเชื่อมประสานการทำงานกับภาคส่วนต่างๆ และยังคาดหวังการสร้างเครือข่ายผู้ปฏิบัติงาน ผ่านการแลกเปลี่ยนทางวิชาการ

ในกระบวนการจัดทำข้อแนะนำ ใช้เวลาทั้งสิ้นประมาณ 15 เดือน ผ่านกระบวนการภาระทบทวน วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องทั้งจากองค์กรระดับโลกและระดับชาติที่มีการจัดทำคู่มือข้อแนะนำส่งเสริม กิจกรรมทางกาย โดยคณะกรรมการจัดทำข้อเสนอความชอบคุณต่อการสร้างแรงบันดาลใจในการพัฒนาความรู้

กระบวนการอีกส่วนที่มีความสำคัญที่สุด คือ การประชุมร่วมกับคณะกรรมการกิจกรรมทางกาย เพื่อสุขภาพได้รับการสนับสนุนทางวิชาการและได้รับความร่วมมือจากองค์กรและผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านมากmany (รายงานดังแสดงตามภาคผนวก) โดยเฉพาะจากสำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ (สำนัก 5) สำนักงานกองทุน สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ให้การสนับสนุนทั้งด้านงบประมาณ ความรู้ และประสบการณ์ ตลอดการทำงานร่วมกัน การได้มีโอกาสเรียนรู้ร่วมกัน เป็นการพัฒนาองค์ความรู้ การต่อยอดความคิด สร้างสรรค์ให้เหมาะสมกับบริบทของประเทศไทย

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
พฤษจิกายน 2560

สารบัญ

หน้า

1. บทสรุปผู้บริหาร	1
2. การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	
2.1 สถานการณ์โลกด้านกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนื้อiyning	7
2.2 การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนื้อiyning ในประเทศไทย	8
2.3 ความสำคัญของการจัดทำข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	9
การลดพฤติกรรมเนื้อiyning และการอนหลับ	
3. กระบวนการพัฒนาข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ การลดพฤติกรรมเนื้อiyning และการอนหลับ	
3.1 ขอบเขต และกลุ่มเป้าหมาย	10
3.2 กระบวนการพัฒนาข้อแนะนำ	12
4. ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนื้อiyning และการอนหลับในแต่ละกลุ่มวัย	
4.1 บทนำ	14
4.2 กลุ่มประชากร: สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด	17
4.3 กลุ่มประชากร: เด็กปฐมวัย (แรกเกิด - 5 ปี)	20
4.4 กลุ่มประชากร: วัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี)	23
4.5 กลุ่มประชากร: ผู้ใหญ่ (18-59 ปี)	27
4.6 กลุ่มประชากร: ผู้สูงวัย (60 ปีขึ้นไป)	32
5. การปรับใช้ข้อแนะนำเพื่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนื้อiyning	
5.1 บทนำ	36
5.2 การปรับใช้คู่มือเพื่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในภาคส่วนต่างๆ	37
5.3 การปรับใช้คู่มือเพื่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มอาชีพหลัก	41
5.4 การใช้คู่มือเพื่อการส่งเสริมนโยบายกิจกรรมทางกาย	49
6. ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	50
ภาคผนวก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตามความเชี่ยวชาญในแต่ละกลุ่มวัยและอาชีพ	52
เอกสารอ้างอิง	56

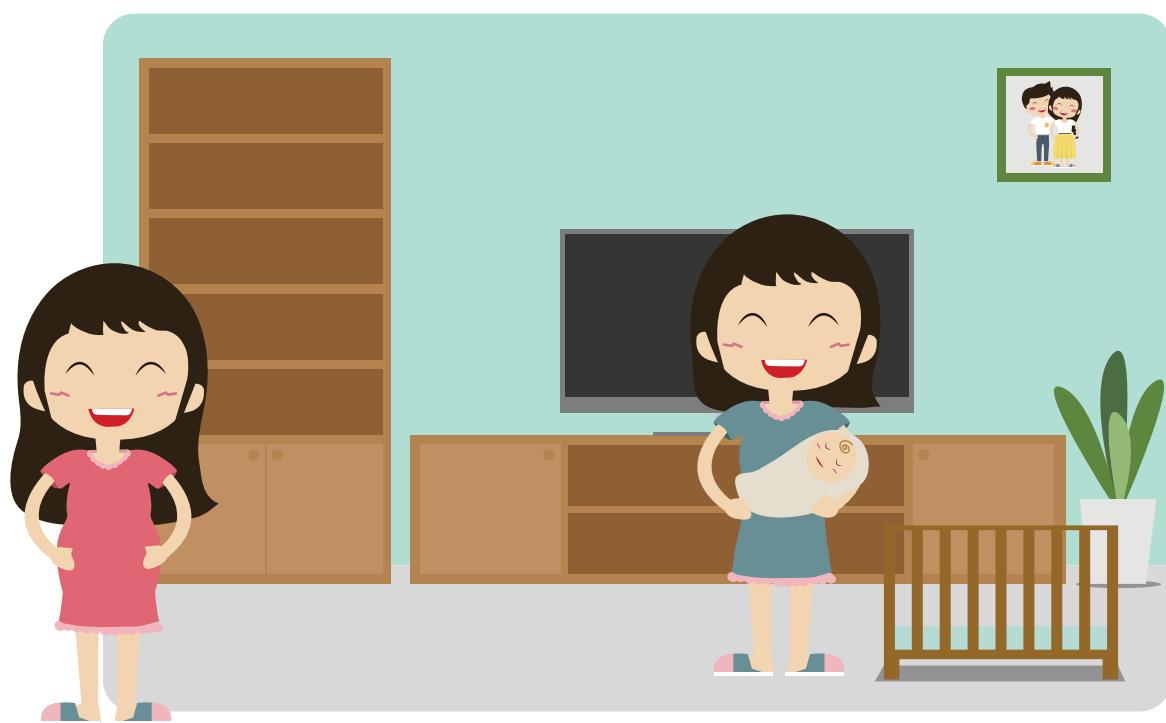
1. บทสรุปผู้บริหาร

การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 4 ของประชากรโลก หรือประมาณ 3.2 ล้านคน ต่อปี และความสูญเสียปีสุขภาวะ 69.3 ล้านปี (Disability-Adjusted Life Year: DALY) การขาดกิจกรรมทางกายร่วมกับพฤติกรรมเนื้อ油นิ่งที่เพิ่มขึ้นเป็นปัจจัยการเกิดโรคไม่ติดต่อมากมาย

สถานการณ์กิจกรรมทางกายในระดับโลกและในประเทศไทยเป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ มีประชากรประมาณ 1 ใน 3 ที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ สถานการณ์รุนแรงยิ่งขึ้นในกลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่น และพบการเพิ่มขึ้นของพฤติกรรมเนื้อ油นิ่งในวัยชีวิตประจำวัน ประเทศไทยแม้จะดำเนินการสอดคล้องกับทิศทางส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับโลก แต่ยังไม่มีการหาข้อสรุปร่วมกันในข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนื้อ油นิ่ง สำหรับประเทศไทย ส่งผลให้การสื่อสารรณรงค์เกี่ยวกับนิยาม และข้อแนะนำ ยังมีความคลาดเคลื่อนและไม่ถูกต้องอยู่เสมอ

ข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกายฉบับนี้มีกระบวนการศึกษาหลัก 2 ส่วน คือ การทบทวนวรรณกรรม จากต่างประเทศที่มีการจัดทำข้อแนะนำก่อน และใช้การหารือร่วมกับคณะกรรมการเชี่ยวชาญเพื่อพิจารณาให้สอดคล้อง กับบริบทประเทศไทยมากที่สุด ข้อแนะนำกิจกรรมทางกาย แบ่งเป็น 5 กลุ่มประชากร ได้แก่ สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด เด็กปฐมวัย (แรกเกิด - 5 ปี) วัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี) ผู้ใหญ่ (18-59 ปี) และผู้สูงวัย (60 ปีขึ้นไป) ในแต่ละกลุ่มวัย มีการนำเสนอสรุปสถานการณ์ ประโยชน์จากการมีกิจกรรมทางกาย ข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรม เนื้อ油นิ่ง การนอนหลับ และตัวอย่างกิจกรรม โดยผลสรุปข้อแนะนำกิจกรรมทางกายในแต่ละกลุ่มมีรายละเอียดดังนี้

สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด



1. ควรประเมินความพร้อมก่อนการมีกิจกรรมทางกาย ทั้งสภาพร่างกาย และโรคประจำตัว
2. ให้มีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกที่พัฒนาระบบท่่โลหะเวียนโลหิตและระบบหายใจ กิจกรรมทั้งระดับหนักและปานกลางสามารถผสมผสานกันได้ แบ่งสะสมเป็นช่วงอย่างน้อยครั้งละ 10 นาที
 - แบบที่ 1 กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
 - แบบที่ 2 กิจกรรมทางกายระดับหนัก 75 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 15 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ (สำหรับผู้ที่มีสภาพร่างกายแข็งแรง และมีกิจกรรมทางกายระดับหนักเป็นประจำอยู่แล้วตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์)
3. ให้มีกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ หรือกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมตัวสำหรับก่อนคลอด/หลังคลอด ให้กล้ามเนื้อพร้อมสำหรับการรับน้ำหนักบุตรในท้อง การคลอด การอุ้มบุตร และการให้นม หลังคลอด โดยทำ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต เซ็ตละ 2-3 รอบ และทำอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ โดยระหว่างทำให้หายใจเข้าออก เป็นปกติ ไม่กลืนหายใจ และไม่ออกแรงเบ่ง
4. ให้มีกิจกรรมพัฒนาความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ โดยการยืดกล้ามเนื้อจนรู้สึกตึง และหยุดค้างไว้ 15 วินาที ต่อครั้ง ทำประมาณ 10 นาทีต่อวัน อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ และไม่กลืนลมหายใจ

เด็กปฐมวัย (แรกเกิด - 5 ปี)



ให้มีกิจกรรมเน้นการเคลื่อนไหวพื้นฐาน หรือการเล่นที่หลากหลาย ทำสะสะอย่างน้อย 180 นาที ต่อวัน โดยสามารถแบ่งการมีกิจกรรมทางกายเป็นช่วงๆ สะสะ อย่างน้อย ครั้งละ 10 นาทีได้ และมีกิจกรรมประเภทสร้างความแข็งแรง และกิจกรรมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ผสมผสานไประหว่าง การเล่นได้

วัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี)

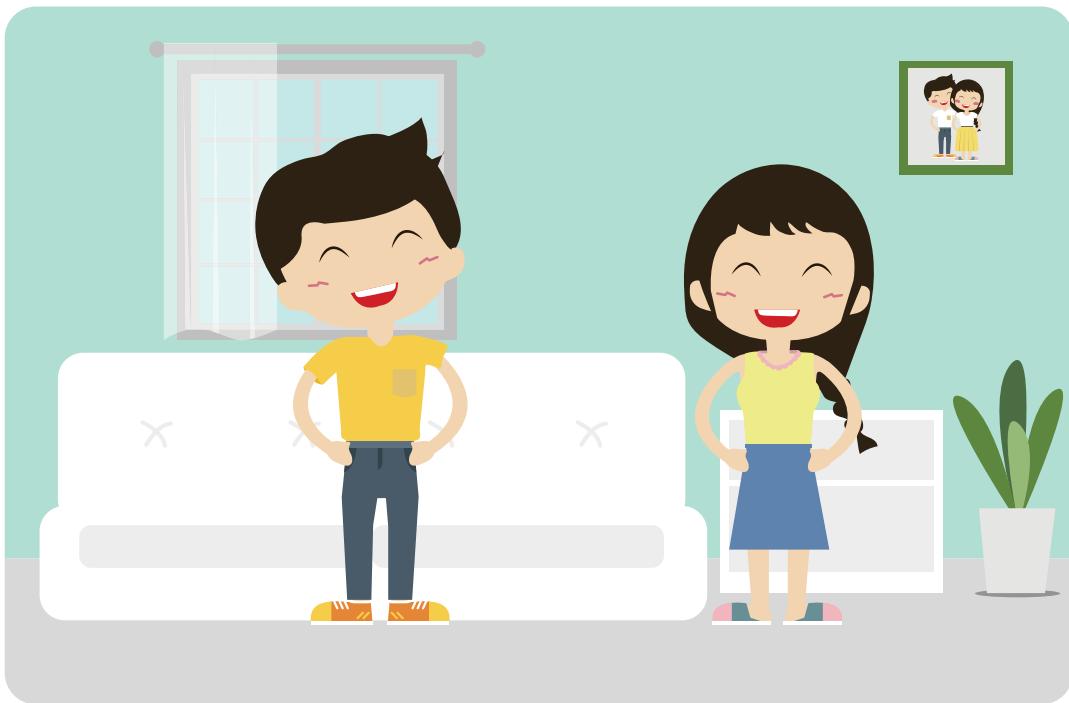
1. ให้มีกิจกรรมทางกาย

แบบแอโรบิคระดับปานกลางถึงหนัก สะสะ อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน โดยสามารถแบ่งการมีกิจกรรมทางกายเป็นช่วงๆ สะสะ อย่างน้อยครั้งละ 10 นาทีได้ หากมีกิจกรรมทางกายมากกว่า 60 นาทีต่อวัน จะได้รับประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น



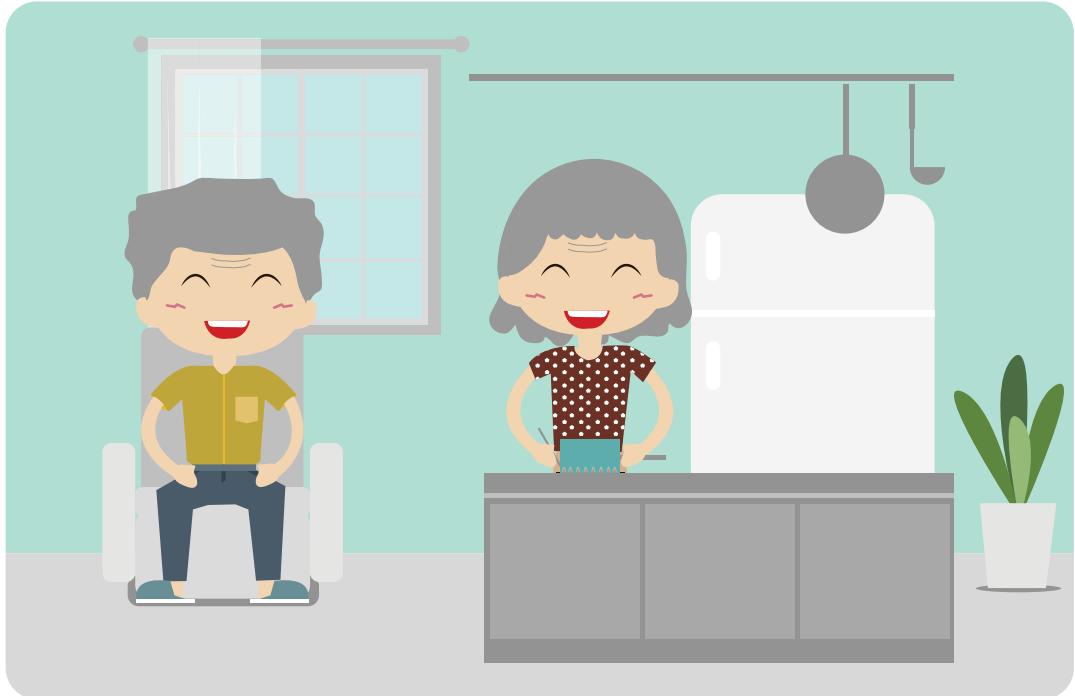
2. ควรมีกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ หรือกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ ทั้งแบบที่ร่างกายต้องแบกรับน้ำหนักตัว หรือทำให้เกิดแรงกระทำต่อร่างกาย โดยทำ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต เช็ตละ 2-3 รอบ และทำอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งการทำกิจกรรมประเภทนี้จะส่งผลให้ความสูงเพิ่มขึ้นได้วย

ผู้ใหญ่ (18-59 ปี)



- ให้มีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกที่พัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ กิจกรรมทั้งระดับหนัก และปานกลางสามารถผสมผสานกันได้ แบ่งสะสมเป็นช่วงอย่างน้อยครั้งละ 10 นาที
แบบที่ 1 กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
แบบที่ 2 กิจกรรมทางกายระดับหนัก 75 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 15 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- หากปฏิบัติได้ เพื่อประโยชน์ทางสุขภาพเพิ่มเติม แนะนำให้มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง 300 นาที ต่อสัปดาห์ หรือระดับหนัก 150 นาที ต่อสัปดาห์ หรือผสมผสานทั้งระดับปานกลางและหนัก
- ให้มีกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ หรือกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยเน้น กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น ขา สะโพก หลัง ท้อง หน้าอก ให้ล ตันแขน ทำซ้ำ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต เช็ตละ 2-3 รอบ และ ทำอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ ในแต่ละกล้ามเนื้อ และเพิ่มน้ำหนักหากเริ่มรู้สึกเบา
- กิจกรรมเพิ่มความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ โดยการยืดกล้ามเนื้อจนรู้สึกตึง และหยุดค้างไว้ 15 วินาทีต่อครั้ง ทำอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์

ผู้สูงวัย (60 ปีขึ้นไป)

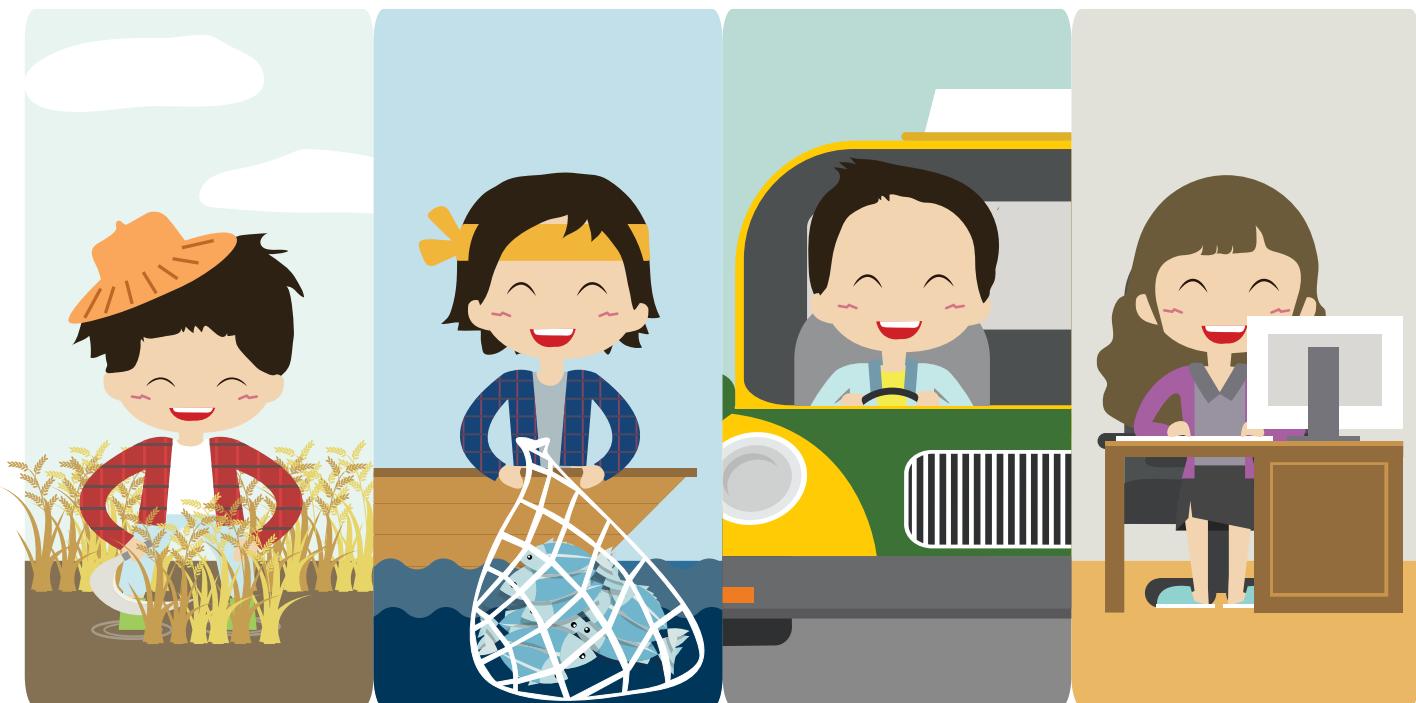


1. ควรมีการประเมินความพร้อมของร่างกาย กล้ามเนื้อ และภาวะสุขภาพก่อน โดยเฉพาะในผู้สูงวัยต่อนปลายวัย 80 ปี ขึ้นไป (oldest old)
2. ให้มีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกที่พัฒนาระบบท่อลดเสี่ยงโลหิตและระบบหายใจ กิจกรรมทั้งระดับหนักและปานกลางสามารถผสมผสานกันได้ แบ่งสะสมเป็นช่วงอย่างน้อยครั้งละ 10 นาที
 - แบบที่ 1 กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ หรือ
 - แบบที่ 2 กิจกรรมทางกายระดับหนัก 75 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 15 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
3. หากปฏิบัติตาม เพื่อประโยชน์ทางสุขภาพเพิ่มเติม แนะนำให้มีกิจกรรมทางกาย ระดับปานกลาง 300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือระดับหนัก 150 นาที ต่อสัปดาห์ หรือผสมผสานทั้งระดับปานกลางและหนัก
4. กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ หรือกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ เน้นกิจกรรมที่มีรูปแบบที่หลากหลาย เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อกล้ามเนื้อมัดต่างๆ โดยทำ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต เช็ตละ 2-3 รอบ และทำอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์
5. กิจกรรมพัฒนาความอ่อนตัว ความสมดุล การทรงตัว เพื่อป้องกันการหลบล้ม อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์
6. กิจกรรมพัฒนาสมอง ความจำ และอารมณ์ ควรทำร่วมกับเพื่อน หรือชุมชนในชุมชน

สำหรับข้อแนะนำเพื่อการลดพฤติกรรมเนื้อยี่นึงมีแนวทางที่คล้ายกันในทุกกลุ่มวัย คือ การส่งเสริมให้ลูกเปลี่ยนอิริยาบจากท่านั่ง หรือนอนราบ ทุก 1-2 ชั่วโมง ด้วยการเดินไปมา ยืดเหยียดร่างกาย ในเด็กปฐมวัย และวัยเรียน และวัยรุ่น ให้มีการจำกัดการใช้คอมพิวเตอร์ นั่งดูโทรทัศน์ ใช้โทรศัพท์มือถือ และใช้แท็บเล็ตให้น้อยที่สุด

ส่วนแนวทางการนอนหลับ ควรนอนตามระยะเวลาที่แนะนำตามแต่ละวัย โดยเน้นการนอนก่อน 22 นาฬิกา เพื่อให้ออร์โมอนช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต (Growth hormone) หลังได้เต็มที่ เพื่อสร้างการเจริญเติบโตและฟื้นฟูร่างกาย ที่สึกหรอ เข้านอนเป็นเวลา และจัดสภาพแวดล้อมการนอนให้เหมาะสม เช่น เสียง และไม่มีแสงรบกวน

การปรับใช้ข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกายฯ สามารถประยุกต์ต่อการจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับกลุ่มประชากร ได้แก่ บ้าน ชุมชน สถานประกอบการ โรงพยาบาล และโรงเรียน ให้อื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย นอกจากนี้ ยังใช้แนะนำ เฉพาะกลุ่มอาชีพ ซึ่งได้มีการศึกษานำร่องใน 4 กลุ่มอาชีพหลักของประเทศไทย คือ ชาวนา ชาวประมง ผู้ทำงานขับรถ และพนักงานบริษัท สุดท้ายนี้ ยังเป็นประโยชน์ต่อการใช้พัฒนานโยบายทุกระดับ และสามารถใช้เป็นกรอบประเมินโครงการ และกิจกรรมด้านกิจกรรมทางกาย



2. การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

2.1 สถานการณ์โลกด้านกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนื้อยอนนิ่ง

การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 4 ของประชากรโลก หรือประมาณ 3.2 ล้านคน ต่อปี และการสูญเสียปีสุขภาวะ หรือปีที่มีชีวิตอย่างมีคุณภาพ 69.3 ล้านปีสุขภาวะ (Disability-Adjusted Life Year: DALY)

การขาดกิจกรรมทางกายร่วมกับพฤติกรรมเนื้อยอนนิ่งที่เพิ่มขึ้น เป็นปัจจัยต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ (Noncommunicable diseases: NCDs) ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง ภาวะอ้วนและน้ำหนักเกิน ภาวะกระดูกพรุน ภาวะซีมเคร้าและโรควิตกกังวล

การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย มีหลักฐานทางวิชาการยืนยันว่ามีความคุ้มค่าทางการลงทุน และส่งผลกระทบเชิงบวก ในระยะยาวต่อวิถีชีวิตสุขภาพดี

การดำเนินงานเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับโลก เริ่มตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2547 โดยที่ประชุมสมัชชาอนามัยโลก ครั้งที่ 57 ได้รับรอง “ยุทธศาสตร์โลกเพื่อการบริโภคอย่างเหมาะสม และการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ” (Global Strategy on Diet Physical Activity and Health) โดยทำให้เกิดการตื่นตัวด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการรวมหลักฐานทางวิชาการเพื่อผลิตคู่มือทางวิชาการ อาทิ ข้อแนะนำระดับโลกด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (Global Recommendations on Physical Activity for Health, 2010) ครอบคลุมการประเมินผลการดำเนินโครงการ เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและการบริโภคอาหาร (A Framework to Monitor and Evaluate Implementation, 2013) และการส่งเสริมกิจกรรมทางกายถือเป็นหนึ่งในประเด็นร่องค์เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อ โดยมีการกำหนดเป้าหมาย ในระดับประชาคมโลก ที่จะลดกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ ให้ได้ร้อยละ 10 ภายในปี พ.ศ. 2568 (ค.ศ. 2025) อย่างไรก็ตาม สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ยังค่อนข้างน่ากังวล โดยจากผลการรายงานองค์กรอนามัยโลก (World Health Organization) พ.ศ. 2553 พบว่า มีประชากรเพศชายที่ขาดกิจกรรมทางกายร้อยละ 20 และเพศหญิง ร้อยละ 27 สถานการณ์ยังรุนแรงในกลุ่มเด็กทั้งชายและหญิง ที่พบว่า มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอมากถึง ร้อยละ 78 และร้อยละ 84 ตามลำดับ นอกจากนี้ ยังพบพฤติกรรมเนื้อยอนนิ่งที่สูงขึ้นมากในทุกกลุ่มประชากร โดยเฉพาะในกลุ่มเด็ก

2.2 การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการลดพุติกรรมเนื้อญนิ่งในประเทศไทย

สถานการณ์ด้านการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอในประเทศไทยถ้ายังคงระดับโลก การสำรวจจะระดับกิจกรรมทางกายในประชากรไทยจากหลายหน่วยงาน ออาทิ กรมอนามัย กรมควบคุมโรค สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย ด้วยการตรวจร่างกาย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานสถิติแห่งชาติ รายงานผลว่า ในช่วง 10 ปี ที่ผ่านมา ประชาชนไทย 1 ใน 3 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ โดยเมื่อแยกตามกลุ่มวัย พบร่วมกันว่า วัยเรียนและวัยรุ่น รวมถึงวัยผู้สูงวัย จะมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ เพียงร้อยละ 60 ส่วนวัยผู้ใหญ่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ร้อยละ 70 ในขณะที่ระยะเวลาการมีพุติกรรมเนื้อญนิ่งในแต่ละวันของคนไทย ที่ไม่รวมเวลา นอนหลับ ยังมากถึงเกือบ 14 ชั่วโมงต่อวัน และมีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ

ในประเทศไทย การสร้างเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกายมีระยะเวลากว่า 75 ปีแล้ว (ประมาณปี พ.ศ. 2484) จากหลักฐานที่สืบทอดได้เริ่มในยุคสมัยของ จอมพล ป.พิบูลสงคราม เน้นนโยบายเพื่อพัฒนาประเทศให้ทัดเทียมภาระ จึงได้มีการประกาศนโยบายรัฐนิยม 12 ฉบับ ในฉบับที่ 11 เรื่องกิจประจำวันของคนไทย (ประกาศ ณ วันที่ 8 กันยายน 2484) กล่าวถึงการส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพแข็งแรงมั่นคง ให้มีกิจประจำวันในการบริโภคอาหาร ไม่เกิน 4 มื้อ นอนประมาณ 6-8 ชั่วโมง และให้ใช้เวลาช่วงวันหยุด เพื่อประโยชน์แก่ร่างกายและจิตใจ เช่น การเล่นกีฬา เป็นต้น จึงได้มีการจัดกิจกรรมสนับสนุน ประเภทการเดินแอโรบิก การส่งเสริมการเพาะกาย การแต่งเพลงกราวกีฬา

การขับเคลื่อนด้านการออกกำลังกายเป็นระบบมากขึ้นในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2542 โดยเริ่มน้ำความรู้ จากต่างประเทศมารณรงค์สื่อสารให้ประชาชน “เคลื่อนไหวร่างกายด้วยความเห็นใจระดับปานกลาง สะสมให้ได้อย่างน้อย วันละ 30 นาที ทุกวัน หรือกีบวัน” หลังจากนั้นมีการจัดตั้งองค์กรที่มีพันธกิจโดยตรง คือ กองออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ กรมอนามัย และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ในช่วงแรกเน้นการออกกำลังกาย และกีฬาล้วน เช่น การเดินแอโรบิก การเดิน เป็นต้น จุดเปลี่ยนสำคัญอยู่ประมาณปี พ.ศ. 2550 ที่ทิศทางนโยบายระดับโลก นำโดยองค์กรอนามัยโลก เริ่มให้ความสำคัญกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน ทั้งในการทำงาน ในบ้าน ในการเดินทาง นั่นหมายความ การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ซึ่งเป็นนิยามที่กว้างขึ้นจากการออกกำลังกาย ในเวลาว่างเพียงอย่างเดียว โดยใช้คำเรียกว่า “กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)”

ในปัจจุบัน ประเทศไทยเป็นหนึ่งในประเทศแรกที่ร่วมขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระดับโลก ผ่านเวทีการประชุมสมัชชาอนามัยโลก และการเป็นเจ้าภาพการประชุมนานาชาติด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และสุขภาพครั้งที่ 6 ระหว่างวันที่ 16-19 พฤษภาคม 2559 ซึ่งมีการเรียกร้องให้เกิดการทำงานร่วมกันเป็นเครือข่าย ระดับโลก ทำงานร่วมกับภาคส่วนอื่นๆ ในการปรับสภาพแวดล้อมให้อื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย และการติดตาม และประเมินผลสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ และพุติกรรมเนื้อญนิ่ง

2.3 ความสำคัญของการจัดทำข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกายภาพลดพุ่ติกรรมเนื่องนิ่ง และการนอนหลับ

แม้ประเทศไทยจะมีการดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายภาพเป็นระยะเวลานาน และยังได้โดยทิศทางสอดคล้องกับการทำงานระดับโลก ประเด็นท้าทายประการหนึ่งของการขับเคลื่อนงานภายในประเทศไทย คือ ยังไม่มีการเห็นชอบร่วมกันต่อแนวทางข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระดับประเทศ การดำเนินการที่ผ่านมาใช้อ้างอิงจากเอกสารอ้างอิงระดับโลกหลักๆ ได้แก่ ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายระดับโลกเพื่อสุขภาพ (Global Recommendations on Physical Activity for Health, 2010) และแนวทางของวิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬาเมริกา (American College of Sports Medicine) โดยยังไม่มีการสรุปหรือเพิ่มเติมข้อมูลให้สอดคล้องกับบริบทของประเทศไทย เป็นผลให้เกิดความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนกัน

ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพุ่ติกรรมเนื่องนิ่ง และการนอนหลับสำหรับประเทศไทยฉบับนี้ จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อร่วมหลักฐานเชิงประจักษ์ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับประชากร และเน้นให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันจากเครือข่ายนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญ จนสรุปเป็นข้อแนะนำที่เหมาะสมกับบริบทของประชากรและสภาพแวดล้อมของประเทศไทย การพัฒนาเอกสารฉบับนี้เป็นสิ่งสำคัญที่สนับสนุนการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประเทศไทย ดังนี้



3. กระบวนการพัฒนาข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ

3.1 ขอบเขต และกลุ่มเป้าหมาย

ข้อแนะนำฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อแนะนำแนวทางการมีกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี โดยนำเสนอความถี่ ระยะเวลา ความหนักเบา ประเภทกิจกรรม และระยะเวลารวมที่ควรปฏิบัติ ที่จะเกิดประโยชน์ด้านสุขภาพและการป้องกันโรคไม่ติดต่อ แต่ไม่ได้มุ่งเน้นเพื่อการรักษาโรค หรือประโยชน์ในระดับของการลดน้ำหนัก ที่อาจต้องการความระมัดระวัง หรือมีความเข้มข้นในการปฏิบัติที่สูงขึ้นอีก

ดังที่กล่าวในหัวข้อ 2.3 การดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่ผ่านมาใช้การอ้างอิงจากข้อแนะนำหลักระดับโลก ได้แก่ ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายระดับโลกเพื่อสุขภาพ (Global Recommendations on Physical Activity for Health, 2010) และแนวทางของวิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬาอเมริกา (American College of Sports Medicine) คู่มือฉบับนี้ ยังยึดข้อแนะนำดังกล่าวเป็นเอกสารหลัก ดังนั้น ในส่วนข้อแนะนำหลักในส่วนความถี่ ระยะเวลา ความหนักเบา และระยะเวลารวมที่นำเสนอต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จึงมีความสอดคล้องกับเอกสารระดับโลก ที่มีความหลากหลาย ของบริบท อย่างไรก็ตาม ข้อแนะนำของประชากรไทยฉบับนี้ก็มีความพิเศษเฉพาะตัว ที่เพิ่มกลุ่มประชากรให้มากขึ้น จาก 3 กลุ่มวัยหลัก (วัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี) ผู้ใหญ่ (18-59 ปี) และสูงวัย (60 ปีขึ้นไป)) คือ กลุ่มสตรีตั้งครรภ์ และหลังคลอด และเด็กปฐมวัย (แรกเกิด - 5 ปี) รวมถึงข้อแนะนำสำหรับกลุ่มอาชีพหลักในประเทศไทย ได้แก่ ชาวนา ชาวประมง ผู้ทำงานขับรถ และพนักงานบริษัท คณะผู้จัดทำมีมติร่วมกันว่าสถานการณ์พฤติกรรมเนือยนิ่ง หรือพฤติกรรม ติดคอมมีความรุนแรงมากขึ้น เมย়องไม่มีข้อแนะนำอย่างเป็นทางการในระดับโลก แต่ก็เป็นความสำคัญเร่งด่วนที่ต้องกล่าวถึง นอกจากนี้ การนอนหลับก็เป็นส่วนสำคัญอีกส่วนหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการ และสร้างสรรค์มโนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) โดยเฉพาะสำหรับเด็กปฐมวัย วัยเรียนและวัยรุ่น อันจะส่งผลต่อการพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อ และการมีกิจกรรมทางกาย ตามแนวทางของสมาคมส่งเสริมการนอนหลับระดับชาติ (National Sleep Foundation)

ดังนั้น ข้อแนะนำภายใต้โครงการนี้ จึงประกอบไปด้วย ชุดข้อแนะนำหลัก และข้อแนะนำเฉพาะกลุ่มประชากร และกลุ่มอาชีพ เอกสารที่ท่านกำลังอ่านอยู่นี้ถือเป็นข้อแนะนำหลัก เน้นภาพรวมของ 5 กลุ่มประชากร เหมาะสำหรับผู้ต้องการข้อมูลในภาพกว้าง เช่น ผู้กำหนดนโยบาย ผู้บริหาร นักวิชาการ จากภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น สำหรับข้อเสนอแนะ ในแต่ละกลุ่มประชากรและอาชีพ มีการนำเสนอรายละเอียดที่มากขึ้นและเฉพาะเจาะจงกับกลุ่มนั้นๆ จึงอาจเหมาะสมกับผู้ปฏิบัติงาน หรือประชาชนผู้สนใจในการดูแลตนเองตามกลุ่มนั้นๆ ขอสรุปชุดข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนื้อ油นิ่ง และการนอนหลับ สำหรับจุดเน้นในแต่ละเล่ม ดังต่อไปนี้

เล่มหลัก (ฉบับนี้) ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนื้อ油นิ่ง และการนอนหลับ

เล่มที่ 1 สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด; ความเชื่อเรื่องสตรีตั้งครรภ์ไม่คุ้มกิจกรรมทางกายจริงหรือ? การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในแต่ละไตรมาส นาฬิกา กิจกรรมทางกาย และการยืดเหยียดสำหรับสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด

เล่มที่ 2 เด็กปฐมวัย (แรกเกิด - 5 ปี); กิจกรรมทางกายที่แนะนำเพื่อพัฒนาการเด็กปฐมวัยโดยละเอียด รูปแบบ กิจกรรม และการจัดพื้นที่สิ่งแวดล้อม

เล่มที่ 3 วัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี); ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายต่อการสร้างความมั่นใจ และการสัมฤทธิ์ผล ทางการศึกษา

เล่มที่ 4 ผู้ใหญ่ (18-59 ปี); กิจกรรมการลดพฤติกรรมเนื้อ油นิ่ง ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายในกลุ่มผู้ป่วย กลุ่มโรคไม่ติดต่อ (โรคเบาหวาน, ความดันโลหิตสูง, และโรคอ้วน)

เล่มที่ 5 ผู้สูงวัย; (60 ปีขึ้นไป); กิจกรรมทางกายเพื่อป้องกันความเสื่อมทางร่างกายและจิตใจ หลักการเดิน เพื่อออกกำลังกาย และการยืดเหยียดของผู้สูงวัย

เล่มที่ 6 ช่วงนา; รูปแบบการเคลื่อนไหวจากการทำงาน ปัญหาจากรูปแบบการเคลื่อนไหว และข้อเสนอแนะ

เล่มที่ 7 ช่วงประมาณ; รูปแบบการเคลื่อนไหวจากการทำงาน ปัญหาจากรูปแบบการเคลื่อนไหว และข้อเสนอแนะ

เล่มที่ 8 ผู้ทำงานขั้นรถ; รูปแบบการเคลื่อนไหวจากการทำงาน ปัญหาจากรูปแบบการเคลื่อนไหว และข้อเสนอแนะ

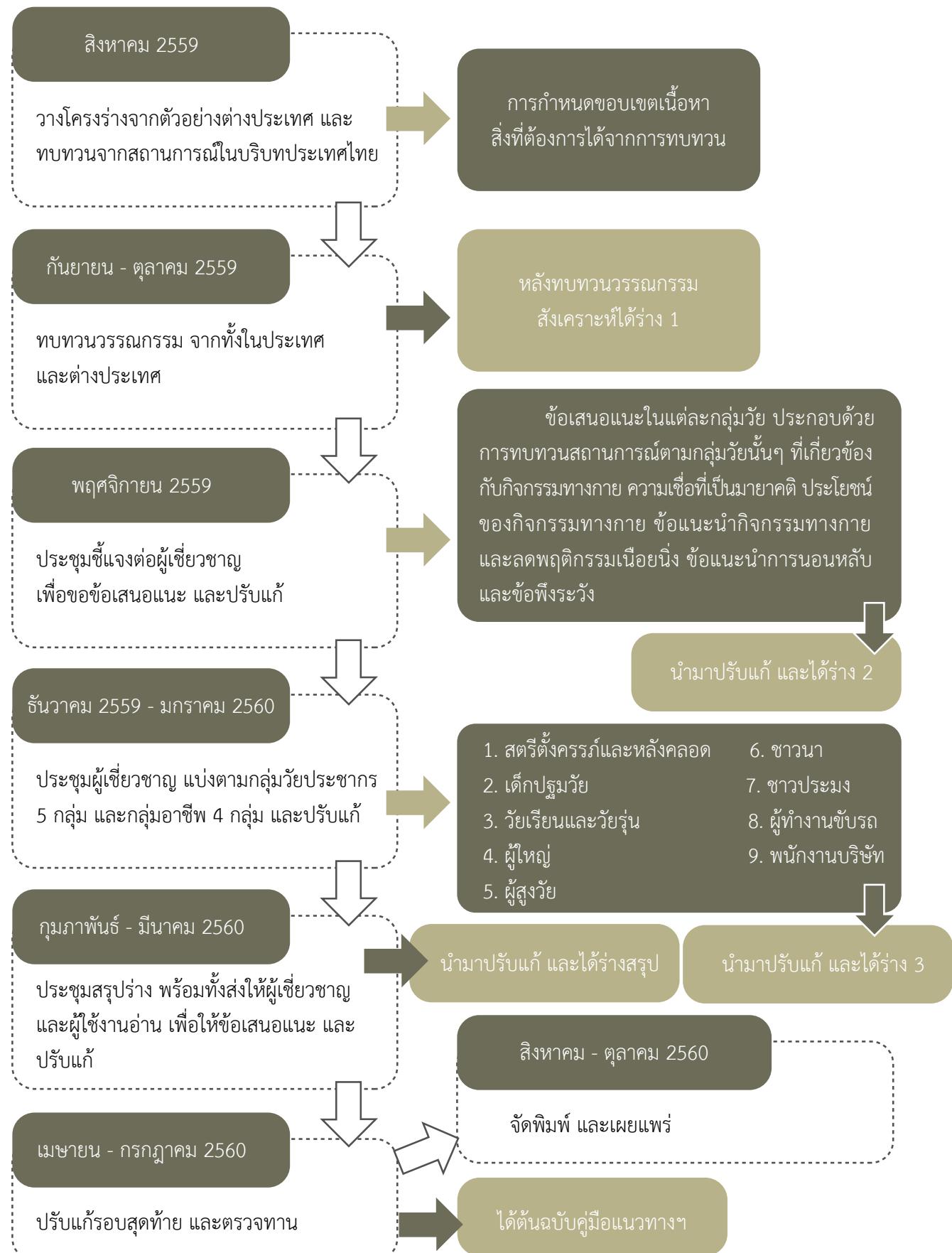
เล่มที่ 9 พนักงานบริษัท; รูปแบบการเคลื่อนไหวจากการทำงาน ปัญหาจากรูปแบบการเคลื่อนไหว และข้อเสนอแนะ

3.2 กระบวนการพัฒนาข้อแนะนำ

การจัดทำข้อแนะนำในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนื้อ油นิ่ง และการนอนหลับเล่นนี้ เกิดจากความร่วมมือของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญที่เป็นภาคีเครือข่ายได้แก่ ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกาย สถาบันเวชศาสตร์การกีฬาและออกกำลังกายกรุงเทพ สถาบันวิจัยประชากรสถาบันวิจัยประชากรและสังคม คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล คณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะกายภาพบำบัด วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว สถาบันเวชศาสตร์สูงอายุ กรมการแพทย์ สถาบันพัฒนานามัยเด็กแห่งชาติ สำนักงานบริหารการเปลี่ยนแปลง ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยรังสิต คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม โรงพยาบาลกลาง โรงพยาบาลสิงห์บุรี และสำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา

กระบวนการจัดทำข้อแนะนำ ใช้ระยะเวลาในการดำเนินการทั้งสิ้น 15 เดือน เริ่มตั้งแต่เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2559 ถึงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2560 ขั้นตอนการจัดทำเริ่มจากการทบทวนเนื้อหาวิชาการจากทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ การทบทวนวรรณกรรมมีขอบเขตเพื่อรับรวมสถานการณ์ด้านกิจกรรมทางกายในบริบทของประเทศไทย ศึกษาและทบทวนข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกายจากนานาประเทศที่มีการศึกษาไว้ 7 ประเทศ ได้แก่ ประเทศไทย อเมริกา แคนาดา ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ สาธารณนาจักร และสหรัฐอเมริกา โดยได้มีการวางแผนร่างขออนุมัติจากองค์กรอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) และวิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬาอเมริกัน (American College of Sports Medicine: ACSM) ซึ่งนอกจากการทบทวนหลักฐานทางวิชาการจากทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ แล้วนั้น การจัดทำข้อแนะนำเล่นนี้ ยังเกิดจากการระดมความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่เป็นภาคีเครือข่ายจากแวดวงต่างๆ ได้แก่ อาจารย์ นักวิชาการ นักวิจัย นายแพทย์ และเจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุข โดยผู้เชี่ยวชาญนั้นมาจากการเลือกแบบเจาะจง จากรากศิริอ่อนน้ำที่มีความรู้ มีความเชี่ยวชาญ มีประสบการณ์ หรือกำลังพัฒนาผลงานด้านกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนื้อ油นิ่ง และการนอนหลับ ในแต่ละกลุ่มวัยและกลุ่มอาชีพ นอกจากนี้ ยังใช้วิธีเลือกผู้เชี่ยวชาญในลักษณะของการสร้างเครือข่ายข้อมูลอย่างต่อเนื่องหรือการแนะนำนำออกต่อกันเป็นทอดๆ (Snow Ball) ซึ่งกระบวนการจัดทำสามารถลำดับ ได้ดังนี้

กระบวนการจัดทำข้อแนะนำ การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนอຍนิ่ง และการอนหลับ



4. ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนื้อ油尼่ง และการนอนหลับในแต่ละกลุ่มวัย

4.1 บทนำ

ส่วนนี้นำเสนอข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนื้อ油尼่ง และการนอนหลับ ใน 5 กลุ่มประชากร ได้แก่ สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด เด็กปฐมวัย (แรกเกิด - 5 ปี) วัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี) ผู้ใหญ่ (18-59 ปี) และ ผู้สูงวัย (60 ปีขึ้นไป) แม้หลักฐานเชิงประจักษ์ระดับโลกจะนำเสนอเฉพาะ 3 กลุ่มวัยหลัก ซึ่งไม่รวมสตรีตั้งครรภ์ และหลังคลอด และเด็กปฐมวัย (แรกเกิด - 5 ปี) แต่จากการประชุมผู้เชี่ยวชาญในประเทศไทย เห็นชอบร่วมกันว่าการส่งเสริม กิจกรรมทางกายให้เกิดประโยชน์สูงสุด ควรส่งเสริมตั้งแต่ต้นในครรภ์มาตราด และตั้งแต่วัยปฐมวัย เนื่องจากมีข้อมูล ทางวิชาการยืนยันว่า การพัฒนาบุคลิกภาพบุคคลที่จะติดตัวเป็นพื้นฐานนิสัยไปตลอดชีวิตอยู่ระหว่างวัย แรกเกิด - 5 ปี หากต้องการจะปลูกฝังนิสัยใหม่การเคลื่อนไหวและรักในการมีกิจกรรมทางกาย ต้องเริ่มตั้งแต่วัยนี้ ซึ่งกิจกรรมทางกาย หรือการเล่นของเด็กนั้นเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาทางสมองและการเจริญเติบโตของเด็ก ดังนั้น แม้ยังไม่มีข้อเสนอแนะ สำหรับกลุ่มวัย 2 กลุ่มนี้ในระดับโลก แต่จากความสำคัญและประโยชน์ที่คณานำเสนอเหล่านี้ จึงได้เพิ่มเติม 2 กลุ่มประชากร ในข้อแนะนำด้วย โดยใช้การอ้างอิงจากข้อเสนอแนะระดับประเทศของประเทศไทยฯ ร่วมกับการพิจารณาผ่านการประเมิน ระดมความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในแต่ละกลุ่มประชากร โดยประเด็นหลักๆ ที่นำเสนอ ประกอบด้วย

สรุปสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และพฤติกรรมเนื้อ油尼่ง

ประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกายต่อกลุ่มประชากร

ข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนื้อ油尼่ง

ตัวอย่างกิจกรรมที่เหมาะสมกับกลุ่มประชากร

ข้อแนะนำการนอนหลับ

ข้อแนะนำในคุณมีอื่นใช้แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้เพียงพอโดยนำเสนอความถี่ (Frequency) ระยะเวลา (Duration) ความหนักเบา (Intensity) ประเภทกิจกรรม และระยะเวลาร่วม (Type and Total Amount) เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพด้านการป้องกันโรคไม่ติดต่อ

แม้ข้อแนะนำจะกล่าวถึงคุณภาพของการเคลื่อนไหว เช่น การมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก สะสมอย่างน้อย 10 นาที อย่างไรก็ตาม การขับเคลื่อนไหวร่างกาย (Being Active) ไม่ว่ามากน้อยเท่าไร ย่อมดีกว่า ไม่ขับ โดยสามารถมีกิจกรรมทางกายได้ทั้งในการทำงาน การเดินทาง นั่นทนาการ และการทำงานบ้าน ในส่วนของ นิยามศัพท์กิจกรรมทางกายที่มีการกล่าวถึงในข้อแนะนำ คณะผู้จัดทำ ได้สรุปความรู้รับพื้นฐานของวิทยาศาสตร์การกีฬา และเขื่อมโยงกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันของบุคคล ดังนี้

1. กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายใดๆ ที่มีการใช้กล้ามเนื้อ แบ่งได้เป็น 3 ระดับ ตามการเคลื่อนไหว ได้แก่ ระดับเบา ระดับปานกลาง และระดับหนัก

1.1 กิจกรรมทางกายระดับเบา (Light Intensity) หมายถึง การเคลื่อนไหวที่น้อยในการออกแรง เน้นกิจกรรม ที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยน้อย เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การยืน การเดินระยะทางสั้นๆ เป็นต้น

1.2 กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง (Moderate Intensity) หมายถึง กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง เช่น การเดินเร็ว ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน เป็นต้น โดยระหว่างทำกิจกรรมยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ มีเหื่อชีมๆ หรือหากวัดอัตราการเต้นหัวจะมีระดับชีพจรอยู่ระหว่าง 120-150 ครั้งต่อนาที

1.3 กิจกรรมทางกายระดับหนัก (Vigorous Intensity) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก ทำกิจกรรมซ้ำๆ อย่างต่อเนื่องด้วยการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา โดยระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ รู้สึกหอบเหนื่อย หรือหากวัดอัตราการเต้นหัวจะมีระดับชีพจร 150 ครั้งต่อนาทีขึ้นไป

2. กิจกรรมเนือยนิ่ง/พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior) หมายถึง กิจกรรมที่แทบไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งหมายรวมถึงการนั่ง และการนอน (ไม่นับรวมการนอนหลับ) โดยกิจกรรมเนือยนิ่งที่พบเห็นมาก เช่น การนั่งดูโทรทัศน์ การนั่งเล่นเกม การขับรถ การอ่านหนังสือ การใช้คอมพิวเตอร์ การใช้โทรศัพท์มือถือ และการใช้แท็บเล็ต จนเกิดเป็น คำเรียกว่า พฤติกรรมติดจอ (Screen time)

3. ประเภทกิจกรรมทางกาย (Type of Physical Activity) หมายถึง รูปแบบของกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย โดยแบ่งตามลักษณะกิจกรรมและประโยชน์ ได้แก่ แบบแอโรบิก แบบสร้างความแข็งแรง แบบสร้างความอ่อนตัว และแบบสร้างความสมดุล/การทรงตัว

4. ระยะเวลา (Duration) หมายถึง ระยะเวลาในการทำกิจกรรมนั้นๆ ใช้หน่วยเป็นนาที

5. ความถี่ (Frequency) หมายถึง จำนวนครั้งที่มีการทำกิจกรรมทางกาย ใช้หน่วยเป็นครั้งที่ปฏิบัติต่อสัปดาห์

6. ความหนักเบา (Intensity) หมายถึง ระดับความเข้มข้นหรือความหนืดอย่างจากการทำกิจกรรมทางกาย

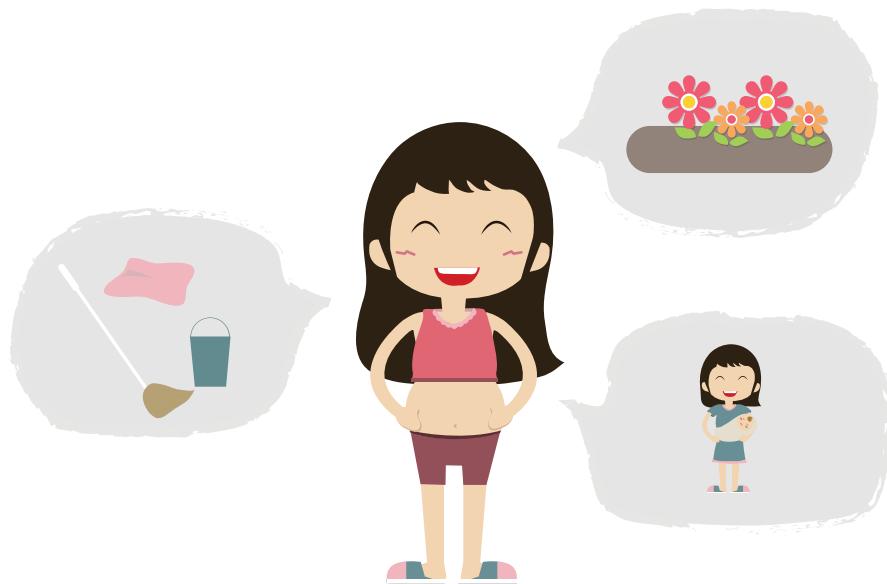
7. กิจกรรมประเภทแอโรบิก (Aerobic Activity) หมายถึง กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป เน้นการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการทำกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมประเภทนี้มักเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว พื้นฐานในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่ง การกระโดด การปั่นจักรยาน และการว่ายน้ำ เป็นต้น

8. กิจกรรมประเพณีสร้างความแข็งแรงและความทนทาน (Muscle Strengthening and Endurance activities) หมายถึง การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เน้นกิจกรรมที่กล้ามเนื้อต้องออกแรงต้านทานกับน้ำหนักของร่างกาย หรือน้ำหนักอุปกรณ์ที่ต้องมีการปรับน้ำหนักเพิ่มขึ้นตามลำดับ (Progressive Resistance) ทำซ้ำ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต โดยการปรับตัวของกล้ามเนื้อจากการฝึกความแข็งแรงเป็นประจำนั้น จะมีผลทำให้กล้ามเนื้อและร่างกายมีการพัฒนา และเปลี่ยนแปลงของขนาดและความแข็งแรงของเส้นใยกล้ามเนื้อ ป้องกันการเสื่อมสภาพและลดลงของมวลกล้ามเนื้อ ช่วยส่งเสริมรูปร่างทรวดทรงให้กระชับได้สัดส่วนสวยงาม เพิ่มความแข็งแรงและความหนาแน่นของกระดูก เพิ่มความแข็งแรงของเอ็นยีดข้อต่อ ป้องกันและลดอาการปวดข้อหรือข้ออักเสบ ป้องกันและลดอาการปวดหลัง

9. กิจกรรมประเพณีสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ หมายถึง การพัฒนาความอ่อนตัว เพื่อเพิ่มมุนการเคลื่อนไหว ของข้อต่อ ป้องกันปัญหาข้อต่อติดขัด จะส่งผลให้เนื้อเยื่อเกี้ยวพันและกล้ามเนื้อที่อยู่โดยรอบข้อต่อส่วนนั้นมีความอ่อนตัว เพิ่มขึ้น กระทำโดยการยืดกล้ามเนื้อรอบข้อต่ออย่างช้าๆ และหยุดค้างไว้เมื่อรู้สึกตึงหรือเจ็บจนไม่สามารถเคลื่อนไหว ต่อไปได้ ทำค้างไว้ประมาณ 15 วินาที และไม่กลับลมหายใจ โดยต้องระมัดระวัง และคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นสำคัญ

10. การทรงตัว/การสร้างความสมดุล หมายถึง การประสานงานระหว่างระบบของประสาทกับกล้ามเนื้อ ที่ทำให้ร่างกาย สามารถทรงตัวอยู่ในตำแหน่งต่างๆอย่างสมดุล กิจกรรมที่เป็นการทรงตัว เช่น การเดินตามเส้นตรงด้วยปลายเท้า การยืนด้วยเท้าข้างเดียวการแขวน การเดินต่อเท้าบนสะพานไม้ไผ่เดียว เป็นต้น

4.2 กลุ่มประชากร: สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด



สรุปสถานการณ์

ประเทศไทยมีจำนวนสตรีตั้งครรภ์ประมาณ 800,000 คนต่อปี การสำรวจสถานการณ์ด้านกิจกรรมทางกายของประเทศไทยยังไม่รวมกลุ่มสตรีตั้งครรภ์ จึงไม่สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ที่แนบชัดได้ แต่มักมีความเชื่อว่า “หญิงตั้งครรภ์ หรือหญิงหลังคลอดต้องพักผ่อนให้มาก เคลื่อนไหวให้น้อย อย่าทำงานหนัก เพราะอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด หรือแม้แต่แท้แท้งบุตรได้” ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด ยังคงควรรักษาความกระฉับกระเฉงในชีวิต โดยสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้เหมือนเดิม และสามารถเพิ่มการเคลื่อนไหวออกแรงให้มากขึ้นได้ด้วย โดยไม่เป็นอันตรายต่อการตั้งครรภ์ และยังส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจด้วย

ประโยชน์จากการมีกิจกรรมทางกาย

เป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ¹
จากการตั้งครรภ์ในแต่ละช่วง ลดอาการไม่พึงประสงค์จากการตั้งครรภ์
 เช่น ขาบวม แพ้ห้อง หงุดหงิด เครียด ปวดคอ ปวดหลัง
 น้ำหนักเพิ่มขึ้น อย่างควบคุมไม่ได้ วิงเวียนศีรษะ กรดไหლย้อน เป็นต้น

ช่วยให้จิตใจแจ่มใส²
 จากร่างกายที่กระฉับกระเฉง

ช่วยพัฒนาการของทารกในครรภ์
 และน้ำหนักทารกหลังคลอด

ช่วยให้คลอดง่าย

ช่วยให้รูปร่างสวยงามเข้ารูปเร็ว
 กลับไปทำงานหลังคลอดได้เร็ว



ข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนื่องนี้

สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอดมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาหลายประการ จึงควรมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป และเตรียมพร้อมกับการเลี้ยงดูบุตรที่ต้องมีร่างกายและจิตใจที่เข้มแข็ง ประการสำคัญที่เน้นย้ำอีกครั้งคือ สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอดสามารถทำกิจกรรมได้เมื่อคนปกติทั่วไป ดังนั้น ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายจึงไม่แตกต่างจากผู้ใหญ่ทั่วไป เพียงแต่มีรูปแบบกิจกรรมที่เสนอแนะ และข้อพึงระวังที่ละเอียดอ่อนมากกว่าเท่านั้น ข้อแนะนำโดยทั่วไป มีดังนี้

1. ประเมินความพร้อมก่อนการมีกิจกรรมทางกาย ทั้งสภาพร่างกาย และโรคประจำตัว
2. ให้มีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกที่พัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ในระดับหนักหรือปานกลาง หรือผสมผสานกัน และสามารถแบ่งสมเป็นช่วง ครั้งละ 10 นาที ดังนี้
 - แบบที่ 1 กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ หรือ
 - แบบที่ 2 กิจกรรมทางกายระดับหนัก 75 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 15 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ (สำหรับผู้ที่มีสภาพร่างกายแข็งแรง และมีกิจกรรมทางกายระดับหนักเป็นประจำอยู่แล้วตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์)
3. ให้มีกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ ด้วยการยกน้ำหนัก 12-15 ครั้งต่อเซ็ต เช็ตละ 2-3 รอบ ในแต่ละกล้ามเนื้อ เน้นกล้ามเนื้อนหน้าท้อง บริเวณเชิงกราน อย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อเตรียมกล้ามเนื้อให้พร้อมสำหรับการรับน้ำหนักบุตรในท้อง การคลอด การอุ้มบุตร และการให้นมหลังคลอดด้วย โดยระหว่างทำให้หายใจเข้าออกเป็นปกติ ไม่กลืนหายใจ ไม่อุกแรงเบ่ง
4. ให้มีกิจกรรมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ โดยการยืดกล้ามเนื้อจนรู้สึกตึง และหยุดค้างไว้ประมาณ 15 วินาที ในแต่ละกล้ามเนื้อ ทำอย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และไม่กลืนลมหายใจ
5. ลดพฤติกรรมเนื่องนี้ ด้วยการลุกเปลี่ยนอิริยาบถจากท่านั่งหรือนอนราบ ทุก 1-2 ชั่วโมง ด้วยการเดินไปมา หรือยืดเหยียดร่างกาย โดยเฉพาะตอนนั่งทำงาน นั่งประชุม ใช้คอมพิวเตอร์ นั่งดูโทรทัศน์ และเล่นโทรศัพท์มือถือ

ตัวอย่างกิจกรรม

กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก ระดับปานกลาง	 เดินเร็ว	 ปั่นจักรยาน	 ออกกำลังกายในน้ำ	 ทำงานบ้าน	
กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก ระดับหนัก	 ว่ายน้ำเร็ว	 วิ่ง			
กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ	 ยกน้ำหนัก	 โยคะ			

1. นอน 7-9 ชั่วโมงต่อคืน ก่อนเวลา 22 นาฬิกา นอนหลับอย่างต่อเนื่องตลอดคืน
2. ควรนอนตะแคง ไม่ควรนอนหงาย เพราะขณะตั้งครรภ์ กล้ามเนื้อหูรูดกระเพาะอาหารจะหย่อนตัวลง ทำให้มีภาระกดทับท้อง และมดลูกจะกดเส้นเลือดดำในท้อง ทำให้เลือดไหลกลับหัวใจได้ไม่ดี ทำให้เกิดอาการขาบวมได้ และไม่ควรนอนคว่ำ เพราะจะทับท้อง
3. ค่อยๆ เอนตัวนอน และค่อยๆ ลุกนั่งจากท่านอน เพื่อป้องกันการวิงเวียน
4. สามารถลับช่วงกลางวันควบคับสั้นๆ ประมาณ 10-20 นาที เพื่อช่วยผ่อนคลายความเหนื่อยล้า เพิ่มการตอบสนองของสมองและร่างกายที่ดีขึ้น



4.3 กลุ่มประชากร: เด็กปฐมวัย (แรกเกิด - 5 ปี)



สรุปสถานการณ์

การสำรวจสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของประชาชนไทย ยังไม่ครอบคลุมวัยแรกเกิดถึง 5 ปี อย่างไรก็ตาม จากรายงานพัฒนาการของเด็กปฐมวัย ของกระทรวงสาธารณสุข พบว่า พัฒนาการกล้ามเนื้อมัดหลัก (Gross Motor) ซึ่งเป็นผลเคลื่อนไหวของเด็กมีกิจกรรมทางกาย พบว่า มีเด็กปฐมวัย ร้อยละ 5.8 (36,711 คน จาก 626,483 คน ที่ได้รับการตรวจ) มีปัญหาพัฒนาการของกล้ามเนื้อมัดหลัก นอกจากนี้ ยังพบค่านิยมของการเลี้ยงดูบุตรในปัจจุบัน ผู้ปกครองนิยมส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมติดจอ หรือพฤติกรรมเนื่องนิ่งมากขึ้น ผ่านการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยี เป็นสื่อในการเลี้ยงดูบุตร เพราะเชื่อว่าใช้กระตุ้นพัฒนาการได้ หรือต้องการให้เด็กอยู่นิ่ง ไม่เคลื่อน เรียบร้อย ทั้งที่การใช้เทคโนโลยี ก่อนวัยอันควรมีผลเสียตามมาทั้งต่อสุขภาพ และพัฒนาการของลูกน้อย ทั้งภาวะน้ำหนักเกิน อ้วน เบาหวาน smarty สิ้นการพูดช้า ปัญหาพัฒนาการ และสังคมอื่นๆ เป็นต้น

ประโยชน์จากการมีกิจกรรมทางกาย

ส่งเสริมพัฒนาการ ทั้งทางกาย ใจ
สังคม สิ่งแวดล้อม ภาษา และสุขภาพที่แข็งแรง

สร้างสายสัมพันธ์ระหว่าง
เด็กกับพ่อแม่ ครอบครัว
และสิ่งแวดล้อมหรือโลกภายนอก

สร้างความภาคภูมิใจ
และความเชื่อมั่นในตนเองของเด็ก
ต่อการพัฒนาการการเคลื่อนไหว
ที่สามารถทำได้ ในแต่ละช่วงของชีวิต

สร้างทัศนคติที่ดีต่อการรักษาสุขภาพ
ในระยะยาว



ข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนื้อynิ่ง

ข้อแนะนำการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอสำหรับเด็กปฐมวัย คือ การให้เด็กได้เล่น และการเคลื่อนไหวปีนป่ายอย่างเป็นอิสระ โดยไม่เลี้ยงเด็กภายในห้องหรือในบ้านเท่านั้น แต่ให้เด็กได้มีโอกาสออกไปมีกิจกรรมทางภายนอกบ้านนอกอาคาร โดยมีผู้ปกครองดูแล เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีโอกาสขยับเคลื่อนไหวได้มากขึ้น และลดพฤติกรรมเนื้อynิ่ง

1. ให้มีกิจกรรมทางกายเน้นการเคลื่อนไหวพื้นฐานหรือการเล่นที่หลากหลาย อายุน้อย 180 นาทีต่อวัน โดยสามารถแบ่งกิจกรรมทางกายสะแมเป็นช่วงๆ อายุน้อยครั้งละ 10 นาทีได้ และมีกิจกรรมประเภทสร้างความแข็งแรง และอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ผสมผสานไประหว่างการเล่น

2. ลดการมีพฤติกรรมเนื้อynิ่ง เช่น นั่ง หรือนอน บนรถเข็น หรือเก้าอี้

2.1 ให้มีการเปลี่ยนอิริยาบถจากท่านั่ง หรือนอนราบ ทุกๆ 1-2 ชั่วโมง (ยกเว้นช่วงนอนหลับ) ด้วยการลุกยืน เดินเล่น วิ่งเล่น

2.2 ในเด็กอายุตั้งแต่ 2 ปี ไม่ควรให้เด็กดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ เล่นเกม และเล่นโทรศัพท์มือถือ เพราะการที่เด็กมีพฤติกรรมเหล่านี้ นอกจากจะทำให้เด็กขาดการเคลื่อนไหวแล้ว ยังส่งผลเสียต่อพัฒนาการด้านภาษา สังคม และสมาร์ท

2.3 เด็กอายุตั้งแต่ 2-3 ปี สามารถให้ดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ เล่นเกม เล่นโทรศัพท์มือถือได้ แต่ไม่ควรเกิน 15-30 นาทีต่อวัน ถ้าให้ดูที่สุดคือ ไม่ควรให้เด็กเล่นเลย จนกว่าเด็กจะอายุครบ 3 ปี

2.4 เด็กอายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป สามารถให้เด็กดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ เล่นโทรศัพท์มือถือได้ แต่ไม่ควรเกิน 30-60 นาทีต่อวัน ผู้ปกครองอาจจำกัดการเล่นได้เฉพาะวันหยุดสุดสัปดาห์ และหากกิจกรรมอื่นทดแทน

ตัวอย่างกิจกรรม

กิจกรรมทางกายเน้นการเคลื่อนไหวพื้นฐาน



คลาน



ยืน



เดิน



ปีนป่าย



วิ่ง



กระโดด



ขว้างปา



เตะ



เล่นน้ำ



เล่น

การนอนหลับส่งผลต่อการหลังของรูปนี้ที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต (Growth Hormone) หากมีการนอนหลับที่เหมาะสมตั้งแต่ยังเล็กจะทำให้มีส่วนสูงที่เพิ่มขึ้นอย่างเต็มศักยภาพได้ เด็กในแต่ละช่วงวัยต้องการการนอนหลับที่แตกต่างกันโดยสรุปดังนี้

- 3 เดือนแรก นอน 14-17 ชั่วโมงต่อวัน

● 4 เดือน-1 ปี นอน 12-15 ชั่วโมงต่อวัน แบ่งเป็น 4 คาบต่อวัน และเริ่มฝึกนอนตอนกลางคืนให้ยาวนานขึ้น โดยจัดสภาพแวดล้อมการนอนให้มีความมืดและเงียบ และลดจำนวนมือการกินนมตอนกลางคืนลง

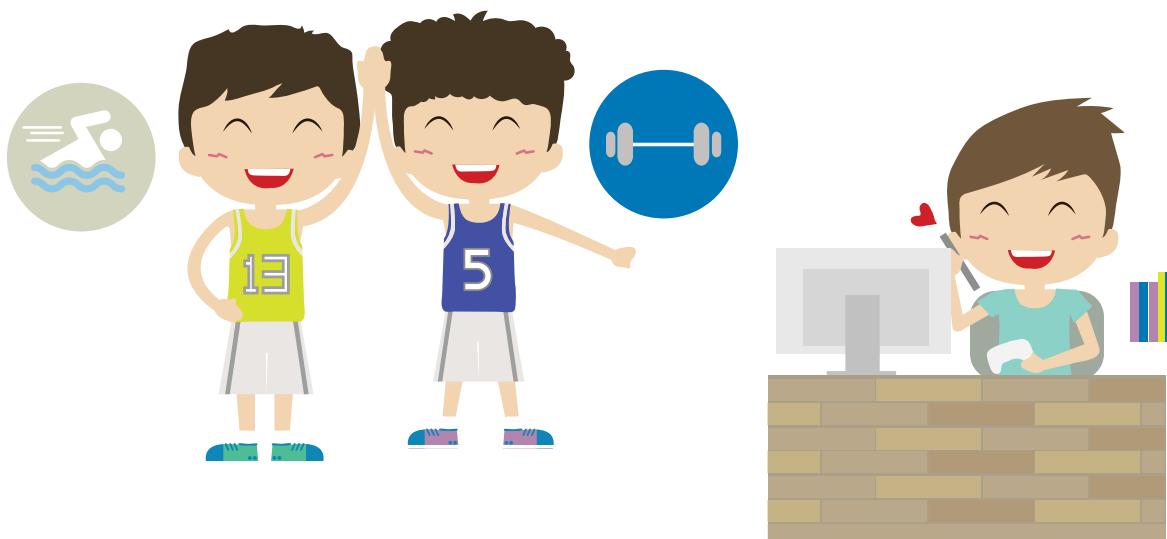
- 1-2 ปี นอน 11-14 ชั่วโมงต่อวัน

- 3-5 ปี นอน 10-13 ชั่วโมงต่อวัน

ควรให้เด็กนอนหงาย หรือตะแคง การนอนคว่ำอาจเกิดการกดทับป่ากและจมูกได้



4.4 กลุ่มประชากร: วัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี)



สรุปสถานการณ์

ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในปัจจุบัน ส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมเนื่อยนิ่ง หรือการนั่งอยู่กับที่มากขึ้น เช่น การนั่งเรียนในห้องเรียน การเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัวท่ามกลางการจราจรที่ติดขัด การใช้โทรศัพท์มือถือ และอินเตอร์เน็ต ผลกระทบจากการสำรวจ พบว่า เด็กไทยใช้เวลาอยู่หน้าจอเฉลี่ยวันละ 3 ชั่วโมง และมีพฤติกรรมเนื่อยนิ่ง ที่ไม่รวมเวลาอนหลับมากกว่า 13 ชั่วโมงต่อวัน ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพทางกาย ทั้งน้ำหนักเกิน อ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และขาดความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว เพื่อน และสังคม โดยพบว่าระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ มีเพียง 1 ใน 4 ของเด็กวัยนี้เท่านั้น

ประโยชน์จากการมีกิจกรรมทางกาย

สร้างเสริมความแข็งแรงและความทนทานของหัวใจ
ระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ
ระบบกล้ามเนื้อ และกระดูก รวมถึงความยืดหยุ่นของร่างกาย

ลดโอกาสการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ
เช่น อ้วน เบาหวาน
ความดันโลหิตสูง หัวใจ

สร้างทัศนคติที่ดีและ
มีพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย
ต่อเนื่อง ในระยะยาว

เพิ่มความสามารถการทำงานของระบบประสาท ในด้านรับสัมผัส
ตอบสนอง และการสั่งการ ส่งเสริมพัฒนาการทางสมอง
และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพิ่มโอกาสแห่งความสำเร็จในชีวิต

สร้างความฉับพลัน ช่วยลดความเครียด
และภาวะซึมเศร้า สร้างความมั่นใจและภูมิใจในตนเอง
และเสริมบุคลิกภาพ รูปร่างสวยงาม
ปรับปรุงท่าทางการเคลื่อนไหว

กระตุ้นพัฒนาการ
การเจริญเติบโตของร่างกาย
 เช่น สมอง กล้ามเนื้อ และกระดูก



ข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนื้องนึง

ควรกระตุ้นให้เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นมีวิถีชีวิตที่กระชับกระเฉง มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย เน้นความสนุกสนาน และทักษะการเคลื่อนไหว โดยให้มีกิจกรรมทางกายที่สอดคล้องกับสภาพร่างกาย และการเรียนรู้ดีบโต ดังนี้

1. ให้มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน โดยสามารถแบ่งสะสมกิจกรรมทางกาย เป็นช่วงๆ อย่างน้อยครั้งละ 10 นาที โดยหากมีกิจกรรมทางกายมากกว่า 60 นาทีต่อวัน จะมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น โดยพึงระวังว่าการมีกิจกรรมทางกายไม่ว่ามากน้อยเท่าไร ย่อมดีกว่าการไม่มีเลย

2. ควรมีกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ หรือกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยทำ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต เซ็ตละ 2-3 รอบ อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ กิจกรรมประเภทนี้จะส่งผลให้ความสูงเพิ่มขึ้นด้วย

3. ควรเปลี่ยนอิริยาบถจากท่านั่ง หรือนอนราบทุก 1-2 ชั่วโมง ด้วยการลุกขึ้นยืน เดิน หรือยืดเหยียดร่างกาย และจำกัดการดูโทรทัศน์ การใช้คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ และเล่นวิดีโอเกม ให้น้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน

4. ควรมีกิจกรรมทางกายสอดแทรกระหว่างการนั่งเรียนในห้องเรียน และนอกเวลาเรียน หรืออาจมีการเรียน การสอนนอกห้องเรียนด้วย

ตัวอย่างกิจกรรม

กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก ระดับปานกลาง



ทำความสะอาด
ห้องเรียนหรือบ้าน



เดินเปลี่ยน
อาคารเรียน



ขึ้ลงบันได



กิจกรรม
ออกกำลังกาย
หน้าเสาธง



เดินหรือ
ปั่นจักรยาน
ไปโรงเรียน



ช่วยผู้ปักครอง
ทำงานบ้าน



รดน้ำต้นไม้



ปลูกผักสวนครัว



ล้างรถ

กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก ระดับหนัก



วิ่งเร็ว



ว่ายน้ำเร็ว



เล่นกีฬา



ออกกำลังกาย



หรือการละเล่นต่างๆ
วิ่งผลัด ฐานวิบาก



วิ่งไล่จับ

กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ



ดันพื้น



ปีนป่าย



ขว้างปา



กระโดด



ยกน้ำหนัก



ยกของ



ดึงข้อ



โหนบาร์



ว่ายน้ำ



เล่นยิมนาสติก



เล่นบอลลี่ใหญ่



ยางยืด

กิจกรรมพัฒนากระดูก



วิ่ง



กระโดด



บาสเกตบอล



วอลเลย์บอล



ฟุตบอล



ตะกร้อ



เทนนิส



แบดมินตัน



กระโดดเชือก



กระโดดยาง

กิจกรรมสอดแทรกระหว่างชั้นเรียน
หรือกิจกรรมนอกห้องเรียน



กิจกรรม
เข้าจังหวะ



การเรียน
ในสนามหญ้า



การนำเสนอ
ผ่านการแสดงละคร



การเข้าชมรร
ออกกำลังกาย



การทำความสะอาด
ห้องเรียน



การเดิน
เปลี่ยนห้องเรียน



การเดินขึ้น
ลงบันได

เด็กวัยเรียน (6-14 ปี) ต้องการนอนหลับประมาณ 9-11 ชั่วโมง และวัยรุ่น (15-17 ปี) ต้องการการนอนหลับประมาณ 8-10 ชั่วโมง และเพื่อคุณภาพของการนอนหลับควรนอนก่อน 22 นาฬิกา เพื่อให้ฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) หลั่งเต็มที่ อันจะส่งผลต่อการเจริญเติบโตและช่วยเพิ่มความสูง



4.5 กลุ่มประชากร: ผู้ใหญ่ (18-59 ปี)



สรุปสถานการณ์

ผู้ใหญ่เป็นประชากรเกินกว่าครึ่งของประเทศไทย (ร้อยละ 57) ประชากรกลุ่มนี้ต้องว่ามีความสำคัญต่อการขับเคลื่อนประเทศ โดยเฉพาะทางด้านเศรษฐกิจจากการประกอบอาชีพต่างๆ ทั้งการทำงานแบบออกแรง หรือการทำงานในสำนักงาน โดยเฉพาะประชากรในเขตเมือง ที่มักมีพัฒนาระบบนิ่งต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานในการทำงาน ข้อมูลจากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 (พ.ศ. 2553-2557) พบว่า ประชากรวัยนี้ประมาณ 1 ใน 3 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนร้อยละ 48 เป็นความดันโลหิตสูงร้อยละ 25 และเป็นเบาหวานร้อยละ 9 รวมถึงโรคอื่นๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจขาดเลือด ภาวะความเครียด ซึ่งสถานการณ์การเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเหล่านี้ มีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ

ประโยชน์จากการมีกิจกรรมทางกาย

สร้างเสริมความแข็งแรงและความทนทานของหัวใจ
กล้ามเนื้อ รวมถึงความยืดหยุ่นของข้อต่อ

ลดความเสี่ยงการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ

สร้างความกระฉับกระเฉง ลดความเครียด และภาวะซึมเศร้า



ข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนื้อ油นิ่ง

วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีข้อจำกัดน้อยกว่ากลุ่มวัยอื่นๆ ในด้านกิจกรรมทางกาย ความท้าทายอยู่ในกลุ่มประชากร เขตเมือง ที่มีรูปแบบการทำงานที่สนับสนุนให้นั่งเก้าอี้ หรืออยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ทั้งวัน ในกลุ่มนี้ จึงควรกิจกรรมทางกาย ประเภทนั้นๆ การออกกำลังกายก่อนหรือหลังเลิกงานเป็นประจำ และควรมีการเปลี่ยนอิฐiyab ท่องาก ที่เป็นระยะในขณะทำงาน ซึ่งจากงานวิจัยระดับโลก แสดงให้เห็นว่าถึงแม้จะมีกิจกรรมทางกายทุกวัน แต่หากนั่งทำงานทั้งวัน ไม่เปลี่ยนอิฐiyab ออกจากพฤติกรรมเนื้อ油นิ่ง ก็ยังมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อได้เช่นกัน สำนักกลุ่มที่ใช้งานระหว่างวัน อยู่แล้ว เช่น เกษตรกร พนักงานโรงงาน ควรมีการสร้างความแข็งแรง และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อที่ใช้งานเป็นประจำ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อนั้น ข้อแนะนำกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนื้อ油นิ่งในวัยผู้ใหญ่ มีดังนี้

1. ให้มีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิคที่พัฒนาระบบท่่าเรียนโลหิตและระบบหายใจ ในระดับหนักหรือปานกลาง หรือผสมผสานกัน และสามารถแบ่ง社群เป็นช่วง ครั้งละ 10 นาที ดังนี้

แบบที่ 1 กิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ หรือ
แบบที่ 2 กิจกรรมทางกายระดับหนัก 75 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 15 นาที 5 วันต่อสัปดาห์

2. เพื่อประโยชน์ทางสุขภาพที่มากขึ้น แนะนำให้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มเติม คือ มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง 300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือระดับหนัก 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือผสมผสานทั้งระดับปานกลางและหนัก

3. ให้มีกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ หรือกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยเน้นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น ขา สะโพก หลัง ห้อง หน้าอก ไหล่ ต้นแขน ทำซ้ำ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต เซ็ตละ 2-3 รอบ และทำอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ ในแต่ละกล้ามเนื้อ และเพิ่มน้ำหนักหากเริ่มรู้สึกเบา

4. ให้มีกิจกรรมพัฒนาความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ โดยการยืดกล้ามเนื้อจนรู้สึกตึง และหยุดค้างไว้ 15 วินาที ต่อครั้ง ในแต่ละกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์

5. ให้ลูกเปลี่ยนอิฐiyab จากท่านั่งหรือนอนราบ ทุก 2 ชั่วโมง ด้วยการลุกยืน เดินไปมา ยืดเหยียดร่างกาย โดยเฉพาะตอนนั่งทำงาน นั่งประชุม ใช้คอมพิวเตอร์ นั่งดูโทรทัศน์ ใช้โทรศัพท์มือถือ และใช้แท็บเล็ต

ตัวอย่างกิจกรรม

กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิค ระดับปานกลาง



เดินเร็ว



ปั่นจักรยาน



ทำสวน



ทำความสะอาดบ้าน

กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก ระดับหนัก



วิ่งเร็ว



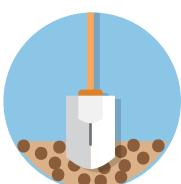
ว่ายน้ำ



ออกกำลังกาย



เล่นกีฬา



ขุดดิน



เดินขึ้นลงบันได

กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ



ต้นปีน



ยกน้ำหนัก



ซิทอัพ



ยกของ



บริหารกล้ามเนื้อ



สควอช



โหนตัว

กิจกรรมเพิ่มความอ่อนตัว



โยคะ



ถาขี้ดดต้น



รำมวยจีน



รำพัด



ผู้ใหญ่ควรนอนประมาณ 7-9 ชั่วโมง และควรนอนไม่นานกว่า 22 นาฬิกา เพื่อให้ฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) หลั่งออกมากเพื่อซ่อมแซมกล้ามเนื้อ และร่างกายที่สึกหรอจากการใช้งานระหว่างวัน

ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกายผู้ป่วยในกลุ่มโรคต่างๆ

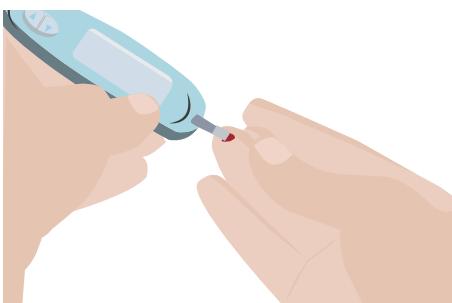
สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว ความมีการประเมินความพร้อมของร่างกาย และบริการแพทย์ก่อนมีกิจกรรมทางกาย และเริ่มต้นด้วยการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันแบบง่ายๆ เช่น โดยละเอียดว่า การมีกิจกรรมทางกายแม้จะน้อย หรือเบาเพียงไร ย่อมดีกว่าไม่มีเลย

(1) ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกายผู้ที่เป็นโรคอ้วน

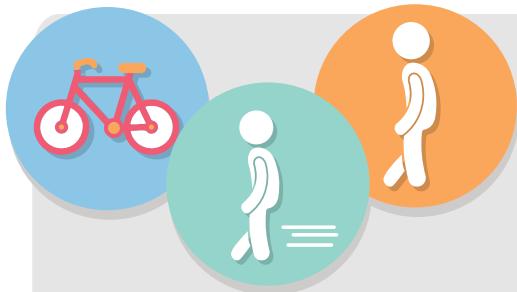


ผู้ที่เป็นโรคอ้วน ควรที่มีกิจกรรมทางกายระดับเบาจนถึงค่อนข้างหนักเป็นประจำ เพื่อให้ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้น ซึ่งจะส่งผลดีต่อการลดน้ำหนัก โดยเริ่มจากระดับเบาในช่วงแรก และค่อยๆ เพิ่มความหนักให้อยู่ในระดับปานกลางจนถึงระดับค่อนข้างหนักตามความเหมาะสม โดยควรมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ หรือมากกว่า โดยจะเป็นแบบต่อเนื่องครั้งละ 30 นาที หรือสะสมครั้งละ 10 นาที ก็ได้ โดยสามารถเพิ่มระยะเวลาขึ้นเรื่อยๆ จนถึง 60 นาทีต่อวัน และควบคุมอาหารร่วมด้วย โดยหากมีปัญหาการเคลื่อนไหว เช่น การทรงตัวไม่ดี ปวดหลัง หรือปวดขา ควรมีกิจกรรมทางกายชนิดที่มีแรงกระแทกต่ำ และอยู่กับที่ เช่น เดินช้าๆ ปั่นจักรยานอยู่กับที่ หรือว่ายน้ำ เป็นต้น หรือมีอุปกรณ์ในการช่วยพยุงน้ำหนักตัว เช่น มีกิจกรรมทางกายบนเก้าอี้ หรือบนลู่วิ่งอาวดี้ และควรสวมรองเท้าที่รับน้ำหนักตัวได้ดีเพื่อลดการบาดเจ็บที่ข้อต่อ

(2) ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกายผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน



ผู้เป็นเบาหวาน ควรเลือกชนิดและรูปแบบของกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับสภาพของร่างกาย โดยคำนึงถึงภาวะของโรค ข้อจำกัด ปัญหาภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน ความปลอดภัย และความชอบโดยมีการประเมินความพร้อมของร่างกายก่อนมีกิจกรรมทางกาย โดยกิจกรรมทางกายควรเริ่มจากระดับที่เบาไปจนถึงหนัก อย่างน้อย 15-60 นาทีต่อครั้ง โดยตั้งเป้าหมายให้ได้อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือมากกว่า



โดยสามารถมีกิจกรรมทางกายแบบต่อเนื่อง หรือจะแบ่งเป็นช่วงๆ ได้ แต่ควรมีกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอในแต่ละวัน เนื่องจากกิจกรรมทางกาย จะมีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด และการทำงานของฮอร์โมนอินซูลินที่นำน้ำตาลไปใช้ ซึ่งผลของการเปลี่ยนแปลงนี้จะอยู่ได้ประมาณ 12-72 ชั่วโมง จากกิจกรรมทางกายครั้งสุดท้าย ดังนั้น ผู้ที่เป็นเบาหวานควรมีกิจกรรม

ทางกายอย่างต่อเนื่อง และไม่ควรหยุดพักเกิน 3 วัน สำหรับผู้ที่เป็นเบาหวานและมีภาวะแทรกซ้อน หรือมีการควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี ความหนักของกิจกรรมควรจะอยู่ในระดับเบาถึงปานกลาง โดยชนิดของกิจกรรมทางกายควรเป็นแบบที่ไม่ต้องใช้ทักษะมาก และใช้กล้ามเนื้อหลายส่วนในการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การปั่นจักรยาน หรือการทำกายบริหาร ในรูปแบบที่สลับหนักกับเบาๆได้ เช่น เต้นเร็วสลับชา เป็นต้น

(3) ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกายผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูง



ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ควรมีกิจกรรมทางกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่และเล็กในการเคลื่อนไหว เช่นกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง เช่น เดิน วิ่งเหยาะๆ เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน รำมวยจีน เป็นต้น โดยไม่ควรมีกิจกรรมทางกายในรูปแบบที่หนัก หรือกิจกรรมที่ความหนัก มีการปรับเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากจะส่งผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้น ในระดับที่อันตรายได้ โดยควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง แบบต่อเนื่อง หรือสะสมครั้งละ 10 นาที วันละอย่างน้อย 30 นาที ทุกวัน หรืออย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ และควรมีการลดอาหารเค้มร่วมด้วย โดยควรวัด ความดันโลหิตพื้นฐาน และประเมินสภาพความพร้อมของร่างกายก่อน มีกิจกรรมทางกาย



4.6 กลุ่มประชากร: ผู้สูงวัย (60 ปีขึ้นไป)



สรุปสถานการณ์

ในปี พ.ศ. 2560 ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปในประเทศไทยมีราว 11 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17.04 จากประชากรทั้งหมด และมีแนวโน้มจะเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ได้มีการคาดการณ์ว่า ในปี พ.ศ. 2564 สังคมไทยจะก้าวสู่ “สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” โดยจะมีสัดส่วนประชากรผู้สูงวัยถึงร้อยละ 20 ในปี พ.ศ. 2574 จะเพิ่มขึ้นสูงสุดถึงร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด

จากการสำรวจปัจจุบันจากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยด้วยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พบว่า กลุ่มผู้สูงวัย มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอจำนวนมาก ถึงร้อยละ 31.1 ในกลุ่มอายุ 70-79 ปี และในกลุ่ม 80 ปีขึ้นไปเกือบครึ่ง มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ (ร้อยละ 48.5) จากข้อมูลสถิติอาชีวิเคราะห์ได้ว่า ส่วนหนึ่งการมีกิจกรรมทางกายลดลง อาจเกิดจากความเสื่อมของร่างกาย แต่อภินัยหนึ่งอาจเนื่องมาจากการไม่ค่อยทำกิจกรรมต่างๆ มากนัก จนยิ่งทำให้เกิด ความเสื่อมทางร่างกายอย่างรวดเร็ว ในข้อเท็จจริง การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเป็นปัจจัยสำคัญในการชะลอการเสื่อม ของอวัยวะ และป้องกันการหลอกล้มได้เป็นอย่างดี

ประโยชน์จากการมีกิจกรรมทางกาย

ช่วยชะลอภาวะ/โรคที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย
เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง
หลอดเลือดสมองตีบ/แตก หัวใจขาดเลือด และโรคสมองเสื่อม

ช่วยเรื่องการทรงตัวของร่างกาย ป้องกันการหลอกล้ม¹
ชะลออาการข้อต่อติดขัด ป้องกันปัญหาข้อเสื่อม



ข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนื้อ油นิ่ง

ผู้สูงวัยเป็นวัยที่มีคุณค่าต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรมต่างๆ ในครอบครัว และชุมชน กิจกรรมทางกายเน้นตามความชอบ และการดำเนินชีวิตตามบริบทชีวิตประจำวัน หรือกิจกรรมทางกายยกยามว่าง กิจกรรมชุมชน กิจกรรมพับประสาทฯ

1. ควรมีการประเมินความพร้อมของร่างกายและสุขภาพก่อน โดยเฉพาะในผู้สูงอายุตอนปลาย อายุ 80 ปี ขึ้นไป (oldest old)

2. ให้มีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกที่พัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ กิจกรรมทั้งระดับหนักและปานกลางสามารถผสมผสานกันได้ แบ่งสะสมเป็นช่วงอย่างน้อยครั้งละ 10 นาที

แบบที่ 1 กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ หรือ

แบบที่ 2 กิจกรรมทางกายระดับหนัก 75 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 15 นาที 5 วันต่อสัปดาห์

3. หากปฏิบัติได้ เพื่อประโยชน์ทางสุขภาพเพิ่มเติม แนะนำให้มีกิจกรรมทางกาย ระดับปานกลาง 300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือระดับหนัก 150 นาที ต่อสัปดาห์ หรือผสมผสานทั้งระดับปานกลางและหนัก

4. กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ หรือกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ เน้นให้มีการบริหารด้วยรูปแบบที่หลากหลาย เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อกล้ามเนื้อมัดต่างๆ โดยทำ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต เช็ตละ 2-3 รอบ และทำอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์

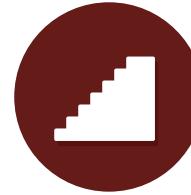
5. กิจกรรมพัฒนาความอ่อนตัว เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ ข้อติดขัด และข้อเสื่อม ทำโดยการยืดกล้ามเนื้อจนรู้สึกตึง และหยุดค้างไว้ 15 วินาทีต่อครั้ง ทำประมาณ 10 นาทีต่อวัน และอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์

6. กิจกรรมพัฒนาสมดุลการทรงตัว และป้องกันการหลบล้ม อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

7. กิจกรรมพัฒนาสมอง ความจำ และอารมณ์ ควรทำร่วมกับเพื่อน หรือชุมชนในชุมชน

8. ให้ลูกเปลี่ยนอิริยาบถจากการนอนราบ หรือการนั่งในท่าเดิมๆ ทุก 1-2 ชั่วโมง ด้วยการยืดเหยียด หรือเดินไปมา โดยเฉพาะตอนนั่งอ่านหนังสือ นั่งดูโทรทัศน์ เล่นโทรศัพท์มือถือ โดยให้มีกิจกรรมนอกบ้านให้มากขึ้น หรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว ชุมชน และสังคม

ตัวอย่างกิจกรรม

กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก ระดับปานกลาง		เดิน		ขึ้นลงบันได		ทำงานบ้าน
		ทำสวน		ปั่นจักรยาน ไปตลาด		เดินเล่น ในสวนสาธารณะ
		ว่ายน้ำ		ลีลาศ	เล่นกับหลาน	

กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก ระดับหนัก



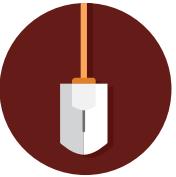
วิ่ง



ว่ายน้ำ



เดินขึ้นบันได

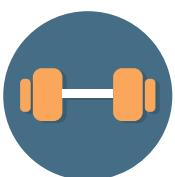


ชุดดิน



เล่นกีฬา

กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ



ยกน้ำหนัก



ยกของ



โยคะ



ถ่ายตัวดูตน



รำมวยจีน

กิจกรรมพัฒนาสมดุลการทรงตัว
และป้องกันการหลบล้ม



ยืนขาข้างเดียว



เดินต่อเท้า

กิจกรรมพัฒนาสมอง ความจำ และอารมณ์



นั่งสมาธิ



สวัدمนต์



เดินวงกลม



โยคะ



ร้องเพลง



เกมคิดคำนวณ



ลีลาศ



รำกลองยาว



ไม้พลอง



รำไทย



ลั่มตัด

หมายเหตุ: ผู้สูงวัยที่มีการบาดเจ็บของข้อต่างๆ ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีแรงกระแทกสูง และควรสวมใส่รองเท้าที่มีพื้นหนา และยึดหยุ่นได้ดีเพื่อรองรับเท้า และลดแรงกระแทก

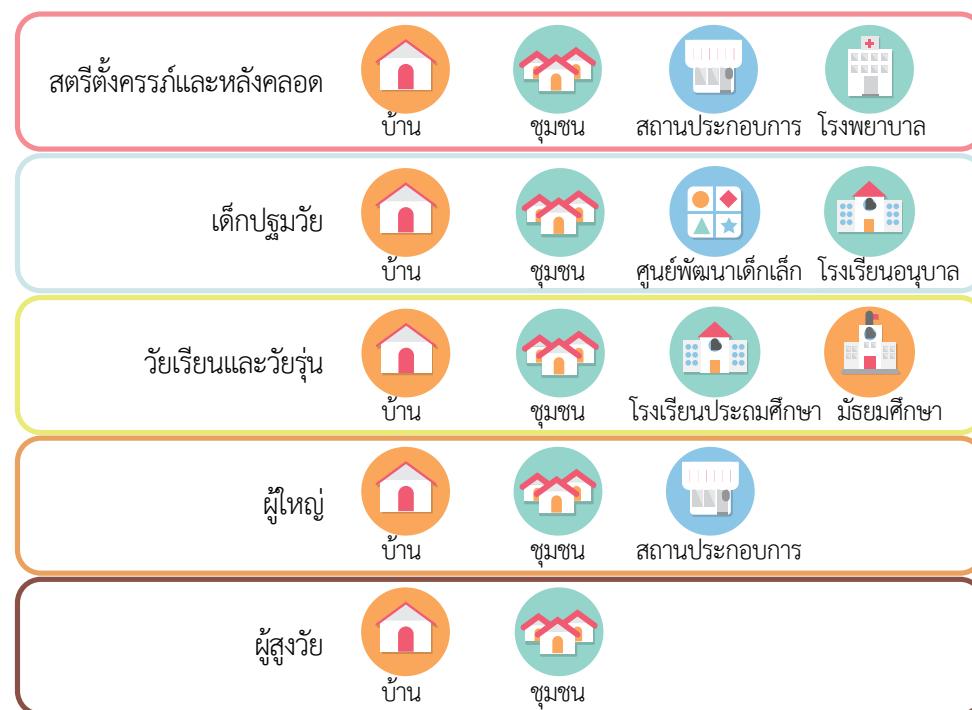
ผู้สูงวัยควรนอนประมาณ 7-8 ชั่วโมง และควรนอนก่อน 22 นาฬิกา เพื่อให้ออร์มินการเจริญเติบโต (growth hormone) หลังออกมาก่อนเพื่อซ่อมแซมกล้ามเนื้อ และไม่ควรนอนหลับช่วงกลางวัน เพราะอาจทำให้กลางคืนนอนไม่หลับ หรือหลับยาก แต่ถ้าหากง่วงมากๆ หรือรู้สึกแพลีย สามารถนอนหลับเป็นค้างสั้นๆ ประมาณ 10-20 นาที ได้



5. การปรับใช้ข้อแนะนำเพื่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนื้อยนิ่ง

5.1 บทนำ

จากบทที่ผ่านมาได้กล่าวถึงข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนื้อยนิ่งในแต่ละกลุ่มประชากร แล้วนั้น ในส่วนนี้นำเสนอการปรับใช้ข้อแนะนำต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปใช้ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ทั้งในส่วน การจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม และเอื้อต่อการมีชีวิตที่กระฉับกระเฉง เนื่องจากกลุ่มประชากรต้องอาศัย เดินทางไปทำงาน/เรียน หรือมีกิจกรรมนั่นทนาการในสถานที่ต่างๆ สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลสำคัญต่อการเอื้อหรือเป็นอุปสรรคต่อการมีกิจกรรมทางกาย เช่น สภาพทางเดิน ทางปั่นจักรยาน เป็นต้น การปรับสิ่งแวดล้อมให้ส่งเสริมกิจกรรมทางกายต้องอาศัยการมีส่วนร่วมจากภาคส่วนต่างๆ ที่กว้างกว่าภาคสุขภาพ ในบทนี้จึงขอแนะนำการจัดสิ่งแวดล้อมในพื้นที่ที่ก่อให้เกิดปัจจัย ใช้เวลาส่วนใหญ่ในพื้นที่ต่างๆ ดังสรุป



นอกจากนี้ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มอาชีพก็มีความสำคัญมาก เนื่องจากธรรมชาติของการทำงาน แต่ละประเภทมีการเคลื่อนไหวร่างกายที่แตกต่างกัน ในการดำเนินงานที่ผ่านมา ผู้ปฏิบัติมักใช้ข้อแนะนำเดียวกันต่อทุกกลุ่มประชากร เช่น แนะนำให้ชานาที่ทำงานมาแล้วทั้งวันไปวิ่งออกกำลังกาย เป็นต้น การศึกษารังนี้ จึงดำเนินการ สำรวจในกลุ่ม 4 อาชีพหลักของประเทศไทย และมีรูปแบบการเคลื่อนไหวในบริบทงานแตกต่างกัน ได้แก่ ชานา ชาวประมง ผู้ทำงานขับรถ และพนักงานบริษัท

5.2 การจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในภาคส่วนต่างๆ

บ้าน เป็นพื้นที่สำคัญสำหรับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในทุกกลุ่มประชากร สามารถจัดกิจกรรมได้หลากหลายประเภท อาจเน้นกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน หลักในการจัดสิ่งแวดล้อมในบ้าน ประกอบด้วย

- ปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการเดิน การเล่นอย่างปลอดภัย โดยเฉพาะสำหรับเด็ก และผู้สูงวัย ป้องกันอุบัติเหตุจากการหล้ม ของมีคม หรืออันตรายจากสัตว์ร้าย

- ซักชวนคนในครอบครัวให้มีกิจกรรมทางกายเป็นประจำ หรือไปออกกำลังกายร่วมกัน ในทางตรงข้ามไม่ใช้เวลา rwm กันหรือปล่อยให้สมาชิกในครอบครัวมีพฤติกรรมเนื่องนึงต่อเนื่องมากเกินไป เช่น นั่งดูโทรทัศน์ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ เล่นโทรศัพท์มือถือ เป็นต้น

- เพื่อการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ ให้จัดสภาพแวดล้อมการนอนให้เหมาะสม ทั้งความมืด และความเงียบ ไม่ค่าร์มีโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ หรือแสงไฟจากการชาร์ตแบตเตอร์ใดๆ ในห้องนอน ซึ่งมีแสงรบกวนการนอน

ตัวอย่างกิจกรรมทางกายในบ้าน



ยืดเหยียดร่างกาย



งานบ้านทุกประเภท



แกว่งแขน



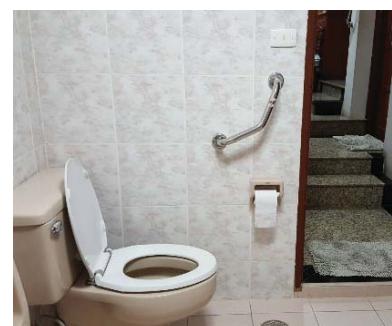
ทำสวน



เลี้ยงหลาน



เดินรอบบ้าน



ชุมชน มีความสำคัญอย่างมากต่อการสนับสนุนกิจกรรมทางกายในทุกลุ่มประชากร รูปแบบกิจกรรมในพื้นที่ ชุมชนสามารถเอื้อได้ต่อทุกประเภทกิจกรรมทางกาย คือ กิจกรรมทางกายในการทำงาน การคมนาคม และนันทนาการ หัวใจสำคัญ คือ การจัดสรรงานที่ให้มีกิจกรรมสนับสนุนทุกกลุ่มวัย และสร้างการมีส่วนร่วมกับประชาชนในการร่วมออกแบบ ดูแล และบริหารจัดการพื้นที่อย่างยั่งยืน

- จัดสถานที่หรือพื้นที่ชุมชนที่ตั้งอยู่ในทำเลที่适合ต่อการเดินทางของประชากร เช่น ลานประชาคม สวนสาธารณะ ชุมชน ให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐานเพียงพอ ได้แก่ มีห้องน้ำ สาธารณูปโภค น้ำประปา ไฟฟ้าที่เพียงพอ

- จัดอุปกรณ์หรือกิจกรรมอย่างเพียงพอ กิจกรรมควรพิจารณาว่าครอบคลุมการใช้งานสำหรับประชากรทุกกลุ่มวัย ในหลากหลายรูปแบบ อาจเป็นเกม การละเล่นทั่วไป การเต้นรำ การออกกำลังกาย หรือกีฬา

- ส่งเสริมให้มีการจัดกลุ่มหรือชุมนุมออกกำลังกายในชุมชนตามความสนใจของประชาชน เพื่อให้เกิดการใช้งาน และการร่วมดูแลพื้นที่อย่างยั่งยืน

- พัฒนาสิ่งแวดล้อมให้มีความปลอดภัย สวยงาม และมีการดูแลรักษาอย่างต่อเนื่อง เช่น ระบบรักษาความปลอดภัย กล้องวงจรปิด มีการปลูกไม้ดอกไม้ประดับ มีการตั้งงบประมาณในการดูแล

- จัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการคมนาคมในระยะสั้น (ประมาณ 1-3 กิโลเมตร) โดยใช้การเดิน หรือการปั่นจักรยาน เช่น ทางเท้าที่เรียบสมอ กัน การจัดต้นไม้ให้ร่มเงาในเส้นทางไปยังสถานที่สำคัญของชุมชน การแบ่งเลนเพื่อการเดิน หรือการปั่นจักรยาน เป็นต้น

- รณรงค์สื่อสารให้ทราบถึงความสำคัญของกิจกรรมทางกายผ่านการสร้างบุคลคลต้นแบบ และขยายต้นแบบ ไว้ครบทุกกลุ่มวัย

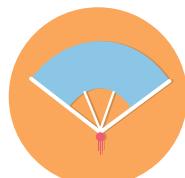
ตัวอย่างกิจกรรมทางกายในชุมชน



รำนาภยจีน



โยคะ



รำพัด



รำกระบอก



ว่ายน้ำ



ปั่นจักรยาน



ร้องเพลง



ตะกร้อ



เปตอง



ทำความสะอาดชุมชน



เดิน



บาสเกตบอล



วอลเลย์บอล



แบดมินตัน



การออกกำลังโดยใช้อุปกรณ์



การละเล่นตามพื้นที่



สถานประกอบการ สามารถสนับสนุนการเพิ่มระดับกิจกรรมทางกายในระหว่างการทำงานและลดพัฒนาระบบ
เนื้อyle นี้ได้ การดำเนินการที่สำคัญต้องอาศัยนโยบายผู้บริหารในการเป็นต้นแบบ การจัดสิ่งแวดล้อมและกิจกรรมจูงใจ
พนักงาน

- สร้างนโยบายจูงใจหรือสวัสดิการเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยให้ผู้บริหารระดับสูงเป็นต้นแบบผู้นำกิจกรรม
ทางกายและเชิญชวนพนักงานในสังกัดอย่างต่อเนื่อง

- จัดกิจกรรมขยับร่างกายก่อนหรือหลังช่วงเวลาทำงาน และระหว่างทุกๆ 2 ชั่วโมง ให้มีน้ำยืดเหยียดสั้นๆ
หรือพักเดินประมาณ 3-5 นาที

- ส่งเสริมให้มีการจัดกลุ่ม หรือชุมชนออกกำลังกายตามความสนใจของพนักงาน ควรให้พนักงานมีส่วนร่วม
ในการรวมกลุ่ม และบริหารจัดการเอง แต่ให้มีการสนับสนุนด้านงบประมาณ สถานที่และอุปกรณ์

- จัดสิ่งอำนวยความสะดวกต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เช่น ห้องอาบน้ำ ลุ่วิ่ง โต๊ะปิงปอง จุดจอดจักรยาน
ที่ปลอดภัย โต๊ะทำงานแบบยืน เก้าอี้ลูกบอล

- รณรงค์การมีวิถีชีวิตที่กระชับกระเอาจ เช่น เดินทางมาด้วยการเดิน ปั่นจักรยาน หรือใช้รถสาธารณะ การใช้บันได^{เดิน} หรือวิ่งส่งเอกสาร

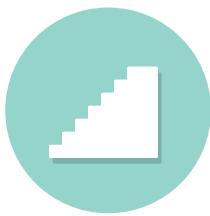
ตัวอย่างกิจกรรมในสถานประกอบการ



การเดินรับส่งเอกสาร



การยืดเหยียด



การเดินขึ้นลงบันได



การปั่นจักรยาน



โรงเรียน มีความสำคัญต่อการส่งเสริมวิถีชีวิตที่กระตับกระเจงของวัยเรียนและวัยรุ่น การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนควรสนับสนุนกิจกรรมทั้งแบบที่มีการจัดการและไม่มีการจัดการ คือ ให้เด็กสามารถเล่นได้เสรีตามความคิดสร้างสรรค์ การจัดพื้นที่อาจไม่จำเป็นต้องมีอุปกรณ์มากมาย เพียงเน้นให้เด็กมีเวลาได้เล่นอย่างเต็มที่ เชื่อมสัมพันธ์และสร้างเสริมนิสัยที่ร่วมกับครอบครัว ครู และเพื่อน

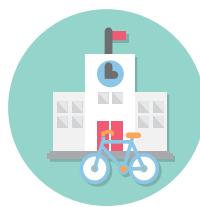
- การจัดตารางเรียนให้อิสระต่อการเคลื่อนไหวของเด็ก โดยไม่กระทบกับเวลาเรียน เช่น ให้เด็กมีการเคลื่อนไหวในช่วงพัก เรียนนอกห้องเรียน เดินเปลี่ยนอาคารเรียน เวลาทำความสะอาด ช่วงโงงอิสระ หรือประยุกต์การเรียนการสอนให้เด็กได้เคลื่อนไหวเป็นระยะๆ

- จัดอุปกรณ์และพื้นที่กิจกรรมทางกายที่เพียงพอและปลอดภัย และเปิดกว้างสำหรับเด็กนักเรียนทุกคน ทั้งเด็กหญิงและเด็กชาย ได้แก่ ลานโล่ สนามหญ้า สนามเด็กเล่น โรงยิม สะพานว่ายน้ำ ชุดอุปกรณ์เครื่องเล่น อาจกำหนดเวลาที่ชัดเจนให้คนในชุมชนสามารถร่วมใช้พื้นที่ด้วยได้

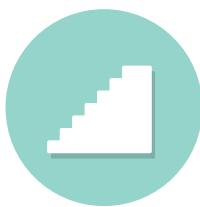
- ให้ครูและผู้ปกครองได้ทำกิจกรรมทางกาย/เล่นร่วมกับเด็ก โดยครูและผู้ปกครองเป็นต้นแบบการมีกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

- พัฒนาแกนนำนักเรียน และส่งเสริมการจัดตั้งกลุ่ม หรือชุมชนกิจกรรมทางกายในโรงเรียน

ตัวอย่างกิจกรรมในโรงเรียน



การปั่นจักรยานไปโรงเรียน



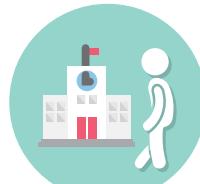
การเดินขึ้นลงบันได



การยืดเหยียด



การวิ่งเล่นกับเพื่อน



การเดินเรียน



วิชาเรียนที่ได้ทำกิจกรรม เช่น เกษตรกรรม พลศึกษา



5.3 การปรับใช้คู่มือเพื่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มอาชีพหลัก

นอกจากการนำเสนอข้อแนะนำในแต่ละกลุ่มประชากรแล้ว คณะกรรมการถึงเห็นความสำคัญของการประยุกต์สูงขึ้นใน 4 กลุ่มอาชีพหลักของประเทศไทย ได้แก่ การทำงาน การทำประมง การทำงานบริษัท และการขับรถซึ่งกลุ่มอาชีพเหล่านี้มีรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ต่างๆ หรืออาจมีการทำทางที่เสียต่อการบาดเจ็บจากการใช้กล้ามเนื้อที่หนักเกินไป ดังนั้น การศึกษาแนวทางกิจกรรมทางกายในกลุ่มอาชีพจะมีวัตถุประสงค์เพื่อแนะนำการเคลื่อนไหวที่ช่วยป้องกัน/บรรเทาการบาดเจ็บจากการประกอบอาชีพ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ทั้งการลดรายจ่ายทางสุขภาพจากการเจ็บป่วยหรือการหยุดงาน ภาวะสุขภาพในอนาคต ลดความเครียดจากการทำงาน

ผลการศึกษามาจากการสำรวจท่าทางการเคลื่อนไหวในกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 4 อาชีพ อาชีพละ 10 คน โดยคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ 1. แบบสัมภาษณ์การมีกิจกรรมประจำวัน 24 ชั่วโมง 2. การบันทึกท่าทาง และวิเคราะห์การเคลื่อนไหวด้วยกล้องถ่ายภาพและกล้องวิดีโอ

5.3.1 ชาวนา

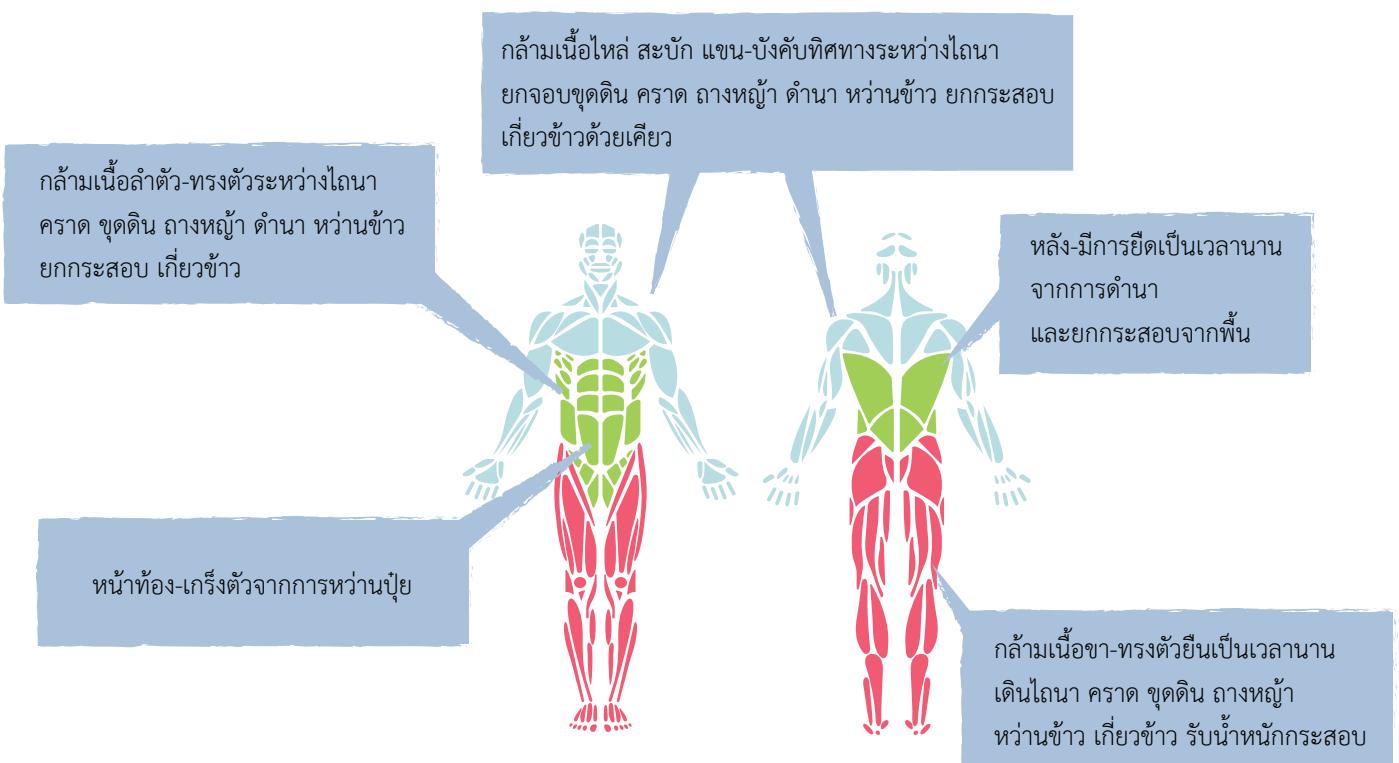
ประเทศไทยมีประชากรที่ประกอบอาชีพทำการเกษตรถึงประมาณร้อยละ 42.5 การทำงานเป็นกิจกรรมทางกายหนึ่งที่มีการใช้พลังงานจากกล้ามเนื้อหลายส่วน แต่ละช่วงของฤดูกาลการทำงานมีกิจกรรมที่แตกต่างกัน ประกอบด้วย 4 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 การเตรียมดิน (ไถนา เตรียมดิน ทำมุนนา ถางหญ้า ตรวจสอบพืช) ช่วงที่ 2 การปลูกข้าว (ดำเนิน หว่านข้าว ตีดินกลบ ยกรถร่อน ขับรถ เดิน) ช่วงที่ 3 การบำรุงข้าว (หว่านปุ๋ย ฉีดยา ยกถุงปุ๋ย ถางหญ้า แหากน้ำ ขับรถ เดิน) และช่วงที่ 4 การเก็บข้าว (เก็บข้าว ยกรถร่อนข้าว ตากข้าว เดิน)

ซึ่งในแต่ละช่วงจะมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางต่อวันเฉพาะจากการทำงานนาน 306 359 301 353 นาทีต่อวัน ตามลำดับแต่ละช่วง ซึ่งเมื่อเทียบกับค่าการให้มีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกที่ช่วยพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจแบบกิจกรรมระดับปานกลาง ที่แนะนำให้ทำกิจกรรมอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ นับว่ามีการใช้พลังงานที่สูงมาก และมากกว่าข้อแนะนำ ส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่แนะนำไว้สำหรับให้ประโยชน์ต่อสุขภาพเพิ่มเติม โดยการให้มีกิจกรรมระดับปานกลางอย่างน้อย 300 นาทีต่อสัปดาห์



กล้ามเนื้อที่ได้รับผลกระทบจากการทำงาน

กิจกรรมหลักของชาวนาในฤดูกาลทำงาน จะมีลักษณะงานในแต่ละช่วงการทำงานแตกต่างกัน ทุกกิจกรรม มีการเคลื่อนไหวสัมพันธ์กับกล้ามเนื้ออよ่างหนัก โดยกล้ามเนื้อที่ได้รับผลกระทบจากการทำงาน ดังนี้



ข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนื้อยื่น

กิจกรรมและการเคลื่อนไหวของชานาส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมประเภทแอโรบิก ผสมผสานทั้งระดับปานกลาง และระดับหนักในทุกช่วงของการทำงาน ชานาจึงมีระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและแทบไม่มีพฤติกรรมเนื้อยื่น ในดูดกลืนทำงาน แต่พบว่ารูปแบบการใช้กล้ามเนื้อมีความหนักและเป็นท่วงท่าที่ทำซ้ำๆ ซึ่งเป็นความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ ในระยะยาว

- ให้มีกิจกรรมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่ออย่าง เนื่องจากต้องทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวนานๆ เพื่อป้องกันและฟื้นฟูให้สามารถมาทำงานสำหรับทำกิจกรรมในการทำงานได้เป็นปกติ เช่น การยืดเหยียดร่างกายก่อนการทำงาน ระหว่างการทำงานทุกๆ 2 ชั่วโมง ระหว่างช่วงพักจากการทำงาน และหลังเสร็จจากการทำงาน

- ให้เสริมกิจกรรมทางกายเพื่อนันทนาการ ตามความชอบ และความสนุกสนาน เพื่อประโยชน์ต่อการลดความเครียด เช่น เปตอง พุตบล ตะกร้อ รำวง แอโรบิก เป็นต้น

- ควรปรับท่าการยกของที่มีน้ำหนักมากให้ถูกต่าทาง หลีกเลี่ยงการยกของหนักจากพื้น และควรแบ่งน้ำหนักที่ยกในแต่ละครั้งไม่ให้หนักเกิน 25 กิโลกรัม หรือหากไม่สามารถลดน้ำหนักของสิ่งของที่ยกได้ ควรช่วยกันยกตั้งแต่ 2 คน ขึ้นไป



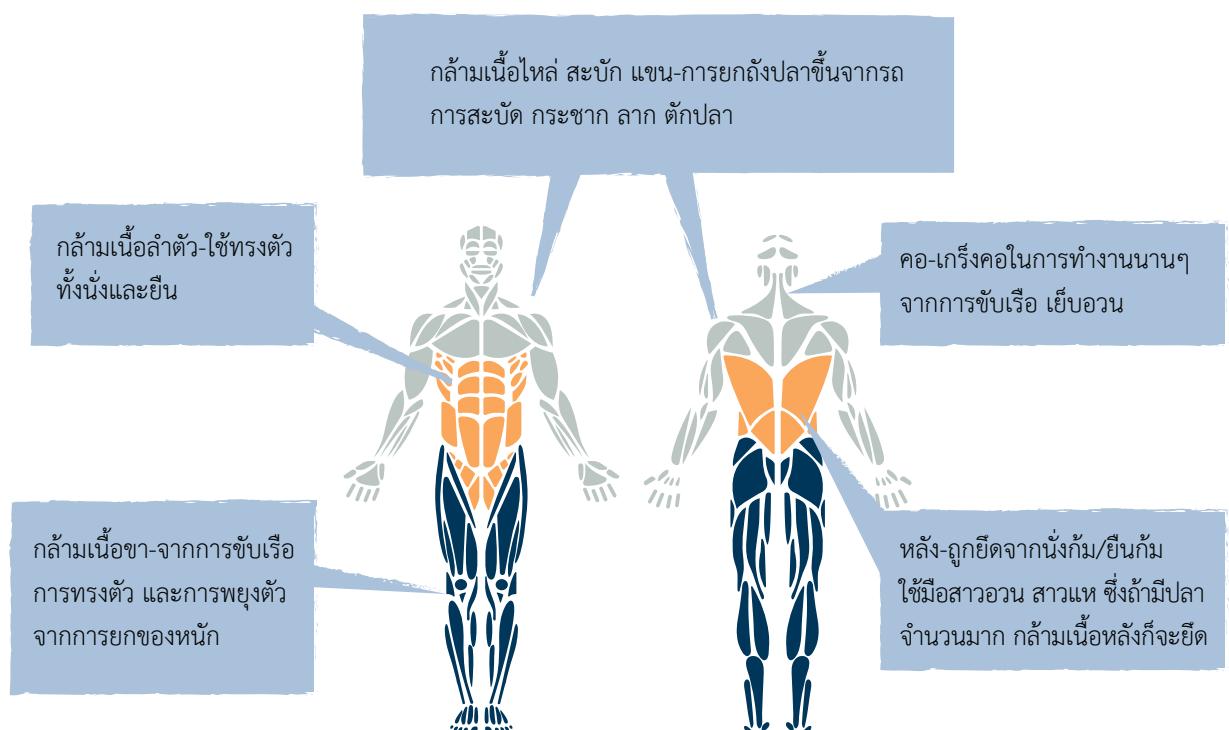
5.3.2 ชาวประมง



ประเทศไทยมีการส่งออกสินค้าประมงรายใหญ่ของโลก สร้างรายได้และการจ้างงานแก่ชาวประมงประมาณ 172,430 คน จากข้อมูลกรมประมง (สิงหาคม พ.ศ. 2558) ระบุว่าจำนวนเรือประมงไทยที่ยังทำประมงมีทั้งสิ้น 42,512 ลำ ในจำนวนนี้เพียงร้อยละ 22 (9,370 ลำ) เป็นเรือประมงพาณิชย์ที่มีเครื่องมือทุนแรง ในกลุ่มที่เหลือ 33,205 ลำ หรือร้อยละ 78 เป็นเรือประมงพื้นบ้าน ยังใช้เครื่องมือพื้นบ้านที่ต้องออกแรงในการทำงาน กิจกรรมของชาวประมงแบ่งเป็น 2 ช่วง ในแต่ละช่วงจะมีกิจกรรมทางกายจากการทำงานระดับปานกลางต่อวันแตกต่างกันมาก คือ ช่วงทำประมงประมาณ 9 เดือน มีกิจกรรมระดับปานกลาง 383 นาทีต่อวัน ซึ่งเมื่อเทียบกับข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกายแบบทั่วไป ที่แนะนำให้ทำกิจกรรมอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ นับว่ามีการใช้พลังงานที่สูงมาก และมากกว่าข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่แนะนำไว้สำหรับให้ประโยชน์ต่อสุขภาพเพิ่มเติม โดยการใหม่กิจกรรมระดับปานกลางอย่างน้อย 300 นาทีต่อสัปดาห์ และในช่วงหยุดพัก (ฤดูร้อน) มีกิจกรรมทางกายจากการทำงานในระดับเบา กล่าวคือ เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวน้อยในการออกแรง นักเป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันทั่วไป

กล้ามเนื้อที่ได้รับผลกระทบจากการทำงาน

ลักษณะการเคลื่อนไหวในการทำงานมีความสัมพันธ์กับกล้ามเนื้อ แบ่งเป็น กล้ามเนื้อที่ใช้ท่านั่ง (การนั่งเรือ การปล่อยawan การปลดปลา ตกหมึก เย็บawan ขับรถ) กล้ามเนื้อที่ใช้ในการยกของ (การยกถังปลาขึ้นรถ) และกล้ามเนื้อที่ใช้ในการยืน (ขับเรือ สาowan สาวะ สะบัดปลา ตุงปลา เอาปลาใส่ถัง เก็บawan) ซึ่งทุกกิจกรรมล้วนมีผลต่อกล้ามเนื้อด้วยกล้ามเนื้อที่ได้รับผลกระทบจากการทำงาน ดังนี้



ข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนื้อyn

การประกอบอาชีพประมงมีวิถีชีวิต 2 ช่วงที่แตกต่างกันมาก ในช่วงหยุดพักมีการใช้พลังงานจากการทำงานที่น้อยเกินไป จำเป็นต้องมีการเพิ่มกิจกรรมทางกาย และสำหรับในช่วงทำประมง มีการใช้กล้ามเนื้อที่หนักมากในขณะทำกิจกรรมที่มีท่าทางซ้ำกันนานๆ ทำให้เสียงต่อการบาดเจ็บสูง ดังนี้

ช่วงพักหรือช่วงดูmorสูม

- ให้ยืดตามข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกายวัยผู้ใหญ่ เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน ทั้งกิจกรรมแบบแอโรบิก กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ หรือกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อกิจกรรมพัฒนาความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ และให้มีการลุกเปลี่ยนอิริยาบถจากท่าเดิมๆ ทุก 2 ชั่วโมง รวมไปถึงกิจกรรมนันทนาการต่างๆ เป็นต้น

ช่วงการทำประมง

- ให้เสริมกิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังเสร็จจากการทำงานทันที เพื่อให้กล้ามเนื้อได้คลายตัว โดยเฉพาะในท่าทางการทำงานซ้ำกันนานๆ เช่น การก้มปลดปลา สาวยวน สาวยา เป็นต้น เพื่อคลายกล้ามเนื้อให้เป็นปกติ

- ให้เสริมกิจกรรมที่ช่วยสร้างความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและมีความทนทานในการทำงานอย่างเป็นปกติ

- ควรปรับท่าทางการยกของที่มีน้ำหนักมาก เช่น การสาวยวน สาวยา การสะบัดปลา ให้ถูกท่าทาง ลำตัวตรง พอยกได้แล้วไม่ต้องออกแรงมากเกินไป

- ควรปรับท่าทางการสาวยวน สาวยา การสะบัดปลา ให้ถูกท่าทาง อย่ากระตุกน้ำหนักในขณะยกหรือกระชากรถเข้าเกินไป เนื่องจากจะทำให้เอวเอี้ยวตัวไปอย่างเร็ว กล้ามเนื้ออาจเกิดการฉีกขาด

- ควรปรับที่จับให้จับง่าย ณัดมือ ลดการทำงานซ้ำๆ สลับมือในการทำงาน ลดแรงกระแทกที่จับที่แข็งๆ ด้วยการใช้แผ่นรอง เพื่อป้องกันการปวดข้อมือ

- ให้เสริมกิจกรรมทางกายเพื่อนันทนาการ ตามความชอบ และความสนุกสนาน เพื่อประโยชน์ต่อการลดความเครียด เช่น การเดินรำ เปตอง พุตบอล ตระกร้อ แอโรบิก หรือกิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นต้น



5.3.3 ผู้ทำงานขับรถ

ประเทศไทยมีจำนวนรถจดทะเบียนใหม่ตามกฎหมายว่าด้วยรถยนต์ และตามกฎหมายว่าด้วยการขนส่งทางบกทั่วประเทศ ปี พ.ศ. 2559 ประมาณ 2.8 ล้านคน ในจำนวนดังกล่าวเป็นรถโดยสาร รถบรรทุก และรถขนาดเล็กที่จดทะเบียนใหม่ 77,538 คันต่อปี จากตัวเลขดังกล่าวสามารถประมาณการได้ว่ามีจำนวนผู้ประกอบอาชีพทำงานขับรถจำนวนมาก วิถีชีวิตของผู้ประกอบอาชีพขับรถต้องใช้เวลาเกือบทั้งวันในการนั่งบังคับรถ ส่วนใหญ่ใช้เวลาขับรถประมาณ 7 ชั่วโมงต่อวัน โดยเฉพาะรถโดยสารประจำทาง สำหรับการขับรถส่งของไปจังหวัดต่างๆ อาจใช้เวลามากน้อยตามระยะทาง ทำให้มีโอกาสได้เปลี่ยนอธิบายรถ และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ ในการขับรถนั้นมีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับเบา เมื่อเทียบกับข้อแนะนำการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกที่ช่วยพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหัวใจแบบกิจกรรมระดับปานกลาง ที่แนะนำให้ทำกิจกรรมอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ นับว่ามีการใช้เวลาในการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ โดยการศึกษาการเคลื่อนไหว และข้อเสนอแนะต่อผู้ทำงานขับรถนี้ นอกจากเป็นประโยชน์ต่อผู้ประกอบอาชีพแล้ว ยังสามารถปรับใช้สำหรับผู้ใช้รถยนต์ส่วนตัวจำนวนมากที่ใช้เวลาอันนานๆ ในช่วงการจราจรติดขัด



กล้ามเนื้อที่ได้รับผลกระทบจากการทำงาน

รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้ทำงานขับรถมีท่าทางที่ซ้ำๆ และยังมีพื้นที่จำกัดที่ต้องนั่งบังคับรถตลอดเวลา ทำให้ต้องเกร็งกล้ามเนื้อหลายส่วน และมีอาการเมื่อยล้า โดยกล้ามเนื้อที่ได้รับผลกระทบจากการทำงาน ดังนี้

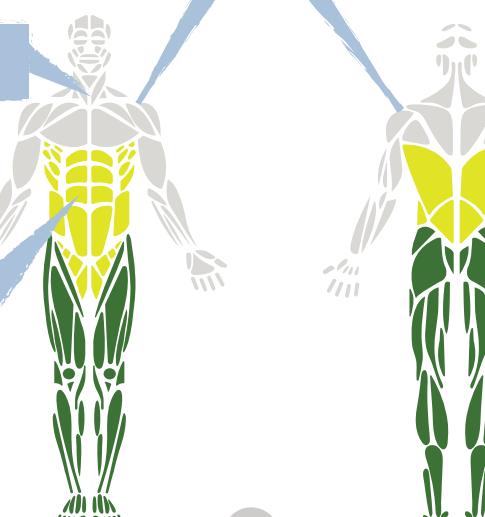
กล้ามเนื้อไหล่ สะบัก แขน-ยึดและเกร็งจากการจับ/หมุนพวงมาลัยบังคับทิศทางรถ

คอ-เกร็งค้างเพื่อมองด้านหน้า/ข้าง

กล้ามเนื้อลำตัว-ใช้ทรงตัวนั่งขับรถ

หลัง-ถูกยึดมากขึ้นจากการนั่งขับรถ ทำให้ล้า หรือมีอาการบาดเจ็บ

กล้ามเนื้อขา-จากการเหยียบเครื่องเบรค อาจชาบริเวณบันท้ายขา และบริเวณกดทับกับเบาะนั่งได้



ข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนื่องนิ่ง

ผู้ประกอบอาชีพบรรมีระดับการใช้พลังงานจากการทำงานที่ไม่สูงมากนัก และยังมีความเสี่ยงในกลุ่มที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ จึงควรปฏิบัติตามข้อแนะนำกิจกรรมทางกายวัยผู้ใหญ่ แต่มีจุดเน้นให้มีช่วงเวลาที่สามารถเพิ่มกิจกรรมทางกาย และลดพฤติกรรมเนื่องนิ่งระหว่างการทำงาน โดยมีข้อแนะนำดังต่อไปนี้

- ควรจอดรถหยุดพักทุก 2 ชั่วโมง ไปเปลี่ยนอิริยาบถเป็นการยืน ยืดเหยียด หรือเดิน เพื่อให้ระบบไหลเวียนเลือดไหลเวียนไม่ติดขัด มีผลป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง และเพิ่มการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย

- ให้เสริมกิจกรรมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ สร้างความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อทุก 2 ชั่วโมง หรือหลังจากการทำงานทันที เพื่อให้กล้ามเนื้อได้คลายตัว

- ควรเสริมกิจกรรมประเภทแอโรบิก ช่วยพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ กิจกรรมทั้งระดับหนักและปานกลางสามารถผสมผสานกันได้ แบ่งสะสมเป็นช่วงอย่างน้อยครึ่งละ 10 นาที

- ควรปรับที่นั่งให้เข้ากับตัวผู้ขับ คำนึงถึงทัศนวิสัยที่ดี และท่องเท่าที่ถูกต้อง อยู่ในท่าที่สบายที่สุด หลังไม่โคงหรือบิดตัว เพราะในท่าเหล่านั้นกล้ามเนื้อและเอ็นด้านหลังจะถูกยึดนานๆ หมอนรองกระดูกสันหลังจะมีแรงกดมากกว่าในท่านั่งหลังตรงหรือท่ายืนตรง สำหรับบ่าและไหล่ไม่ควรให้ศีรษะอยู่ในท่าก้มหรือเงยมากไป เพราะบ่าและไหล่จะทำงานหนักขึ้น เช่นเดียวกับการยกแขนสูงๆ เป็นเวลานานก็จะทำให้กล้ามเนื้อบ่าและไหล่ต้องเกร็งตัวขึ้นด้วย

- ควรหลีกเลี่ยงเส้นทางที่ถนนชุบชีวภาพ เป็นหลุมเป็นบ่อ เนื่องจากการสั่นสะเทือน เพื่อป้องกันหมอนรองกระดูกเคลื่อนและรวมมีหมอนหุนหลังส่วนล่าง เพื่อป้องกันการสั่นสะเทือนให้มากที่สุด แต่หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ต้องขับรถข้ามสิ่งกีดขวางหลุม บนถนน ให้ยกบันท้ายขึ้นจากที่นั่งเล็กน้อย เพื่อลดแรงกระแทกกระดูกสันหลัง



5.3.4 พนักงานบริษัท



ในปี พ.ศ. 2556 มีจำนวนคนทำงานในสถานประกอบการธุรกิจทางการค้า และธุรกิจทางการบริการทั่วประเทศทั้งสิ้นจำนวน 5.8 ล้านคน และมีสถานประกอบการธุรกิจทั่วประเทศมีการจ้างงานหรือลูกจ้างจำนวน 571,369 แห่ง เมื่อพิจารณา จำนวนวันทำงานต่อสัปดาห์ พบว่า ส่วนใหญ่ลูกจ้างในสถานประกอบการปฏิบัติงาน 5-6 วันต่อสัปดาห์มากที่สุด (ร้อยละ 59.1) โดยมีจำนวนชั่วโมงทำงานเฉลี่ย 8-10 ชั่วโมงต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 83.2 จากจำนวนสถานประกอบการทั้งหมด แม้ไม่มีรายละเอียดอย่างถูกชนิดของการปฏิบัติงาน แต่สามารถคาดเดาได้จากลักษณะการทำงานปัจจุบันว่ามักเกี่ยวข้องกับการใช้เวลานั่งทำงานตลอดทั้งวัน และอาจต้องใช้คอมพิวเตอร์ รับโทรศัพท์ ประชุม การดำเนินชีวิตแบบไม่มีช่วงที่ได้เคลื่อนไหว ออกแรง ในกิจกรรมในการทำงานเป็นกิจกรรมทางกายระดับเบา ซึ่งเมื่อเทียบกับ ข้อแนะนำการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกที่ช่วยพัฒนาระบบท่อเลือด เวียนโลหิตและระบบหัวใจแบบกิจกรรมระดับปานกลาง ที่แนะนำให้ทำกิจกรรมอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ นับว่ามีการใช้เวลาในการทำกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ เป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ

กล้ามเนื้อที่ได้รับผลกระทบจากการทำงาน

ลักษณะการทำงานของพนักงานบริษัทมักอยู่ในท่านั่งใช้คอมพิวเตอร์ และรับโทรศัพท์เป็นระยะเวลาเวลานาน ทำให้เกิดอาการเมื่อยล้า และกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ โดยกล้ามเนื้อที่ได้รับผลกระทบจากการทำงานดังนี้

กล้ามเนื้อไหล่ สะบัก แขน และมือ-พิมพ์งาน
เขียนหนังสือ รับโทรศัพท์ และอยู่ในท่าเดิมนานๆ
ทำให้ปวดเมื่อย ไหล่แขน อาจมีอาการนิ้วล็อกได้

คอ-ล้าจากการก้มเงย และหันซ้าย/
ขวาบ่อยครั้ง

กล้ามเนื้อลำตัว หลังส่วนล่าง-เมื่อยล้า
หรือบาดเจ็บจากการทรงตัวนั่งก้มเล็กน้อย
เป็นเวลานาน ทำให้บาดเจ็บบริเวณ
หลังส่วนล่างและลำตัวได้

กล้ามเนื้อขา-การนั่งทำให้ขาด้านหลัง
เกร็งเพิ่มขึ้นทำให้เมื่อยล้าและบาดเจ็บ
บริเวณบắpหัวเข่าและขาตามบริเวณ
ที่กดทับกับเก้าอี้นั่งได้

ข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนื้องนึง

พนักงานบริษัทมีระดับการใช้พลังงานจากการทำงานน้อยมาก เนื่องจากรูปแบบการทำงานมีการเคลื่อนไหวน้อยถือเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ควรปฏิบัติตามข้อแนะนำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้ใหญ่ โดยมีจุดเน้นให้มีช่วงเวลาที่สามารถเพิ่มกิจกรรมทางกาย และลดพฤติกรรมเนื้องนึงระหว่างการทำงาน โดยมีข้อแนะนำดังต่อไปนี้

- ควรลุกขึ้นยืน ยืดเหยียดสันหลัง หรือเดินทุก 2 ชั่วโมง เพื่อให้ระบบไหลเวียนเลือดให้เรียบเนื้อติดขัด มีผลป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง และเพิ่มการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย

- ให้เสริมกิจกรรมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อระหว่างการทำงาน หรือหลังเสร็จจากการทำงานทันที เช่น ช่วงพักกลางวันหรือช่วงเลิกงาน อาจหา กิจกรรมตามความสนใจ หรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน

- ให้เสริมกิจกรรมที่ช่วยสร้างความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และมีความทนทานในการทำงานอย่างเป็นปกติ

- ควรเสริมกิจกรรมประเภทแอโรบิก ช่วยพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ กิจกรรมทั้งระดับหนักและปานกลางสามารถผสมผสานกันได้ แบ่งสะสมเป็นช่วงอย่างน้อยครั้งละ 10 นาที เช่น เดินเร็ว วิ่ง ทำงานบ้านเล่นกีฬา เป็นต้น

- ควรจัดที่นั่งให้เหมาะสม มีความกว้าง และความลึกที่เหมาะสม (ไม่แคบหรือกว้างเกินไป) เว้นระยะซ่องว่างระหว่างข้อพับเข้ากับเก้าอี้ประมาณ 5-7 เซนติเมตร มีที่พักแขน และพนักพิงหลัง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายมากขึ้น ลดการเกร็งของกล้ามเนื้อ โดยพนักพิงหลังให้รองรับบริเวณส่วนเอว

- ควรปรับท่านั่งทำงานให้เหมาะสม ไม่ก้มไปทางด้านหน้าหรือเอนตัวไปทางด้านหลัง หรือเอียงตัวไปทางด้านข้าง หรือมีการบิดตัวมากเกินไป ลักษณะดังกล่าวอาจทำให้มีโอกาสเกิดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณลำตัวได้ การวางแผนทำงานพิเศษควรอยู่ในระดับสายตา หรือต่ำกว่าเล็กน้อย (หน้าจอห่างจากผู้ใช้ 40-75 เซนติเมตร และหน้าจอจะอยู่ไม่ต่ำกว่า 30 องศาของแนวระดับสายตา) หลีกเลี่ยงการก้มหรืองอศีริษะมากเกินไป ส่วนของข้อมือจะต้องอยู่ในแนวเดียวกันกับแนวแขนส่วนล่าง ไม่เบี่ยงไปทางซ้ายหรือขวา ถ้ามีการรองหรือการหมุนข้อมืออาจทำให้มีความเสี่ยงต่อการปวดเมื่อยได้



5.4 การใช้คู่มือเพื่อการส่งเสริมนโยบายกิจกรรมทางกาย

ข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนื้อyning และการอนหลับ จัดทำขึ้นมีวัตถุประสงค์ เพื่อใช้เป็นเอกสารสำคัญต่อการสนับสนุนการขับเคลื่อนสู่การดำเนินการแผนงาน โครงการ และกิจกรรมต่อไป โดยเฉพาะ การเชื่อมประสานการทำงานร่วมกับภาคส่วนต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มประชากร

ผู้กำหนดนโยบาย ผู้บริหารในทุกระดับ นักวิชาการ ผู้ปฏิบัติงานด้านสาธารณสุข การศึกษา และการพัฒนา ทรัพยากรมนุษย์ องค์กรอิสาน องค์กรพัฒนาชุมชน และบุคคลที่ได้เป็นผู้สนใจส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สามารถนำแนวทางนี้ ไปปรับใช้เพื่อการกำหนดนโยบายหรือร่วมแสดงบทบาทได้ ดังต่อไปนี้

1. สื่อสาร เผยแพร่ แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ลดพฤติกรรมเนื้อyning ส่งเสริมการอนหลับในกลุ่มวัย และอาชีพ สุ่บคลากร และประชาชนตามกลุ่มที่เกี่ยวข้อง

2. กำหนดนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และลดพฤติกรรมเนื้อyning ในทุกประเภทองค์กร ทั้งสถานศึกษา สถานที่ทำงาน สถานบริการสาธารณสุข ชุมชน ดังนี้

สถานศึกษา ส่งเสริมการเดินหรือปั่นจักรยานมาโรงเรียน การออกแบบกายหน้าเสาธงหลังเคารพงชาติ วิชาพลศึกษา การเรียนนอกห้องเรียน การยืนเรียน การเปลี่ยนอาคารเรียน/ห้องเรียน ระหว่างคาบเรียน การเดินขึ้นลงบันได การออกแบบกาย การทำกิจกรรมชุมชนนอกเวลาเรียน เช่น การเกษตร หรือเวร์ทความสะอาด

สถานที่ทำงาน ส่งเสริมการเดินหรือปั่นจักรยานมาทำงาน การใช้ระบบขนส่งสาธารณะเพื่อเพิ่มการท้าวเดิน การจัดที่จอดรถให้ใกล้จากอาคาร การเดินระหว่างอาคาร การเดินขึ้นลงบันได โต๊ะทำงานแบบยืน การลูกขี้นยืดเหยียดหลัง จากทำงาน หรือประมาณ 2 ชั่วโมง ยืนพักเบรกแทนการนั่ง กิจกรรมออกกำลังกายหลังเลิกงาน มีการปรับท่าทางในการทำงานให้เหมาะสมเพื่อลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ สำหรับผู้ที่มีกิจกรรมทางกายในการทำงานประเภทแอโรบิค อยู่แล้ว เช่น ชวนา หรือชวประมง ให้เน้นที่การเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ประจำ ร่วมกับการยืดเหยียด เพื่อให้คงสภาพกล้ามเนื้อดีนานขึ้น

สถานบริการสาธารณสุข ให้คำแนะนำการมีกิจกรรมทางกายกับผู้มารับบริการ เน้นการมีกิจกรรมทางกาย ก่อนการใช้ยา รวมถึงการสาธิตและให้ผู้มารับบริการได้ทดลองออกกำลังกายจริง โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาโรคไม่ติดต่อ เช่น อ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน รวมถึงสตรีตั้งครรภ์ และเด็กทารกด้วย

ชุมชน ส่งเสริมชุมชนออกกำลังกาย จัดทำสถานที่ และอุปกรณ์ออกกำลังกายให้ประชาชนเข้าถึงได้สะดวก เช่น สวนสาธารณะ พิพิธภัณฑ์ ลานกีฬา โรงยิม สร่าวไยน้ำ ให้มีความปลอดภัย และดึงดูดใจ ปรับทางเดินเท้าหรือ ทางเดินลอยฟ้า ให้เหมาะสมกับการเดิน หรือทางจักรยาน ให้สีเพื่อเรียน มีหลังคา หรือหัศนียภาพมีรื่น จัดระบบขนส่งสาธารณะ ให้มีคุณภาพและมีปริมาณที่เพียงพอ เพื่อลดการใช้ยานพาหนะส่วนตัว การจัดกิจกรรมในพื้นที่สาธารณะ หรือกิจกรรม สำคัญทางศาสนา

3. เป็นกรอบการติดตามและประเมินผลแผนงาน โครงการ กิจกรรมด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ที่มีต่อกลุ่มประชากรเป้าหมาย

6. ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ดังที่ได้กล่าวถึงในส่วนกระบวนการจัดทำข้อแนะนำครั้งนี้ว่าได้มีการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive) ส่วนนี้สรุปการแนวทางการมีกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนื่องจากข้อแนะนำระดับโลก และข้อแนะนำที่มีการตีพิมพ์เป็นภาษาอังกฤษในระดับประเทศ การทบทวนวรรณกรรมในส่วนนี้ใช้เพื่อเป็นเอกสารอ้างอิงสำหรับข้อแนะนำ ซึ่งเป็นหัวใจหลักของเอกสารฉบับนี้ คณะผู้จัดทำขอร่วมการอ้างอิงข้อแนะนำส่วนที่ 4 มาอ้างอิงรวมทั้งการนำเสนอส่วนนี้

1. การสืบค้นเอกสารยึดแนวทางตาม 2 องค์กรระดับโลกด้านกิจกรรมทางกาย ได้แก่ องค์กรอนามัยโลก (2010), ACSM (2015) และ 1 องค์กร ด้านข้อแนะนำการนอน คือ สมาคมส่งเสริมการนอนหลับแห่งชาติ (National Sleep Foundation) นอกจากนี้ ยังสืบค้นเพิ่มเติมจากคู่มือแนะนำกิจกรรมทางกายจาก 7 ประเทศ ได้แก่ ออสเตรเลีย ภูมิภาคแคนาดา พลีปปินส์ สิงคโปร์ สาธารณรัฐอาเซียน และสหราชอาณาจักร เป็นตัวแทนจาก 4 ภูมิภาคทั่วโลก (อเมริกา ยุโรป ออสเตรเลีย และเอเชีย) และแสดงบริบทจากทั้งประเทศพัฒนาแล้วและกำลังพัฒนา เพื่อให้เห็นตัวอย่างที่หลากหลายเพื่อนำมาปรับใช้กับบริบทประเทศไทยได้จริง

2. แนวทางการมีกิจกรรมทางกาย แบ่งเป็น 2 แนวทางหลักขององค์กรอนามัยโลก และ ACSM สอดคล้องกันเน้นที่ความหนักเบา (Intensity) และระยะเวลา (Duration) คือ

- วัยเรียนและวัยรุ่น มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางจนถึงหนัก ทุกวัน สะสมอย่างน้อย 60 นาที และควรมีกิจกรรมทางกายระดับหนัก รวมถึงการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

- ผู้ใหญ่ และผู้สูงวัย มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาที ตลอดสัปดาห์ หรือ มีกิจกรรมทางกายระดับหนัก อย่างน้อย 75 นาที ตลอดสัปดาห์ หรือผอมสมผานะดับปานกลางและหนัก ให้ได้ผลรวมตั้งข้างต้นโดยควรมีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก ติดต่อกันอย่างน้อยครั้งละ 10 นาที สะสมได้ ควรสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มัดใหญ่ 2 วัน หรือมากกว่า ต่อสัปดาห์ โดยผู้สูงอายุควรมีการฝึกการทรงตัวเพื่อป้องกันการล้มด้วย

3. ACSM จะมีรายละเอียดของความถี่ในการมีกิจกรรมทางกายด้วย คือ แบ่งกิจกรรมทางกายเป็น กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง อย่างน้อย 30 นาที จำนวน 5 วันต่อสัปดาห์ หรือ กิจกรรมทางกายระดับหนัก อย่างน้อย 20 นาที จำนวน 3 วันต่อสัปดาห์ และรายละเอียดการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยให้บริหาร 8-10 รูปแบบ (กล้ามเนื้อ) รูปแบบละ 8-12 ครั้ง

4. ด้านโครงสร้างการนำเสนอ มีการกล่าวถึงคำนิยามกิจกรรมทางกาย นิยามศัพท์อื่นๆ และประโยชน์จากการบรรลุตามข้อแนะนำเพื่อสร้างความแข็งแรงให้ระบบหัวใจและหัวใจ รวมถึงกล้ามเนื้อและกระดูก และลดอาการตื้นเต้นกังวล และซึมเศร้า และลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อ

5. การยกตัวอย่างกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมทางกาย รวมถึงนันทนาการ หรือกิจกรรมทางกายข่ายว่าง การเดินทาง (เดิน ปั่นจักรยาน) การทำงาน การทำงานบ้าน การเล่น เกม เกมกีฬา การออกกำลังกาย เช่น ปั่นจักรยาน เดิน วิ่ง เล่นเกม เต้น เล่นฟุตบอล ว่ายน้ำ การปืน การกระโดด โหนบาร์ การวิดพื้น ดึงข้อหอนบาร์ ยกดัมเบล เล่นบอลใหญ่ ยางยืด การละเล่นพื้นบ้าน การกระโดดเชือก วิ่งผลัด ฐานวิบาก ไล่จับ แปะแข้ง ในบริบทชีวิตประจำวัน ครอบครัว และ ชุมชน

6. ACSM ยังแนะนำการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในเด็ก โดยให้จำกัดการดูโทรทัศน์ การใช้คอมพิวเตอร์ และโทรศัพท์มือถือ การเล่นวิดีโอเกม ให้น้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน

7. จากการทบทวนวรรณกรรมจากข้อแนะนำทั้งหมด 7 ประเทศ พบร้า 5 ประเทศ ได้แก่ ออสเตรเลีย ภูเก็ต แคนาดา สิงคโปร์ สหราชอาณาจักร ยึดแนวทางข้อแนะนำจากทั้งองค์กรอนามัยโลกและ ACSM สำหรับสหรัฐอเมริกา เนื้อหาข้อแนะนำเหมือนกับข้อแนะนำขององค์กรอนามัยโลก และพิลิปปินส์ใช้แนวทางเหมือนข้อแนะนำของ ACSM

8. แต่ละประเทศมีข้อเด่นในรูปแบบการจัดทำคู่มือที่ไม่เหมือนกัน ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการปรับใช้ของประเทศไทย ต่อไป

- ออสเตรเลีย ภูเก็ต แคนาดา พิลิปปินส์ และสหราชอาณาจักร มีข้อแนะนำกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ในเด็กปฐมวัย โดยสหราชอาณาจักร มีตัวอย่างกิจกรรมทางกายในน้ำ (water-based activities) สำหรับเด็กปฐมวัย

- ภูเก็ต และสหรัฐอเมริกา มีข้อแนะนำกิจกรรมทางกาย (และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง – ภูเก็ต) ในสตรีตั้งครรภ์ ผู้มีโรคประจำตัว ผู้พิการ อายุพิเศษ

- พิลิปปินส์ มีตัวอย่างการให้คำแนะนำด้านกิจกรรมทางกายในสถานพยาบาล (PA Prescription) และข้อแนะนำ กิจกรรมทางกายสำหรับผู้มีโรคประจำตัว

- สิงคโปร์ ไม่รวมข้อแนะนำกิจกรรมทางกายสำหรับสตรีตั้งครรภ์ เด็กปฐมวัย และเด็ก แต่มีตัวอย่างการสร้าง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก

9. ข้อแนะนำการนอนของ National Sleep Foundation แบ่งเป็นระยะเวลาที่เหมาะสม ตามกลุ่มวัย

ภาคผนวก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตามความเชี่ยวชาญในแต่ละกลุ่มวัยและอาชีพ

กลุ่มสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด

สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ

1. นายแพทย์ธีรชัย บุญยะลีพร摊
2. คุณกิติมา พัวพัฒนกุล
3. คุณพรทิพย์ วรวิชญ์
4. คุณวัคพิราพร สุขแก้วชัยวิวัค

สถาบันเวชศาสตร์การกีฬาและออกกำลังกายกรุงเทพ

1. นายแพทย์อ็ด ลอประยูร

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

1. ดร.นายแพทย์เพรจนา เสาบ่มวม
2. คุณนิรมล ราชรี
3. คุณจิราภรณ์ กมลรังสรรค์

สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ

1. คุณอรณา จันทร์ศรี

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เมตตา ปั่นทอง

สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา

1. คุณพิมพ์ สุรากิจติธรรม

โรงพยาบาลกลาง

1. แพทย์หญิงมาริสา ทศมาศวากุล

ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

1. แพทย์หญิงบงกช ชาครบัณฑิต
2. แพทย์หญิงฐิติกร ดวงรัตนานนท์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

1. แพทย์หญิงณิชา ทัศน์ชาญชัย

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

1. นายแพทย์ธีรชัย โถโพธิ์ไทย
2. คุณธีรพงษ์ คำพูด
3. คุณวัชรินทร์ แสงสันทิชล์ผล
4. คุณธัชชัย แคนไกญี่

กลุ่มวัยเด็กปฐมวัย

สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ

1. นายแพทย์ธีรชัย บุญยะลีพร摊
2. คุณกิติมา พัวพัฒนกุล
3. คุณพรทิพย์ วรวิชญ์
4. คุณวัคพิราพร สุขแก้วชัยวิวัค

สถาบันเวชศาสตร์การกีฬาและออกกำลังกายกรุงเทพ

1. นพ.อ็ด ลอประยูร

<p>กลุ่มวัยเด็กปฐมวัย (ต่อ)</p>	<p>สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ 1. ดร.นายแพทย์เพอร์จัน เสาบ่ม 2. คุณนิรมา ราชรี วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เมตตา ปันทอง 2. คุณจิราวดน์ ปรัตถกรกุล สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา 1. คุณพิมพร สุรกิตติ์ธรรม โรงพยาบาลกลาง 1. 医師หญิงมาริสา ทศมาศวรกุล คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล 1. 医師หญิงณิชา ทัศนชาญชัย สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว 1. นายแพทย์สมบูรณ์ หทัยอยู่สุข สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ 1. คุณอรณา จันทรศิริ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม 1. คุณพชร ชินสีห์ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 1. นายแพทย์ธนิติกร โตโพธ์ไทย 2. คุณวชิรินทร์ แสงสัมฤทธิ์ผล</p>
<p>กลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่น</p>	<p>ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล 1. ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศ์ 2. คุณชุติมา อุยสุ่นบูรณ์ 3. คุณปัญญา ชูเลิศ สถาบันเวชศาสตร์การกีฬาและออกกำลังกายกรุงเทพ 1. นายแพทย์อ็อง ลอประยูร สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว 1. นายแพทย์สมบูรณ์ หทัยอยู่สุข คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ปุ่รากุม สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ 1. คุณอรณา จันทรศิริ วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล 1. คุณจิราวดน์ ปรัตถกรกุล คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม 1. คุณพชร ชินสีห์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริพร ศศิมณฑกุล</p>

กลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่น
(ต่อ)

คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

1. ดร.พิพัฒน์ บรรพะจันทร์

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

1. ดร. นาฏาพรย์โพธิ์เงิน เสาไวย 2. คุณนิรมล ราศรี

3. คุณจิราภรณ์ กมลรังสรรค์

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

1. นายแพทัยสุทธิกร โตโพธิ์ไทย 2. ดร.นภัสบงกช ศุภะพิชญ์

3. คุณวชิรินทร์ แสงสัมฤทธิ์ผล 4. คุณนิษฐา โรโกฐาน

กลุ่มวัยผู้ใหญ่

สถาบันเวชศาสตร์การกีฬาและออกกำลังกายกรุงเทพ

1. นายแพทัยอึด ลอประยูร

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

1. ดร.นายแพทัยวิชช์ เกษมทรัพย์

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริพร ศศิมณฑลกุล 2. ดร.อรอนุญา บุญยารมย์

3. คุณนันทวน เทียนแก้ว 4. ดร.อัมพร ศรียาภัย

5. คุณสมเกียรติ สมเกียรติ 6. คุณอรวิสรา กาญจนศิลานนท์

7. คุณแพลิน เมืองประคง

สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ

1. คุณอรณา จันทร์ศรี

คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ปุ่ราคม

คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาทิตยา ชาญนเดชะ 2. คุณธันยาภรณ์ อรัญญาลัย

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนตรี ทิพย์มงคลกุล 2. คุณณณล กิ่งแก้ว

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล

1. คุณจิราวดี ปรัชตกรกุล

สำนักงานบริหารการเปลี่ยนแปลง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

1. คุณสายชล คล้อยเอี่ยม

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

1. ดร. นาฏาพรย์โพธิ์เงิน เสาไวย 2. คุณนิรมล ราศรี

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

1. นายแพทัยสุทธิกร โตโพธิ์ไทย 2. ดร.ศรีสุดา สุรเกียรติ

3. คุณอำนวย ภูภารพงศ์ 4. คุณธีรพงษ์ คำพุฒ

5. คุณชัยรัชต์ จันทร์ตวี 6. คุณรัชชชัย ทองบ่อ

7. คุณวัฒนา อัมพรพันธ์สกุล

<p>กลุ่มวัยผู้สูงอายุ</p>	<p>สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ</p> <ol style="list-style-type: none"> นายแพทย์ธงชน พิมบศรี <p>สถาบันเวชศาสตร์การกีฬาและออกกำลังกายกรุงเทพ</p> <ol style="list-style-type: none"> นายแพทย์อ็อง ลอบรัษฐ์ <p>คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล</p> <ol style="list-style-type: none"> ดร.นายแพทย์วิชช์ เกษมทรัพย์ <p>คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล</p> <ol style="list-style-type: none"> แพทย์หญิงวีไล คุปตันรัตศัยกุล <p>โรงพยาบาลสิงห์บุรี</p> <ol style="list-style-type: none"> นายแพทย์สุทธิโชค พฤติวงศ์ <p>คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล</p> <ol style="list-style-type: none"> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุติมา ชาลัยนเดชา ดร.ทิพย์วดี บรรพะจันทร์ <ol style="list-style-type: none"> คุณอันยาภรณ์ อรัญญาลัย <p>คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์</p> <ol style="list-style-type: none"> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ปุ่ราคม <p>คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยรังสิต</p> <ol style="list-style-type: none"> ดร.บุศรา ชินสงค์ราน <p>วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล</p> <ol style="list-style-type: none"> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เมตตา ปั่นทอง <p>คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม</p> <ol style="list-style-type: none"> คุณพชร ชินสีห์ <p>คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์</p> <ol style="list-style-type: none"> คุณนันทวน เทียนแก้ว <p>สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ</p> <ol style="list-style-type: none"> ดร. นายแพทย์เพ็โรวน์ เสาอ่อน คุณนริมล ราครี <p>สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ</p> <ol style="list-style-type: none"> คุณอรณา จันทรศิริ <p>กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข</p> <ol style="list-style-type: none"> นายแพทย์ธีธิกิร โตโพธ์ไทย ดร.สุพิชชา วงศ์จันทร์ <ol style="list-style-type: none"> คุณวสันต์ อุนานันท์ คุณบุญญา ภูมิจัง คุณณัฐนันท์ แซมเพชร
<p>กลุ่มอาชีพ</p>	<p>คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์</p> <ol style="list-style-type: none"> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริพร ศศิมณฑลกุล ดร.อรุณ่า บุญยารมย์ <ol style="list-style-type: none"> คุณนันทวน เทียนแก้ว ดร.อัพพร ศรีภัยภัย คุณสมภิยา สมถวิล <ol style="list-style-type: none"> คุณอาทิรัตน์ กาญจนศิลปานนท์ คุณแพลิน ເຟືອກປະໂຄງ <p>สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ</p> <ol style="list-style-type: none"> ดร. นายแพทย์เพ็โรวน์ เสาอ่อน คุณนริมล ราครี <p>กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข</p> <ol style="list-style-type: none"> นายแพทย์ธีธิกิร โตโพธ์ไทย คุณธีรพงษ์ คำพุฒ <p>สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ</p> <ol style="list-style-type: none"> ดร. นายแพทย์เพ็โรวน์ เสาอ่อน คุณนริมล ราครี

เอกสารอ้างอิง

- กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย. 2559. สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของคนไทย.
สืบค้นจาก <https://sites.google.com/site/exercisemoph/>. เมื่อวันที่ 7 มกราคม 2560.
- กรมการขนส่งทางบก. (ม.ป.บ.). จำนวนรถจักรถเปลี่ยนใหม่ประจำปี 2559.
สืบค้นจาก http://apps.dlt.go.th/statistics_web/brochure/newcar16.pdf. เมื่อวันที่ 9 มีนาคม 2560.
- กรมประมง. 2559. รายงานปริมาณและมูลค่าการส่งออกสินค้าประมงทั้งหมดของไทย.
สืบค้นจาก http://www.fisheries.go.th/strategy-tradestat/index.php?option=com_goods&view=imports&layout=search&Itemid=140. เมื่อวันที่ 7 มี.ค. 2560.
- ซาลาลัย ทองพูล. 2552. การศึกษาการบาดเจ็บโครงร่างกล้ามเนื้อที่เกี่ยวเนื่องจากการทำงานและพฤติกรรมเสี่ยงจากการประกอบอาชีพของพยาบาลในโรงพยาบาล. สืบค้นจาก <http://www.cuir.car.chula.ac.th/dspace/items>. เมื่อวันที่ 19 มีนาคม 2560.
- แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาด้านนีโอเมินภาระโรคและสุขภาพประชากรไทย. 2555. รายงานภาระโรคและการบาดเจ็บของประชากรไทย พ.ศ.2552. สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. 2559. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2558. กรุงเทพฯ: ออมรินทร์พรินติ้ง แอนด์พับลิชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- วิชัย เอกพลากร. (บก.). 2557. รายงานการสำรวจสุขภาพประชากรไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557.
นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- สายชล คล้อยเอี่ยม, ฐิติกร โตโพธิ์ไทย และทักษพลด ธรรมรังสี. 2557. รายงานสถานการณ์ NCDs วิกฤตสุขภาพ วิกฤตสังคม: การมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย. สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (ม.ป.บ.). ชุดความรู้ Play&Learn.
สืบค้นจาก <https://www.kidactiveplay.com/>. เมื่อวันที่ 9 มีนาคม 2560
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2560. สรุปผลการสำรวจภาวะการทำงานของประชากร (เดือนมกราคม 2560).
สืบค้นจาก <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/lfs60/reportJan.pdf>. เมื่อวันที่ 9 มีนาคม 2560.
- สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร. 2560. สถิติปริมาณและมูลค่าการส่งออกข้าวไทยรายเดือน ปี 2559.
สืบค้นจาก <http://www.thairicemillers.com/images/stories/2560/Other/thairiceexport%202551-59.pdf>. เมื่อวันที่ 28 ส.ค. 2559.
- สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.บ.). คู่มือสถิติการคลอดของแม่วัยรุ่นในประเทศไทย.
สืบค้นจาก http://rh.anamai.moph.go.th/more_news.php?cid=8&filename=total_download. เมื่อวันที่ 7 มกราคม 2560
- สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2560. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2560. (อัปเดนา).
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2559. การสำรวจกิจกรรมทางกายของประชากร พ.ศ. 2558. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

เอกสารอ้างอิง

- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. การสูงวัยของประชากรไทย พ.ศ. 2557. (ม.บ.บ.). สืบค้นจาก https://www.m-society.go.th/article_attach/12533/16843.pdf. เมื่อวันที่ 9 มีนาคม 2560.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. 2557. รายงานผลการศึกษาฉบับสมบูรณ์ โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทย รอบที่ 3 พ.ศ.2557. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เอนก นาวิกมูล. 2544. สมุดภาพยุคจอมพล ป. พิบูลสงคราม 2482. กรุงเทพมหานคร: ในรา.
- Australia Government. (n.d.). Department of Health. Australia's Physical Activity and Sedentary Behavior Guidelines: Move and Play Every Day. National Physical Activity Recommendations for Children 0-5 Years. (n.p.).
- Canadian Society for Exercise Physiology. 2012. Canadian Physical Activity Guidelines Canadian Sedentary Behaviour Guidelines. Your Plan to Get Active Every Day The Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP). (n.p.).
- Catherine E. Milner, Kimberly A. Cote. Benefits of napping in healthy adults: impact of nap length, time of day, age, and experience with napping. Journal of Sleep Research 2009; 18: 272-81.
- Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Protection. 2011. Start Active, Stay Active: A report on physical activity from the four home countries' Chief Medical Officers. London.
- Global Advocacy Council for Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health. (n.d.). The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call to Action. www.globalpa.org.uk/; May 2010.
- Health Promotion Board. 2012. National Physical Activity Guidelines: Professional Guide. Retrieved from <https://goo.gl/e9hyua>. Singapore.
- Kay Thomson Sport England. 2012. UK Physical Activity Guidelines. London.
- Ministry of Health. 2011. National Physical Activity guidelines. Bhutan.
- National Heart Foundation of Australia. 2011. Sitting Less, Move More: Sitting less for adults. (n.p.).
- National Heart Foundation of Australia. 2011. Sitting Less, Move More: Sitting less for children. (n.p.).
- National Sleep Foundation. (n.d.). HOW MUCH SLEEP DO WE REALLY NEED?. Retrieved from <https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>. May 2017.
- WHO Western Pacific Region. (n.d.). Promoting Physical Activity. Retrieved from <http://www.wpro.who.int/philippines/publications/module4.pdf>. January 2017
- World Health Organization. 2010. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva World Health Organization.
- World Health Organization. 2014. Global Status Report on non-communicable diseases 2014. Geneva: World Health Organization.

ສັນຕະກອບທາງແນວທາງການສຶກຈົກກຽມທາງການແລະກາຮັດຕະພາຕີກາຮັດສູນເຊື່ອຍືນ ຈາກທ່າງປະເທດ

ອັນດັບ/ ປະເທດ	ສັຕິພຸດ ແລະຫ່ວມຄວດ	ເຊົາປົກວັນ	ເຊົາປົກ	ວຸປັນ	ຝູ້ທຳກັນ	ຝູ້ສູງອາຍຸ	ໜໍາປາເທິ
1. WHO 2010	-	<ul style="list-style-type: none"> - 5-17 ປີ - ກົດຮຽນທາງກາຍ ຮົມເສີ ກາຮັດສູນ ໄກສົ່າ ກາຮັດໃຫ້ຫາຈ ຝູ້ທຳກັນກາຣ ພຣັກບົກ ໃນມີບົກທີກົງກຽມໃນໂຄຮອບຕົວ ໂຮງຮຽນ ແລະຫຼຸ່ມຫຼຸ່ມ - ເພື່ອສ້າງຄວາມເຊິ່ງແຮງ ໃຫ້ຮຽບບໍ່ໄວໃນເຂດທາຍໃຈ ຮຽນຄົງກໍາລົມນູອ ແລະກະຮົດຖາ ແລະລົດຄວາມເສີ່ຍ ຕ່ອກກາງເປົ້າໂຄ NCDS - ມີກົດຮຽນຮັບປັບປຸງຕາງ - ມີກົດຮຽນເນື້ອແຂງກະຮົດຖາ - ມີກົດຮຽນທາງກາຍທີ່ແຮງ - ມີກົດຮຽນຮັບປັບປຸງຕາງ - ມີກົດຮຽນຮັບປັບປຸງຕາງ ປານຄາສົງເສີ່ງຫຼັກ ທຸກໆ ສະສົມຢ່າງໝອຍ 60 ນາທີ - ແກ້ວມືກົດຮຽນທາງກາຍ ນາມກວ່າ 60 ນາທີ ຕອວ່ານ ຈະຫຼາຍໃຫ້ປະໂຍດ ຕ່ວະຫຼາພາມກໍາເຊີນ ກົດຮຽນທາງກາຍ ສ່ວນໃຫຍ່ ກົດຮຽນທາງກາຍ ແລະກະຮົດຖາ ແລະຄວາມສຶກຈົກກຽມທາງກາຍ ຮັບປັບຫຼັກ ຮົມເສີກາຮັດສູນ ຄວາມເບື້ອງຮັບກໍາລົມນູອ ແລະກະຮົດຖາ ອົບ່ານ້ອຍ 3 ຢັ້ງ 	<ul style="list-style-type: none"> - 18-64 ປີ - ກົດຮຽນທາງກາຍ ຮຽນເສີມຫຸນກາກ ໃນປົບທີ່ຈົດປະຈຸບັນ - ເພື່ອສ້າງຄວາມເຊິ່ງແຮງ ໃຫ້ຮຽບບໍ່ໄວໃນເຂດທາຍ ຮຽນຄົງກໍາລົມນູອແລະກະຮົດຖາ ໃຫ້ຮຽນປົບຫຼັກທີ່ໄດ້ກົດຮຽນ ແລະຮຽນຜົນການ ແລະລົດຄວາມເສີ່ຍ ຕ່ອກກາງເປົ້າໂຄ NCDS - ມີກົດຮຽນຮັບປັບປຸງຕາງ - ມີກົດຮຽນຮັບປັບປຸງຕາງ ຢ່າງໝອຍ 150 ນາທີ ຫຼືຍື່ອມືກົດຮຽນຮັບປັບປຸງຕາງ ຢ່າງໝອຍ 75 ນາທີ ຕ່ວະຫຼັກທີ່ໄດ້ກົດຮຽນ ຫຼືຍື່ອມືກົດຮຽນຮັບປັບປຸງຕາງ ຢ່າງໝອຍ 75 ນາທີ ຕ່ວະຫຼັກທີ່ໄດ້ກົດຮຽນ ຫຼືຍື່ອມືກົດຮຽນຮັບປັບປຸງຕາງ ຢ່າງໝອຍ 3 ວັນ ຫຼືຍື່ອມືກົດຮຽນຮັບປັບປຸງ 	<ul style="list-style-type: none"> - ເພື່ອໃຫ້ປັບປຸງຍືນຕົວ ສູງພາມກົດຮຽນທາງກາຍ ຄວາມສຶກຈົກກຽມທາງກາຍ ໃນປົບທີ່ຈົດປະຈຸບັນ - ເພື່ອສ້າງຄວາມເຊິ່ງແຮງ ໃຫ້ຮຽນປົບຫຼັກທີ່ໄດ້ກົດຮຽນ ແລະຮຽນຜົນການ ແລະລົດຄວາມເສີ່ຍ ຕ່ອກກາງເປົ້າໂຄ NCDS - ມີກົດຮຽນຮັບປັບປຸງຕາງ - ມີກົດຮຽນຮັບປັບປຸງຕາງ ຢ່າງໝອຍ 150 ນາທີ ຫຼືຍື່ອມືກົດຮຽນຮັບປັບປຸງຕາງ ຢ່າງໝອຍ 75 ນາທີ ຕ່ວະຫຼັກທີ່ໄດ້ກົດຮຽນ ຫຼືຍື່ອມືກົດຮຽນຮັບປັບປຸງຕາງ ຢ່າງໝອຍ 75 ນາທີ ຕ່ວະຫຼັກທີ່ໄດ້ກົດຮຽນ ຫຼືຍື່ອມືກົດຮຽນຮັບປັບປຸງຕາງ ຢ່າງໝອຍ 3 ວັນ ຫຼືຍື່ອມືກົດຮຽນຮັບປັບປຸງ 	<ul style="list-style-type: none"> ໂຄມາພາຮົມ ຖຸກຄໍ້ມ້ວຍ ປະໂຍດ ຈາກຄຳແນ່ນໍາ ການສືບໃຈກຽມ ທາງກາຍ ເນື່ງນັກ ກວ່າອັນດັບປຸງ ເປົ້າ ທີ່ກໍລັມນູ້ມີ ບານເຫັນດີ ເປົ້າ ໂອກຕະ ທີ່ກໍລັມນູ້ມີ ແລະປົບປຸງພາກພົມ ແລະຮຽນຜົນການ ແລະລົດຄວາມເສີ່ຍ ການປັບປຸງໂຄ NCDS - ມີກົດຮຽນຮັບປັບປຸງຕາງ ຢ່າງໝອຍ 150 ນາທີ ຫຼືຍື່ອມືກົດຮຽນຮັບປັບປຸງຕາງ ຢ່າງໝອຍ 75 ນາທີ ຕ່ວະຫຼັກທີ່ໄດ້ກົດຮຽນ ຫຼືຍື່ອມືກົດຮຽນຮັບປັບປຸງຕາງ ຢ່າງໝອຍ 75 ນາທີ ຕ່ວະຫຼັກທີ່ໄດ້ກົດຮຽນ ຫຼືຍື່ອມືກົດຮຽນຮັບປັບປຸງຕາງ ຢ່າງໝອຍ 3 ວັນ ຫຼືຍື່ອມືກົດຮຽນຮັບປັບປຸງ 	<ul style="list-style-type: none"> ຄວາມສຶກຈົກກຽມທາງກາຍ ຈາກຄຳແນ່ນໍາ ການສືບໃຈກຽມ ທາງກາຍຮັບຕັບປຸງ ປານກາລັງ ແລະຄວຍຍົງ 	

ສຕຖານທິການພະນັກງານການສົກຈະກຽມພາກພາຍແຕ່ກາຮລຕພາຕີກຣມເຊື້ອບິນ ຈາກທ່າງປະເທດ

ວັດທີ/ ປະເທດ	ສັຕິພຸດ ແລະຫຼັງຄວດ	ເຊື້ອສັນກວຍ	ເຊື້ອປະສົງ	ເຕີກ	ວັນທີ	ຜູ້ໃຫຍ່	ຜູ້ສົງອາຍຸ	ໜໍາປາເທິ
2. ACSM	-	-	-	<ul style="list-style-type: none"> - ACSM 2015 - ວິຍເຮືອແລະວິຍຸນ ຕາງມືກິຈກາຮລຕພາຍເສມວຍໆນອຍ 60 ນາທີທຸກໆນີ້ - ກິຈກຮມທາງກາຍຄວາມສົມຜົມສານຮ່ວມທ່າງຮະດັບປາກລາມແລະທັນກີ - ກິຈກຮມຄວາມຫລັກຫລົງແລະສັນກີສານ ໂດຍແປ່ງປິນ - ກິຈກຮມທາງກາຍແບບໂລກົດ ເຊັ່ນ ບັນຈຸກຮມຢາເຕີນ ວິງ - ກິຈກຮມກາຮສົງກວາມເຖິງປະຮອງກໍລົມເນື້ອ 2-3 ວັນ ຕ່ອສັປຕົວ ເຫັນ ກາຮນົດ ໂທນບາງ - ມອງຈາກນິກາຮລຕ່ລົນພົງກັນ ທີ່ເນັນກາວົ່ວ່ຽວກະດົດສູງ ໃບລືມທີ່ຫຼາຍ ຫຼືກ້ອນກິກກາຮທ່າງໆ - ພົມຕິກຮມເປົ້ອຍືນ ເຫັນ ກາຮຄົງທຶນ ກາຮໃຫ້ຄອມພົມຫວຸດຂໍ້ໄລ ແລະໃຫ້ກິຈກຮມທີ່ຫຼາຍ - ກິຈກຮມທີ່ພົມຫຼັກ ແລະກິຈກຮມທີ່ຫຼັກ - ກິຈກຮມທີ່ສົມຜົມ ໃຫວຍາກວ່າ 2 ຊົ່ວໂມງ ຕ່ອງກົດ - ເຕີກຮມທີ່ວິຍຸນ ເນື້ອຈາກແຮງຈະເນັກ ໄຕຮູງຈຳເປັບກາຮຄົນທີ່ໃຫ້ໄວ້ ແລະວິຍຸນສົມຜົມສຳຫຼັບກາຮຄົນທີ່ໃຫ້ໄວ້ ຈະໃຫ້ໄໝໂກສາເຫຼົດເປົ້າ - ເຕີກຮມໄຕ້ຕັກກະເຮົາກະບົງຫຼັກປະໜົມ ແລະວິຍຸນກາຮອອກກຳລັງກາຍຫຼືກົດຕ້ອງຈຳກິດສົມຜົມພົບປົງ - ດາວໂຫຼດໄຕ້ໃໝ່ກາຮຕົມນີ້ ແລະນິ້ມີກິຈກຮມທາງກາຍ 	<ul style="list-style-type: none"> - ACSM and AHA - ຕູ້ນີ້ແລ້ວ 65 ປີ ປື້ນປີ - ທີ່ຮູ້ຜູ້ສົງອາຍຸ 50 ປີ ປື້ນປີ - ຕໍ່ມີຄົນປະຈຳຕ້ວງທີ່ຮູ້ຜູ້ສົງອາຍຸຈຳກັດ - ທາງການເຫຼືອໃຫ້ໃຫ້ກາຍ - ດາວໂຫຼດໄຕ້ໃໝ່ກິຈກຮມທາງກາຍ - ຮັບປັບປາເນັດກະສະສົມ - ອັນຍ້ນໂຍ 30 ນາທີ - ທີ່ຮູ້ຜູ້ສົງອາຍຸຈຳກັດ - ອັນຍ້ນໂຍ 30 ນາທີ - ຈຳນວນ 5 ວັນ ຕ່ອສັປຕົວ - ທີ່ຮູ້ອົງຈິຈກຮມທາງກາຍ - ຮັບຕັ້ງໜີກສະສົມ - ອັນຍ້ນໂຍ 20 ນາທີ - ຈຳນວນ 3 ວັນ ຕ່ອສັປຕົວ - ໂດຍເຫັນຍັດຮູ້ອັນຈິດ 10 ນາທີ 	<ul style="list-style-type: none"> - ACSM and AHA - ຕູ້ນີ້ແລ້ວ 65 ປີ ປື້ນປີ - ຕໍ່ມີຄົນປະຈຳຕ້ວງທີ່ຮູ້ຜູ້ສົງອາຍຸ 50 ປີ ປື້ນປີ - ຕໍ່ມີຄົນປະຈຳຕ້ວງທີ່ຮູ້ຜູ້ສົງອາຍຸຈຳກັດ - ທາງການເຫຼືອໃຫ້ໃຫ້ກາຍ - ດາວໂຫຼດໄຕ້ໃໝ່ກິຈກຮມທາງກາຍ - ຮັບປັບປາເນັດກະສະສົມ - ອັນຍ້ນໂຍ 30 ນາທີ - ທີ່ຮູ້ຜູ້ສົງອາຍຸຈຳກັດ - ອັນຍ້ນໂຍ 30 ນາທີ - ຈຳນວນ 5 ວັນ ຕ່ອສັປຕົວ - ທີ່ຮູ້ອົງຈິຈກຮມທາງກາຍ - ຮັບຕັ້ງໜີກສະສົມ - ອັນຍ້ນໂຍ 20 ນາທີ - ຈຳນວນ 3 ວັນ ຕ່ອສັປຕົວ - ໂດຍເຫັນຍັດຮູ້ອັນຈິດ 10 ນາທີ 		

ສຕງ|ກາງທັບທວນແນວທາງການຮູ້ອົກຈະກຽມທາງການແລະຂອງກາຮອດຕາພື່ອຕິດຕາມເຊື້ອຍືນີ້ ຈາກທ່າງປະເທດ

ອັນດັບ/ ປະເທດ	ສຕງຮູ້ອົກຈະກຽມ ແລະທໍລິນຄຣອດ	ເຊື້ອກປະສົງມາຍ	ເຕີກ	ວຸປະຈຸນ	ຝູ້ທະບຽນ	ຝູ້ສົງອາງຸ	ໜໍາປະເທດ
					- ບຸນແນະນຳຕັ້ງກ່າວ ເປົ້າຫຼວດແນະນຳຕັ້ງກ່າວ ເຫຼື່ອປະໂຫຍດ ໃນການປ້ອງກັນໂຮດ ໂດຍແນະນຳໃຫ້ສື ກົຈກຽມທາງກາຍໃໝ່ຈົນ ເຫຼື່ອໃຫ້ຕື່ປະໂຫຍດ ໃນການປັບປຸງໂຮດຕື່ດົດ ເຮືອຮັງມາຈີ້ນ	- ບຸນແນະນຳຕັ້ງກ່າວ ເປົ້າຫຼວດແນະນຳຕັ້ງກ່າວ ເຫຼື່ອປະໂຫຍດ ໃນການປ້ອງກັນໂຮດ ໂດຍແນະນຳໃຫ້ສື ກົຈກຽມທາງກາຍໃໝ່ຈົນ ເຫຼື່ອໃຫ້ຕື່ປະໂຫຍດ ໃນການປັບປຸງໂຮດຕື່ດົດ ເຮືອຮັງມາຈີ້ນ	
3.Australia	-	- ຄວາມຮູ້ອົກຈະກຽມ ທາງກາຍ ຜ່ານກາງຮັນ ບໍ່ມີໆນີ້ (000-baseed play) ໃນສາພແວດ້ວຍຄົມ ທີ່ປໍລອດດີຢູ່ແລະກວດູແຕ ຄວາມຮູ້ອົກຈະກຽມທາງກາຍ ຕັ້ງມີໆຕື່ຕິ - ເຊື້ອກຄ່ອນຫຼັງຈາກຈົບ ທີ່ສາມາຮັນ - ຄວາມຮູ້ອົກຈະກຽມທາງກາຍ ທີ່ສາມາຮັນເດືອນ ຄວາມຮູ້ອົກຈະກຽມທາງກາຍ ອປ່າງໜ້ອຍ 3 ຊົ່ວໂມງ ທີ່ລວດທັງໝົດ - ໂມ່ຄວາມໝູ້ຜົມຕີກຈະກຽມ ເນື້ອຍື່ນ ແຮ້ອໃຫ້ອົງນິ້ງ ມາກວ່າ 1 ຊົ່ວໂມງທີ່ລວດ	- 5-17 ປີ - ມີກົຈກຽມທາງກາຍຮັດຕັ້ງປານກາງຈົນສົງໜັກ ອປ່າງໜ້ອຍ 60 ພາສີທັງໝົດ - ຄວາມຮູ້ອົກຈະກຽມທາງກາຍແບບໂປົກທີ່ຫຼາກຫລາຍ ຮຽນເກີດກົຈກຽມທາງກາຍຮັດຕັ້ງປັບ ສາມາຮັນເຈົ້າກວ່ານີ້ໄດ້ ໃນຮຽນຮ່ວມເຈົ້າຫຍຸ້ນ ໜ້າມື່ນຕອນວ່າ ເຊື້ອປະໂຫຍດຕົວສູງກາພື້ນມາຈີ້ນ - ມີກົຈກຽມທາງກາຍຮັດຕັ້ງປັບປຸງ ແລະກວະຈົບ ທີ່ສາມາຮັນ ຄວາມຮູ້ອົກຈະກຽມທາງກາຍ ອປ່າງໜ້ອຍ 3 ຊົ່ວໂມງ ທີ່ລວດທັງໝົດ - ຄວາມຮູ້ອົກຈະກຽມ ທີ່ສາມາຮັນປັບປຸງ ໃຫ້ປະຫຼາດ ກົຈກຽມໜ້າຈອ - ຄວາມຮູ້ອົກຈະກຽມທີ່ລວດ ເນື້ອຍື່ນ ແຮ້ອໃຫ້ອົງນິ້ງ ມາກວ່າ 1 ຊົ່ວໂມງທີ່ລວດ	- 18-64 ປີ - ມີກົຈກຽມທາງກາຍ ຕົກວ່າ ໄມ່ສືເລຍການ່າມ່ຄູ ມີກົຈກຽມທາງກາຍຍາກອນ ໃຫ້ຄ່ອງໆ ເຮັມຈົນໄດ້ ຕາມໆຄົນແນະນຳ - ດັວກສື່ງມັກຍີໃຈ້ຕື່ປະໂຫຍດ ເຊີງສູງພາມາກ ຮັດຕັ້ງປັບປຸງ - ມີຄວາມຮັດຕັ້ງປັບປຸງ ຕົວດັ່ງໆ 150-300 ນາທີຫົວ ມີກົຈກຽມທາງກາຍຮັດຕັ້ງປັບ ທີ່ນັກ 75-150 ນາທີ ທີ່ຮົວຜະສົມສານຮັດຕັ້ງປັບ ປານກາຕາງແລະຫັກ ທີ່ຫຼັດຮ່ວມທັງໝົດ ກົຈກຽມໜ້າຈອ - ຄວາມຮູ້ອົກຈະກຽມທີ່ລວດ ເຫຼື່ອໃຫ້ຫຼັດ 150 ນາທີ ຕິດຕົກນອຍ່ານ່ອຍ ຮັດຕັ້ງປັບປຸງຕາງ ຢ່າງໝ່ອຍ ອ່ານຸ່າຍເອີ້ນ ຕົວສັບປັດທໍາ ຄວາມຮູ້ອົກຈະກຽມທາງກາຍ ຮັດຕັ້ງປັບປຸງຕາງ ຢ່າງໝ່ອຍ ອ່ານຸ່າຍເອີ້ນ ຕົວສັບປັດທໍາ ຄວາມຮູ້ອົກຈະກຽມທາງກາຍ ຮັດຕັ້ງປັບປຸງຕາງ ຢ່າງໝ່ອຍ ອ່ານຸ່າຍເອີ້ນ ຕົວສັບປັດທໍາ	- ແປ່ງຮັດຕັ້ບ ກົຈກຽມທາງກາຍ ຕາມກາຮະຕົບ ຄວາມເທິນໂຍ່ນ ຈາກກາຮາຍໃຈ ມີຕ້ວຍ່າງ ກົຈກຽມທາງກາຍ ກາຮັດ ພົກຕິກຽມ ເນື້ອຍື່ນ ແຕະ ຕົວດັ່ງໆວ່ານ ຕົວດັ່ງປັດທໍາ ກົຈກຽມທາງກາຍ ຮັດຕັ້ງປັບປຸງຕາງ ອ່ານຸ່າຍເອີ້ນ ຕົວສັບປັດທໍາ ຄວາມຮູ້ອົກຈະກຽມທາງກາຍ ຮັດຕັ້ງປັບປຸງຕາງ ຢ່າງໝ່ອຍ ອ່ານຸ່າຍເອີ້ນ ຕົວສັບປັດທໍາ		

ສຕຖປ ພາກອາຫານທາງການສຶກຈະກຽມທາງການແລະກາຮລຕພາຕີກຣມເຊື່ອຍືນ ຈາກທ່າງປະເທດ

ວັດທີ/ ປະເທດ	ສຕຖປທີ່ຈະໄວ ແລະທີ່ຈະຄວດ	ເຊົາປະສົງວິໄລ	ເຊົາປະສົງວິໄລ	ວິປະດຸ ນ	ຜູ້ໃຫຍ່ ຜູ້ສູງສາມາດ	ໜໍາປະເທດ
		<p>ຢາກເວັ້ນຫອນນອນຫີບ ກິຈການຮ່ານ້າຈອ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ເຊົາໂຄນຸ່ຍ້ອຍກວ່າ 2 ປີ - ໄມເຄົາດູໂທຫ້ຄົນ ແຮ້ວ ໃຫ້ປຸປາຮົມອື່ນເກົົານິກສ - ເຊົາ 2-5 ປີ ຄວາມໜ້າ ແລະນຳກິຈກຽມໜ້າຈອ ໜ້ອຍກວ່າ 1 ສູງສາມັດວັນ 	<p>- ມີກິຈກຽມກາຮສົງຈະຄວາມ ແຫຼງໄປຂອງກຳນົມນີ້ອ ຂ່າຍນີ້ອຍ 2 ວັນ ຕ່ອສັບປະດຸທີ່ - ດັວລົດພົມທີ່ກຽມເນື້ອຍືນ ທີ່ຈະຫຼັງ</p>	<p>- ມີກິຈກຽມກາຮສົງຈະຄວາມ ແຫຼງໄປຂອງກຳນົມນີ້ອ ຂ່າຍນີ້ອຍ 2 ວັນ ຕ່ອສັບປະດຸທີ່ - ດັວລົດພົມທີ່ກຽມເນື້ອຍືນ ທີ່ຈະຫຼັງ</p>	<p>- ແປ່ງຮະດັບ ກິຈກຽມທາງກາຍ ຕາມກາຮຮັດຕັບ ຄວາມເຫັນຍ້ອຍ ຈາກກາຮກາຍີຈ</p>	
		<p>ຢາກເວັ້ນຫອນນອນຫີບ ກິຈການຮ່ານ້າຈອ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ເຊົາໂຄນຸ່ຍ້ອຍກວ່າ 2 ປີ - ໄມເຄົາດູໂທຫ້ຄົນ ແຮ້ວ ໃຫ້ປຸປາຮົມອື່ນເກົົານິກສ - ເຊົາ 2-5 ປີ ຄວາມໜ້າ ແລະນຳກິຈກຽມໜ້າຈອ ໜ້ອຍກວ່າ 1 ສູງສາມັດວັນ 	<p>- ສັດກາຮນັ້ນຢູ່ນະຍະຍະເວລາ ນັ້ນ ໃຫ້ປ່ອຍທີ່ສັດທ່າ ທີ່ກ່າວ໌</p>	<p>- ໂດຍດໍາລັງມື່ນໍ້າສຳເນົາ ອ່າຍກ່າວ໌ 2 ວັນ ຕ່ອສັບປະດຸທີ່ - ຜູ້ມີຄວາມເສີຍອື່ນອົກຮ້າມ ຕຽບມື້ນາກົ່າສົມດູດ ແລະກາຮຫຼັງວ່າຍຸ້ນອົບຍ ອ່າງສົມເຊື້ອດ 2 ວັນ ຕ່ອສັບປະດຸທີ່ - ດັວລົດພົມທີ່ກຽມເນື້ອຍືນ ທີ່ຈະຫຼັງ - ດັວລົດພົມ</p>	<p>- ມີຫ້ວຍ່າງ ກິຈກຽມທາງກາຍ ເນື່ອຍືນ ແຕະ ກິຈກຽມທາງກາຍ ອ່າງສົມເຊື້ອດ</p>	
4. Bhutan	- ທັງປິ່ງທັງຄວກ ທີ່ສົບກາພ 2011 (WHO+ ACSM+Local context)	<p>- ທັງກ່າວ່າ 5 ປີ</p> <p>- ດຽວມື້ນາກົ່າສົມດູດໜ້າໄປ ຮອບໆ ຕ່ອລອດທີ່ງວັນ ໂມ່ຄວກ ໜຸ້ດົນເລຍ່າ ນອາຈັກ ທອນນອນຫັນລັບ ເພື່ອໜຸ້ນາ ຮະບປກກາຮຮັດສົມຜົນແລະ ກາຮສົງກາຮ</p>	<p>- 5-18 ປີ</p> <p>- ດຽວມື້ນາກົ່າສົມດູດໜ້າໄປ ໜຸ້ດົນເລຍ່າ ນອາຈັກ ທອນນອນຫັນລັບ ເພື່ອໜຸ້ນາ ຮະບປກກາຮຮັດສົມຜົນແລະ ກາຮສົງກາຮ</p>	<p>- 19-64 ປີ</p> <p>- ມີກິຈກຽມທາງກາຍແຄ່ງຫຼາຍ ກີດກິ່ວາໄໝເມື່ອເຫັນ ຕຽວຫຼັກໄສເລື່ອກາໄໄສ ກິຈກຽມທາງກາຍ ໂດຍກິຈກຽມ ທາງກາຍໃຫ້ສຳຫັບຜູ້ສູງສາມ ໃຫ້ຕົ້ນິ່ນິ່ນ - ປຸ່ມໃຫຍ່ ຫຼັງປິ່ງ ຄວາມພິກາຕາແລະ ໂຮຄປະຈຳຕົວ ມີກິຈກຽມ ທາງກາຍ ເປົ້າປະໂຫຍດ ເຄີຍກາຍທ່ານ ກິ່ວປະໂຫຍດ ຕ້ອສົກກາເຫັນກັນ</p>	<p>- ຜູ້ໃຫຍ່ ຜູ້ສູງສາມາດ</p>	

ສຕຖານທິກິດຈະກາຍເພື່ອພະນັກງານ
ໃຫຍ່ການແນວທະນາທຳ ແລະ ດັບຕະຫຼາດ

ອັນດັບ/ ປະເທດ	ສັນຕິພິບ ແຂວງ	ເຊື້ອມຕົວ	ເຊື້ອມຕົວ	ເຊື້ອມຕົວ	ຜູ້ໃຫຍ່	ຜູ້ສົງອາຍຸ	ໜໍາປາເທິ
1. Thailand	ສັນຕິພິບ ຄວາງ ແຂວງທ່ານຄວດ	ເຊື້ອມຕົວ	ເຊື້ອມຕົວ	ເຊື້ອມຕົວ	- ໂດຍຮັດສັນນິຈິດຈະກາຍ ຍ່າງນ້ອຍຄວາມຮັດສັນນິ ແລະຂະດີມີເສານໄຟ້ - ສັງຄວາມເຫຼືອນຮາຍອັນ ກຳລັນເນື້ອຍໆຢ່າງຍົບຍ່ອຍ 2 ວັນ - ແນະນຳໃໝ່ກິຈຈະກາຍ ທາງກາຍໃໝ່ ໄດ້ປະໂຫຍດໃໝ່ກາງປູ້ອັນ ໂຮຄ່າເພື່ອຕ່ອງເວັ້ນ ແລະ ຄວນ່າທີ່ໄຕຍື່ງໆ ທີ່ທຳກຳນູ່ງໆ	- ຂອງລ້າມໄຟ້ ແລະກະຫຼຸກ ກາງຮຽນ ແລະຮັດສັນນິ ທີ່ທຳກຳນູ່ງໆ - ມີຕົວຢ່າງ ກິຈຈະກາຍ ສັນນິທີ່ກຳ ເຫຼືອນຮາຍ ທີ່ທຳກຳນູ່ງໆ - ມີຕົວຢ່າງ ກິຈຈະກາຍ ສຳຫຼັບຜູ້ຮັດ ປະລັດຕ່າງໆ	ຈອງລ້າມໄຟ້ ແລະກະຫຼຸກ ກາງຮຽນ ແລະຮັດສັນນິ ທີ່ທຳກຳນູ່ງໆ - ມີຕົວຢ່າງ ກິຈຈະກາຍ ສັນນິທີ່ກຳ ເຫຼືອນຮາຍ ທີ່ທຳກຳນູ່ງໆ - ມີຕົວຢ່າງ ກິຈຈະກາຍ ສຳຫຼັບຜູ້ຮັດ ປະລັດຕ່າງໆ
2. United States	United States	ເຊື້ອມຕົວ	ເຊື້ອມຕົວ	ເຊື້ອມຕົວ	- 19-49 ປີ - ກິຈຈະກາຍ ໃນຕົວປະຈຳວັນ - ສື່ປະບົງຍົນໃນການສະຫະ ກາງໃຫຍ່ພົດງານພອດິກາຣ ປູ້ໜັກໂຮຄ້ວນ - ແນະນຳ ໃຫ້ມີການຮັບປັດ ເຕີນຫຼວງແນວກາວິຊົດ ລົງຮົດໂດຍສາງຄອນ 1 ປີ	- ຕັ້ງແຕ່ 50 ປີ ຫຼືໄປ - ກິຈຈະກາຍ ໃນຕົວປະຈຳວັນ - ສື່ປະບົງຍົນໃນການສະຫະ ກາງໃຫຍ່ພົດງານພອດິກາຣ ປູ້ໜັກໂຮຄ້ວນ - ແນະນຳ ໃຫ້ມີການຮັບປັດ ເຕີນຫຼວງແນວກາວິຊົດ ລົງຮົດໂດຍສາງຄອນ 1 ປີ	- ມີບ ສັນນິກຳ, Reviewer, Grading of Evidence, ຄໍາສັ່ພໍ (ມີຕາງຮັດຕັບ ກິຈຈະກາຍ ແບບກາງໆ,
3. United Kingdom	United Kingdom	ເຊື້ອມຕົວ	ເຊື້ອມຕົວ	ເຊື້ອມຕົວ	-	-	-
4. Australia	Australia	ເຊື້ອມຕົວ	ເຊື້ອມຕົວ	ເຊື້ອມຕົວ	-	-	-
5. New Zealand	New Zealand	ເຊື້ອມຕົວ	ເຊື້ອມຕົວ	ເຊື້ອມຕົວ	-	-	-
6. Canada	Canada	ເຊື້ອມຕົວ	ເຊື້ອມຕົວ	ເຊື້ອມຕົວ	-	-	-
7. Singapore	Singapore	ເຊື້ອມຕົວ	ເຊື້ອມຕົວ	ເຊື້ອມຕົວ	-	-	-

สรุปโครงการพัฒนาทางการสื่อสารมวลชนและการเผยแพร่องค์ความรู้เชิงศาสตร์ ภาครัฐและภาคเอกชน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

องค์กร/ ประเพณี	สถานที่ท่องเที่ยว และแหล่งศึกษาดู	เด็ก	วัยรุ่น	ผู้ใหญ่	ผู้สูงอายุ	ผู้ชายเหตุ
8. UK 2011	เด็กปฐมวัย และเด็กต่อตัว	เด็กปฐมวัย และเด็กต่อตัว	เด็กปฐมวัย และเด็กต่อตัว	เด็กปฐมวัย และเด็กต่อตัว	เด็กปฐมวัย และเด็กต่อตัว	เด็กปฐมวัย และเด็กต่อตัว

สรุปばかりบทที่ ๘ ทางการเมืองที่มีภารกิจการรழมทางการและติดต่อการติดต่อพัฒนารัฐและเชื้อสาย จากท่าฯ ประชุมฯ

องค์กร/ ประเทศ	สตรีรัตน์ค่าวรรภ และหลังคลอด	เด็ก เด็กปฐมวัย	วัยรุ่น	ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ	หมาป่าเหตุ
				<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้ได้ประโยชน์ต่อ สุขภาพมากที่สุด ควรรักษากรรม รูปแบบในการดูแลเด็ก 300 นาที ต่อสัปดาห์ หรือ จะตั้งเป้าไว้ 75 นาทีต่อเดือน - ควรสร้างความหมายและ ความก้าวหน้าอย่างมีคุณค่า 	
ช่วงเด็ก การนอน	<ul style="list-style-type: none"> - นอนดูแลดี ไม่ควรนอน หาย - คุยกัน เว้นช่วงนอน และเริ่มฝึกนอน 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 เดือนแรกนอน 14-17 ชั่วโมง และเป็นคนนอน - 4 เดือน - 1 ปี นอน ตามธรรมชาติ หลับสักหน่อย - สามารถฝึกหลับสักหน่อย - ว่างกลางวันนอน 7-9 ชั่วโมง - นอนก่อน 4 ชั่วโมง เพื่อให้ growth hormone หลังเต็มที่ ช่วยซ้อมแม่ชุม ร่างกายที่สักหรือ และความสูง - เตรียมร่างกาย และการนอนให้เหมาะสม 	<ul style="list-style-type: none"> - นอน 9-11 ชั่วโมง นอน ก่อน 4 ชั่วโมง เพื่อให้ growth hormone หลังเต็มที่ ช่วยซ้อมแม่ชุม ร่างกายที่สักหรือ และความสูง - เตรียมร่างกาย และการนอนให้เหมาะสม 	<ul style="list-style-type: none"> - นอน 8-10 ชั่วโมง นอนก่อน 4 ชั่วโมง เพื่อให้ growth hormone หลังเต็มที่ ช่วยซ้อมแม่ชุม ร่างกายที่สักหรือ และความสูง - เตรียมร่างกาย และการนอนให้เหมาะสม 	<ul style="list-style-type: none"> - นอน 7-8 ชั่วโมง นอนก่อน 4 ชั่วโมง เพื่อให้ growth hormone หลังเต็มที่ ช่วยซ้อมแม่ชุม ร่างกายที่สักหรือ และความสูง - เตรียมร่างกาย และการนอนให้เหมาะสม
				<ul style="list-style-type: none"> - ร่างกายที่สักหรือ และความสูง - จัดสภาพแวดล้อม นอนให้เหมาะสม 	

















กรมอนามัย
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

iHPP
Thailand

สสส.
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
สำนักงานพัฒนาโดยสุขภาพระหว่างประเทศ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ