ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ

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

กรมอนามัย
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

HPP Thailand

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ

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

ชื่อหนังสือ	:	ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ	
ที่ปรึกษากรมอนามัย	:	นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์	อธิบดีกรมอนามัย
		นายแพทย์ณัฐพร วงษ์สุทธิภากร	รองอธิบดีกรมอนามัย
		นายแพทย์ธงชัย เลิศวิไลรัตนพงศ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
		นายแพทย์ดนัย ธีวันดา	รองอธิบดีกรมอนามัย
		นายแพทย์อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
		นายแพทย์ชัยพร พรหมสิงห์	ประธานคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ
		นายแพทย์กิตติ ลาภสมบัติศิริ	ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี
		นายแพทย์อุดม อัศวุตมางกุร	ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
บรรณาธิการ	:	นายแพทย์ฐิติกร โตโพธิ์ไทย	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
		นางสาวอรณา จันทรศิริ	สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ
		นางสาวปฏิญญา พงษ์ราศรี	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
ผู้นิพนธ์	:	นายธีรพงษ์ คำพุฒ	
		นายมังกร พวงครามพันธุ์	
		นายวัชรินทร์ แสงสัมฤทธิ์ผล	
		นายธวัชชัย ทองบ่อ	
		นายเศวต เซี่ยงลี่	
		นายธวัชชัย แคใหญ่	
		กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายแม่และเด็ก กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	
จัดพิมพ์โดย	:	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	
		กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000	
		โทรศัพท์ 02 590 4592 โทรสาร 02 590 4584	
พิมพ์ครั้งที่ 1	:	พฤศจิกายน 2560	
จำนวน	:	300 เล่ม	
พิมพ์ที่	:	บริษัท เอ็นซี คอนเซ็ปต์ จำกัด	
		ที่อยู่ 15 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 78 แขวงบางอ้อ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700	
		โทรศัพท์ 02 880 0191 โทรสาร 02 880 0191	

กิตติกรรมประกาศ

การจัดทำข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ เป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์สำคัญของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย มุ่งหวังให้เกิดเอกสารทางวิชาการหลักระดับชาติที่ผ่านการเห็นชอบร่วมกันระหว่างภาคีเครือข่าย เพื่อนำไปใช้สื่อสารและเชื่อมประสานการทำงานกับภาคส่วนต่างๆ และยังคาดหวังการสร้างเครือข่ายผู้ปฏิบัติงานผ่านการแลกเปลี่ยนทางวิชาการ

ในกระบวนการจัดทำข้อแนะนำ ใช้เวลาทั้งสิ้นประมาณ 15 เดือน ผ่านกระบวนการการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องทั้งจากองค์กรระดับโลกและระดับชาติที่มีการจัดทำคู่มือข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยคณะผู้จัดทำขอแสดงความขอบคุณต่อการสร้างแรงบันดาลใจในการพัฒนาความรู้

กระบวนการอีกส่วนที่มีความสำคัญที่สุด คือ การประชุมร่วมกับคณะผู้เชี่ยวชาญ ทางกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพได้รับการสนับสนุนทางวิชาการและได้รับความร่วมมือจากองค์กรและผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านมากมาย (รายนามดังแสดงตามภาคผนวก) โดยเฉพาะจากสำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ (สำนัก 5) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ให้การสนับสนุนทั้งด้านงบประมาณ ความรู้ และประสบการณ์ตลอดการทำงานร่วมกัน การได้มีโอกาสเรียนรู้ร่วมกัน เป็นการพัฒนาองค์ความรู้ การต่อยอดความคิดสู่การพัฒนาคู่มือให้เหมาะสมกับบริบทของประเทศไทย

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
พฤศจิกายน 2560

สารบัญ

หน้า

1. บทสรุปผู้บริหาร 1
2. การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
    - 2.1 สถานการณ์โลกด้านกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง 7
    - 2.2 การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในประเทศไทย 8
    - 2.3 ความสำคัญของการจัดทำข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ 9
3. กระบวนการพัฒนาข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ
    - 3.1 ขอบเขต และกลุ่มเป้าหมาย 10
    - 3.2 กระบวนการพัฒนาข้อแนะนำ 12
4. ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับในแต่ละกลุ่มวัย
    - 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 และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง
    - 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 ล้านคนต่อปี และความสูญเสียปีสุขภาวะ 69.3 ล้านปี (Disability-Adjusted Life Year: DALY) การขาดกิจกรรมทางกายร่วมกับพฤติกรรมเนือยนิ่งที่เพิ่มขึ้นเป็นปัจจัยการเกิดโรคไม่ติดต่อมากมาย

สถานการณ์กิจกรรมทางกายในระดับโลกและในประเทศไทยเป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ มีประชากรประมาณ 1 ใน 3 ที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ สถานการณ์รุนแรงยิ่งขึ้นในกลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่น และพบการเพิ่มขึ้นของพฤติกรรมเนือยนิ่งในวิถีชีวิตประจำวัน ประเทศไทยแม้จะดำเนินการสอดคล้องกับทิศทางส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับโลก แต่ยังไม่มีการหาข้อสรุปร่วมกันในข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง สำหรับประชากรไทย ส่งผลให้การสื่อสารรณรงค์เกี่ยวกับนิยาม และข้อแนะนำ ยังมีความคลาดเคลื่อนและไม่ถูกต้องอยู่เสมอ

ข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกายฉบับนี้มีกระบวนการศึกษาหลัก 2 ส่วน คือ การทบทวนวรรณกรรมจากต่างประเทศที่มีการจัดทำข้อแนะนำมาก่อน และใช้การหารือร่วมกับคณะผู้เชี่ยวชาญเพื่อพิจารณาให้สอดคล้องกับบริบทประชากรไทยมากที่สุด ข้อแนะนำกิจกรรมทางกาย แบ่งเป็น 5 กลุ่มประชากร ได้แก่ สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด เด็กปฐมวัย (แรกเกิด - 5 ปี) วัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี) ผู้ใหญ่ (18-59 ปี) และผู้สูงวัย (60 ปีขึ้นไป) ในแต่ละกลุ่มวัยมีการนำเสนอสรุปสถานการณ์ ประโยชน์จากการมีกิจกรรมทางกาย ข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง การนอนหลับ และตัวอย่างกิจกรรม โดยผลสรุปข้อแนะนำกิจกรรมทางกายในแต่ละกลุ่มมีรายละเอียดดังนี้

สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด

1. ควรประเมินความพร้อมก่อนการมีกิจกรรมทางกาย ทั้งสภาพร่างกาย และโรคประจำตัว

2. ให้มีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิคที่พัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ 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 และการให้นมหลังคลอด โดยทำ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต เซ็ตละ 2-3 รอบ และทำอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ โดยระหว่างทำให้หายใจเข้าออกเป็นปกติ ไม่กลั้นหายใจ และไม่ออกแรงเบ่ง

4. ให้มีกิจกรรมพัฒนาความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ โดยการยืดกล้ามเนื้อจนรู้สึกตึง และหยุดค้างไว้ 15 วินาทีต่อครั้ง ทำประมาณ 10 นาทีต่อวัน อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ และไม่กลั้นลมหายใจ

เด็กปฐมวัย (แรกเกิด - 5 ปี)

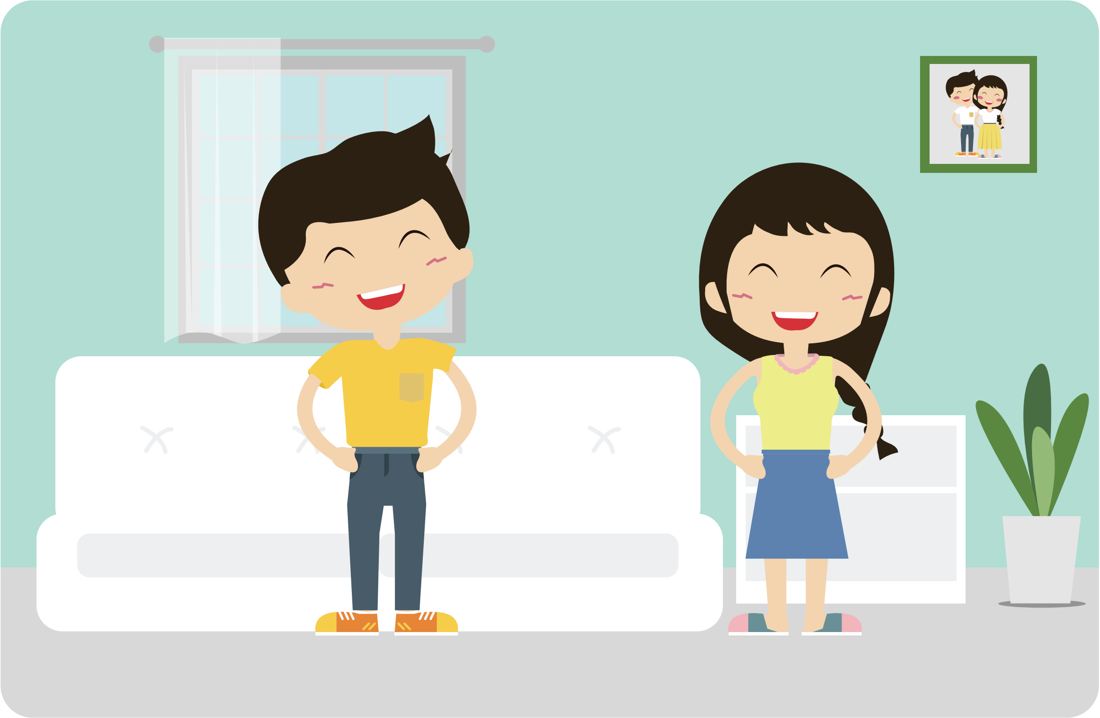
ให้มีกิจกรรมเน้นการเคลื่อนไหวพื้นฐาน หรือการเล่นที่หลากหลาย ทำสะสมอย่างน้อย 180 นาที ต่อวัน โดยสามารถแบ่งการมีกิจกรรมทางกายเป็นช่วงๆ สะสม อย่างน้อยครั้งละ 10 นาทีได้ และมีกิจกรรมประเภทสร้างความแข็งแรง และกิจกรรมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ผสมผสานไประหว่างการเล่นได้

วัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี)

1. ให้มีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิคระดับปานกลางถึงหนัก สะสมอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน โดยสามารถแบ่งการมีกิจกรรมทางกายเป็นช่วงๆ สะสมอย่างน้อยครั้งละ 10 นาทีได้ หากมีกิจกรรมทางกายมากกว่า 60 นาทีต่อวัน จะได้รับประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น

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

ผู้ใหญ่ (18-59 ปี)



1. ให้มีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิคที่พัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ กิจกรรมทั้งระดับหนักและปานกลางสามารถผสมผสานกันได้ แบ่งสะสมเป็นช่วงอย่างน้อยครั้งละ 10 นาที

แบบที่ 1 กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์

แบบที่ 2 กิจกรรมทางกายระดับหนัก 75 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 15 นาที 5 วันต่อสัปดาห์

2. หากปฏิบัติได้ เพื่อประโยชน์ทางสุขภาพเพิ่มเติม แนะนำให้มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง 300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือระดับหนัก 150 นาที ต่อสัปดาห์ หรือผสมผสานทั้งระดับปานกลางและหนัก

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

4. กิจกรรมเพิ่มความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ โดยการยืดกล้ามเนื้อจนรู้สึกตึง และหยุดค้างไว้ 15 วินาทีต่อครั้ง ทำอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์

ผู้สูงวัย (60 ปีขึ้นไป)

1. ควรมีการประเมินความพร้อมของร่างกาย กล้ามเนื้อ และภาวะสุขภาพก่อน โดยเฉพาะในผู้สูงวัยตอนปลายวัย 80 ปี ขึ้นไป (oldest old)

2. ให้มีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิคที่พัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ 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 เน้นกิจกรรมที่มีรูปแบบที่หลากหลาย เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อกล้ามเนื้อมัดต่างๆ โดยทำ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต เซ็ตละ 2-3 รอบ และทำอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์

5. กิจกรรมพัฒนาความอ่อนตัว ความสมดุล การทรงตัว เพื่อป้องกันการหกล้ม อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

6. กิจกรรมพัฒนาสมอง ความจำ และอารมณ์ ควรทำร่วมกับเพื่อน หรือชมรมในชุมชน

สำหรับข้อแนะนำเพื่อการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งมีแนวทางที่คล้ายกันในทุกกลุ่มวัย คือ การส่งเสริมให้ลุกเปลี่ยนอิริยาบถจากท่านั่ง หรือนอนราบ ทุก 1-2 ชั่วโมง ด้วยการเดินไปมา ยืดเหยียดร่างกาย ในเด็กปฐมวัย และวัยเรียนและวัยรุ่น ให้มีการจำกัดการใช้คอมพิวเตอร์ นั่งดูโทรทัศน์ ใช้โทรศัพท์มือถือ และใช้แท็บเล็ตให้น้อยที่สุด

ส่วนแนวทางการนอนหลับ ควรนอนตามระยะเวลาที่แนะนำตามแต่ละวัย โดยเน้นการนอนก่อน 22 นาฬิกา เพื่อให้ฮอร์โมนช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต (Growth hormone) หลั่งได้เต็มที่ เพื่อสร้างการเจริญเติบโตและฟื้นฟูร่างกายที่สึกหรอ เข้านอนเป็นเวลา และจัดสภาพแวดล้อมการนอนให้เหมาะสม เช่น เงียบ และไม่มีแสงรบกวน

การปรับใช้ข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกายฯ สามารถประยุกต์ต่อการจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะกับกลุ่มประชากร ได้แก่ บ้าน ชุมชน สถานประกอบการ โรงพยาบาล และโรงเรียน ให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย นอกจากนี้ ยังใช้แนะนำเฉพาะกลุ่มอาชีพ ซึ่งได้มีการศึกษานำร่องใน 4 กลุ่มอาชีพหลักของประชากรไทย คือ ชาวนา ชาวประมง ผู้ทำงานขับรถ และพนักงานบริษัท สุดท้ายนี้ ยังเป็นประโยชน์ต่อการใช้พัฒนานโยบายทุกระดับ และสามารถใช้เป็นกรอบประเมินโครงการและกิจกรรมด้านกิจกรรมทางกาย

2. การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

2.1 สถานการณ์โลกด้านกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง

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

การขาดกิจกรรมทางกายร่วมกับพฤติกรรมเนือยนิ่งที่เพิ่มขึ้น เป็นปัจจัยต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ (Noncommunicable diseases: NCDs) ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง ภาวะอ้วนและน้ำหนักเกิน ภาวะกระดูกพรุน ภาวะซึมเศร้าและโรควิตกกังวล

การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย มีหลักฐานทางวิชาการยืนยันว่ามีความคุ้มค่าทางการลงทุน และส่งผลกระทบเชิงบวกในระยะยาวต่อวิถีชีวิตสุขภาพดี

การดำเนินงานเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับโลก เริ่มตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2547 โดยที่ประชุมสมัชชาอนามัยโลกครั้งที่ 57 ได้รับรอง “ยุทธศาสตร์โลกเพื่อการบริโภคอย่างเหมาะสม และการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ” (Global Strategy on Diet Physical Activity and Health) โดยทำให้เกิดการตื่นตัวด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการรวบรวมหลักฐานทางวิชาการเพื่อผลิตคู่มือทางวิชาการ อาทิ ข้อแนะนำระดับโลกด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (Global Recommendations on Physical Activity for Health, 2010) กรอบการประเมินผลการดำเนินโครงการเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและการบริโภคอาหาร (A Framework to Monitor and Evaluate Implementation, 2013) และการส่งเสริมกิจกรรมทางกายถือเป็นหนึ่งในประเด็นรณรงค์เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อ โดยมีการกำหนดเป้าหมายในระดับประชาคมโลก ที่จะลดกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ ให้ได้ร้อยละ 10 ภายในปี พ.ศ.2568 (ค.ศ. 2025) อย่างไรก็ตาม สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ยังค่อนข้างน่ากังวล โดยจากผลการรายงานองค์การอนามัยโลก (World Health Organization) พ.ศ. 2553 พบว่า มีประชากรเพศชายที่ขาดกิจกรรมทางกายร้อยละ 20 และเพศหญิงร้อยละ 27 สถานการณ์ยิ่งรุนแรงในกลุ่มเด็กทั้งชายและหญิง ที่พบว่า มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอมากถึง ร้อยละ 78 และร้อยละ 84 ตามลำดับ นอกจากนี้ ยังพบพฤติกรรมเนือยนิ่งที่สูงขึ้นมากในทุกกลุ่มประชากร โดยเฉพาะในกลุ่มเด็ก

2.2 การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในประเทศไทย

สถานการณ์ด้านการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอในประเทศไทยคล้ายกับระดับโลก การสำรวจระดับกิจกรรมทางกายในประชากรไทยจากหลายหน่วยงาน อาทิ กรมอนามัย กรมควบคุมโรค สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทยด้วยการตรวจร่างกาย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานสถิติแห่งชาติ รายงานผลว่าในช่วง 10 ปี ที่ผ่านมา ประชาชนไทย 1 ใน 3 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ โดยเมื่อแยกตามกลุ่มวัย พบว่า วัยเรียนและวัยรุ่น รวมถึงวัยผู้สูงวัย จะมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ เพียงร้อยละ 60 ส่วนวัยผู้ใหญ่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอร้อยละ 70 ในขณะที่ระยะเวลาการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งในแต่ละวันของคนไทย ที่ไม่รวมเวลา นอนหลับ ยังมากถึงเกือบ 14 ชั่วโมงต่อวัน และมีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ

ในประเทศไทย การสร้างเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกายมีระยะเวลานานกว่า 75 ปีแล้ว (ประมาณปี พ.ศ. 2484) จากหลักฐานที่สืบค้นได้เริ่มในยุคสมัยของ จอมพล ป.พิบูลสงคราม เน้นนโยบายเพื่อพัฒนาประเทศให้ทัดเทียมอารยะ 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 ประเภทการเต้นแอโรบิค การส่งเสริมการเพาะกาย การแต่งเพลงกราวกีฬา

การขับเคลื่อนด้านการออกกำลังกายเป็นระบบมากขึ้นในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2542 โดยเริ่มนำความรู้จากต่างประเทศมารณรงค์สื่อสารให้ประชาชน “เคลื่อนไหวร่างกายด้วยความหนักระดับปานกลาง สะสมให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที ทุกวัน หรือเกือบทุกวัน” หลังจากนั้นมีการจัดตั้งองค์กรที่มีพันธกิจโดยตรง คือ กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ในช่วงแรกเน้นการออกกำลังกายและกีฬามวลชน เช่น การเต้นแอโรบิค การเดิน เป็นต้น จุดเปลี่ยนสำคัญอยู่ประมาณปี พ.ศ. 2550 ที่ทิศทางนโยบายระดับโลกนำโดยองค์การอนามัยโลก เริ่มให้ความสำคัญกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน ทั้งในการทำงาน ในบ้านในการเดินทาง นันทนาการ การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ซึ่งเป็นนิยามที่กว้างขึ้นนอกจากการออกกำลังกายในเวลาว่างเพียงอย่างเดียว โดยใช้คำเรียกว่า “กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)”

ในปัจจุบัน ประเทศไทยเป็นหนึ่งในประเทศแกนนำร่วมขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระดับโลกผ่านเวทีการประชุมสมัชชาอนามัยโลก และการเป็นเจ้าภาพการประชุมนานาชาติด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและสุขภาพครั้งที่ 6 ระหว่างวันที่ 16-19 พฤศจิกายน 2559 ซึ่งมีการเรียกร้องให้เกิดการทำงานร่วมกันเป็นเครือข่ายระดับโลก ทำงานร่วมกับภาคส่วนอื่นๆ ในการปรับสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย และการติดตามและประเมินผลสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ และพฤติกรรมเนือยนิ่ง

2.3 ความสำคัญของการจัดทำข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ

แม้ประเทศไทยจะมีการดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายมาเป็นระยะเวลานาน และยึดโยงทิศทางสอดคล้องกับการทำงานระดับโลก ประเด็นท้าทายประการหนึ่งของการขับเคลื่อนงานภายในประเทศ คือ ยังไม่มีการเห็นชอบร่วมกันต่อแนวทางข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระดับประเทศ การดำเนินการที่ผ่านมาใช้อ้างอิงจากเอกสารอ้างอิงระดับโลกหลักๆ ได้แก่ ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายระดับโลกเพื่อสุขภาพ (Global Recommendations on Physical Activity for Health, 2010) และแนวทางของวิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬาอเมริกา (American College of Sports Medicine) โดยยังไม่มีการสรุปหรือเพิ่มเติมข้อมูลให้สอดคล้องกับบริบทของประชากรไทย เป็นผลให้เกิดความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนกัน

ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับสำหรับประชากรไทยฉบับนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมหลักฐานเชิงประจักษ์ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับประชากร และเน้นให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันจากเครือข่ายนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญ จนสรุปเป็นข้อแนะนำที่เหมาะกับบริบทของประชากรและสภาพแวดล้อมของประเทศไทย การพัฒนาเอกสารฉบับนี้เป็นสิ่งสำคัญที่สนับสนุนการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประเทศ ดังนี้

- ใช้อ้างอิงในการสื่อสารเชิงนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
- เป็นประโยชน์ต่อการออกแบบโครงการหรือกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายในแต่ละกลุ่มประชากร
- สร้างเป้าหมายและวัตถุประสงค์ร่วมกันของการทำงานเครือข่ายภายในประเทศ
- สื่อสารหรือขยายการทำงานในวงกว้าง โดยเฉพาะการเชื่อมประสานกับภาคส่วนอื่นๆ ซึ่งเป็นหัวใจหลัก ของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้ประสบผลสำเร็จ
- เป็นประโยชน์ต่อกลไกติดตามและประเมินผลการมีกิจกรรมทางกายในระดับประชากร

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) คู่มือฉบับนี้ยังยึดข้อแนะนำดังกล่าวเป็นเอกสารหลัก ดังนั้น ในส่วนข้อแนะนำหลักในส่วนความถี่ ระยะเวลา ความหนักเบา และระยะเวลารวมที่นำเสนอต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จึงมีความสอดคล้องกับเอกสารระดับโลก ที่มีความหลากหลายของบริบท อย่างไรก็ตาม ข้อแนะนำของประชากรไทยฉบับนี้ก็มีความพิเศษเฉพาะตัว ที่เพิ่มกลุ่มประชากรให้มากขึ้นจาก 3 กลุ่มวัยหลัก (วัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี) ผู้ใหญ่ (18-59 ปี) และสูงวัย (60 ปีขึ้นไป)) คือ กลุ่มสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด และเด็กปฐมวัย (แรกเกิด - 5 ปี) รวมถึงข้อแนะนำสำหรับกลุ่มอาชีพหลักในประเทศไทย ได้แก่ ชาวนา ชาวประมง ผู้ทำงานขับรถ และพนักงานบริษัท คณะผู้จัดทำมีมติร่วมกันว่าสถานการณ์พฤติกรรมเนือยนิ่ง หรือพฤติกรรมติดจอมีความรุนแรงมากขึ้น แม้ยังไม่มีข้อแนะนำอย่างเป็นทางการในระดับโลก แต่ก็เป็นความสำคัญเร่งด่วนที่ต้องกล่าวถึง นอกจากนี้ การนอนหลับก็เป็นส่วนสำคัญอีกส่วนหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการ และสร้างฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) โดยเฉพาะสำหรับเด็กปฐมวัย วัยเรียนและวัยรุ่น อันจะส่งผลต่อการพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อและการมีกิจกรรมทางกาย ตามแนวทางของสมาคมส่งเสริมการนอนหลับระดับชาติ (National Sleep Foundation)

ดังนั้น ข้อแนะนำภายใต้โครงการนี้ จึงประกอบไปด้วย ชุดข้อแนะนำหลัก และข้อแนะนำเฉพาะกลุ่มประชากรและกลุ่มอาชีพ เอกสารที่ท่านกำลังอ่านอยู่นี้ถือเป็นข้อแนะนำหลัก เน้นภาพรวมของ 5 กลุ่มประชากร เหมาะสำหรับผู้ต้องการข้อมูลในภาพกว้าง เช่น ผู้กำหนดนโยบาย ผู้บริหาร นักวิชาการ จากภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น สำหรับข้อเสนอแนะในแต่ละกลุ่มประชากรและอาชีพ มีการนำเสนอรายละเอียดที่มากขึ้นและเฉพาะเจาะจงกับกลุ่มนั้นๆ จึงอาจเหมาะกับผู้ปฏิบัติงาน หรือประชาชนผู้สนใจในการดูแลตนเองตามกลุ่มนั้นๆ ขอสรุปชุดข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ สำหรับจุดเน้นในแต่ละเล่ม ดังต่อไปนี้

เล่มหลัก (ฉบับนี้) ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ

เล่มที่ 1 สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด; ความเชื่อเรื่องสตรีตั้งครรภ์ไม่ควรมีกิจกรรมทางกายจริงหรือ? การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในแต่ละไตรมาส นาฬิกากิจกรรมทางกาย และการยืดเหยียดสำหรับสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด

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

เล่มที่ 3 วัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี); ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายต่อการสร้างความมั่นใจ และการสัมฤทธิ์ผลทางการศึกษา

เล่มที่ 4 ผู้ใหญ่ (18-59 ปี); กิจกรรมการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายในกลุ่มผู้ป่วยกลุ่มโรคไม่ติดต่อ (โรคเบาหวาน, ความดันโลหิตสูง, และโรคอ้วน)

เล่มที่ 5 ผู้สูงวัย; (60 ปีขึ้นไป): กิจกรรมทางกายเพื่อป้องกันความเสื่อมทางร่างกายและจิตใจ หลักการเดินเพื่อออกกำลังกาย และการยืดเหยียดของผู้สูงวัย

เล่มที่ 6 ชาวนา; รูปแบบการเคลื่อนไหวจากการทำงาน ปัญหาจากรูปแบบการเคลื่อนไหว และข้อเสนอแนะ

เล่มที่ 7 ชาวประมง; รูปแบบการเคลื่อนไหวจากการทำงาน ปัญหาจากรูปแบบการเคลื่อนไหว และข้อเสนอแนะ

เล่มที่ 8 ผู้ทำงานขับรถ; รูปแบบการเคลื่อนไหวจากการทำงาน ปัญหาจากรูปแบบการเคลื่อนไหว และข้อเสนอแนะ

เล่มที่ 9 พนักงานบริษัท; รูปแบบการเคลื่อนไหวจากการทำงาน ปัญหาจากรูปแบบการเคลื่อนไหว และข้อเสนอแนะ

3.2 กระบวนการพัฒนาข้อแนะนำ

การจัดทำข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับเล่มนี้ เกิดจากความร่วมมือของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญที่เป็นภาคีเครือข่าย ได้แก่ ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกาย สถาบันเวชศาสตร์การกีฬาและออกกำลังกายกรุงเทพ สถาบันวิจัยประชากรสถาบันวิจัยประชากรและสังคม คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล คณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะกายภาพบำบัด วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ สำนักงานบริหารการเปลี่ยนแปลง ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชานี กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข คณะวิทยาศาตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยรังสิต คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม โรงพยาบาลกลาง โรงพยาบาลสิงห์บุรี และสำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา

กระบวนการจัดทำข้อแนะนำฯ ใช้ระยะเวลาในการดำเนินการทั้งสิ้น 15 เดือน เริ่มตั้งแต่เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2559 ถึงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2560 ขั้นตอนการจัดทำเริ่มจากการทบทวนเนื้อหาวิชาการจากทั้งในประเทศและต่างประเทศ การทบทวนวรรณกรรมมีขอบเขตเพื่อรวบรวมสถานการณ์ด้านการมีกิจกรรมทางกายในบริบทของประเทศไทย ศึกษาและทบทวนข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกายจากนานาประเทศที่ได้มีการศึกษาไว้ 7 ประเทศ ได้แก่ ประเทศออสเตรเลีย ภูฏาน แคนาดา ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ สหราชอาณาจักร และสหรัฐอเมริกา โดยได้มีการวางโครงร่างขอบเขตเนื้อหาของข้อแนะนำฯ โดยยึดแนวทางตาม Global Recommendations on Physical Activity for Health ที่จัดทำโดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) และวิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬาอเมริกัน (American College of Sports Medicine: ACSM) ซึ่งนอกจากการทบทวนหลักฐานทางวิชาการจากทั้งในประเทศและต่างประเทศแล้วนั้น การจัดทำข้อแนะนำเล่มนี้ ยังเกิดจากการระดมความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่เป็นภาคีเครือข่ายจากแวดวงต่างๆ ได้แก่ อาจารย์ นักวิชาการ นักวิจัย นายแพทย์ และเจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุข โดยผู้เชี่ยวชาญนั้นมาจากการเลือกแบบเจาะจง จากภาคีเครือข่ายที่มีความรู้ มีความเชี่ยวชาญ มีประสบการณ์ หรือกำลังพัฒนาผลงานด้านกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ ในแต่ละกลุ่มวัยและกลุ่มอาชีพ นอกจากนี้ ยังใช้วิธีเลือกผู้เชี่ยวชาญในลักษณะของการสร้างเครือข่ายข้อมูลอย่างต่อเนื่องหรือการแนะนำบอกต่อกันเป็นทอดๆ (Snow Ball) ซึ่งกระบวนการจัดทำสามารถลำดับ ได้ดังนี้

กระบวนการจัดทำข้อแนะนำ การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ

สิงหาคม 2559

วางโครงร่างจากตัวอย่างต่างประเทศ และทบทวนจากสถานการณ์ในบริบทประเทศไทย

→ การกำหนดขอบเขตเนื้อหา สิ่งที่ต้องการได้จากการทบทวน

กันยายน - ตุลาคม 2559

ทบทวนวรรณกรรม จากทั้งในประเทศและต่างประเทศ

→ หลังทบทวนวรรณกรรม สังเคราะห์ได้ร่าง 1

พฤศจิกายน 2559

ประชุมชี้แจงต่อผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอข้อเสนอแนะ และปรับแก้

→ ข้อเสนอแนะในแต่ละกลุ่มวัย ประกอบด้วย การทบทวนสถานการณ์ตามกลุ่มวัยนั้นๆ ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย ความเชื่อที่เป็นมายาคติ ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ข้อแนะนำการนอนหลับ และข้อพึงระวัง

→ นำมาปรับแก้ และได้ร่าง 2

ธันวาคม 2559 - มกราคม 2560

ประชุมผู้เชี่ยวชาญ แบ่งตามกลุ่มวัยประชากร 5 กลุ่ม และกลุ่มอาชีพ 4 กลุ่ม และปรับแก้

→
1. สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด
2. เด็กปฐมวัย
3. วัยเรียนและวัยรุ่น
4. ผู้ใหญ่
5. ผู้สูงวัย
6. ชาวนา
7. ชาวประมง
8. ผู้ทำงานขับรถ
9. พนักงานบริษัท

→ นำมาปรับแก้ และได้ร่าง 3

กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2560

ประชุมสรุปร่าง พร้อมทั้งส่งให้ผู้เชี่ยวชาญและผู้ใช้งานอ่าน เพื่อให้ข้อเสนอแนะ และปรับแก้

→ นำมาปรับแก้ และได้ร่างสรุป

เมษายน - กรกฎาคม 2560

ปรับแก้รอบสุดท้าย และตรวจทาน

→ ได้ต้นฉบับคู่มือแนวทางฯ

สิงหาคม - ตุลาคม 2560

จัดพิมพ์ และเผยแพร่

4. ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับในแต่ละกลุ่มวัย

4.1 บทนำ

ส่วนนี้นำเสนอข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ ใน 5 กลุ่มประชากร ได้แก่ สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด เด็กปฐมวัย (แรกเกิด - 5 ปี) วัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี) ผู้ใหญ่ (18-59 ปี) และผู้สูงวัย (60 ปีขึ้นไป) แม้หลักฐานเชิงประจักษ์ระดับโลกจะนำเสนอเฉพาะ 3 กลุ่มวัยหลัก ซึ่งไม่รวมสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด และเด็กปฐมวัย (แรกเกิด - 5 ปี) แต่จากการประชุมผู้เชี่ยวชาญในประเทศ เห็นชอบร่วมกันว่าการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้เกิดประโยชน์สูงสุด ควรส่งเสริมตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา และตั้งแต่วัยปฐมวัย เนื่องจากมีข้อมูลทางวิชาการยืนยันว่า การพัฒนาบุคลิกภาพบุคคลที่จะติดตัวเป็นพื้นฐานนิสัยไปตลอดชีวิตอยู่ระหว่างวัย แรกเกิด - 5 ปี หากต้องการจะปลูกฝังนิสัยให้มีการเคลื่อนไหวและรักในการมีกิจกรรมทางกาย ต้องเริ่มตั้งแต่วัยนี้ ซึ่งกิจกรรมทางกายหรือการเล่นของเด็กนั้นเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาทางสมองและการเจริญเติบโตของเด็ก ดังนั้น แม้ยังไม่มีข้อเสนอแนะสำหรับกลุ่มวัย 2 กลุ่มนี้ในระดับโลก แต่จากความสำคัญและประโยชน์ที่คณะทำงานเล็งเห็น จึงได้เพิ่มเติม 2 กลุ่มประชากรในข้อแนะนำด้วย โดยใช้การอ้างอิงจากข้อเสนอแนะระดับประเทศของประเทศอื่นๆ ร่วมกับการพิจารณาผ่านการประชุมระดมความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในแต่ละกลุ่มประชากร โดยประเด็นหลักๆ ที่นำเสนอ ประกอบด้วย

- สรุปสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และพฤติกรรมเนือยนิ่ง
- ประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกายต่อกลุ่มประชากร
- ข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง
- ตัวอย่างกิจกรรมที่เหมาะกับกลุ่มประชากร
- ข้อแนะนำการนอนหลับ

ข้อแนะนำในคู่มือนี้ใช้แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้เพียงพอโดยนำเสนอความถี่ (Frequency) ระยะเวลา (Duration) ความหนักเบา (Intensity) ประเภทกิจกรรม และระยะเวลารวม (Type and Total Amount) เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพด้านการป้องกันโรคไม่ติดต่อ

แม้ข้อแนะนำจะกล่าวถึงคุณภาพของการเคลื่อนไหว เช่น การมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก สะสมอย่างน้อย 10 นาที อย่างไรก็ตาม การขยับเคลื่อนไหวร่างกาย (Being Active) ไม่ว่ามากน้อยเท่าไร ย่อมดีกว่าไม่ขยับ โดยสามารถมีกิจกรรมทางกายได้ทั้งในการทำงาน การเดินทาง นันทนาการ และการทำงานบ้าน ในส่วนของนิยามศัพท์กิจกรรมทางกายที่มีการกล่าวถึงในข้อแนะนำ คณะผู้จัดทำ ได้สรุปความรู้บนพื้นฐานของวิทยาศาสตร์การกีฬา และเชื่อมโยงกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันของบุคคล ดังนี้

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

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

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

1.3 กิจกรรมทางกายระดับหนัก (Vigorous Intensity) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก ทำกิจกรรมซ้ำอย่างต่อเนื่องด้วยการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา โดยระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ รู้สึกหอบเหนื่อย หรือหากวัดอัตราการเต้นหัวใจจะมีระดับชีพจร 150 ครั้งต่อนาทีขึ้นไป

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

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

4. ระยะเวลา (Duration) หมายถึง ระยะเวลาในการทำกิจกรรมนั้นๆ ใช้หน่วยเป็นนาที

5. ความถี่ (Frequency) หมายถึง จำนวนครั้งที่มีการทำกิจกรรมทางกาย ใช้หน่วยเป็นครั้งที่ปฏิบัติต่อสัปดาห์

6. ความหนักเบา (Intensity) หมายถึง ระดับความเข้มข้นหรือความเหนื่อยจากการทำกิจกรรมทางกาย

7. กิจกรรมประเภทแอโรบิค (Aerobic Activity) หมายถึง กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป เน้นการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการทำกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมประเภทนี้มักเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวพื้นฐานในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่ง การกระโดด การปั่นจักรยาน และการว่ายน้ำ เป็นต้น

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

9. กิจกรรมประเภทสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ หมายถึง การพัฒนาความอ่อนตัว เพื่อเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ป้องกันปัญหาข้อต่อติดขัด จะส่งผลให้เนื้อเยื่อเกี่ยวพันและกล้ามเนื้อที่อยู่โดยรอบข้อต่อส่วนนั้นมีความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น กระทำโดยการยืดกล้ามเนื้อรอบข้อต่ออย่างช้าๆ และหยุดค้างไว้เมื่อรู้สึกตึงหรือเจ็บจนไม่สามารถเคลื่อนไหวต่อไปได้ ทำค้างไว้ประมาณ 15 วินาที และไม่กลั้นลมหายใจ โดยต้องระมัดระวัง และคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นสำคัญ

10. การทรงตัว/การสร้างความสมดุล หมายถึง การประสานงานระหว่างระบบของประสาทกับกล้ามเนื้อ ที่ทำให้ร่างกายสามารถทรงตัวอยู่ในตำแหน่งต่างๆอย่างสมดุล กิจกรรมที่เป็นการทรงตัว เช่น การเดินตามเส้นตรงด้วยปลายเท้า การยืนด้วยเท้าข้างเดียวกางแขน การเดินต่อเท้าบนสะพานไม้แผ่นเดียว เป็นต้น

4.2 กลุ่มประชากร: สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด

สรุปสถานการณ์

ประเทศไทยมีจำนวนสตรีตั้งครรภ์ประมาณ 800,000 คนต่อปี การสำรวจสถานการณ์ด้านกิจกรรมทางกายของประเทศไทยยังไม่รวมกลุ่มสตรีตั้งครรภ์ จึงไม่สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ที่แน่ชัดได้ แต่มักมีความเชื่อว่า "หญิงตั้งครรภ์ หรือหญิงหลังคลอดต้องพักผ่อนให้มาก เคลื่อนไหวให้น้อย อย่าทำงานหนัก เพราะอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด หรือแม้แต่แท้งบุตรได้" ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด ยังคงควรรักษาความกระฉับกระเฉงในชีวิต โดยสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้เหมือนเดิม และสามารถเพิ่มการเคลื่อนไหวออกแรงให้มากขึ้นได้ด้วย โดยไม่เป็นอันตรายต่อการตั้งครรภ์ และยังส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจด้วย

ประโยชน์จากการมีกิจกรรมทางกาย

เป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ
จากการตั้งครรภ์ในแต่ละช่วง ลดอาการไม่พึงประสงค์จากการตั้งครรภ์
เช่น ขาบวม แพ้ท้อง หงุดหงิด เครียด ปวดคอ ปวดหลัง
น้ำหนักเพิ่มขึ้น อย่างควบคุมไม่ได้ วิงเวียนศีรษะ กรดไหลย้อน เป็นต้น

ช่วยให้จิตใจแจ่มใส
จากร่างกายที่กระฉับกระเฉง

ช่วยพัฒนาการของทารกในครรภ์
และน้ำหนักทารกหลังคลอด

ช่วยให้คลอดง่าย

ช่วยให้รูปร่างสวยงามเข้ารูปเร็ว
กลับไปทำงานหลังคลอดได้เร็ว

ข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอดมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาหลายประการ จึงควรมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป และเตรียมพร้อมกับการเลี้ยงดูบุตรที่ต้องมีร่างกายและจิตใจที่เข้มแข็ง ประการสำคัญที่เน้นย้ำอีกครั้งก็คือ สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอดสามารถทำกิจกรรมได้เหมือนคนปกติทั่วไป ดังนั้น ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายจึงไม่แตกต่างจากผู้ใหญ่ทั่วไป เพียงแต่มีรูปแบบกิจกรรมที่เสนอแนะ และข้อพึงระวังที่ละเอียดอ่อนมากกว่าเท่านั้น ข้อแนะนำโดยทั่วไป มีดังนี้

1. ประเมินความพร้อมก่อนการมีกิจกรรมทางกาย ทั้งสภาพร่างกาย และโรคประจำตัว

2. ให้มีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิคที่พัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ในระดับหนักหรือปานกลาง หรือผสมผสานกัน และสามารถแบ่งสะสมเป็นช่วง 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)

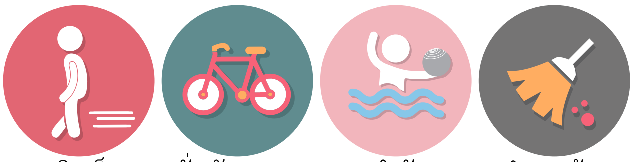
3. ให้มีกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ ด้วยการยกน้ำหนัก 12-15 ครั้งต่อเซ็ต เซ็ตละ 2-3 รอบ ในแต่ละกล้ามเนื้อ เน้นกล้ามเนื้อหน้าท้อง บริเวณเชิงกราน อย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อเตรียมกล้ามเนื้อให้พร้อมสำหรับการรับน้ำหนักบุตรในท้อง การคลอด การอุ้มบุตร และการให้นมหลังคลอดด้วย โดยระหว่างทำให้หายใจเข้าออกเป็นปกติ ไม่กลั้นหายใจ ไม่ออกแรงเบ่ง

4. ให้มีกิจกรรมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ โดยการยืดกล้ามเนื้อจนรู้สึกตึง และหยุดค้างไว้ประมาณ 15 วินาที ในแต่ละกล้ามเนื้อ ทำอย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และไม่กลั้นลมหายใจ

5. ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ด้วยการลุกเปลี่ยนอิริยาบถจากท่านั่งหรือนอนราบ ทุก 1-2 ชั่วโมง ด้วยการเดินไปมา หรือยืดเหยียดร่างกาย โดยเฉพาะตอนนั่งทำงาน นั่งประชุม ใช้คอมพิวเตอร์ นั่งดูโทรทัศน์ และเล่นโทรศัพท์มือถือ

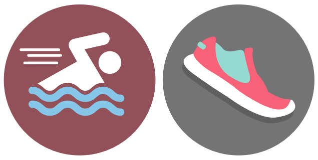
ตัวอย่างกิจกรรม

กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิค ระดับปานกลาง



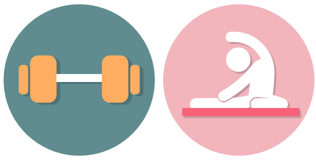
เดินเร็ว | ปั่นจักรยานอยู่กับที่ | ออกกำลังกายในน้ำ | ทำงานบ้าน

กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิค ระดับหนัก



ว่ายน้ำเร็ว | วิ่ง

กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ



ยกน้ำหนัก | โยคะ

ข้อแนะนำการนอนหลับ

1. นอน 7-9 ชั่วโมงต่อคืน ก่อนเวลา 22 นาฬิกา นอนหลับอย่างต่อเนื่องตลอดคืน

2. ควรนอนตะแคง ไม่ควรนอนหงาย เพราะขณะตั้งครรภ์ กล้ามเนื้อหูรูดกระเพาะอาหารจะหย่อนตัวลง ทำให้มีภาวะกรดไหลย้อน และมดลูกจะกดเส้นเลือดดำใหญ่ ทำให้เลือดไหลกลับหัวใจได้ไม่ดี ทำให้เกิดอาการขาบวมได้ และไม่ควรนอนคว่ำ เพราะจะทับท้อง

3. ค่อยๆ เอนตัวนอน และค่อยๆ ลุกนั่งจากท่านอน เพื่อป้องกันการวิงเวียน

4. สามารถงีบหลับช่วงกลางวันคาบสั้นๆ 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 หรือพฤติกรรมเนือยนิ่งมากขึ้น ผ่านการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยี เป็นสื่อในการเลี้ยงดูบุตร เพราะเชื่อว่าใช้กระตุ้นพัฒนาการได้ หรือต้องการให้เด็กอยู่นิ่ง ไม่ซน เรียบร้อย ทั้งที่การใช้เทคโนโลยีก่อนวัยอันควรมีผลเสียตามมาทั้งต่อสุขภาพ และพัฒนาการของลูกน้อย ทั้งภาวะน้ำหนักเกิน อ้วน เบาหวาน สมาธิสั้น การพูดช้า ปัญหาพัฒนาการ และสังคมอื่นๆ เป็นต้น

ประโยชน์จากการมีกิจกรรมทางกาย

ส่งเสริมพัฒนาการ ทั้งทางกาย ใจ สังคม สิ่งแวดล้อม ภาษา และสุขภาพที่แข็งแรง	สร้างสายสัมพันธ์ระหว่าง เด็กกับพ่อแม่ ครอบครัว และสิ่งแวดล้อมหรือโลกภายนอก
สร้างความภาคภูมิใจ และความเชื่อมั่นในตนเองของเด็ก ต่อการพัฒนาการการเคลื่อนไหว ที่สามารถทำได้ ในแต่ละช่วงของชีวิต	สร้างทัศนคติที่ดีต่อการรักษาสุขภาพ ในระยะยาว

ข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

ข้อแนะนำการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอสำหรับเด็กปฐมวัย คือ การให้เด็กได้เล่น และการเคลื่อนไหวปีนป่ายอย่างเป็นอิสระ โดยไม่เลี้ยงเด็กภายในห้องหรือในบ้านเท่านั้น แต่ให้เด็กได้มีโอกาสออกไปมีกิจกรรมทางกายนอกบ้านนอกอาคาร โดยมีผู้ปกครองดูแล เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีโอกาสขยับเคลื่อนไหวได้มากขึ้น และลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

1. ให้มีกิจกรรมทางกายเน้นการเคลื่อนไหวพื้นฐานหรือการเล่นที่หลากหลาย อย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน โดยสามารถแบ่งการมีกิจกรรมทางกายสะสมเป็นช่วงๆ อย่างน้อยครั้งละ 10 นาทีได้ และมีกิจกรรมประเภทสร้างความแข็งแรง และอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ผสมผสานไประหว่างการเล่น

2. ลดการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง เช่น นั่ง หรือนอน บนรถเข็น หรือเก้าอี้

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

2.2 ในเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ไม่ควรให้เด็กดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ เล่นเกม และเล่นโทรศัพท์มือถือ เพราะการที่เด็กมีพฤติกรรมเหล่านี้ นอกจากจะทำให้เด็กขาดการเคลื่อนไหวแล้ว ยังส่งผลเสียต่อพัฒนาการด้านภาษา สังคม และสมาธิ

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

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

ตัวอย่างกิจกรรม

กิจกรรมทางกายเน้นการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

คลาน

ยืน

เดิน

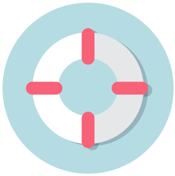
ปีนป่าย

วิ่ง

กระโดด

ขว้างปา

เตะ


เล่นน้ำ

เล่น

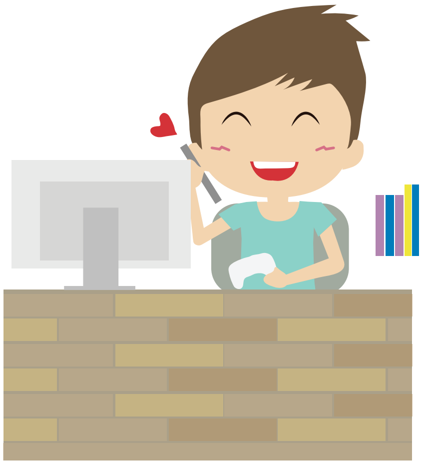
ข้อแนะนำการนอนหลับ

การนอนหลับส่งผลต่อการหลั่งฮอร์โมนที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต (Growth Hormone) หากมีการนอนหลับที่เหมาะสมตั้งแต่ยังเล็กจะทำให้มีส่วนสูงที่เพิ่มขึ้นอย่างเต็มศักยภาพได้ เด็กในแต่ละช่วงวัยต้องการการนอนหลับที่แตกต่างกัน โดยสรุปดังนี้

- 3 เดือนแรก นอน 14-17 ชั่วโมงต่อวัน
- 4 เดือน-1 ปี นอน 12-15 ชั่วโมงต่อวัน แบ่งเป็น 4 คาบต่อวัน และเริ่มฝึกนอนตอนกลางคืนให้ยาวนานขึ้น โดยจัดสภาพแวดล้อมการนอนให้มีความมืดและเงียบ และลดจำนวนมื้อการกินนมตอนกลางคืนลง
- 1-2 ปี นอน 11-14 ชั่วโมงต่อวัน
- 3-5 ปี นอน 10-13 ชั่วโมงต่อวัน

ควรให้เด็กนอนหงาย หรือตะแคง การนอนคว่ำอาจเกิดการกดทับปากและจมูกได้

4.4 กลุ่มประชากร: วัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี)



สรุปสถานการณ์

ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในปัจจุบัน ส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง หรือการนั่งอยู่กับที่มากขึ้น เช่น การนั่งเรียนในห้องเรียน การเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัวท่ามกลางการจราจรที่ติดขัด การใช้โทรศัพท์มือถือ และอินเตอร์เน็ต ผลจากการสำรวจ พบว่า เด็กไทยใช้เวลาอยู่หน้าจอเฉลี่ยวันละ 3 ชั่วโมง และมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ที่ไม่รวมเวลานอนหลับมากกว่า 13 ชั่วโมงต่อวัน ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพทางกาย ทั้งน้ำหนักเกิน อ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และขาดความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว เพื่อน และสังคม โดยพบว่าระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอมีเพียง 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 ส่งเสริมพัฒนาการทางสมาธิ
และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพิ่มโอกาสแห่งความสำเร็จในชีวิต

สร้างความกระฉับกระเฉง ช่วยลดความเครียด
และภาวะซึมเศร้า สร้างความมั่นใจและภูมิใจในตนเอง
และเสริมบุคลิกภาพ รูปร่างสวยงาม
ปรับปรุงท่าทางการเคลื่อนไหว

กระตุ้นพัฒนาการ
การเจริญเติบโตของร่างกาย
เช่น สมอง กล้ามเนื้อ และกระดูก

ข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

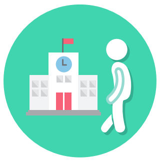
ควรกระตุ้นให้เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย เน้นความสนุกสนาน และทักษะการเคลื่อนไหว โดยให้มีกิจกรรมทางกายที่สอดคล้องกับสภาพร่างกาย และการเจริญเติบโต ดังนี้

1. ให้มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน โดยสามารถแบ่งสะสมกิจกรรมทางกายเป็นช่วงๆ อย่างน้อยครั้งละ 10 นาที โดยหากมีกิจกรรมทางกายมากกว่า 60 นาทีต่อวัน จะมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น โดยพึงระลึกว่าการมีกิจกรรมทางกายไม่ว่ามากน้อยเท่าไร 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 หรืออาจมีการเรียนการสอนนอกห้องเรียนด้วย

ตัวอย่างกิจกรรม

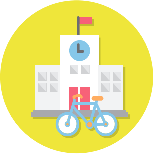
กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิค ระดับปานกลาง

ทำความสะอาด ห้องเรียนหรือบ้าน


เดินเปลี่ยน อาคารเรียน

ขึ้นลงบันได

กิจกรรม ออกกำลังกาย หน้าเสาธง


เดินหรือ ปั่นจักรยาน ไปโรงเรียน

ช่วยผู้ปกครอง ทำงานบ้าน

รดน้ำต้นไม้

ปลูกผักสวนครัว

ล้างรถ

กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิค ระดับหนัก

วิ่งเร็ว

ว่ายน้ำเร็ว

เล่นกีฬา

ออกกำลังกาย

หรือการละเล่นต่างๆ วิ่งผลัด ฐานวิบาก

วิ่งไล่จับ

กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ

ดันพื้น | ปีนป่าย | ขว้างปา

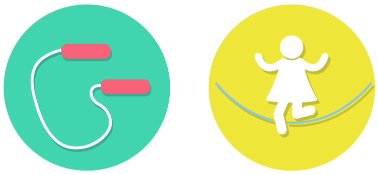
กระโดด | ยกน้ำหนัก | ยกของ | ดึงข้อ | โหนบาร์

ว่ายน้ำ | เล่นยิมนาสติก | เล่นบอลใหญ่ | ยางยืด

กิจกรรมพัฒนากระดูก

วิ่ง | กระโดด | บาสเกตบอล

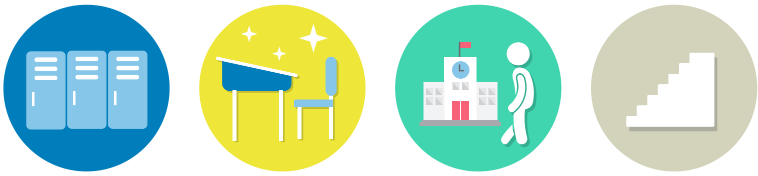
วอลเลย์บอล | ฟุตบอล | ตะกร้อ | เทนนิส | แบดมินตัน



กระโดดเชือก | กระโดดยาง

กิจกรรมสอดแทรกระหว่างชั้นเรียน หรือกิจกรรมนอกห้องเรียน

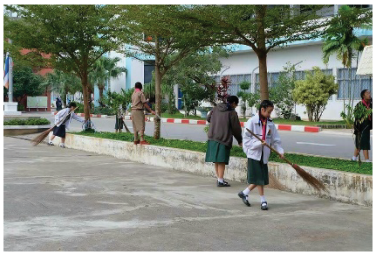
กิจกรรมเข้าจังหวะ | การเรียนในสนามหญ้า | การนำเสนองานผ่านการแสดงละคร



การเข้าชมรมออกกำลังกาย | การทำความสะอาดห้องเรียน | การเดินเปลี่ยนห้องเรียน | การเดินขึ้นลงบันได

ข้อแนะนำการนอนหลับ

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) ประชากรกลุ่มนี้ถือว่ามีความสำคัญต่อการขับเคลื่อนประเทศ โดยเฉพาะทางด้านเศรษฐกิจจากการประกอบอาชีพต่างๆ ทั้งการทำงานแบบออกแรง หรือการทำงานในสำนักงาน โดยเฉพาะประชากรในเขตเมือง ที่มักมีพฤติกรรมเนือยนิ่งต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานในการทำงาน 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 และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีข้อจำกัดน้อยกว่ากลุ่มวัยอื่นๆ ในด้านการมีกิจกรรมทางกาย ความท้าทายอยู่ในกลุ่มประชากรเขตเมือง ที่มีรูปแบบการทำงานที่สนับสนุนให้นั่งเก้าอี้ หรืออยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ทั้งวัน ในกลุ่มนี้ จึงควรมีกิจกรรมทางกายประเภทนันทนาการ เช่น การออกกำลังกายก่อนหรือหลังเลิกงานเป็นประจำ และควรมีการเปลี่ยนอิริยาบทร่างกายเป็นระยะในขณะทำงาน ซึ่งจากงานวิจัยระดับโลก แสดงให้เห็นว่าถึงแม้จะมีกิจกรรมทางกายทุกวัน แต่หากนั่งทำงานทั้งวันไม่เปลี่ยนอิริยาบถจากพฤติกรรมเนือยนิ่ง ก็ยังมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อได้เช่นกัน ส่วนกลุ่มที่ใช้แรงงานระหว่างวันอยู่แล้ว เช่น เกษตรกร พนักงานโรงงาน ควรมีการสร้างความแข็งแรง และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อที่ใช้งานเป็นประจำเพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อนั้น ข้อแนะนำการมีกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในวัยผู้ใหญ่ มีดังนี้

1. ให้มีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิคที่พัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ในระดับหนักหรือปานกลางหรือผสมผสานกัน และสามารถแบ่งสะสมเป็นช่วง 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 ท้อง หน้าอก ไหล่ ต้นแขน ทำซ้ำ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต เซ็ตละ 2-3 รอบ และทำอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ ในแต่ละกล้ามเนื้อ และเพิ่มน้ำหนักหากเริ่มรู้สึกเบา

4. ให้มีกิจกรรมพัฒนาความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ โดยการยืดกล้ามเนื้อจนรู้สึกตึง และหยุดค้างไว้ 15 วินาทีต่อครั้ง ในแต่ละกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์

5. ให้ลุกเปลี่ยนอิริยาบถจากท่านั่งหรือนอนราบ ทุก 2 ชั่วโมง ด้วยการลุกยืน เดินไปมา ยืดเหยียดร่างกายโดยเฉพาะตอนนั่งทำงาน นั่งประชุม ใช้คอมพิวเตอร์ นั่งดูโทรทัศน์ ใช้โทรศัพท์มือถือ และใช้แท็บเล็ต

ตัวอย่างกิจกรรม

กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิค ระดับปานกลาง

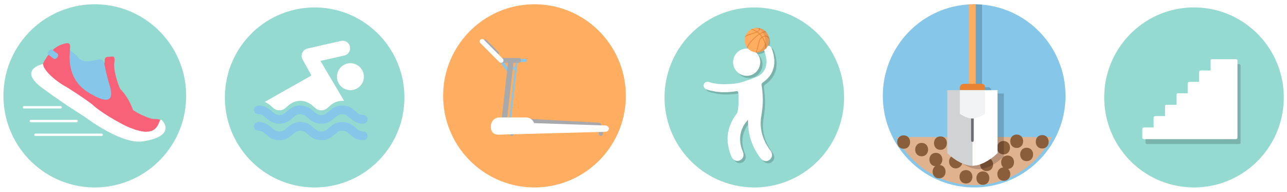
เดินเร็ว

ปั่นจักรยาน

ทำสวน

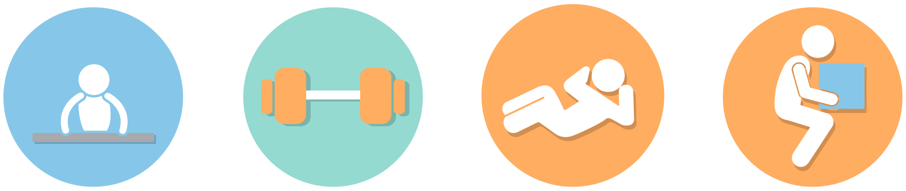
ทำความสะอาดบ้าน

กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิค ระดับหนัก



วิ่งเร็ว ว่ายน้ำ ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ขุดดิน เดินขึ้นลงบันได

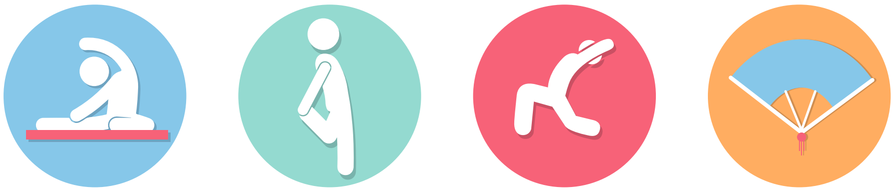
กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ



ดันพื้น ยกน้ำหนัก ซิทอัพ ยกของ

บริหารกล้ามเนื้อ สควอท โหนตัว

กิจกรรมเพิ่มความอ่อนตัว



โยคะ ฤาษีดัดตน รำมวยจีน รำพัด

ข้อแนะนำการนอนหลับ

ผู้ใหญ่ควรนอนประมาณ 7-9 ชั่วโมง และควรนอนไม่เกิน 22 นาฬิกา เพื่อให้ฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) หลั่งออกมาเพื่อซ่อมแซมกล้ามเนื้อ และร่างกายที่สึกหรอจากการใช้งานระหว่างวัน

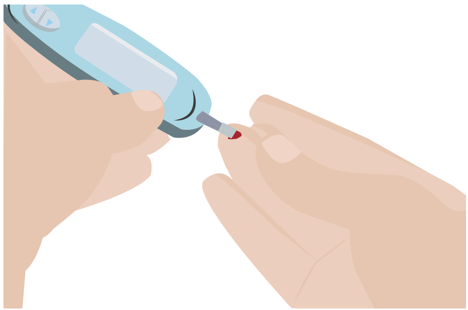
ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกายผู้ป่วยในกลุ่มโรคต่างๆ

สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรมีการประเมินความพร้อมของร่างกาย และปรึกษาแพทย์ก่อนมีกิจกรรมทางกาย และเริ่มต้นด้วยการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันแบบง่ายๆ เบาๆ โดยระลึกว่า การมีกิจกรรมทางกายแม้จะน้อยหรือเบาเพียงไร ย่อมดีกว่าไม่มีเลย

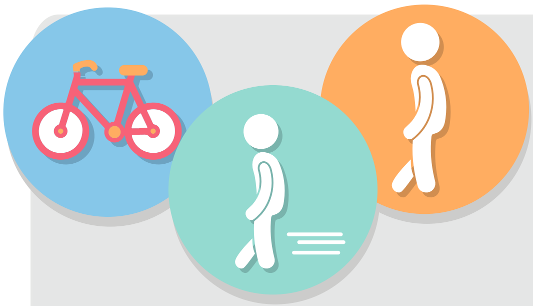
(1) ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกายผู้ที่เป็นโรคอ้วน

ผู้ที่เป็นโรคอ้วน ควรที่มีกิจกรรมทางกายระดับเบาจนถึงค่อนข้างหนักเป็นประจำ เพื่อให้ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้น ซึ่งจะส่งผลดีต่อการลดน้ำหนัก โดยเริ่มจากระดับเบาในช่วงแรก และค่อยๆ เพิ่มความหนักให้อยู่ในระดับปานกลางจนถึงระดับค่อนข้างหนักตามความเหมาะสม โดยควรมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์หรือมากกว่า โดยจะเป็นแบบต่อเนื่องครั้งละ 30 นาที หรือสะสมครั้งละ 10 นาที ก็ได้ โดยสามารถเพิ่มระยะเวลาขึ้นเรื่อยๆ จนถึง 60 นาทีต่อวัน และควบคุมอาหารร่วมด้วย โดยหากมีปัญหาการเคลื่อนไหวเช่น การทรงตัวไม่ดี ปวดหลัง หรือปวดเข่า ควรมีกิจกรรมทางกายชนิดที่มีแรงกระแทกต่ำและอยู่กับที่ เช่น เดินช้าๆ ปั่นจักรยานอยู่กับที่ หรือว่ายน้ำ เป็นต้น หรือมีอุปกรณ์ในการช่วยพยุงน้ำหนักตัว เช่น มีกิจกรรมทางกายบนเก้าอี้ หรือบนลู่วิ่งอากาศ และควรสวมรองเท้าที่รับน้ำหนักตัวได้ดีเพื่อลดการบาดเจ็บที่ข้อต่อ

(2) ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกายผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน



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



โดยสามารถมีกิจกรรมทางกายแบบต่อเนื่อง หรือจะแบ่งเป็นช่วงๆ ได้ แต่ควรมีกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอในแต่ละวัน เนื่องจากกิจกรรมทางกายจะมีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด และการทำงานของฮอร์โมนอินซูลินที่นำน้ำตาลไปใช้ ซึ่งผลของการเปลี่ยนแปลงนี้จะอยู่ได้ประมาณ 12-72 ชั่วโมง จากมีกิจกรรมทางกายครั้งสุดท้าย ดังนั้น ผู้ที่เป็นเบาหวานควรมีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง และไม่ควรหยุดพักเกิน 3 วัน สำหรับผู้ที่เป็นเบาหวานและมีภาวะแทรกซ้อน หรือมีการควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี ความหนักของกิจกรรมควรจะอยู่ในระดับเบาถึงปานกลาง โดยชนิดของกิจกรรมทางกายควรเป็นแบบที่ไม่ต้องใช้ทักษะมาก และใช้กล้ามเนื้อหลายส่วนในการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การปั่นจักรยาน หรือการทำกายบริหาร ในรูปแบบที่สลับหนักกับเบาก็ได้ เช่น เดินเร็วสลับช้า เป็นต้น

(3) ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกายผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูง

ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ควรมีกิจกรรมทางกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่และเล็กในการเคลื่อนไหว เน้นกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง เช่น เดิน วิ่งเหยาะๆ เต้นแอโรบิค ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน รำมวยจีน เป็นต้น โดยไม่ควรมีกิจกรรมทางกายในรูปแบบที่หนัก หรือกิจกรรมที่ความหนักมีการปรับเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากจะส่งผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้นในระดับที่อันตรายได้ โดยควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง แบบต่อเนื่องหรือสะสมครั้งละ 10 นาที วันละอย่างน้อย 30 นาที ทุกวัน หรืออย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ และควรมีการลดอาหารเค็มร่วมด้วย โดยควรวัดความดันโลหิตพื้นฐาน และประเมินสภาพความพร้อมของร่างกายก่อนมีกิจกรรมทางกาย

4.6 กลุ่มประชากร: ผู้สูงวัย (60 ปีขึ้นไป)

สรุปสถานการณ์

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

จากสถานการณ์ปัจจุบันจากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยด้วยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พบว่า กลุ่มผู้สูงวัยมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอจำนวนมาก ถึงร้อยละ 31.1 ในกลุ่มอายุ 70-79 ปี และในกลุ่ม 80 ปีขึ้นไปเกือบครึ่งมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ (ร้อยละ 48.5) จากข้อมูลสถิติอาจวิเคราะห์ได้ว่าส่วนหนึ่งการมีกิจกรรมทางกายลดลงอาจเกิดจากความเสื่อมของร่างกาย แต่อีกนัยหนึ่งอาจเนื่องมาจากการไม่ค่อยทำกิจกรรมต่างๆ มากนัก จนยิ่งทำให้เกิดความเสื่อมทางร่างกายอย่างรวดเร็ว ในข้อเท็จจริง การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเป็นปัจจัยสำคัญในการชะลอการเสื่อมของอวัยวะ และป้องกันการหกล้มได้เป็นอย่างดี

ประโยชน์จากการมีกิจกรรมทางกาย

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

ช่วยเรื่องการทรงตัวของร่างกาย ป้องกันการหกล้ม
ชะลออาการข้อต่อติดขัด ป้องกันปัญหาข้อเสื่อม

ข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

ผู้สูงวัยเป็นวัยที่มีคุณค่าต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรมต่างๆ ในครอบครัว และชุมชน กิจกรรมทางกายเน้นตามความชอบและการดำเนินชีวิตตามบริบทชีวิตประจำวัน หรือกิจกรรมทางกายยามว่าง กิจกรรมชุมชน กิจกรรมพบปะสังสรรค์

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

2. ให้มีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิคที่พัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ 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 เซ็ตละ 2-3 รอบ และทำอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์

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

6. กิจกรรมพัฒนาสมดุลการทรงตัว และป้องกันการหกล้ม อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

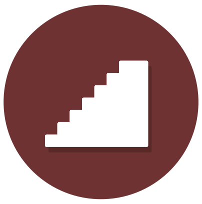
7. กิจกรรมพัฒนาสมอง ความจำ และอารมณ์ ควรทำร่วมกับเพื่อน หรือชมรมในชุมชน

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

ตัวอย่างกิจกรรม

กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิค ระดับปานกลาง

เดิน


ขึ้นลงบันได

ทำงานบ้าน

ทำสวน

ปั่นจักรยาน
ไปตลาด

เดินเล่น
ในสวนสาธารณะ

ว่ายน้ำ

ลีลาศ

เล่นกับหลาน

กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิค ระดับหนัก

วิ่ง | ว่ายน้ำ | เดินขึ้นบันได | ขุดดิน | เล่นกีฬา

กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ

ยกน้ำหนัก | ยกของ | โยคะ | ฤาษีดัดตน | รำมวยจีน

กิจกรรมพัฒนาสมดุลการทรงตัว และป้องกันการหกล้ม

ยืนขาข้างเดียว | เดินต่อเท้า

กิจกรรมพัฒนาสมอง ความจำ และอารมณ์

นั่งสมาธิ | สวดมนต์ | เดินจงกลม

โยคะ | ร้องเพลง | เกมคิดคำนวณ | ลีลาศ | รำกลองยาว

ไม้พลอง | รำไทย | ลำตัด

หมายเหตุ: ผู้สูงวัยที่มีการบาดเจ็บของข้อต่างๆ ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีแรงกระแทกสูง และควรสวมใส่รองเท้าที่มีพื้นหนา และยืดหยุ่นได้ดีเพื่อรองรับเท้า และลดแรงกระแทก

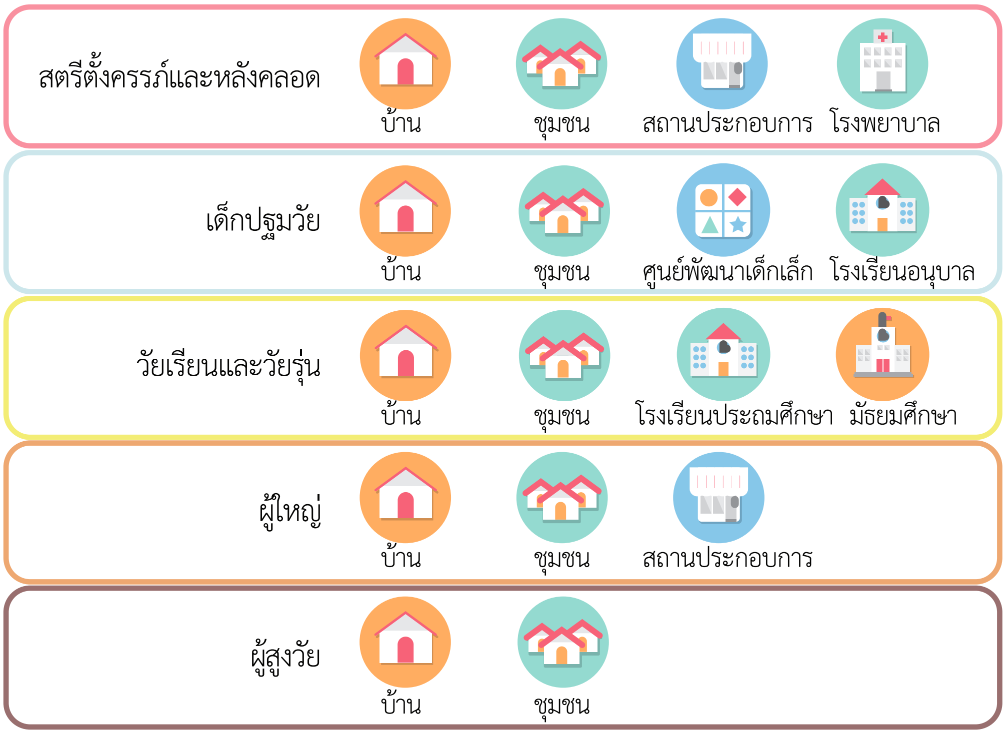
ข้อแนะนำการนอนหลับ

ผู้สูงวัยควรนอนประมาณ 7-8 ชั่วโมง และควรนอนก่อน 22 นาฬิกา เพื่อให้ฮอร์โมนการเจริญเติบโต (growth hormone) หลั่งออกมาเพื่อซ่อมแซมกล้ามเนื้อ และไม่ควรนอนหลับช่วงกลางวัน เพราะอาจทำให้กลางคืนนอนไม่หลับ หรือหลับยาก แต่ถ้าหากง่วงมากๆ หรือรู้สึกเพลีย สามารถนอนหลับเป็นคาบสั้นๆ ประมาณ 10-20 นาที ได้

5. การปรับใช้ข้อแนะนำเพื่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

5.1 บทนำ

จากบทที่ผ่านมาได้กล่าวถึงข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในแต่ละกลุ่มประชากรแล้วนั้น ในส่วนนี้นำเสนอการปรับใช้ข้อแนะนำต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปใช้ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ทั้งในส่วนการจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม และเอื้อต่อการมีชีวิตที่กระฉับกระเฉง เนื่องจากกลุ่มประชากรต้องอาศัย เดินทางไปทำงาน/เรียน หรือมีกิจกรรมนันทนาการในสถานที่ต่างๆ สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลสำคัญต่อการเอื้อหรือเป็นอุปสรรคต่อการมีกิจกรรมทางกาย เช่น สภาพทางเดิน ทางปั่นจักรยาน เป็นต้น การปรับสิ่งแวดล้อมให้ส่งเสริมกิจกรรมทางกายต้องอาศัยการมีส่วนร่วมจากภาคส่วนต่างๆ ที่กว้างกว่าภาคสุขภาพ ในบทนี้จึงขอแนะนำการจัดสิ่งแวดล้อมในพื้นที่ที่กลุ่มประชากรใช้เวลาส่วนใหญ่ในพื้นที่ต่างๆ ดังสรุป



นอกจากนี้ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มอาชีพก็มีความสำคัญมาก เนื่องจากธรรมชาติของการทำงานแต่ละประเภทมีการเคลื่อนไหวร่างกายที่แตกต่างกัน ในการดำเนินงานที่ผ่านมา ผู้ปฏิบัติมักใช้ข้อแนะนำเดียวกันต่อทุกกลุ่มประชากร เช่น แนะนำให้ชาวนาที่ทำนามาแล้วทั้งวันไปวิ่งออกกำลังกาย เป็นต้น การศึกษาครั้งนี้ จึงดำเนินการสำรวจในกลุ่ม 4 อาชีพหลักของประชากรไทย และมีรูปแบบการเคลื่อนไหวในบริบทงานแตกต่างกัน ได้แก่ ชาวนา ชาวประมง ผู้ทำงานขับรถ และพนักงานบริษัท

5.2 การจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในภาคส่วนต่างๆ

บ้าน เป็นพื้นที่สำคัญสำหรับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในทุกกลุ่มประชากร สามารถจัดกิจกรรมได้หลากหลายประเภท อาจเน้นกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน หลักในการจัดสิ่งแวดล้อมในบ้าน ประกอบด้วย

- ปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะกับการเดิน การเล่นอย่างปลอดภัย โดยเฉพาะสำหรับเด็ก และผู้สูงวัย ป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้ม ของมีคม หรืออันตรายจากสัตว์ร้าย
- ชักชวนคนในครอบครัวให้มีกิจกรรมทางกายเป็นประจำ หรือไปออกกำลังกายร่วมกัน ในทางตรงข้ามไม่ใช้เวลาร่วมกันหรือปล่อยให้สมาชิกในครอบครัวมีพฤติกรรมเนือยนิ่งต่อเนื่องมากเกินไป เช่น นั่งดูโทรทัศน์ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ เล่นโทรศัพท์มือถือ เป็นต้น
- เพื่อการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ ให้จัดสภาพแวดล้อมการนอนให้เหมาะสม ทั้งความมืด และความเงียบ ไม่ควรมีโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ หรือแสงไฟจากการชาร์ตแบตเตอรี่ใดๆ ในห้องนอน ซึ่งมีแสงรบกวนการนอน

ตัวอย่างกิจกรรมทางกายในบ้าน

ยืดเหยียดร่างกาย

งานบ้านทุกประเภท

แกว่งแขน

ทำสวน

เลี้ยงหลาน

เดินรอบบ้าน

ชุมชน มีความสำคัญอย่างมากต่อการสนับสนุนกิจกรรมทางกายในทุกกลุ่มประชากร รูปแบบกิจกรรมในพื้นที่ชุมชนสามารถเอื้อได้ต่อทุกประเภทกิจกรรมทางกาย คือ กิจกรรมทางกายในการทำงาน การคมนาคม และนันทนาการ หัวใจสำคัญ คือ การจัดสรรพื้นที่ให้มีกิจกรรมสนับสนุนทุกกลุ่มวัย และสร้างการมีส่วนร่วมกับประชาชนในการร่วมออกแบบ ดูแล และบริหารจัดการพื้นที่อย่างยั่งยืน

- จัดสถานที่หรือพื้นที่ชุมชนที่ตั้งอยู่ในทำเลที่สะดวกต่อการเดินทางของประชากร เช่น ลานประชาคม สวนสาธารณะชุมชน ให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐานเพียงพอ ได้แก่ มีห้องน้ำ สาธารณูปโภค น้ำประปา ไฟฟ้าที่เพียงพอ
- จัดอุปกรณ์หรือกิจกรรมอย่างเพียงพอ กิจกรรมควรพิจารณาว่าครอบคลุมการใช้งานสำหรับประชากรทุกกลุ่มวัยในหลากหลายรูปแบบ อาจเป็นเกม การละเล่นทั่วไป การเต้นรำ การออกกำลังกาย หรือกีฬา
- ส่งเสริมให้มีการจัดกลุ่มหรือชมรมออกกำลังกายในชุมชนตามความสนใจของประชาชน เพื่อให้เกิดการใช้งานและการร่วมดูแลพื้นที่อย่างยั่งยืน
- พัฒนาสิ่งแวดล้อมให้มีความปลอดภัย สวยงาม และมีการดูแลรักษาอย่างต่อเนื่อง เช่น ระบบรักษาความปลอดภัย กล้องวงจรปิด มีการปลูกไม้ดอกไม้ประดับ มีการตั้งงบประมาณในการดูแล
- จัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการคมนาคมในระยะสั้น (ประมาณ 1-3 กิโลเมตร) โดยใช้การเดิน หรือการปั่นจักรยาน เช่น ทางเท้าที่เรียบเสมอกัน การจัดต้นไม้ให้ร่มเงาในเส้นทางไปยังสถานที่สำคัญของชุมชน การแบ่งเลนเพื่อการเดิน หรือการปั่นจักรยาน เป็นต้น
- รณรงค์สื่อสารให้ตระหนักถึงความสำคัญของกิจกรรมทางกายผ่านการสร้างบุคคลต้นแบบ และขยายต้นแบบไว้ครบทุกกลุ่มวัย

ตัวอย่างกิจกรรมทางกายในชุมชน

สถานประกอบการ สามารถสนับสนุนการเพิ่มระดับกิจกรรมทางกายในระหว่างการทำงานและลดพฤติกรรมเนือยนิ่งได้ การดำเนินการที่สำคัญต้องอาศัยนโยบายผู้บริหารในการเป็นต้นแบบ การจัดสิ่งแวดล้อมและกิจกรรมจูงใจพนักงาน

- สร้างนโยบายจูงใจหรือสวัสดิการเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยให้ผู้บริหารระดับสูงเป็นต้นแบบผู้นำกิจกรรมทางกายและเชิญชวนพนักงานในสังกัดอย่างต่อเนื่อง
- จัดกิจกรรมขยับร่างกายก่อนหรือหลังช่วงเวลาทำงาน และระหว่างทุกๆ 2 ชั่วโมง ให้มีนำยืดเหยียดสั้นๆ หรือพักเดินประมาณ 3-5 นาที
- ส่งเสริมให้มีการจัดกลุ่ม หรือชมรมออกกำลังกายตามความสนใจของพนักงาน ควรให้พนักงานมีส่วนร่วมในการรวมกลุ่ม และบริหารจัดการเอง แต่ให้มีการสนับสนุนด้านงบประมาณ สถานที่และอุปกรณ์
- จัดสิ่งอำนวยความสะดวกต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เช่น ห้องอาบน้ำ ลู่วิ่ง โต๊ะปิงปอง จุดจอดจักรยานที่ปลอดภัย โต๊ะทำงานแบบยืน เก้าอี้ลูกบอล
- รณรงค์การมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง เช่น เดินทางมาด้วยการเดิน ปั่นจักรยาน หรือใช้รถสาธารณะ การใช้บันไดเดินหรือวิ่งส่งเอกสาร

ตัวอย่างกิจกรรมในสถานประกอบการ

การเดินรับส่งเอกสาร

การยืดเหยียด

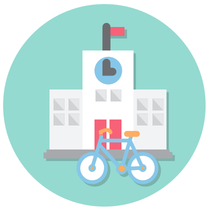
การเดินขึ้นลงบันได

การปั่นจักรยาน

โรงเรียน มีความสำคัญต่อการส่งเสริมวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงของวัยเรียนและวัยรุ่น การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนควรสนับสนุนกิจกรรมทั้งแบบที่มีการจัดการและไม่มีการจัดการ คือ ให้เด็กสามารถเล่นได้เสรีตามความคิดสร้างสรรค์ การจัดพื้นที่อาจไม่จำเป็นต้องมีอุปกรณ์มากมาย เพียงเน้นให้เด็กมีเวลาได้เล่นอย่างเต็มที่ เชื่อมสัมพันธ์และสร้างเสริมนิสัยที่ดีร่วมกับครอบครัว ครู และเพื่อน

- การจัดตารางเรียนให้เอื้อต่อการเคลื่อนไหวของเด็ก โดยไม่กระทบกับเวลาเรียน เช่น ให้เด็กมีการเคลื่อนไหวในช่วงพัก เรียนนอกห้องเรียน เดินเปลี่ยนอาคารเรียน เวรทำความสะอาด ชั่วโมงอิสระ หรือประยุกต์การเรียนการสอนให้เด็กได้เคลื่อนไหวเป็นระยะๆ
- จัดอุปกรณ์และพื้นที่กิจกรรมทางกายที่เพียงพอและปลอดภัย และเปิดกว้างสำหรับเด็กนักเรียนทุกคน ทั้งเด็กหญิงและเด็กชาย ได้แก่ ลานโล่ง สนามหญ้า สนามเด็กเล่น โรงยิม สระว่ายน้ำ ชุดอุปกรณ์เครื่องเล่น อาจกำหนดเวลาที่ชัดเจนให้คนในชุมชนสามารถร่วมใช้พื้นที่ด้วยได้
- ให้ครูและผู้ปกครองได้ทำกิจกรรมทางกาย/เล่นร่วมกับเด็ก โดยครูและผู้ปกครองเป็นต้นแบบการมีกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง
- พัฒนาแกนนำนักเรียน และส่งเสริมการจัดตั้งกลุ่ม หรือชมรมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน

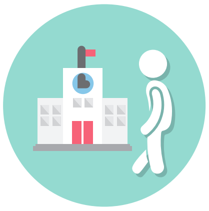
ตัวอย่างกิจกรรมในโรงเรียน


การปั่นจักรยานไปโรงเรียน

การเดินขึ้นลงบันได

การยืดเหยียด

การวิ่งเล่นกับเพื่อน


การเดินเรียน

วิชาเรียนที่ได้ทำกิจกรรม เช่น เกษตรกรรม พลศึกษา

5.3 การปรับใช้คู่มือเพื่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มอาชีพหลัก

นอกจากการนำเสนอข้อแนะนำในแต่ละกลุ่มประชากรแล้ว คณะทำงานเล็งเห็นความสำคัญของการประยุกต์สู่ข้อแนะนำใน 4 กลุ่มอาชีพหลักของประชากรไทย ได้แก่ การทำนา การทำประมง การทำงานบริษัท และการขับรถ ซึ่งกลุ่มอาชีพเหล่านี้มีรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ซ้ำๆ หรืออาจมีท่าทางที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บจากการใช้กล้ามเนื้อที่หนักเกินไป ดังนั้น การศึกษาแนวทางกิจกรรมทางกายในกลุ่มอาชีพจึงมีวัตถุประสงค์เพื่อแนะนำการเคลื่อนไหวที่ช่วยป้องกัน/บรรเทาการบาดเจ็บจากการประกอบอาชีพ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ทั้งการลดรายจ่ายทางสุขภาพจากการเจ็บป่วยหรือการหยุดงาน ภาวะสุขภาพในอนาคต ลดความเครียดจากการทำงาน

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

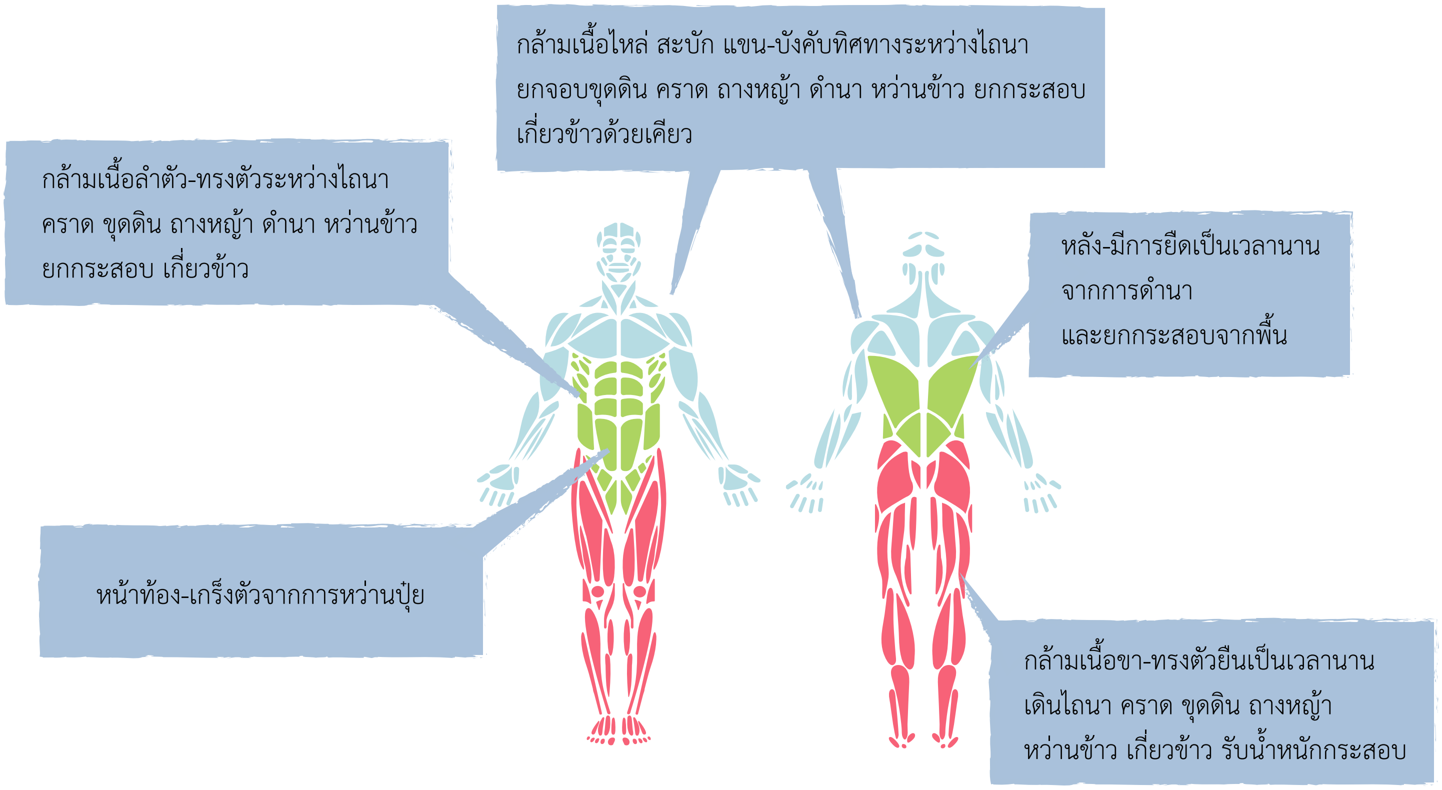
5.3.1 ชาวนา

ประเทศไทยมีประชากรที่ประกอบอาชีพทำนามากถึงประมาณร้อยละ 42.5 การทำนาเป็นกิจกรรมทางกายหนึ่งที่มีการใช้พลังงานจากกล้ามเนื้อหลายส่วน แต่ละช่วงของฤดูการทำนามีกิจกรรมที่แตกต่างกัน ประกอบด้วย 4 ช่วง คือ
ช่วงที่ 1 การเตรียมดิน (ไถนา เตรียมดิน ทำมุมนา ถางหญ้า ตรวจสภาพรถ)
ช่วงที่ 2 การปลูกข้าว (ดำนา หว่านข้าว ตีดินกลบ ยกกระสอบ ขับรถ เดิน)
ช่วงที่ 3 การบำรุงข้าว (หว่านปุ๋ย ฉีดยา ยกถุงปุ๋ย ถางหญ้า แหวกน้ำ ขับรถ เดิน)
และช่วงที่ 4 การเกี่ยวข้าว (เกี่ยวข้าว ยกกระสอบข้าว ตากข้าว เดิน)

ซึ่งในแต่ละช่วงจะมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางต่อวันเฉพาะจากการทำงานนาน 306 359 301 353 นาทีต่อวัน ตามลำดับแต่ละช่วง ซึ่งเมื่อเทียบกับค่าการให้มีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิคที่ช่วยพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจแบบกิจกรรมระดับปานกลาง ที่แนะนำให้ทำกิจกรรมอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ นับว่ามีการใช้พลังงานที่สูงมาก และมากกว่าข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่แนะนำไว้สำหรับให้ประโยชน์ต่อสุขภาพเพิ่มเติม โดยการให้มีกิจกรรมระดับปานกลางอย่างน้อย 300 นาทีต่อสัปดาห์

กล้ามเนื้อที่ได้รับผลกระทบจากการทำงาน

กิจกรรมหลักของชาวนาในฤดูกาลทำนา จะมีลักษณะงานในแต่ละช่วงการทำงานแตกต่างกัน ทุกกิจกรรมมีการเคลื่อนไหวสัมพันธ์กับกล้ามเนื้ออย่างหนัก โดยกล้ามเนื้อที่ได้รับผลกระทบจากการทำงาน ดังนี้



ข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

กิจกรรมและการเคลื่อนไหวของชาวนาส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมประเภทแอโรบิค ผสมผสานทั้งระดับปานกลางและระดับหนักในทุกช่วงของการทำนา ชาวนาจึงมีระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและแทบไม่มีพฤติกรรมเนือยนิ่งในฤดูกาลทำนา แต่พบว่ารูปแบบการใช้กล้ามเนื้อมีความหนักและเป็นท่วงท่าที่ทำซ้ำๆ ซึ่งเป็นความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บในระยะยาว

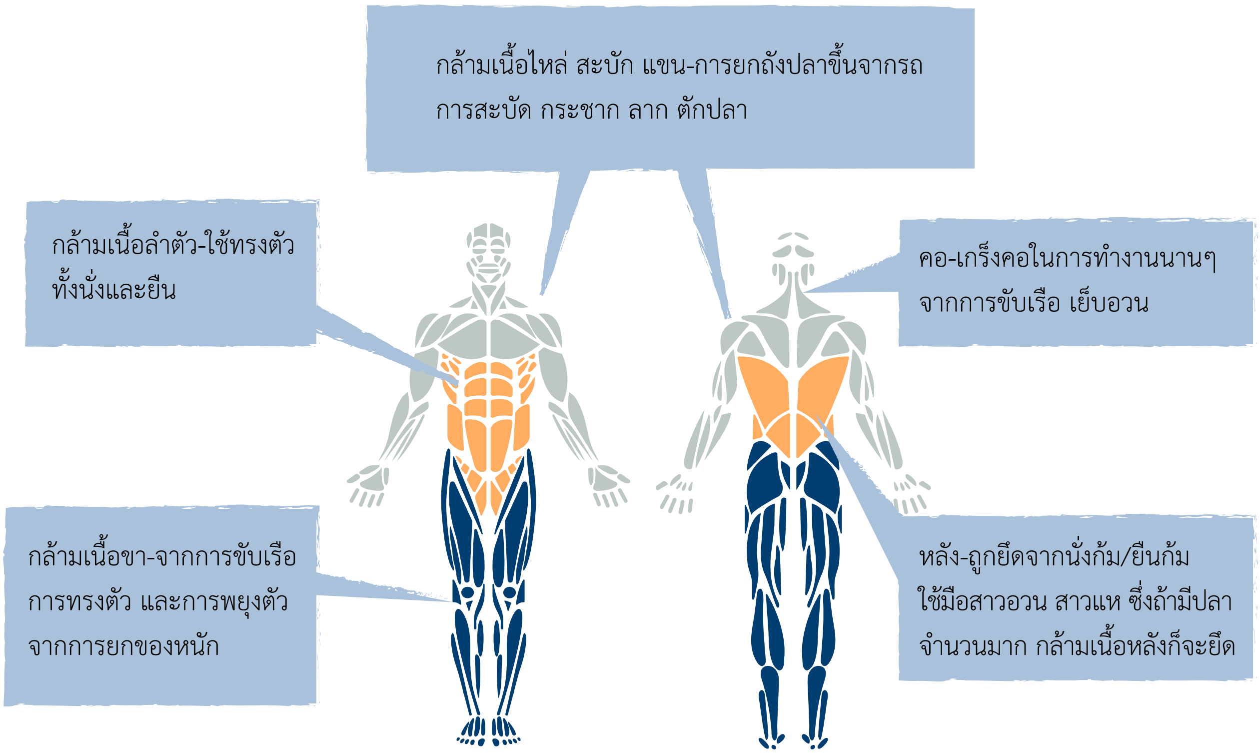
- ให้มีกิจกรรมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อบ่อยๆ เนื่องจากต้องทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวนานๆ เพื่อป้องกันและฟื้นฟูให้สามารถมาทำงานสำหรับทำกิจกรรมในการทำนาได้เป็นปกติ เช่น การยืดเหยียดร่างกายก่อนการทำงาน ระหว่างการทำงานทุกๆ 2 ชั่วโมง ระหว่างช่วงพักจากการทำงาน และหลังเสร็จจากการทำงาน
- ให้เสริมกิจกรรมทางกายเพื่อนันทนาการ ตามความชอบ และความสนุกสนาน เพื่อประโยชน์ต่อการลดความเครียด เช่น เปตอง ฟุตบอล ตระกร้อ รำวง แอโรบิค เป็นต้น
- ควรปรับท่าการยกของที่มีน้ำหนักมากให้ถูกท่าทาง 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) เป็นเรือประมงพาณิชย์ที่มีเครื่องมือทุ่นแรง ในกลุ่มที่เหลือ 33,205 ลำ หรือร้อยละ 78 เป็นเรือประมงพื้นบ้าน ยังใช้เครื่องมือพื้นบ้านที่ต้องออกแรงในการทำงาน กิจกรรมของชาวประมงแบ่งเป็น 2 ช่วง ในแต่ละช่วงจะมีกิจกรรมทางกายจากการทำงานระดับปานกลางต่อวันแตกต่างกันมาก คือ ช่วงทำประมงประมาณ 9 เดือน มีกิจกรรมระดับปานกลาง 383 นาทีต่อวัน ซึ่งเมื่อเทียบกับข้อแนะนำการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิคที่ช่วยพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหัวใจแบบกิจกรรมระดับปานกลาง ที่แนะนำให้ทำกิจกรรมอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ นับว่ามีการใช้พลังงานที่สูงมาก และมากกว่าข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่แนะนำไว้สำหรับให้ประโยชน์ต่อสุขภาพเพิ่มเติม โดยการให้มีกิจกรรมระดับปานกลางอย่างน้อย 300 นาทีต่อสัปดาห์ และในช่วงหยุดพัก (ฤดูมรสุม) มีกิจกรรมทางกายจากการทำงานในระดับเบา กล่าวคือ เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวน้อยในการออกแรง มักเป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันทั่วไป

กล้ามเนื้อที่ได้รับผลกระทบจากการทำงาน

ลักษณะการเคลื่อนไหวในการทำงานมีความสัมพันธ์กับกล้ามเนื้อ แบ่งเป็น กล้ามเนื้อที่ใช้ท่านั่ง (การนั่งเรือ การปล่อยอวน การปลดปลา ตกหมึก เย็บอวน ขับรถ) กล้ามเนื้อที่ใช้ในการยกของ (การยกถังปลาขึ้นรถ) และกล้ามเนื้อที่ใช้ในการยืน (ขับเรือ สาวอวน สาวแห สะบัดปลา ตวงปลา เอาปลาใส่ถัง เก็บอวน) ซึ่งทุกกิจกรรมล้วนมีผลต่อกล้ามเนื้อ โดยกล้ามเนื้อที่ได้รับผลกระทบจากการทำงาน ดังนี้



ข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

การประกอบอาชีพประมงมีวิถีชีวิต 2 ช่วงที่แตกต่างกันมาก ในช่วงหยุดพักมีการใช้พลังงานจากการทำงานที่น้อยเกินไป จำเป็นต้องมีการเพิ่มกิจกรรมทางกาย และสำหรับในช่วงทำประมง มีการใช้กล้ามเนื้อที่หนักมากในขณะทำกิจกรรมที่มีท่าทางซ้ำกันนานๆ ทำให้เสี่ยงต่อการบาดเจ็บสูง ดังนี้

ช่วงพักหรือช่วงฤดูมรสุม

- ให้ยึดตามข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกายวัยผู้ใหญ่ เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน ทั้งกิจกรรมแบบแอโรบิค กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ หรือกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ กิจกรรมพัฒนาความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ และให้มีการลุกเปลี่ยนอิริยาบถจากท่าเดิมๆ ทุก 2 ชั่วโมง รวมไปถึงกิจกรรมนันทนาการต่างๆ เป็นต้น

ช่วงการทำประมง

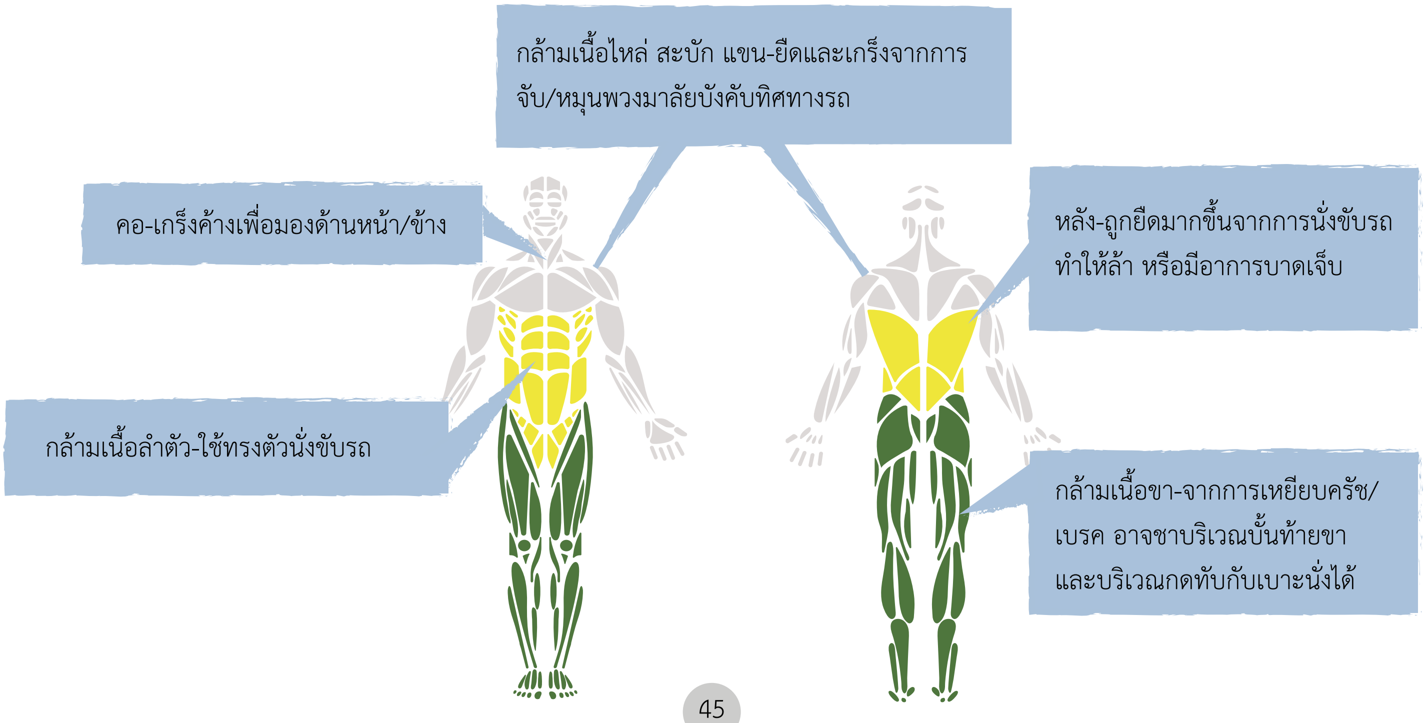
- ให้เสริมกิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังเสร็จจากการทำงานทันที เพื่อให้กล้ามเนื้อได้คลายตัว โดยเฉพาะในท่าทางการทำงานซ้ำกันนานๆ เช่น การก้มปลดปลา สาวอวน สาวแห เป็นต้น เพื่อคลายกล้ามเนื้อให้เป็นปกติ
- ให้เสริมกิจกรรมที่ช่วยสร้างความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและมีความทนทานในการทำงานอย่างเป็นปกติ
- ควรปรับท่าการยกของที่มีน้ำหนักมาก เช่น การสาวอวน สาวแห การสะบัดปลา ให้ถูกท่าทาง ลำตัวตรง พอยกได้แล้วไม่ต้องออกแรงมากเกินไป
- ควรปรับท่าทางการสาวอวน สาวแห การสะบัดปลา ให้ถูกท่าทาง อย่ากระตุกน้ำหนักในขณะยกหรือกระชากเร็วเกินไป เนื่องจากจะทำให้เอวเอี้ยวตัวไปอย่างเร็ว กล้ามเนื้ออาจเกิดการฉีกขาด
- ควรปรับที่จับให้จับง่าย ถนัดมือ ลดการทำงานซ้ำๆ สลับมือในการทำงาน ลดแรงกระทำจากที่จับที่แข็งๆ ด้วยการใช้แผ่นรอง เพื่อป้องกันการปวดข้อมือ
- ให้เสริมกิจกรรมทางกายเพื่อนันทนาการ ตามความชอบ และความสนุกสนาน เพื่อประโยชน์ต่อการลดความเครียด เช่น การเต้นรำ เปตอง ฟุตบอล ตระกร้อ แอโรบิค หรือกิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นต้น

5.3.3 ผู้ทำงานขับรถ

ประเทศไทยมีจำนวนรถจดทะเบียนใหม่ตามกฎหมายว่าด้วยรถยนต์และตามกฎหมายว่าด้วยการขนส่งทางบกทั่วประเทศ ปี พ.ศ. 2559 ประมาณ 2.8 ล้านคน ในจำนวนดังกล่าวเป็นรถโดยสาร รถบรรทุก และรถขนาดเล็กที่จดทะเบียนใหม่ 77,538 คันต่อปี จากตัวเลขดังกล่าวสามารถประมาณการได้ว่ามีจำนวนผู้ประกอบอาชีพทำงานขับรถจำนวนมาก วิถีชีวิตของผู้ประกอบอาชีพขับรถต้องใช้เวลาเกือบทั้งวันในการนั่งบังคับรถ ส่วนใหญ่ใช้เวลาขับรถประมาณ 7 ชั่วโมงต่อวัน โดยเฉพาะรถโดยสารประจำทาง สำหรับการขับรถส่งของไปจังหวัดต่างๆ อาจใช้เวลามากน้อยตามระยะทาง ทำให้ไม่มีโอกาสได้เปลี่ยนอิริยาบถ และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ ในการขับรถนั้นมีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับเบา เมื่อเทียบกับข้อแนะนำการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิคที่ช่วยพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหัวใจแบบกิจกรรมระดับปานกลาง ที่แนะนำให้ทำกิจกรรมอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ นับว่ามีการใช้เวลาในการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ โดยการศึกษาการเคลื่อนไหว และข้อเสนอแนะต่อผู้ทำงานขับรถนี้ นอกจากเป็นประโยชน์ต่อผู้ประกอบอาชีพแล้ว ยังสามารถปรับใช้สำหรับผู้ใช้รถยนต์ส่วนตัวจำนวนมากที่ใช้เวลานั่งนานๆ ในช่วงการจราจรติดขัด

กล้ามเนื้อที่ได้รับผลกระทบจากการทำงาน

รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้ทำงานขับรถมีท่าทางที่ซ้ำๆ และยังมีพื้นที่จำกัดที่ต้องนั่งบังคับรถตลอดเวลา ทำให้ต้องเกร็งกล้ามเนื้อหลายส่วน และมีอาการเมื่อยล้า โดยกล้ามเนื้อที่ได้รับผลกระทบจากการทำงาน ดังนี้



ข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

ผู้ประกอบอาชีพขับรถมีระดับการใช้พลังงานจากการทำงานที่ไม่สูงมากนัก และยังมีความเสี่ยงในกลุ่มที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ จึงควรปฏิบัติตามข้อแนะนำกิจกรรมทางกายวัยผู้ใหญ่ แต่มีจุดเน้นให้มีช่วงเวลาที่สามารถเพิ่มกิจกรรมทางกาย และลดพฤติกรรมเนือยนิ่งระหว่างการทำงาน โดยมีข้อแนะนำดังต่อไปนี้

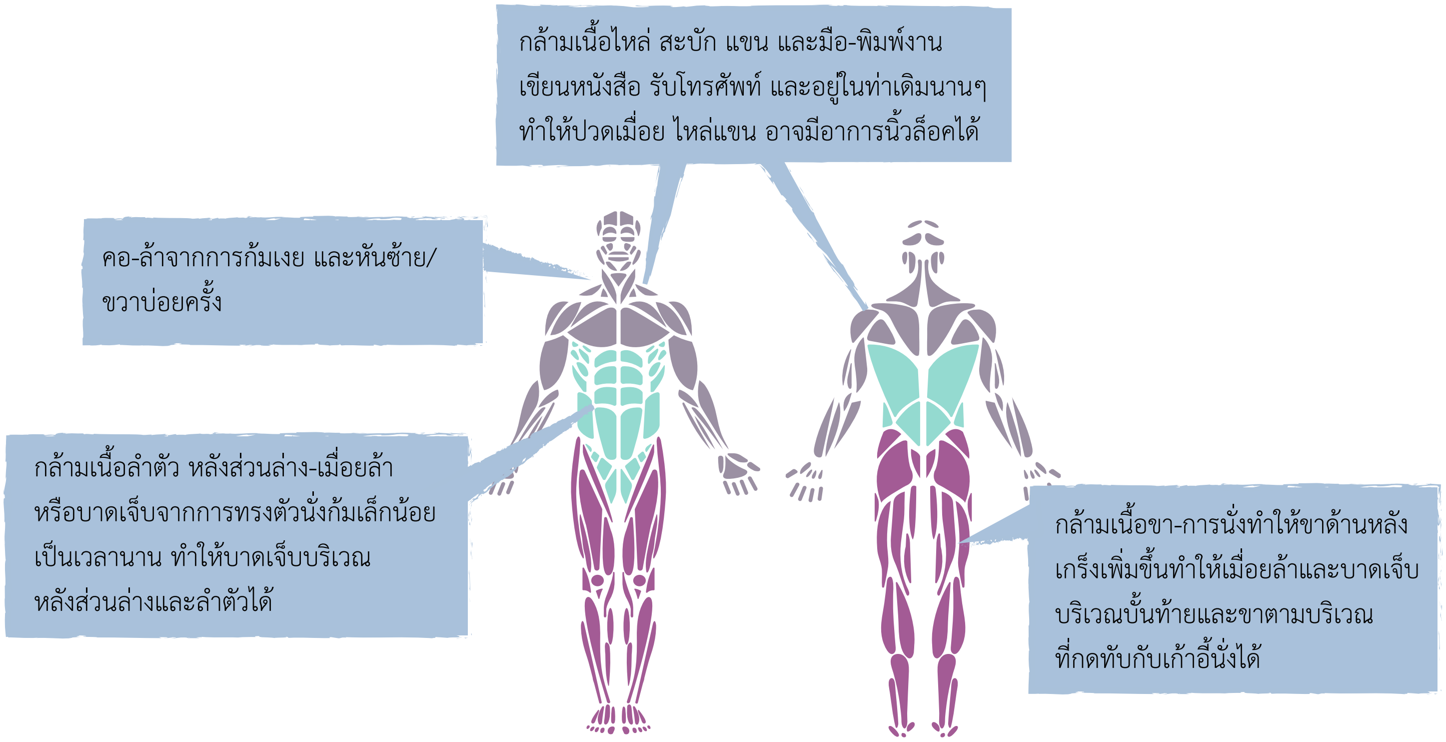
- ควรจอดรถหยุดพักทุก 2 ชั่วโมง ไปเปลี่ยนอิริยาบถเป็นการยืน ยืดเหยียด หรือเดิน เพื่อให้ระบบไหลเวียนเลือดไหลเวียนไม่ติดขัด มีผลป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง และเพิ่มการเผาพลาญพลังงานของร่างกาย
- ให้เสริมกิจกรรมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ สร้างความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อทุก 2 ชั่วโมง หรือหลังจากเสร็จจากการทำงานทันที เพื่อให้กล้ามเนื้อได้คลายตัว
- ควรเสริมกิจกรรมประเภทแอโรบิค ช่วยพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ กิจกรรมทั้งระดับหนักและปานกลางสามารถผสมผสานกันได้ แบ่งสะสมเป็นช่วงอย่างน้อยครั้งละ 10 นาที
- ควรปรับที่นั่งให้เข้ากับตัวผู้ขับ คำนึงถึงทัศนวิสัยที่ดี และท่วงท่าที่ถูกต้อง อยู่ในท่าที่สบายที่สุด หลังไม่โค้งหรือบิดตัว เพราะในท่าเหล่านั้นกล้ามเนื้อและเอ็นด้านหลังจะถูกยืดนานๆ หมอนรองกระดูกสันหลังจะมีแรงกดมากกว่าในท่านั่งหลังตรงหรือท่ายืนตรง สำหรับบ่าและไหล่ไม่ควรให้ศีรษะอยู่ในท่าก้มหรือเงยมากไป เพราะบ่าและไหล่จะทำงานหนักขึ้น เช่นเดียวกับการยกแขนสูงๆ เป็นเวลานานก็จะทำให้กล้ามเนื้อบ่าและไหล่ต้องเกร็งตัวขึ้นด้วย
- ควรหลีกเลี่ยงเส้นทางที่ถนนขรุขระ เป็นหลุมเป็นบ่อ เนื่องจากการสั่นสะเทือน เพื่อป้องกันหมอนรองกระดูกปลิ้นและควรมีหมอนหนุนหลังส่วนล่าง เพื่อป้องกันการสั่นสะเทือนให้มากที่สุด แต่หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ต้องขับรถข้ามสิ่งกีดขวาง หลุม บนถนน ให้ยกบั้นท้ายขึ้นจากที่นั่งเล็กน้อย เพื่อลดแรงกระแทกกระดูกสันหลัง

5.3.4 พนักงานบริษัท

ในปี พ.ศ. 2556 มีจำนวนคนทำงานในสถานประกอบการธุรกิจทางการค้า และธุรกิจทางการบริการทั่วประเทศทั้งสิ้นจำนวน 5.8 ล้านคน และมีสถานประกอบการธุรกิจฯทั่วประเทศมีการจ้างงานหรือลูกจ้างจำนวน 571,369 แห่ง เมื่อพิจารณาจำนวนวันทำงานต่อสัปดาห์ พบว่า ส่วนใหญ่ลูกจ้างในสถานประกอบการปฏิบัติงาน 5-6 วันต่อสัปดาห์มากที่สุด (ร้อยละ 59.1) โดยมีจำนวนชั่วโมงทำงานเฉลี่ย 8-10 ชั่วโมงต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 83.2 จากจำนวนสถานประกอบการทั้งหมด แม้ไม่มีรายละเอียดย่อยถึงลักษณะของการปฏิบัติงาน แต่สามารถคาดเดาได้จากลักษณะการทำงานปัจจุบันว่ามักเกี่ยวข้องกับการใช้เวลานั่งทำงานตลอดทั้งวัน และอาจต้องใช้คอมพิวเตอร์ รับโทรศัพท์ ประชุม การดำเนินชีวิตแทบไม่มีช่วงที่ได้เคลื่อนไหวออกแรง ในกิจกรรมในการทำงานเป็นกิจกรรมทางกายระดับเบา ซึ่งเมื่อเทียบกับข้อแนะนำการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิคที่ช่วยพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหัวใจแบบกิจกรรมระดับปานกลาง ที่แนะนำให้ทำกิจกรรมอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ นับว่ามีการใช้เวลาในการทำกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ เป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ

กล้ามเนื้อที่ได้รับผลกระทบจากการทำงาน

ลักษณะการทำงานของพนักงานบริษัทมักอยู่ในท่านั่งใช้คอมพิวเตอร์ และรับโทรศัพท์เป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดอาการเมื่อยล้า และกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ โดยกล้ามเนื้อที่ได้รับผลกระทบจากการทำงาน ดังนี้



ข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

พนักงานบริษัทมีระดับการใช้พลังงานจากการทำงานน้อยมาก เนื่องจากรูปแบบการทำงานมีการเคลื่อนไหวน้อย ถือเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ควรปฏิบัติตามข้อแนะนำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้ใหญ่ โดยมีจุดเน้นให้มีช่วงเวลาที่สามารถเพิ่มกิจกรรมทางกาย และลดพฤติกรรมเนือยนิ่งระหว่างการทำงาน โดยมีข้อแนะนำดังต่อไปนี้

- ควรลุกขึ้นยืน ยืดเหยียดสั้นๆ หรือเดินทุก 2 ชั่วโมง เพื่อให้ระบบไหลเวียนเลือดไหลเวียนไม่ติดขัด มีผลป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง และเพิ่มการเผาพลาญพลังงานของร่างกาย
- ให้เสริมกิจกรรมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อระหว่างการทำงาน หรือหลังเสร็จจากการทำงานทันที เช่น ช่วงพักกลางวันหรือช่วงเลิกงาน อาจหากิจกรรมตามความสนใจ หรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน
- ให้เสริมกิจกรรมที่ช่วยสร้างความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และมีความทนทานในการทำงานอย่างเป็นปกติ
- ควรเสริมกิจกรรมประเภทแอโรบิค ช่วยพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ กิจกรรมทั้งระดับหนักและปานกลางสามารถผสมผสานกันได้ แบ่งสะสมเป็นช่วงอย่างน้อยครั้งละ 10 นาที เช่น เดินเร็ว วิ่ง ทำงานบ้าน เล่นกีฬา เป็นต้น
- ควรจัดที่นั่งให้เหมาะสม มีความกว้าง และความลึกที่เหมาะสม (ไม่แคบหรือกว้างเกินไป) เว้นระยะช่องว่างระหว่างข้อพับเข่ากับเก้าอี้ประมาณ 5-7 เซนติเมตร มีที่พักแขน และพนักพิงหลัง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายมากขึ้น ลดการเกร็งของกล้ามเนื้อ โดยพนักพิงหลังให้รองรับบริเวณส่วนเอว
- ควรปรับท่านั่งทำงานให้เหมาะสม ไม่ก้มไปทางด้านหน้าหรือเอนตัวไปทางด้านหลัง หรือเอียงตัวไปทางด้านข้าง หรือมีการบิดตัวมากเกินไป ลักษณะดังกล่าวอาจทำให้มีโอกาสเกิดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณลำตัวได้ การวางจอคอมพิวเตอร์ควรอยู่ในระดับสายตา หรือต่ำกว่าเล็กน้อย (หน้าจอห่างจากผู้ใช้ 40-75 เซนติเมตร และหน้าจอจะอยู่ไม่ต่ำกว่า 30 องศาของแนวระดับสายตา) หลีกเลี่ยงการก้มหรือเงยศีรษะมากเกินไป ส่วนของข้อมือจะต้องอยู่ในแนวเดียวกันกับแนวแขนส่วนล่าง ไม่เบี่ยงไปทางซ้ายหรือขวา ถ้ามีการงอหรือการหมุนข้อมืออาจทำให้มีความเสี่ยงต่อการปวดเมื่อยได้

5.4 การใช้คู่มือเพื่อการส่งเสริมนโยบายกิจกรรมทางกาย

ข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ จัดทำขึ้นมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นเอกสารสำคัญต่อการสนับสนุนการขับเคลื่อนสู่การดำเนินการแผนงาน โครงการ และกิจกรรมต่อไป โดยเฉพาะการเชื่อมประสานการทำงานร่วมกับภาคส่วนต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มประชากร

ผู้กำหนดนโยบาย ผู้บริหารในทุกระดับ นักวิชาการ ผู้ปฏิบัติงานด้านสาธารณสุข การศึกษา และการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ องค์กรเอกชน องค์กรพัฒนาชุมชน และบุคคลทั่วไปผู้สนใจส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สามารถนำแนวทางนี้ไปปรับใช้เพื่อการกำหนดนโยบายหรือร่วมแสดงบทบาทได้ ดังต่อไปนี้

1. สื่อสาร เผยแพร่ แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ส่งเสริมการนอนหลับในกลุ่มวัยและอาชีพ สู่บุคลากร และประชาชนตามกลุ่มที่เกี่ยวข้อง

2. กำหนดนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ในทุกประเภทองค์กร ทั้งสถานศึกษา สถานที่ทำงาน สถานบริการสาธารณสุข ชุมชน ดังนี้

สถานศึกษา ส่งเสริมการเดินหรือปั่นจักรยานมาโรงเรียน การออกกำลังกายหน้าเสาธงหลังเคารพธงชาติ วิชาพลศึกษา การเรียนนอกห้องเรียน การยืนเรียน การเปลี่ยนอาคารเรียน/ห้องเรียน ระหว่างคาบเรียน การเดินขึ้นลงบันได การออกกำลังกาย การทำกิจกรรมชมรมนอกเวลาเรียน เช่น การเกษตร หรือเวรทำความสะอาด

สถานที่ทำงาน ส่งเสริมการเดินหรือปั่นจักรยานมาทำงาน การใช้ระบบขนส่งสาธารณะเพื่อเพิ่มการก้าวเดิน การจัดที่จอดรถให้ไกลจากอาคาร การเดินระหว่างอาคาร การเดินขึ้นลงบันได โต๊ะทำงานแบบยืน การลุกขึ้นยืดเหยียดหลังจากทำงาน หรือประชุม 2 ชั่วโมง ยืนพักเบรกแทนการนั่ง กิจกรรมออกกำลังกายหลังเลิกงาน มีการปรับท่าทางในการทำงานให้เหมาะสมเพื่อลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ สำหรับผู้ที่มีกิจกรรมทางกายในการทำงานประเภทแอโรบิคอยู่แล้ว เช่น ชาวนา หรือชาวประมง ให้เน้นที่การเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ประจำ ร่วมกับการยืดเหยียดเพื่อให้คงสภาพกล้ามเนื้อได้นานขึ้น

สถานบริการสาธารณสุข ให้คำแนะนำการมีกิจกรรมทางกายกับผู้มารับบริการ เน้นการมีกิจกรรมทางกายก่อนการใช้ยา รวมถึงการสาธิตและให้ผู้มารับบริการได้ทดลองออกกำลังกายจริง โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาโรคไม่ติดต่อ เช่น อ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน รวมถึงสตรีตั้งครรภ์ และเด็กทารกด้วย

ชุมชน ส่งเสริมชมรมออกกำลังกาย จัดหาสถานที่ และอุปกรณ์ออกกำลังกายให้ประชาชนเข้าถึงได้สะดวก เช่น สวนสาธารณะ ฟิตเนส ลานกีฬา โรงยิม สระว่ายน้ำ ให้มีความปลอดภัย และดึงดูดใจ ปรับทางเดินเท้าหรือทางเดินลอยฟ้า ให้เหมาะกับการเดิน หรือทางจักรยาน ให้มีพื้นเรียบ มีหลังคา หรือทัศนียภาพร่มรื่น จัดระบบขนส่งสาธารณะให้มีคุณภาพและมีปริมาณที่เพียงพอ เพื่อลดการใช้ยานพาหนะส่วนตัว การจัดกิจกรรมในพื้นที่สาธารณะ หรือกิจกรรมสำคัญทางศาสนา

3. เป็นกรอบการติดตามและประเมินผลแผนงาน โครงการ กิจกรรมด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่มีต่อกลุ่มประชากรเป้าหมาย

6. ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ดังที่ได้กล่าวถึงในส่วนกระบวนการจัดทำข้อแนะนำครั้งนี้ว่าได้มีการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive) ส่วนนี้สรุปการแนวทางการมีกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งจากข้อแนะนำระดับโลก และข้อแนะนำที่มีการตีพิมพ์เป็นภาษาอังกฤษในระดับประเทศ การทบทวนวรรณกรรมในส่วนนี้ใช้เพื่อเป็นเอกสารอ้างอิงสำหรับข้อแนะนำฯ ซึ่งเป็นหัวใจหลักของเอกสารฉบับนี้ คณะผู้จัดทำขอรวบรวมการอ้างอิงข้อแนะนำส่วนที่ 4 มาอ้างอิงรวมท้ายการนำเสนอส่วนนี้

1. การสืบค้นเอกสารยึดแนวทางตาม 2 องค์กรระดับโลกด้านกิจกรรมทางกาย ได้แก่ องค์การอนามัยโลก (2010), ACSM (2015) และ 1 องค์กร ด้านข้อแนะนำการนอน คือ สมาคมส่งเสริมการนอนหลับแห่งชาติ (National Sleep Foundation) นอกจากนี้ ยังสืบค้นเพิ่มเติมจากคู่มือแนะนำกิจกรรมทางกายจาก 7 ประเทศ ได้แก่ ออสเตรเลีย ภูฏาน แคนาดา ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ สหราชอาณาจักร และสหรัฐอเมริกา เป็นตัวแทนจาก 4 ภูมิภาคทั่วโลก (อเมริกา ยุโรป ออสเตรเลีย และเอเชีย) และแสดงบริบทจากทั้งประเทศพัฒนาแล้วและกำลังพัฒนา เพื่อให้เห็นตัวอย่างที่หลากหลาย เพื่อนำมาปรับใช้กับบริบทประเทศไทยได้จริง

2. แนวทางการมีกิจกรรมทางกาย แบ่งเป็น 2 แนวทางหลักขององค์การอนามัยโลก 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 หรือผสมผสานระดับปานกลางและหนัก ให้ได้ผลรวมดังข้างต้น โดยควรมีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิค ติดต่อกันอย่างน้อยครั้งละ 10 นาที สะสมได้ ควรสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ 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. ด้านโครงร่างการนำเสนอมีการกล่าวถึงคำนิยามกิจกรรมทางกาย นิยามศัพท์อื่นๆ และประโยชน์จากการบรรลุตามข้อแนะนำเพื่อสร้างความแข็งแรงให้ระบบหัวใจและหายใจ รวมถึงกล้ามเนื้อและกระดูก และลดอาการตื่นเต้นกังวลและซึมเศร้า และลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อ

5. การยกตัวอย่างกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมทางกาย รวมถึงนันทนาการ หรือกิจกรรมทางกายยามว่าง การเดินทาง (เดิน ปั่นจักรยาน) การทำงาน การทำงานบ้าน การเล่น เกม เกมกีฬา การออกกำลังกาย เช่น ปั่นจักรยาน เดิน วิ่ง เล่นเกม เต้น เล่นฟุตบอล ว่ายน้ำ การปีน การกระโดด โหนบาร์ การวิดพื้น ดึงข้อโหนบาร์ ยกดัมเบล เล่นบอลใหญ่ ยางยืด การละเล่นพื้นบ้าน การกระโดดเชือก วิ่งผลัด ฐานวิบาก ไล่จับ แปะแข็ง ในบริบทชีวิตประจำวัน ครอบครัว และชุมชน

6. ACSM ยังแนะนำการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในเด็ก โดยให้จำกัดการดูโทรทัศน์ การใช้คอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือ การเล่นวิดีโอเกม ให้น้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน

7. จากการทบทวนวรรณกรรมจากข้อแนะนำทั้งหมด 7 ประเทศ พบว่า 5 ประเทศ ได้แก่ ออสเตรเลีย ภูฏาน แคนาดา สิงคโปร์ สหราชอาณาจักร ยึดแนวทางข้อแนะนำจากทั้งองค์การอนามัยโลกและ ACSM สำหรับสหรัฐอเมริกาเนื้อหาข้อแนะนำเหมือนกับข้อแนะนำขององค์การอนามัยโลก และฟิลิปปินส์ใช้แนวทางเหมือนข้อแนะนำของ ACSM

8. แต่ละประเทศมีข้อเด่นในรูปแบบการจัดทำคู่มือที่ไม่เหมือนกัน ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการปรับใช้ของประเทศไทยต่อไป

- ออสเตรเลีย ภูฏาน แคนาดา ฟิลิปปินส์ และสหราชอาณาจักร มีข้อแนะนำกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ในเด็กปฐมวัย โดยสหราชอาณาจักร มีตัวอย่างกิจกรรมทางกายในน้ำ (water-based activities) สำหรับเด็กปฐมวัย

- ภูฏาน และสหรัฐอเมริกา มีข้อแนะนำกิจกรรมทางกาย (และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง – ภูฏาน) ในสตรีตั้งครรภ์ ผู้มีโรคประจำตัว ผู้พิการ อาชีพ

- ฟิลิปปินส์ มีตัวอย่างการให้คำแนะนำด้านกิจกรรมทางกายในสถานพยาบาล (PA Prescription) และข้อแนะนำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้มีโรคประจำตัว

- สิงคโปร์ ไม่รวมข้อแนะนำกิจกรรมทางกายสำหรับสตรีตั้งครรภ์ เด็กปฐมวัย และเด็ก แต่มีตัวอย่างการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก

9. ข้อแนะนำการนอนของ National Sleep Foundation แบ่งเป็นระยะเวลาที่เหมาะสม ตามกลุ่มวัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตามความเชี่ยวชาญในแต่ละกลุ่มวัยและอาชีพ

กลุ่มสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด	สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ 1. นายแพทย์ธีรชัย บุญยะลีพรรณ 2. คุณกิติมา พัวพัฒนกุล 3. คุณพรทิพย์ วรวิชญ์ 4. คุณภัคพิราพร สุขแก้วชัยวิภัค สถาบันเวชศาสตร์การกีฬาและออกกำลังกายกรุงเทพ 1. นายแพทย์อี๊ด ลอประยูร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ 1. ดร.นายแพทย์ไพโรจน์ เสาน่วม 2. คุณนิรมล ราศรี 3. คุณจิราภรณ์ กมลรังสรรค์ สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ 1. คุณอรณา จันทรศิริ วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เมตตา ปิ่นทอง สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา 1. คุณพิมพร สุรกิตติดำรง โรงพยาบาลกลาง 1. แพทย์หญิงมาริสา ทศมาศวรกุล ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี 1. แพทย์หญิงบงกช ชาครบัณฑิต 2. แพทย์หญิงฐิติภรณ์ ตวงรัตนานนท์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล 1. แพทย์หญิงณิชา ทัศน์ชาญชัย กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 1. นายแพทย์ฐิติกร โตโพธิ์ไทย 2. คุณธีรพงษ์ คำพุฒ 3. คุณวัชรินทร์ แสงสัมฤทธิ์ผล 4. คุณธวัชชัย แคใหญ่
กลุ่มวัยเด็กปฐมวัย	สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ 1. นายแพทย์ธีรชัย บุญยะลีพรรณ 2. คุณกิติมา พัวพัฒนกุล 3. คุณพรทิพย์ วรวิชญ์ 4. คุณภัคพิราพร สุขแก้วชัยวิภัค สถาบันเวชศาสตร์การกีฬาและออกกำลังกายกรุงเทพ 1. นพ.อี๊ด ลอประยูร

กลุ่มวัยเด็กปฐมวัย (ต่อ)	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ 1. ดร.นายแพทย์ไพโรจน์ เสาน่วม 2. คุณนิรมล ราศรี วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เมตตา ปิ่นทอง 2. คุณจิราวัฒน์ ปรัตถกรกุล สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา 1. คุณพิมพร สุรกิตติดำรง โรงพยาบาลกลาง 1. แพทย์หญิงมาริสา ทศมาศวรกุล คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล 1. แพทย์หญิงณิชา ทัศน์ชาญชัย สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว 1. นายแพทย์สมบูรณ์ หทัยอยู่สุข สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ 1. คุรอรณา จันทรศิริ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม 1. คุณพชร ชินสีห์ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 1. นายแพทย์ฐิติกร โตโพธิ์ไทย 2. คุณวัชรินทร์ แสงสัมฤทธิ์ผล
กลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่น	ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล 1. ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา 2. คุณชุติมา อยู่สมบูรณ์ 3. คุณปัญญา ชูเลิศ สถาบันเวชศาสตร์การกีฬาและออกกำลังกายกรุงเทพ 1. นายแพทย์อึ๊ด ลอประยูร สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว 1. นายแพทย์สมบูรณ์ หทัยอยู่สุข คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ปุราคม สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ 1. คุณอรณา จันทรศิริ วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล 1. คุณจิราวัฒน์ ปรัตถกรกุล คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม 1. คุณพชร ชินสีห์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริพร ศศิมณฑลกุล

กลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่น (ต่อ)	คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล 1. ดร.ทิพย์วดี บรรพระจันทร์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ 1. ดร. นายแพทย์ไพโรจน์ เสาน่วม 2. คุณนิรมล ราศรี 3. คุณจิราภรณ์ กมลรังสรรค์ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 1. นายแพทย์ฐิติกร โตโพธิ์ไทย 2. ดร.นภัสบงกช ศุภะพิชน์ 3. คุณวัชรินทร์ แสงสัมฤทธิ์ผล 4. คุณขนิษฐา รโหฐาน
กลุ่มวัยผู้ใหญ่	สถาบันเวชศาสตร์การกีฬาและออกกำลังกายกรุงเทพ 1. นายแพทย์อี๊ด ลอประยูร คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล 1. ดร.นายแพทย์วิชช์ เกษมทรัพย์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริพร ศศิมณฑลกุล 2. ดร.อรอุมา บุญยารมย์ 3. คุณนันทวัน เทียนแก้ว 4. ดร.อำพร ศรียาภัย 5. คุณสมภิยา สมถวิล 6. คุณอาริสร์ กาญจนศิลานนท์ 7. คุณไพลิน เผือกประคอง สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ 1. คุณอรณา จันทรศิริ คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ปุราคม คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุติมา ชลายนเดชะ 2. คุณธันยาภรณ์ อรัญวาลัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มธุรส ทิพยมงคลกุล 2. คุณนฤมล กิ่งแก้ว วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล 1. คุณจิราวัฒน์ ปรัตถกรกุล สำนักงานบริหารการเปลี่ยนแปลง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 1. คุณสายชล คล้อยเอี่ยม สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ 1. ดร. นายแพทย์ไพโรจน์ เสาน่วม 2. คุณนิรมล ราศรี กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 1. นายแพทย์ฐิติกร โตโพธิ์ไทย 2. ดร.ศรีสุดา สุรเกียรติ 3. คุณอำนวย ภูภัทรพงศ์ 4. คุณธีรพงษ์ คำพุฒ 5. คุณชัยรัชต์ จันทร์ตรี 6. คุณธวัชชัย ทองบ่อ 7. คุณวัฒนา อัมพรพันธ์สกุล

กลุ่มวัยผู้สูงอายุ	สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ 1. นายแพทย์ธงธน เพิ่มบถศรี สถาบันเวชศาสตร์การกีฬาและออกกำลังกายกรุงเทพ 1. นายแพทย์อึ๊ด ลอประยูร คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล 1. ดร.นายแพทย์วิชช์ เกษมทรัพย์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล 1. แพทย์หญิงวีไล คุปต์นิรัติศัยกุล โรงพยาบาลสิงห์บุรี 1. นายแพทย์สุทธิโชค พฤติวงวงศ์ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุติมา ชลายนเดชะ 2. ดร.ทิพย์วดี บรรพระจันทร์ 3. คุณธันยาภรณ์ อรัญวาลัย คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ปุราคม คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยรังสิต 1. ดร.บุศรา ชินสงคราม วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เมตตา ปิ่นทอง คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม 1. คุณพชร ชินสีห์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 1. คุณนันทวัน เทียนแก้ว สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ 1. ดร. นายแพทย์ไพโรจน์ เสาน่วม 2. คุณนิรมล ราศรี สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ 1. คุณอรณา จันทรศิริ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 1. นายแพทย์ฐิติกร โตโพธิ์ไทย 2. ดร.สุพิชชา วงค์จันทร์ 3. คุณวสันต์ อุนานันท์ 4. คุณบุษยา ภูผัง 5. คุณณัฐนันท์ แซมเพชร
กลุ่มอาชีพ	คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริพร ศศิมณฑลกุล 2. ดร.อรอุมา บุญยารมย์ 3. คุณนันทวัน เทียนแก้ว 4. ดร.อำพร ศรียาภัย 5. คุณสมภิยา สมถวิล 6. คุณอาริสร์ กาญจนศิลานนท์ 7. คุณไพลิน เผือกประคอง สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ 1. ดร. นายแพทย์ไพโรจน์ เสาน่วม 2. คุณนิรมล ราศรี กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 1. นายแพทย์ฐิติกร โตโพธิ์ไทย 2. คุณธีรพงษ์ คำพุฒ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ 1. ดร. นายแพทย์ไพโรจน์ เล่าน่าม 2. คุณนิรมล ราศรี

เอกสารอ้างอิง

• กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย. 2559. สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของคนไทย. สืบค้นจาก https://sites.google.com/site/exercisemoph/. เมื่อวันที่ 7 มกราคม 2560.

• กรมการขนส่งทางบก. (ม.ป.ป.). จำนวนรถจดทะเบียนใหม่ประจำปี 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.

• ชลาลัย ทองพูล. 2552. การศึกษาการบาดเจ็บโครงร่างกล้ามเนื้อที่เกี่ยวเนื่องจากการทำงานและพฤติกรรมเสี่ยงจากการประกอบอาชีพของพยาบาลในโรงพยาบาล. สืบค้นจาก http:// www.cuir.car.chula.ac.th/dspace/ items. เมื่อวันที่ 19 มีนาคม 2560.

• แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาดัชนีประเมินภาระโรคและสุขภาพประชากรไทย. 2555. รายงานภาระโรคและการบาดเจ็บของประชากรไทย พ.ศ.2552. สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ.

• มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. 2559. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2558. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

• วิชัย เอกพลากร. (บก.). 2557. รายงานการสำรวจสุขภาพประชากรไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.

• สายชล คล้อยเอี่ยม, ฐิติกร โตโพธิ์ไทย และทักษพล ธรรมรังสี. 2557. รายงานสถานการณ์โรค NCDs วิกฤตสุขภาพวิกฤตสังคม: การมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย. สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ.

• สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (ม.ป.ป.). ชุดความรู้ Play&Learn. สืบค้นจาก https://www.kid activeplay.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. สืบค้นจากhttp://www.thairicemillers.com/images/stories/2560/Other/thairiceexport%202551-59.pdf. เมื่อวันที่ 28 ส.ค. 2559.

• สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป.). 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. (อัดสำเนา).

• สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2559. การสำรวจกิจกรรมทางกายของประชากร พ.ศ. 2558. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

เอกสารอ้างอิง

• สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. การสูงวัยของประชากรไทย พ.ศ. 2557. (ม.ป.ป.). 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: โนรา.

• 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.

สรุปการทบทวนแนวทางการมีกิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง จากต่างประเทศ

องค์กร/ประเทศ	สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด	เด็กปฐมวัย	เด็ก	วัยรุ่น	ผู้ใหญ่	ผู้สูงอายุ	หมายเหตุ
1. WHO 2010	-	-	- 5-17 ปี - กิจกรรมทางกาย รวมถึงการเล่น เกมกีฬา การเดินทาง นันทนาการ พลศึกษา การออกกำลังกาย ในบริบทกิจกรรมในครอบครัว โรงเรียน และชุมชน - เพื่อสร้างความแข็งแรงให้ระบบหัวใจและหายใจ รวมถึงกล้ามเนื้อและกระดูก - มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางจนถึงหนัก ทุกวัน สะสมอย่างน้อย 60 นาที - หากมีกิจกรรมทางกายมากกว่า 60 นาที ต่อวัน จะช่วยให้ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น กิจกรรมทางกาย ส่วนใหญ่ควรเป็นประเภทแอโรบิค และควรมีกิจกรรมทางกายระดับหนัก รวมถึงการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์	- 18-64 ปี - กิจกรรมทางกาย รวมถึงนันทนาการ ในบริบทชีวิตประจำวัน - เพื่อสร้างความแข็งแรงให้ระบบหัวใจและหายใจ รวมถึงกล้ามเนื้อและกระดูก และลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรค NCDs - มีกิจกรรมระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาที หรือมีกิจกรรมระดับหนัก อย่างน้อย 75 นาที ตลอดสัปดาห์ หรือผสมผสานได้	- เพื่อให้ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางให้ถึง 300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือกิจกรรมทางกายระดับหนัก 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือผสมผสานได้ - ควรสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดใหญ่	- ตั้งแต่ 65 ปี ขึ้นไป - กิจกรรมทางกาย รวมถึงนันทนาการ ในบริบทชีวิตประจำวัน - เพื่อสร้างความแข็งแรงให้ระบบหัวใจและหายใจ รวมถึงกล้ามเนื้อและกระดูก และระบบสุขภาพในภาพรวม และลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรค NCDs - มีกิจกรรมระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาที หรือระดับหนัก อย่างน้อย 75 นาที ตลอดสัปดาห์ หรือผสมผสานได้ - ควรมีกิจกรรมแบบแอโรบิค - สำหรับผู้ที่มีการเคลื่อนไหวไม่ดี ควารมีกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างสมดุล การทรงตัว และป้องกันการล้ม 3 วัน หรือมากกว่าต่อสัปดาห์	โดยภาพรวมทุกกลุ่มวัย ประโยชน์จากคำแนะนำการมีกิจกรรมทางกาย มีมากกว่าอันตรายที่จะเกิดขึ้น เช่น โอกาสที่กล้ามเนื้อบาดเจ็บจะน้อย และเพื่อลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและกระดูก ควรเริ่มจากการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง และค่อยๆ เพิ่มเป็นระดับหนัก

สรุปการทบทวนแนวทางการมีกิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง จากต่างประเทศ

องค์กร/ ประเทศ	สตรีตั้งครรภ์ และหลังคลอด	เด็กปฐมวัย	เด็ก	วัยรุ่น	ผู้ใหญ่	ผู้สูงอายุ	หมายเหตุ
2. ACSM	-	-	- ACSM 2015 - วัยเรียนและวัยรุ่น ควรมีกิจกรรมสะสมอย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน - กิจกรรมทางกายควรผสมผสานระหว่างระดับปานกลางและหนัก - กิจกรรมควรมีหลากหลายและสนุกสนาน โดยแบ่งเป็น - กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิค เช่น ปั่นจักรยาน เดิน วิ่ง - กิจกรรมการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2-3 วัน ต่อสัปดาห์ เช่น การปีน การกระโดด โหนบาร์ - นอกจากนี้การละเล่นพื้นบ้าน ที่เน้นการวิ่งเร็ว กระโดดสูง เปลี่ยนทิศทาง หรือฝึกการทรงตัว ช่วยในการเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหว - พฤติกรรมเนือยนิ่ง เช่น การดูโทรทัศน์ การใช้คอมพิวเตอร์ และโทรศัพท์มือถือ ให้น้อยกว่า 2 ชั่วโมง ต่อวัน - กิจกรรมทางกายสำหรับผู้ใหญ่ ไม่เหมาะสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น เนื่องจากแรงกระแทก และรูปแบบการเคลื่อนไหวซ้ำๆ จะทำให้มีโอกาสบาดเจ็บได้ - เด็กควรได้รับการเรียนรู้ทักษะ และวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากผู้ฝึกสอนเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ - ควรดูแลให้มีการดื่มน้ำ และมีกิจกรรมทางกายในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม		- ACSM and AHA - 18-64 ปี - ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง สะสมอย่างน้อย 30 นาที จำนวน 5 วันต่อสัปดาห์ หรือกิจกรรมทางกายระดับหนัก สะสมอย่างน้อย 20 นาที จำนวน 3 วันต่อสัปดาห์ โดยสะสมกิจกรรมทางกายอย่างน้อยครั้งละ 10 นาที และผสมผสานผลรวมของกิจกรรมทางกายระดับปานกลางและหนักได้ - การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อควรมีอย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยบริหาร 8-10 รูปแบบ (กล้ามเนื้อ) รูปแบบละ 8-12 ครั้ง	- ACSM and AHA - ตั้งแต่ 65 ปี ขึ้นไป หรือผู้มีอายุ 50 ปี ขึ้นไป ที่มีโรคประจำตัว หรือมีข้อจำกัดทางการเคลื่อนไหว - ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางสะสมอย่างน้อย 30 นาที จำนวน 5 วัน ต่อสัปดาห์ หรือกิจกรรมทางกายระดับหนักสะสมอย่างน้อย 20 นาที จำนวน 3 วัน ต่อสัปดาห์ โดยสะสมกิจกรรมทางกายอย่างน้อยครั้งละ 10 นาที	

สรุปการทบทวนแนวทางการมีกิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง จากต่างประเทศ

องค์กร/ ประเทศ	สตรีตั้งครรภ์ และหลังคลอด	เด็กปฐมวัย	เด็ก	วัยรุ่น	ผู้ใหญ่	ผู้สูงอายุ	หมายเหตุ
					- ข้อแนะนำดังกล่าว เป็นข้อแนะนำขั้นต่ำ เพื่อประโยชน์ ในการป้องกันโรค โดยแนะนำให้มี กิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น เพื่อให้ได้ประโยชน์ ในการป้องกันโรคไม่ติดต่อ เรื้อรังมากขึ้น		
3.Australia	-	- ควรมีกิจกรรม ทางกาย ผ่านการเล่น บนพื้น (floor-based play) ในสภาพแวดล้อม ที่ปลอดภัยและการดูแล ควรมีกิจกรรมทางกาย ตั้งแต่เกิด - เด็กก่อนเข้าโรงเรียน ที่สามารถเดินได้ ควรมีกิจกรรมทางกาย อย่างน้อย 3 ชั่วโมง ตลอดทั้งวัน - ไม่ควรมีพฤติกรรม เนือยนิ่ง หรือให้อยู่นิ่งๆ มากกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง	- 5-17 ปี - มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางจนถึงหนัก อย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน - ควรมีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิคที่หลากหลาย รวมถึงกิจกรรมทางกายระดับหนัก - สามารถมีกิจกรรมมากกว่านี้ได้ ในระยะเวลาหลาย ชั่วโมงต่อวัน เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพที่มากขึ้น - มีกิจกรรมการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และกระดูก อย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์ - ควรลดพฤติกรรมเนือยนิ่งตลอดทั้งวัน - ลดการนั่งเป็นระยะเวลานานๆ ให้บ่อยที่สุด เท่าที่ทำได้ กิจกรรมหน้าจอ - ควรมีกิจกรรมหน้าจอ น้อยกว่า 2 ชั่วโมง ต่อวัน ยิ่งมีน้อยยิ่งดีต่อสุขภาพ		- 18-64 ปี - มีกิจกรรมทางกายบ้าง ดีกว่า ไม่มีเลยหากไม่เคย มีกิจกรรมทางกายมาก่อน ให้ค่อยๆ เริ่มมีจนได้ ตามคำแนะนำ - ควรมีกิจกรรมทางกาย ระดับปานกลาง 150-300 นาทีหรือ มีกิจกรรมทางกายระดับ หนัก 75-150 นาที หรือผสมผสานระดับ ปานกลางและหนัก ให้ได้ผลรวมดังข้างต้น ต่อสัปดาห์	- 65 ปี ขึ้นไป - การมีกิจกรรมทางกาย ไม่ว่าเท่าใด ล้วนส่งผลดี ในการรักษาสุขภาพ ทั้งร่างกายและสมอง มีกิจกรรมทางกายดีกว่าไม่มี และยิ่งมีมากยิ่งให้ประโยชน์ ต่อสุขภาพมาก - มีความกระฉับกระเฉง ตลอดทั้งวัน ตลอดสัปดาห์ ควรมีกิจกรรมทางกาย ระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาที ติดต่อกันอย่างน้อย ครั้งละ 10 นาที หรือ 30 นาที 5 วัน ต่อสัปดาห์	- แบ่งระดับ กิจกรรมทางกาย ตามการระดับ ความเหนื่อย จากการหายใจ - มีตัวอย่าง กิจกรรมทางกาย การลด พฤติกรรม เนือยนิ่ง และ กิจกรรมหน้าจอ อย่างละเอียด

สรุปการทบทวนแนวทางการมีกิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง จากต่างประเทศ

องค์กร/ประเทศ	สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด	เด็กปฐมวัย	เด็ก	วัยรุ่น	ผู้ใหญ่	ผู้สูงอายุ	หมายเหตุ
		ยกเว้นตอนนอนหลับ กิจกรรมหน้าจอ - เด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี ไม่ควรดูโทรทัศน์ หรือใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ - เด็ก 2-5 ปี ควรนั่งและมีกิจกรรมหน้าจอน้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน			- มีกิจกรรมการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างน้อย 2 วัน ต่อสัปดาห์ - ควรลดพฤติกรรมเนือยนิ่งตลอดทั้งวัน - ลดการนั่งเป็นระยะเวลานานๆ ให้บ่อยที่สุดเท่าที่ทำได้	- หรือ มีกิจกรรมทางกายระดับหนัก อย่างน้อย 75 นาที ตลอดสัปดาห์ หรือผสมผสานระดับปานกลางและหนักให้ได้ผลรวมดังข้างต้น - ควรสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 2 วัน ต่อสัปดาห์ - ผู้มีความเสี่ยงต่อการล้มควรมีการฝึกสมดุลและการทรงตัวอย่างน้อย 2 วัน ต่อสัปดาห์ - ควรลดพฤติกรรมเนือยนิ่งตลอดทั้งวัน - ลดการนั่งเป็นระยะเวลานานๆ ให้บ่อยที่สุดเท่าที่ทำได้	- แบ่งระดับกิจกรรมทางกายตามการระดับความเหนื่อยจากการหายใจ - มีตัวอย่างกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และกิจกรรมหน้าจออย่างละเอียด
4. Bhutan 2011 (WHO+ ACSM+Local context)	- หญิงตั้งครรภ์ ที่สุขภาพแข็งแรง แต่ไม่กระฉับกระเฉง (not active) ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 30 นาที	- ต่ำกว่า 5 ปี - ควรมีโอกาสเคลื่อนไหวไปรอบๆ ตลอดทั้งวัน ไม่ควรหยุดนิ่งเฉยๆ นอกจากตอนนอนหลับ เพื่อพัฒนาระบบการรับสัมผัสและการสั่งการ	- 5-18 ปี - มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางจนถึงหนักทุกวัน สะสมอย่างน้อย 60 นาที - กิจกรรมทางกาย 60 นาที ควรแบ่งเป็นประเภทแอโรบิค และการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก โดยการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูกควรมี อย่างน้อย 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์		- 19-64 ปี - มีกิจกรรมทางกายแค่ไหนก็ดีกว่าไม่มีเลย ผู้ใหญ่ควรหลีกเลี่ยงการไม่มีกิจกรรมทางกาย โดยกิจกรรมทางกายเท่าไร ก็ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพเช่นกัน	- ตั้งแต่ 65 ปี ขึ้นไป - ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้ใหญ่สามารถใช้สำหรับผู้สูงอายุได้เช่นกัน	- ผู้ใหญ่ ที่มีความพิการและโรคประจำตัว - มีกิจกรรมทางกายเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ

สรุปการทบทวนแนวทางการมีกิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง จากต่างประเทศ

องค์กร/ประเทศ	สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด	เด็กปฐมวัย	เด็ก	วัยรุ่น	ผู้ใหญ่	ผู้สูงอายุ	หมายเหตุ
	- หญิงตั้งครรภ์ที่สุขภาพแข็งแรง และมีกิจกรรมทางกายระดับหนักสม่ำเสมอ ควรมีกิจกรรมทางกายเช่นนั้นต่อไปจนกระทั่งหลังคลอด - หากมีภาวะแทรกซ้อน ควรปรับกิจกรรมตามคำแนะนำของแพทย์	- ทารก ควรมีการใช้ร่างกายทั้งด้านหน้า ข้าง และหลัง หรือคืบคลานในบริเวณที่ปลอดภัย - เด็กก่อนเข้าโรงเรียน ควรใช้เวลาส่วนมากในแต่ละวันเคลื่อนไหวไปมา	- กิจกรรมทางกาย ควรเลือกให้เหมาะสมกับวัย ความสนุกสนาน และความหลากหลาย - กิจกรรมใดๆ ที่ทำให้ใช้พลังงานถือว่าดีทั้งสิ้น - เด็กไม่ควรใช้เวลากับการดูสื่ออิเล็กทรอนิกส์เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน เช่น โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ เกม หรืออินเตอร์เน็ต เนื่องจากจะมีการนั่งเป็นเวลานาน		- ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง อย่างน้อย 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ หรือมีกิจกรรมทางกายระดับหนัก อย่างน้อย 15 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ - โดยสามารถมีกิจกรรมทางกาย ระดับปานกลางเพิ่มเติม เช่น แอโรบิค วิ่ง หรือปีนเขา ได้จนถึง 1 ชั่วโมงต่อวัน - และสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์	- ผู้สูงอายุตอนปลาย ควรประเมินระดับการมีกิจกรรมทางกายด้วยระดับการเคลื่อนไหวร่างกายของตนเองก่อน เช่นเดียวกับผู้มีโรคประจำตัว หากไม่สามารถทำตามข้อแนะนำได้ ให้มีกิจกรรมทางกายเท่าที่ร่างกายจะเอื้ออำนวย	- ควรมีกิจกรรมระดับปานกลางอย่างน้อย 30 นาที 5 วัน หรือระดับหนักอย่างน้อย 15 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ - และสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดใหญ่อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ -กิจกรรมทางกายในสถานที่ทำงาน - เกษตรกร ผู้ใช้แรงงานสามารถมีกิจกรรมทางกายระหว่างการทำงานไปในตัวได้ โดยควรได้รับข้อมูลประเภทการมีกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพด้วย

สรุปการทบทวนแนวทางการมีกิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง จากต่างประเทศ

องค์กร/ประเทศ	สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด	เด็กปฐมวัย	เด็ก	วัยรุ่น	ผู้ใหญ่	ผู้สูงอายุ	หมายเหตุ
5. Canada	-	- 0-4 ปี - ทารก ควรมีกิจกรรมทางกายผ่านการเล่นบนพื้น (floor-based play) - เด็กก่อนเข้าโรงเรียน ควรมีกิจกรรมทางกายสะสม อย่างน้อย 180 นาทีทั้งวัน - กิจกรรมหน้าจอ - เด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี ไม่ควรดูโทรทัศน์ หรือใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ - เด็ก 2-4 ปี ควรนั่งและมีกิจกรรมหน้าจอน้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน	- 5-17 ปี - มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางจนถึงหนัก อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน - ควรมีกิจกรรมทางกายระดับหนัก อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ - มีกิจกรรมการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ - ยิ่งมีกิจกรรมมาก ยิ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น - ลดกิจกรรมหน้าจอ ให้น้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน ยิ่งมีน้อยยิ่งดีต่อสุขภาพ - ลดพฤติกรรมเนือยนิ่งตลอดทั้งวัน		- 18-64 ปี - ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก สะสมอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ โดยมีครั้งละอย่างน้อย 10 นาที - มีกิจกรรมการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ - ยิ่งมีกิจกรรมทางกายมาก ยิ่งมีประโยชน์มาก	- 65 ปี ขึ้นไป - ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก สะสมอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ โดยมีครั้งละอย่างน้อย 10 นาที - มีกิจกรรมการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ - ผู้มีการเคลื่อนไหวไม่ดี ควรมีการฝึกสมดุลร่างกายเพื่อป้องกันการล้ม - ยิ่งมีกิจกรรมทางกายมาก ยิ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพมาก	- มีตัวอย่างกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และกิจกรรมหน้าจออย่างละเอียด รวมถึงประโยชน์และความปลอดภัย - มีตัวอย่างตารางกิจกรรมประจำสัปดาห์ และ log book
6. Philippines (คล้าย ACSM)	-	- ตั้งแต่ 2 ปี ขึ้นไปมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางจนถึงหนัก อย่างน้อย 30 นาทีทุกวัน	- มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางจนถึงหนัก อย่างน้อย 30 นาทีทุกวัน หรือ 15 นาที 2 ครั้ง หรือ 10 นาที 3 ครั้ง		- 18-65 ปี - ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง แบบแอโรบิค อย่างน้อย 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ หรือกิจกรรมทางกายระดับหนักแบบแอโรบิคอย่างน้อย 20 นาที 3 วันต่อสัปดาห์	- ข้อแนะนำเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ - ควรมีการสร้างความอ่อนตัว ด้วยการยืดเหยียด ฝึกการทรงตัวป้องกันการล้ม	- มีนิยามศัพท์ - มีตัวอย่าง PA Prescription - มีรายละเอียดกิจกรรมทางกายประเภทแอโรบิค สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

สรุปการทบทวนแนวทางการมีกิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง จากต่างประเทศ

องค์กร/ประเทศ	สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด	เด็กปฐมวัย	เด็ก	วัยรุ่น	ผู้ใหญ่	ผู้สูงอายุ	หมายเหตุ
					- โดยสะสมกิจกรรมทางกายอย่างน้อยครั้งละ 10 นาที และผสมผสานได้ - สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างน้อย 2 วัน - แนะนำให้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น เพื่อให้ได้ประโยชน์ในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และควบคุมน้ำหนักได้ดียิ่งขึ้น		ของกล้ามเนื้อและกระดูก การทรงตัว และระดับหนักเบาของกิจกรรมทางกาย - มีตัวอย่างกิจกรรมในสถานที่ต่างๆ เช่น โรงเรียน ที่ทำงาน ชุมชน - มีตัวอย่างกิจกรรมทางกายสำหรับผู้มีโรคประจำตัวต่างๆ
7. Singapore	-	-	-		- 19-49 ปี - กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน - มีประโยชน์ในการสะสมการใช้พลังงานเพื่อจัดการปัญหาโรคอ้วน - แนะนำ ให้มีการใช้บันไดเดินหรือวิ่งแทนการใช้รถ ลงรถโดยสารก่อน 1 ป้าย	- ตั้งแต่ 50 ปี ขึ้นไป - กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน - มีประโยชน์ในการสะสมการใช้พลังงาน เพื่อจัดการปัญหาโรคอ้วน - แนะนำ ให้มีการใช้บันไดเดินหรือวิ่งแทนการใช้รถ ลงรถโดยสารก่อน 1 ป้าย	- มีบทสถานการณ์, Reviewer, Grading of Evidence, คำศัพท์ (มีตารางระดับกิจกรรมทางกายแบบการพูด,

สรุปการทบทวนแนวทางการมีกิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง จากต่างประเทศ

องค์กร/ประเทศ	สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด	เด็กปฐมวัย	เด็ก	วัยรุ่น	ผู้ใหญ่	ผู้สูงอายุ	หมายเหตุ
					หรือจอดรถให้ไกลกว่าเดิมเพื่อเพิ่มการเดิน - กิจกรรมแอโรบิค	หรือจอดรถให้ไกลกว่าเดิมเพื่อเพิ่มการเดิน - กิจกรรมแอโรบิค - เพื่อให้ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพ ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางสะสม อย่างน้อย 150 นาที หรือมีกิจกรรมทางกายระดับหนัก อย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์ - การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก - เน้นกล้ามเนื้อมัดใหญ่	HR และ RPE 0-10 scale ด้วย) - กิจกรรมทางกายสำหรับผู้มีน้ำหนักเกินและอ้วน หน้า 12
8. UK 2011	-	- ควรมีกิจกรรมทางกายตั้งแต่เกิด ผ่านการเล่นบนพื้น (floor-based play) และกิจกรรมในน้ำ (water-based activities) ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย - เด็กก่อนเข้าโรงเรียนควรมีกิจกรรม อย่างน้อย 180 นาทีตลอดทั้งวัน	- 5-18 ปี - มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางจนถึงหนัก อย่างน้อย 60 นาที จนถึงหลายชั่วโมงทุกวัน - ควรมีกิจกรรมทางกายระดับหนัก รวมถึงการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ - ควรลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง (นั่ง) ระยะเวลานานๆ		- 19-64 ปี - มีความกระฉับกระเฉงตลอดทั้งวัน ตลอดสัปดาห์ ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาที ติดต่อกันอย่างน้อยครั้งละ 10 นาที หรือ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์	- 65 ปี ขึ้นไป - การมีกิจกรรมทางกายส่งผลดีในการรักษาสุขภาพทั้งร่างกายและสมอง - ควรมีกิจกรรมระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาทีติดต่อกัน อย่างน้อยครั้งละ 10 นาที หรือ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์	- มีตัวอย่างกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และกิจกรรมหน้าจออย่างละเอียด รวมถึงประโยชน์และความปลอดภัย

องค์กร/ประเทศ	สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด	เด็กปฐมวัย	เด็ก	วัยรุ่น	ผู้ใหญ่	ผู้สูงอายุ	หมายเหตุ
		- ควรลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง (อยู่บนรถเข็นหรือนั่ง) เป็นระยะเวลานานๆ (ยกเว้นตอนนอนหลับ)			- หรือ มีกิจกรรมทางกายระดับหนัก อย่างน้อย 75 นาทีตลอดสัปดาห์ หรือผสมผสานระดับปานกลางและหนัก ให้ได้ผลรวมดังข้างต้น - ควรสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ - ควรลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง (นั่ง) ระยะเวลานานๆ	- หรือมีกิจกรรมระดับหนักอย่างน้อย 75 นาทีตลอดสัปดาห์ หรือผสมผสานระดับปานกลางและหนัก - ควรสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ - ผู้มีความเสี่ยงต่อการล้มควรมีการฝึกสมดุลและการทรงตัว อย่างน้อย 2 วัน	
9. US 2008 (ในส่วน guideline เหมือน WHO แต่มีรายละเอียดกิจกรรมในแต่ละวัยค่อนข้างมาก)	- หญิงตั้งครรภ์ที่สุขภาพแข็งแรงแต่ไม่กระฉับกระเฉง (not active) ควรมีกิจกรรมระดับปานกลางอย่างน้อย 30 นาที - หญิงตั้งครรภ์ที่สุขภาพแข็งแรง และมีกิจกรรมระดับหนักสม่ำเสมอ ควรทำเช่นนั้นต่อไป - หากมีภาวะแทรกซ้อน ควรปรับกิจกรรมตามคำแนะนำของแพทย์	-	- 6-17 ปี - วัยเรียนและวัยรุ่น ควรมีกิจกรรมทางกาย อย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน - กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิคระดับปานกลางหรือหนัก ควรมีเป็นส่วนใหญ่ใน 60 นาที และมีกิจกรรมทางกายระดับหนักอย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์ - กิจกรรมการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก ควรเป็นส่วนหนึ่งใน 60 นาทีข้างต้น อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ - ควรมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่เหมาะกับวัย สนุกสนานและหลากหลาย		- 18-64 ปี - ควรหลีกเลี่ยงการไม่มีกิจกรรมทางกาย เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ - มีกิจกรรมระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาที หรือกิจกรรมระดับหนัก อย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์ หรือผสมผสานได้ - ควรมีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิค ติดต่อกันอย่างน้อยครั้งละ 10 นาที	- ตั้งแต่ 65 ปี ขึ้นไป - ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้ใหญ่ สามารถใช้สำหรับผู้สูงอายุได้เช่นกัน - ผู้สูงอายุตอนปลาย ควรประเมินระดับ การมีกิจกรรมทางกาย ด้วยระดับการเคลื่อนไหวร่างกายของตนเองก่อน เช่นเดียวกับผู้มีโรคประจำตัว หากไม่สามารถทำตามข้อแนะนำได้ ให้มีกิจกรรมทางกายเท่าที่ร่างกายจะเอื้ออำนวย	- มีหัวข้อ Safety (หน้า viii) - มีกิจกรรมทางกายสำหรับผู้พิการและโรคประจำตัวเรื้อรัง

สรุปการทบทวนแนวทางการมีกิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง จากต่างประเทศ

องค์กร/ประเทศ	สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด	เด็กปฐมวัย	เด็ก	วัยรุ่น	ผู้ใหญ่	ผู้สูงอายุ	หมายเหตุ
					- เพื่อให้ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น ควรมีกิจกรรมระดับปานกลางให้ถึง 300 นาที ต่อสัปดาห์ หรือระดับหนัก 75 นาทีต่อสัปดาห์ - ควรสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดใหญ่		
ข้อแนะนำการนอน	- นอนตะแคง ไม่ควรนอนหงาย - ค่อยๆ เอนตัวนอน และค่อยๆ ลุกนั่งจากท่านอน - สามารถงีบหลับสั้นๆ ช่วงกลางวันนอน 7-9 ชั่วโมง นอนก่อน 4 ทุ่ม เพื่อให้ growth hormone หลั่งเต็มที่ ช่วยซ่อมแซมร่างกายที่สึกหรอ -เตรียมร่างกาย และจัดสภาพแวดล้อมนอนให้เหมาะสม	- 3 เดือนแรกนอน 14-17 ชั่วโมง แบ่งเป็นคาบ และเริ่มฝึกนอน - 4 เดือน - 1 ปี นอน 12-15 ชั่วโมง - 1-2 ปี ควรนอน 11-14 ชั่วโมง - 3-5 ปี ควรนอน 10-13 ชั่วโมง	- นอน 9-11 ชั่วโมง นอนก่อน 4 ทุ่ม เพื่อให้ growth hormone หลั่งเต็มที่ ช่วยการเติบโตและความสูง - เตรียมร่างกาย และจัดสภาพแวดล้อม การนอนให้เหมาะสม	- นอน 8-10 ชั่วโมง นอนก่อน 4 ทุ่ม เพื่อให้ growth hormone หลั่งเต็มที่ ช่วยการเติบโตและความสูง - เตรียมร่างกาย และจัดสภาพแวดล้อม การนอนให้เหมาะสม	- นอน 7-9 ชั่วโมง นอนก่อน 4 ทุ่ม เพื่อให้ growth hormone หลั่งเต็มที่ ช่วยซ่อมแซมร่างกายที่สึกหรอ - เตรียมร่างกาย และจัดสภาพแวดล้อม การนอนให้เหมาะสม	- นอน 7-8 ชั่วโมง นอนก่อน 4 ทุ่ม เพื่อให้ growth hormone หลั่งเต็มที่ ช่วยซ่อมแซมร่างกายที่สึกหรอ - เตรียมร่างกาย และจัดสภาพแวดล้อม การนอนให้เหมาะสม	

กรมอนามัย
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

iHPP Thailand

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ