

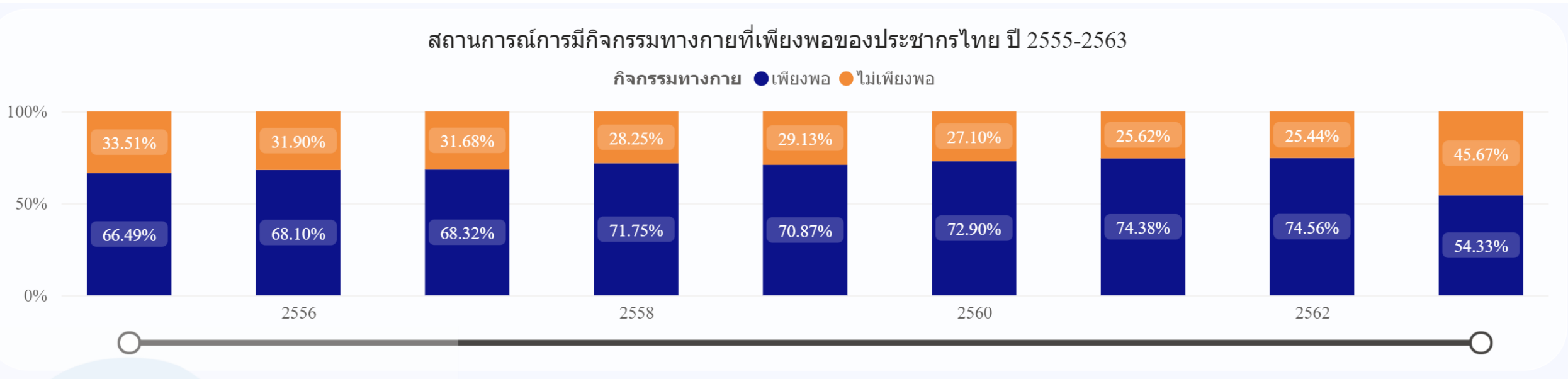
การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

ดร.กุลทัต หงษ์ชยางกูร

สถาบันนโยบายสาธารณะ ม.สงขลานครินทร์

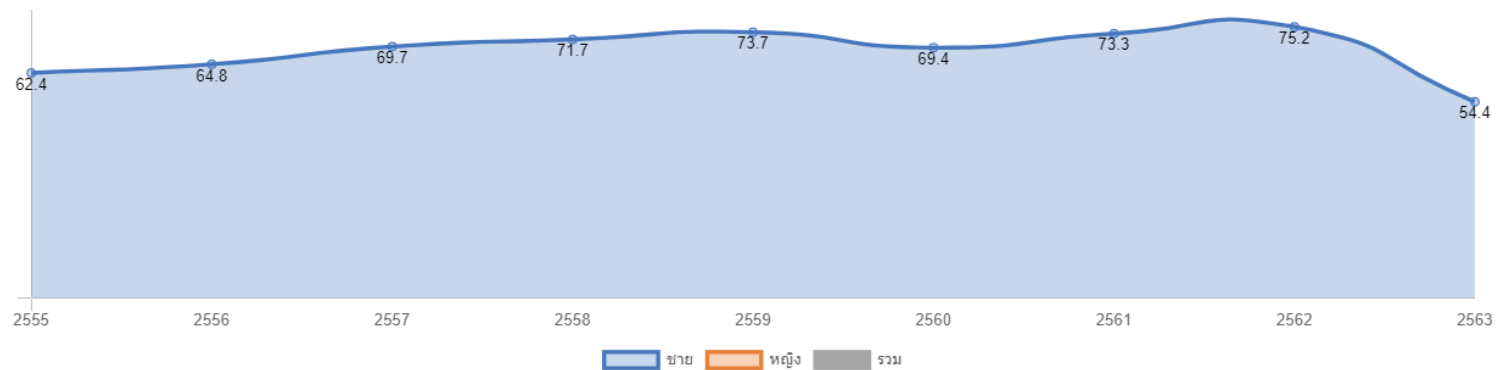
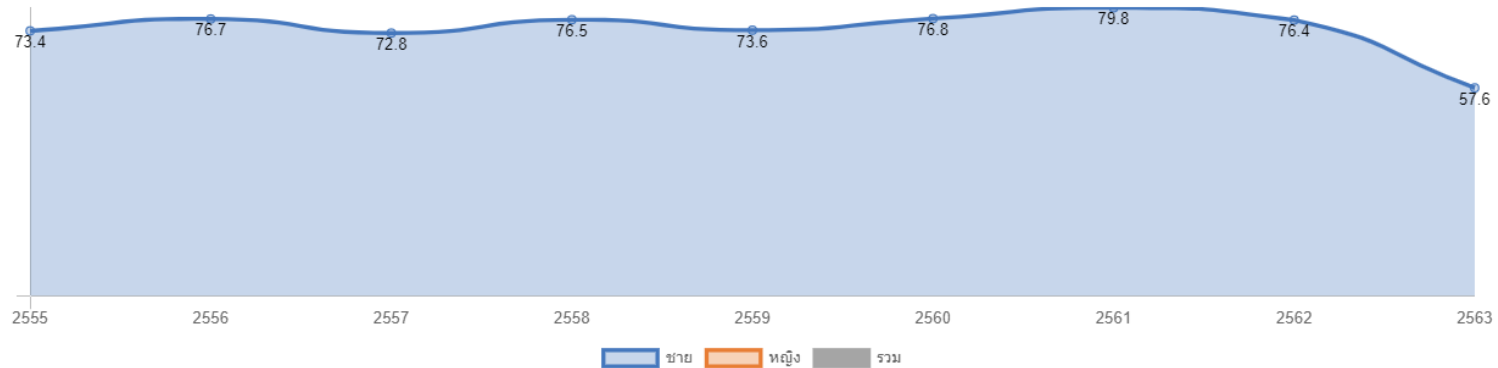
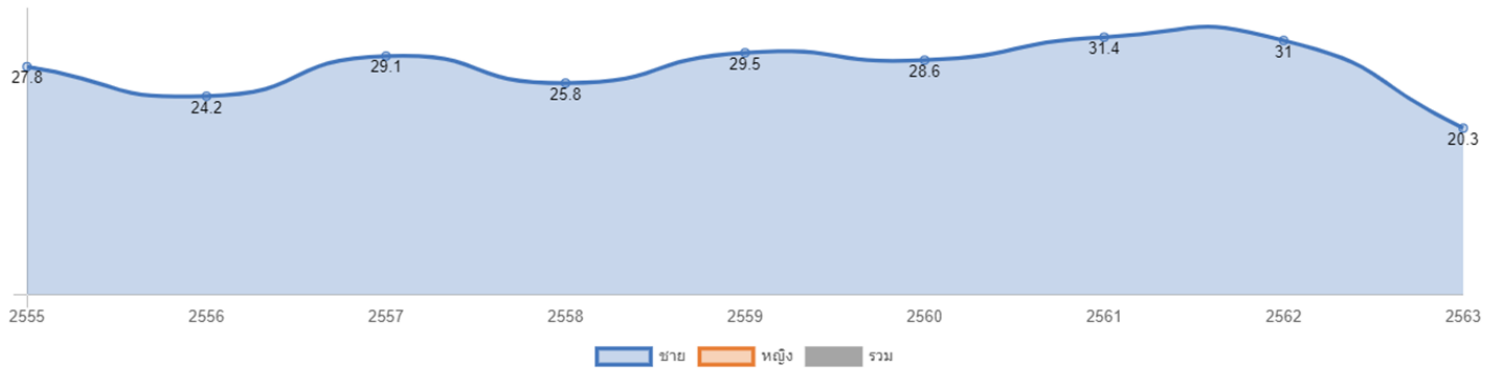


สถิติกิจกรรมทางกาย



- <https://tpak.or.th/th>

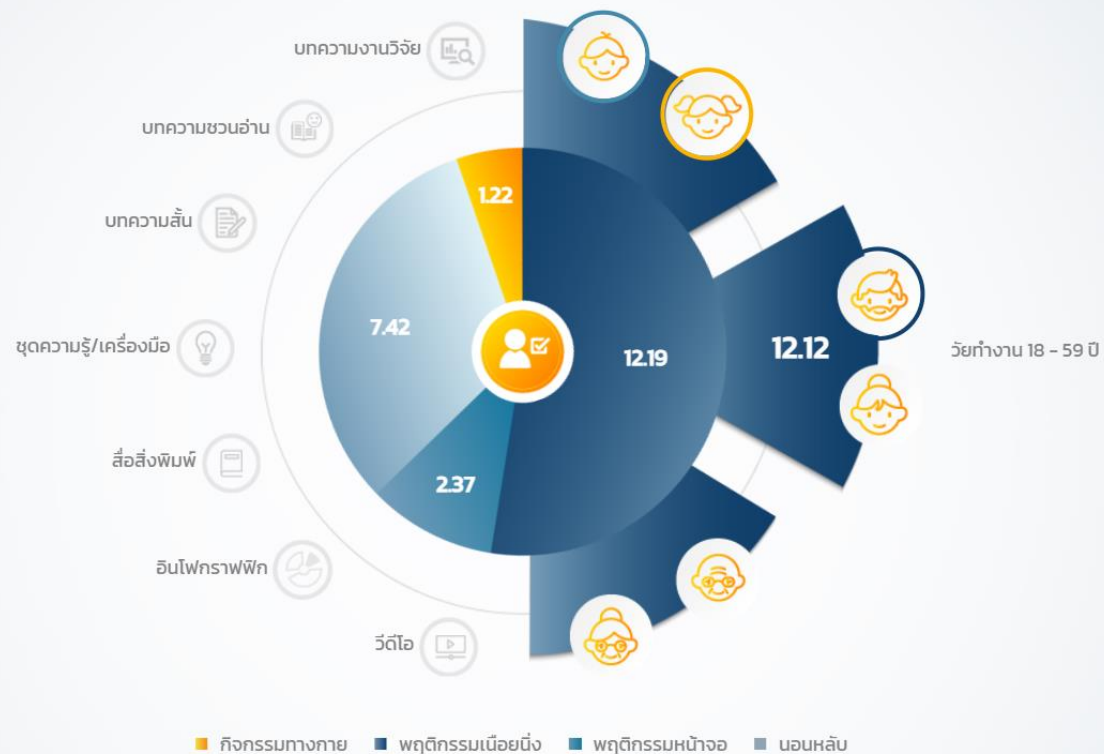
ร้อยละการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของประชากรวัยเด็ก ระหว่างปี 2555-2563



ในหนึ่งวันคุณใช้เวลาไปกับอะไรบ้าง

ค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการใช้เวลาหนึ่งของประชากรไทย

จำแนกตามมิติทางสุขภาพ: และกิจกรรมทางกาย ปี 2562



พหุกิจกรรมเนื้อนึ่ง = คำนวณมาจากข้อมูลพหุกิจกรรมเนื้อนึ่งของประชากรไทย และ/หรือระดับของการมีกิจกรรมทางกาย ในระดับเบา

กิจกรรมทางกาย

>นิยาม กิจกรรมทางกาย

- การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อโครงร่าง (Skeletal Muscles) ให้ร่างกายมีการใช้พลังงานที่ส่งผลต่อสุขภาพ
- พุดกันแบบบ้าน ๆ "กิจกรรมที่ทำให้ร่างกายได้ออกแรง...จนรู้สึกเหนื่อย"

>รูปแบบ กิจกรรมทางกาย

- เคลื่อนไหวใน**การเดินทาง**
- เคลื่อนไหวใน**การทำงาน** ตามลักษณะอาชีพ (นักเรียน ทำนาทำสวน พนักงานโรงงาน ออฟฟิศ แม่บ้าน)
- เคลื่อนไหวใน**การนันทนาการ/การออกกำลังกาย**

>ระดับความเข้ม (ความหนัก เบา) ของกิจกรรมทางกาย

> **กิจกรรมทางกายที่เพียงพอ**

ระดับความเข้ม (ความหนัก เบา) ของกิจกรรมทางกาย

- 1) **ระดับเบา (Active Lifestyle): เคลื่อนไหวไม่อยู่นิ่ง** เช่น ทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ แกว่งแขน หรือเดินเล่นสบายๆ ถ้าทำต่อเนื่องจะช่วยเผาผลาญพลังงานส่วนเกินในร่างกาย
- 2) **ระดับปานกลาง: เป็นระดับที่พอเพียง** ได้แก่
 - >>> การเคลื่อนไหวออกแรงในงานหนัก (ทำนา ทำสวน ถากหญ้า แบกปูน ก่อสร้าง)
 - >>> การออกกำลังกาย แบบเบาๆ ทั่วไป เช่น วิ่งเล่น/ แบบเพิ่มความยืดหยุ่นของเอ็นและกล้ามเนื้อ เช่น โยคะ ไทเก๊ก
- 3) **ระดับหนัก: เป็นระดับที่พอเพียง**
 - >>> เต้น วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ จะได้ความแข็งแรงของระบบหัวใจ ปอด และกล้ามเนื้อ
 - >>> ยกน้ำหนัก บาร์เบล วิดพื้น ได้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ กระดูก เพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงาน และเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อ

กิจกรรมทางกายที่ “เพียงพอ”



หัดเดิน-ก่อนเรียน 1-5 ปี

ไม่จำกัดความหนักเบา
ขอให้ได้ อย่างน้อย
3 ชั่วโมง/ วัน



วัยเรียน วัยรุ่น 6-17 ปี

อย่างน้อยวันละ
60 นาที/หรือ
1 ชั่วโมง



ผู้ใหญ่ 17-65 ปี

อย่างน้อยใน 1 สัปดาห์
- ระดับปานกลาง 150 นาที
- ระดับหนัก 75 นาที
-ผสม ๆ ปานกลาง+หนัก เช่น ปานกลาง 90 นาที+หนัก 20 นาที
+การยืดเหยียด



ผู้สูงอายุ 65 ปี ขึ้นไป

เช่นเดียวกับผู้ใหญ่
+เพิ่มกิจกรรมฝึก
การสร้างสมดุล
ทรงตัว

รู้ได้ยังไงว่ามีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

■ แต่ละครั้งที่มีกิจกรรมทางกาย

- 1) นับระยะเวลาในการมีกิจกรรมทางกาย >> ต่อเนื่อง 10 นาที ขึ้นไป
- 2) ทดสอบตัวเอง ง่าย ๆ ด้วย การพูด (Talk test)
 - >> ระดับปานกลาง พูดได้เป็นประโยค รู้เรื่อง
 - >> ระดับหนัก พูดได้เป็นคำ ๆ ไม่รู้เรื่อง เพราะต้องหยุดเพื่อหายใจเข้า



■ รวมเวลาในสัปดาห์

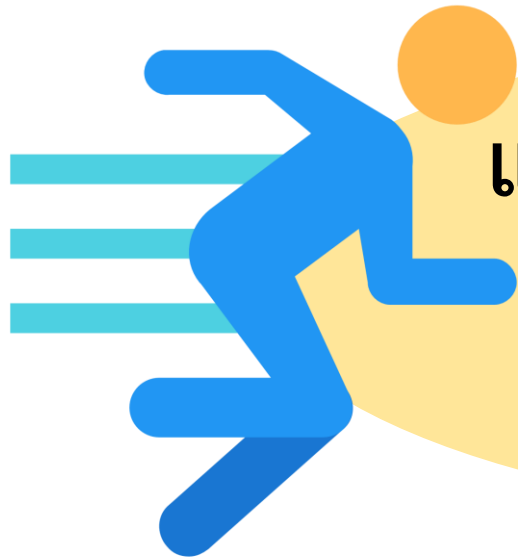
- เด็กปฐมวัย ก่อนเรียน: 3 ชม./วัน * 7 วัน = อย่างน้อย 21 ชม.
- วัยเรียน วัยรุ่น 6-17 ปี: 1 ชม./วัน * 7 วัน = อย่างน้อย 7 ชม.
- ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ: อย่างน้อย 150 นาที หรือ 2 ½ ชม.

หนัก >> ออกแรงระดับมาก
เหนื่อย พูดได้เป็นคำ ๆ

หนักปานกลาง >> ออกแรงระดับปานกลาง
พูดยาว ๆ เป็นประโยคได้



Physical Activity



แนวทางสำคัญในการเพิ่ม
กิจกรรมทางกายของคน
ในชุมชน

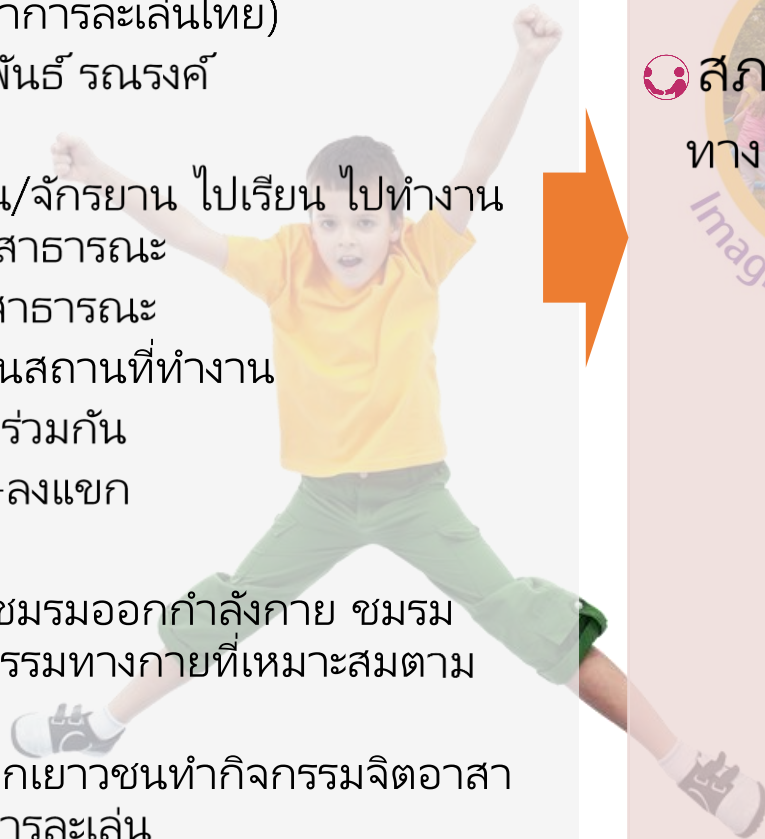
3 Active>>> คน สภาพแวดล้อมเอื้อ สังคมที่สร้างโอกาสให้มี
ประสบการณ์ จนเกิดเป็นค่านิยม

กรอบการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย





โครงการ/กิจกรรม

- ทำความเข้าใจ/ให้ความรู้/สื่อสาร
- สร้างหลักสูตร/กิจกรรมเสริมหลักสูตร ใน-นอกห้องเรียน (เกษตรในโรงเรียน ปลูกป่า เดินป่า สำรวจสมุนไพรรักษาโรค กีฬาการเล่นไทย)
- ผลิตสื่อ ประชาสัมพันธ์ ธารรงค์
- ปรับปรุงเส้นทางเดิน/จักรยาน ไปเรียน ไปทำงาน ไปตลาด ปรับพื้นที่สาธารณะ
- จัดกิจกรรมในสวนสาธารณะ
- มีกิจกรรมทางกายในสถานที่ทำงาน
- มีกิจกรรมพ่อแม่ลูกร่วมกัน
- มีกิจกรรมจิตอาสา-ลงแขก
- พัฒนาชมรมกีฬา ชมรมออกกำลังกาย ชมรมกลุ่มอาชีพให้มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมตามอาชีพ
- ชมรมในโรงเรียน เด็กเยาวชนทำกิจกรรมจิตอาสาที่มีการออกกำลังกาย มีการเล่น



ปัจจัยที่ทำให้มีกิจกรรมทางกาย

 คน: รู้-เข้าใจ- ตระหนัก มีความรอบรู้-มีปัญหา

 สภาพแวดล้อม: ที่เอื้อต่อกิจกรรมทางกาย ที่บ้าน-ในโรงเรียน-ในชุมชน

 ระบบ กลไก: การขับเคลื่อนการมีกิจกรรมทางกาย



การเพิ่มการเคลื่อนไหว

1. เด็ก
2. ผู้ใหญ่ วัยทำงาน
3. ผู้สูงอายุ



1. เดินทาง
2. กิจกรรมในอาชีพ
3. นันทนาการ/ออกกำลังกาย



สถานการณ์ในชุมชน	ขนาด
1. ร้อยละของเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน)	
2. ร้อยละของผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์)	
3. ร้อยละของผู้สูงอายุ 65 ปี ขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์)	
4. สัดส่วนพื้นที่สาธารณะที่เอื้อให้คนในชุมชนมีกิจกรรมทางกาย	
5. ร้อยละของคนในชุมชนที่สัญจร โดยการเดินหรือใช้จักรยาน	
6. ร้อยละของคนในชุมชนที่ออกกำลังกาย	
7. จำนวนโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็กที่จัดการเรียนแบบกระฉับกระเฉง	
8. จำนวนหน่วยงาน สถานประกอบการ ที่มีกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	

วัตถุประสงค์	เป้าหมาย 1 ปี	ตัวชี้วัด
1. เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในเด็กและวัยรุ่น	ร้อยละ	1. จำนวนเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน)
2. เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในผู้ใหญ่	ร้อยละ	2. จำนวนผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์)
3. เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในผู้สูงอายุ	ร้อยละ	3. จำนวนผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์)
4. เพิ่มพื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน	ร้อยละ	4. สัดส่วนพื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน
5. เพิ่มการสัญจรโดยการเดินหรือใช้จักรยานในชุมชน	ร้อยละ	5. จำนวนคนในชุมชนที่สัญจร โดยการเดินหรือใช้จักรยาน
6. เพิ่มจำนวนคนที่ออกกำลังกายในชุมชน	ร้อยละ	6. จำนวนคนในชุมชนที่ออกกำลังกาย
7. เพิ่มการเรียนในลักษณะกระฉับกระเฉงในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็ก	จำนวนโรงเรียน	7. จำนวนโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็กที่มีการเรียนในลักษณะกระฉับกระเฉง Active learning Active play
8. เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายในสถานที่ทำงาน	จำนวน	8. จำนวนหน่วยงาน สถานประกอบการ ที่มีกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

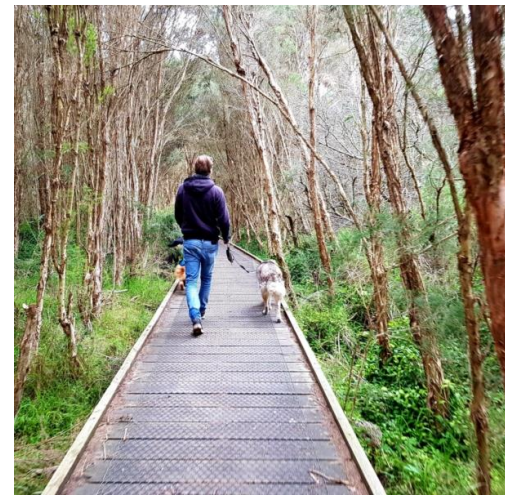
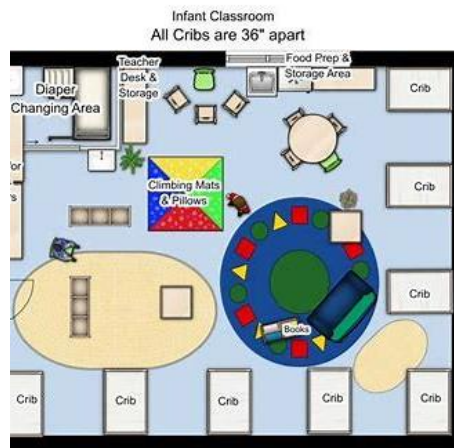
3. การสร้างพื้นที่ต้นแบบ ที่: บ้าน โรงเรียน สถานที่ ทำงาน ศาสนสถาน พื้นที่ สาธารณะ และชุมชน



ต้นแบบที่มีองค์ประกอบ

1. ส่งเสริมให้ครอบครัว พ่อ แม่ ลูก มีการทำกิจกรรมที่เป็นการเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายร่วมกัน
2. นำวิธีการมีกิจกรรมทางกายที่หลากหลายมาใช้ในโรงเรียน เช่น การมาโรงเรียนด้วยการเดินและการปั่นจักรยาน การเล่นพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ/ ตีจับ/ กระโดดเชือก/ มวยไทย
3. ออกแบบ PA ในสถานที่ทำงาน มีกติกา ข้อตกลง นโยบาย เพิ่มการเคลื่อนไหวระหว่างทำงาน ยืดเหยียด บริหารร่างกายช่วงพัก/ ทุกชั่วโมงทำงาน
4. ส่งเสริมให้คนในชุมชนมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินในการสัญจร มีกิจกรรมเดิน วิ่ง จักรยาน และการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ
5. ส่งเสริมให้คนในชุมชนลงมือทำเกษตรด้วยตนเอง เช่น โครงการเกษตรในโรงเรียน การปลูกพืชผักสวนครัว หรือการทำแปลงรวม ช่วยเพิ่มกิจกรรมทางกาย
6. ต้นแบบตำบลที่มีแผน โครงการ เพิ่ม PA

สภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เอื้อ





เด็ก: เดินไป กลับ รร./ จัด active play active learning สำหรับระบบ
นิเวศ/ กิจกรรมสนุกๆ ในสนาม ช่วงพัก เป่าฟองสบู่ ออกกำลังกายกตีกา
ง่ายๆ การเล่นไทย ว้าว งูกินหาง/ เย็นและวันหยุด งานบ้าน
ครู ผู้ปกครอง ผู้ดูแล ชุมชน:



PA ปฐมวัย 0-5 ปี



สภาพแวดล้อมที่เอื้อ
-ทางเดิน/พื้นที่รอบ
ศพด. รร. บ้าน ที่
ปลอดภัย สว่าง
-มีพื้นที่เล่น ทำ
กิจกรรมร่วม
-บรรยากาศในบ้าน
ชุมชน
-นโยบาย ข้อตกลง
กตีกาชุมชนให้มี
กิจกรรมทุกเสาร์
อาทิตย์

ระบบและกลไก:
ชมรมผู้สูงอายุ

เด็ก: เดิน ปั่นไปกลับ รร./ สอนแบบ active นันทนาการ/ออกกำลังกาย ผู้ดูแล ครู พ่อแม่: ความรอบรู้เรื่อง PA เป็น
ต้นแบบ **หลักสูตร:** สายครู (สถาบันผลิตครู ครู ผู้บริหาร) ปรับการวิธีการสอน มีPA เบรค



PA วัยเรียน
วัยรุ่น



สภาพแวดล้อมที่เอื้อ

- ทางเดิน รอบรร. บ้านที่ปลอดภัย
 - พื้นที่เล่น มีกิจกรรมร่วม
 - บรรยากาศในบ้าน
- ชุมชน
- นโยบาย ข้อตกลง กติกา
- ชุมชน
- สร้างต้นแบบ

ระบบและกลไก: ชมรม

ผู้สูงอายุ โรงเรียน: ชมรม
ต่างๆ กองทุนตำบล

PA ผู้สูงอายุ

ให้ออกมาทำกิจกรรมนอกบ้าน 3-4 วัน/สัปดาห์



อาสาสมัครถ่ายทอดความรู้



กิจกรรมสอนทำอาหาร



จัดกิจกรรมรวมตัวให้มีกิจกรรมทางกาย อย่างน้อย 3 วัน/ สัปดาห์



อาสาสมัคร



สื่อเรียนรู้ PA



แปลงผักชุมชนให้ผู้สูงอายุ

แกนนำ สว. เป็นวิทยากร

PA ในชุมชน



ศิลปะสร้างสรรค์บนถนน



ออกแบบของเล่นเพิ่ม PA



กิจกรรมลงแขก

กิจกรรมร่วม ๒ วัย ๓ วัย



พัฒนาเส้นทางวิ่ง



แปลงผักผู้พิการ



เก็บขยะ ปรับพื้นที่สนาม ทำแปลงปลูกผักชุมชน อนุรักษ์ป่าชายเลน



นโยบายท้องถิ่น ลานกิจกรรมสำหรับเด็กวันเสาร์อาทิตย์



กิจกรรมร่วมของครัวเรือน



ตัวอย่างโครงการเพิ่มกิจกรรมทางกายในชุมชน



โครงการเพิ่มกิจกรรมทางกายในโรงเรียน

ผู้รับผิดชอบและผู้ร่วมดำเนินงานโครงการ

- ผู้บริหารโรงเรียน/แกนนำครู / แกนนำนักเรียน / ผู้ปกครอง

กลุ่มเป้าหมาย: เด็กนักเรียน

สถานการณ์

- นักเรียนร้อยละ 50 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ
- นักเรียนร้อยละ 30 อยู่ในกลุ่มน้ำหนักเกิน และกลุ่มอ้วน
- นักเรียนและบุคลากรร้อยละ 80 มาโรงเรียนโดยรถมอเตอร์ไซค์/รถยนต์
- ร้อยละ 80 ของวิชาเรียนมีการเรียนการสอนแบบบรรยาย โดยเด็กไม่ได้มีการเคลื่อนไหวในคาบเรียน
- ร้อยละ 20 ของจำนวนครอบครัวทั้งหมดในชุมชนมีคนเป็นเบาหวาน ความดัน โรคหัวใจและหลอดเลือด และมะเร็ง

โครงการเพิ่มกิจกรรมทางกายในโรงเรียน

วัตถุประสงค์	เป้าหมาย 1 ปี	ตัวชี้วัด
นักเรียนมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น	ร้อยละ 80 ร้อยละ 10	<ul style="list-style-type: none"> นักเรียนมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงมากทุกวัน นักเรียนกลุ่มน้ำหนักเกินและกลุ่มอ้วนลดลง
แกนนำนักเรียน/ นักเรียนมีส่วนร่วมในการเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> ร้อยละ 80 จำนวน 20 กิจกรรม/โครงการ 	<ul style="list-style-type: none"> สมรรถนะของแกนนำนักเรียนในการถ่ายทอดความรู้ต่อนักเรียน/ติดตามพฤติกรรมกิจกรรมทางกายของเพื่อนนักเรียนได้ จำนวนกิจกรรมที่นักเรียนริเริ่ม/มีส่วนร่วมในการเพิ่มกิจกรรมทางกายในช่วงก่อนเข้าเรียน ในห้องเรียน และช่วงเวลาพัก

วัตถุประสงค์	เป้าหมาย 1 ปี	ตัวชี้วัด
<p>คณะกรรมการมีทักษะในการจัดทำแผนการทำงาน/ แผนการบริหารจัดการ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ มีคณะกรรมการ ▪ มีข้อตกลงร่วม ▪ มีแผน 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ คณะทำงานประกอบด้วยผู้บริหารโรงเรียน/แกนนำครู/แกนนำนักเรียน/ผู้ปกครอง ▪ ข้อตกลงร่วมของคณะกรรมการในการดำเนินงานโครงการ ▪ แผนการบริหารจัดการโครงการกิจกรรมทางกาย
<p>คณะกรรมการมีการดำเนินการตามแผนดำเนินการ และแผนการติดตามประเมินผลโครงการ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ มีการติดตามงานตามแผน 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ คณะทำงานสามารถติดตามกลไกและนโยบายได้ อย่างมีประสิทธิภาพ ▪ คณะทำงานมีการติดตามกลไกที่ออกแบบตามเวลา วิธีการที่กำหนดไว้

วัตถุประสงค์: เพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกายของนักเรียนในโรงเรียน

กิจกรรมที่ 1 จัดตั้งคณะทำงาน เพื่อวางแผนการดำเนินงาน/ดำเนินติดตามประเมินผลโครงการร่วมกัน

1. สืบหาข้อมูลการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียน (ก่อนเริ่ม โครงการ) และมีการประชุมอย่างสม่ำเสมอ
2. พัฒนาศักยภาพภาพคณะทำงาน: อบรมให้ความรู้ ความเข้าใจและทักษะในการจัดการกิจกรรมทางกายในโรงเรียน
3. ติดตามประเมินผลโครงการโดยคณะทำงาน

กิจกรรมที่ 2 พัฒนาศักยภาพครูเรื่องการจัดการกิจกรรมทางกายในโรงเรียน

กิจกรรมที่ 3 จัดตั้งแกนนำ และพัฒนาศักยภาพแกนนำ
นักเรียนเรื่องกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมที่ 4 โครงการบันไดรักษั เพื่อให้เกิดความรู้ ความ
เข้าใจ จูงใจการใช้บันได

- 1) จัดประกวดวาดภาพ "กิจกรรมทางกาย ผักสุขภาพ
เพื่อติดทางขึ้นบันได
- 2) จัดบันไดรักษั (สุขภาพ)

กิจกรรมที่ 5 ส่งเสริมการเรียนรู้เรื่องกิจกรรมทางกาย



- 1) การถ่ายทอดความรู้โดยแกนนำนักเรียน ผ่านช่อง
ทางการสื่อสารในรูปแบบต่าง ๆ และติดตาม
กิจกรรมทางกายของเพื่อนนักเรียน
- 2) นักเรียนมีส่วนร่วมในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทาง
กายผ่านรูปแบบการทำโครงการงาน



งาน 1: ออกแบบกิจกรรมในโครงการเพิ่ม PA ในชุมชน

- ผู้สูงอายุ