CYPAS
Children and Youth Physical Activity Studies
โครงการวิจัยด้านกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชน

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ



ผู้ใหญ่สุขภาพดีสร้างได้ ด้วยกิจกรรมทางกาย ในวัยเด็ก

Edit 18.05.69 O.indd 1 19/5/2569 16:31:50

10 พฤษภาคม 2563

เขียนและเรียบเรียงโดย
มยุรี วงศ์พิชณวิศาล
ดร. อารีกุล อมรศรีวัฒนกุล

ผู้ใหญ่สุขภาพดีสร้างได้ด้วยกิจกรรมทางกายในวัยเด็ก

Highlights

- กิจกรรมทางกายในวัยเด็กส่งผลต่อสุขภาพของเด็กเมื่อเติบโตผู้ใหญ่และอาจส่งผลอย่างยาวนานไปตลอดช่วงชีวิต เด็กที่ได้รับการสนับสนุนให้มีกิจกรรมทางกายเป็นประจำสม่ำเสมอจะมีแรงจูงใจในการมีกิจกรรมทางกายเมื่อเป็นผู้ใหญ่ และมีแนวโน้มที่จะทำกิจกรรมเหล่านั้นเมื่อโตขึ้น ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงจากโรคเรื้อรังได้
- พ่อแม่และคนรอบข้างสามารถช่วยกระตุ้นให้เด็กเกิดความสนใจกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย โดยเป็นตัวอย่างที่ดีในดำเนินชีวิตแบบกระฉับกระเฉง รวมทั้งปลูกฝังกิจกรรมทางกายในเด็กเป็นประจำและต่อเนื่อง

Edit 18.05.69 O.indd 2 19/5/2569 16:31:53







องค์การอนามัยโลกได้ให้คำนิยามคำว่า **“กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)”** ว่า

เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่เกิดจากกระดูกและกล้ามเนื้อ ที่ต้องใช้พลังงาน โดยรวมถึงกิจกรรมที่เกิดขึ้นระหว่างทำงาน เล่น ทำงานบ้าน เดินทาง และกิจกรรมนันทนาการ

หากมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ จะเพิ่มความเสี่ยงการเป็นโรคไม่ติดต่อ หรือ NCDs (non-communicable diseases) ที่นำไปสู่การเสียชีวิตได้ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ มะเร็ง และเบาหวาน[1]

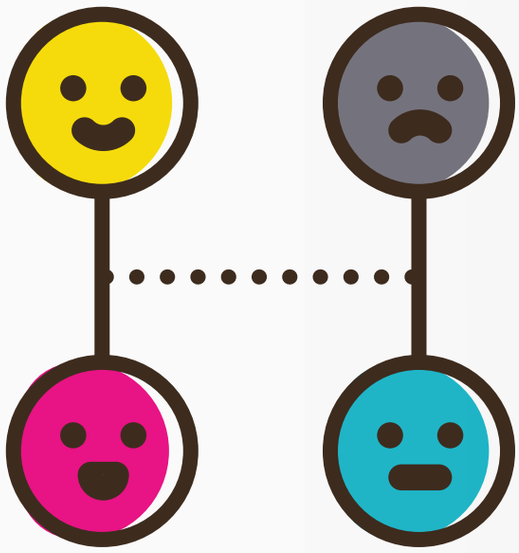
เด็กควรมีกิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงปานกลางถึงหนักสะสมรวมกันอย่างน้อยวันละ 60 นาที แต่จากการสำรวจในปี 2559 พบว่า มีเด็กไทยเพียงร้อยละ 26.2

[1]World Heath Organization. (2018, February 23). Physical activity. Retrieved from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
[2]สสส. (2020, March 12). ผลการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทยชี้ เด็กไทยออกแรงลดลง ส่งผลเสียต่อสุขภาพ. Retrieved from https://www.kidactiveplay.com/content.php?types=learnn&content_detailid=838

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ Edit 18.05.69 O.indd 3 19/5/2569 16:31:55

และจากการสำรวจในปี 2559 ประชาชนไทยอายุ 18 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 29 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ โดยใช้เวลาและกิจกรรมทางกายส่วนใหญ่ ในการทำงาน และส่วนน้อยที่สุดใช้กับการนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬา[3]

กิจกรรมทางกายส่งผลดีต่อสติปัญญาและการควบคุมอารมณ์ ส่งผลให้มีผลการเรียนดี[4] ลดความเสี่ยงการเป็นโรคซึมเศร้า และทำให้เด็กรู้สึกภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า[5] เสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายทั้งทักษะการเคลื่อนไหว และการประสานงานกัน





ของอวัยวะต่าง ๆ ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตและความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ รวมถึงเสริมสร้างโอกาสทางสังคม และได้พัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีมจากการเล่นกีฬา[6]

การที่เด็กมีกิจกรรมทางกายในวัยเด็กมีแนวโน้มว่าจะยังคงรักษาการทำกิจกรรมทางกายไปจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่[7] และช่วยให้เด็กมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ ซึ่งสามารถป้องกันการเกิดโรคอ้วนเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ ป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุนในวัยผู้ใหญ่[8] และลดความเสี่ยงจากโรคที่เกิดจากความอ้วนได้[9]

[3]Apasakul, S. (2019, November 20). แนะคนไทยเพิ่มกิจกรรมทางกาย - Thaihealth.or.th: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). Retrieved from https://www.thaihealth.or.th/Content/50639-แนะคนไทยเพิ่มกิจกรรมทางกาย.html

[4]U.S. Department of Health and Human Services. (2018). Physical Activity Guidelines for Americans 2nd edition. Retrieved from https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

[5]Kayani, S., Kiyani, T., Wang, J., Sánchez, M. Z., Kayani, S., & Qurban, H. (2018). Physical Activity and Academic Performance: The Mediating Effect of Self-Esteem and Depression. Sustainability, 10(10), 3633. doi:10.3390/su10103633

[6]Australian Government Department of Health. (2014). Does your child get 60 minutes of physical activity every day? Retrieved from https://www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/F01F92328EDADA5BCA257BF0001E720D/$File/brochure%20PA%20Guidelines_A5_5-12yrs.pdf

[7]Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J. S. S., Raitakari, O. T. (May, 2014). Tracking of Physical Activity from Early Childhood through Youth into Adulthood. Medicine & Science in Sports & Exercise, 46(5), 955-962. doi:10.1249/mss.0000000000000181

[8]Gunter, K. B., Almstedt, H. C., & Janz, K. F. (2012). Physical activity in childhood may be the key to optimizing lifespan skeletal health. Exercise and sport sciences reviews, 40(1), 13–21. https://doi.org/10.1097/JES.0b013e318236e5ee

[9]Hills, A. P., Byrne, N. M., & Andersen, L. B. (2011). Physical activity and obesity in children. British Journal of Sports Medicine, 45, 866-70. doi:10.1136/bjsports-2011-090199

Edit 18.05.69 O.indd 4 19/5/2569 16:31:58



แรงจูงใจในการทำกิจกรรมทางกาย

เด็กที่เติบโตขึ้นมาโดยมีกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายเป็นประจำ จะส่งผลให้มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายเมื่อเป็นผู้ใหญ่ โดยอาจมีความเชื่อมโยงกับระดับของสารสื่อประสาทที่เพิ่มขึ้น เช่น โดปามีนและเซโรโทนิน และส่งผลให้แรงจูงใจในการออกกำลังกายนั้นยังคงอยู่เป็นเวลานาน[10] ดังนั้น การได้รับความรู้ทักษะ และสร้างแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต-ประจำวันแบบกระฉับกระเฉง (active lifestyle) ตั้งแต่วัยเด็กนั้น ถือเป็นสิ่งสำคัญ หากพ่อแม่ร่วมทำกิจกรรมทางกายกับลูกจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านกิจกรรมทางกายที่ค่อนข้างยั่งยืนทั้งในตัวพ่อแม่และลูก[11]

เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่น เพื่อนจะมีบทบาทสำคัญในการเป็นตัวอย่างมากกว่าพ่อแม่ โดยวัยรุ่นจะทำกิจกรรมทางกายในปริมาณที่คล้ายกับเพื่อน ซึ่งเกิดจากอิทธิพลทางสังคม ในการศึกษาเยาวชนอายุ 11-12 ปี การมีเพื่อนอายุใกล้เคียงกันอยู่แถวบ้านที่เด็กสามารถเล่นด้วย และความสนใจในกิจกรรมทางกายของเพื่อน มีผลกับจำนวนก้าวในแต่ละวัน และระยะเวลาที่เล่นนอกบ้านในวันที่พ่อแม่ทำงาน และในเยาวชนอายุ 15-16 ปี หากได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนจะมีปริมาณเวลาในการทำกิจกรรมทางกายในระดับหนักที่มากขึ้น

[10]Cox, D. (2017, August 28). Young at heart: Why children who exercise become healthier adults. The Guardian. Retrieved from https://www.theguardian.com/lifeand-style/2017/aug/28/young-at-heart-why-children-who-exercise-become-healthier-adults

[11]Ha, A.S., Ng, J.Y.Y., Lonsdale, C. et al. Promoting physical activity in children through family-based intervention: protocol of the "Active 1+FUN" randomized controlled trial. BMC Public Health 19, 218 (2019). https://doi.org/10.1186/s12889-019-6537-3

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ Edit 18.05.69 O.indd 5 19/5/2569 16:32:00



การเลี้ยงดูส่งผลต่อปริมาณของกิจกรรมทางกาย

เด็กที่พ่อแม่ที่มีความห่วงใยสูง จะปกป้องลูกมาก มีความเข้มข้นในกฎระเบียบ การจัดวิชาเรียนเสริมให้ลูก หรือบริการและเอาใจลูก จะมีกิจกรรมทางกายน้อย เด็กกลุ่มนี้จะมีการบ้านและการเรียนเสริมที่มากเกินไป พ่อแม่เลือกที่จะใช้รถรับส่งลูกมากกว่าจะให้เดินทางกลับบ้านเอง มีการจำกัดพื้นที่และเวลาในการเล่นนอกบ้าน ส่งผลให้เวลาในการทำกิจกรรมทางกายมีน้อยลง และมีพฤติกรรมที่เนือยนิ่งมากขึ้นเมื่อเปรียบเทียบความถี่ในการทำกิจกรรมทางกายของเด็กที่พ่อแม่มีความเข้มงวดหรือปกป้องน้อยกว่า กับกลุ่มเด็กที่พ่อแม่มีห่วงใยสูง เด็กที่พ่อแม่มีความเข้มงวดหรือปกป้องน้อยกว่าจะมีการทำกิจกรรมทางกายมากกว่าถึง 20 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์ โดยกิจกรรมทางกายของเด็กกลุ่มนี้จะเป็นการเล่นภายนอกอาคาร การเดินทางที่กระฉับกระเฉง หรือเล่นกีฬาแบบมีกฎเกณฑ์[12]

[12]National Physical Activity Plan Alliance. (2018). The 2018 United States Report Card on Physical Activity for Children and Youth. Retrieved from https://physicalactivityplan.org/projects/PA/2018/2018_USReportCard_UPDATE_12062018.pdf

Edit 18.05.69 O.indd 6 19/5/2569 16:32:03

ลักษณะกิจกรรมทางกายของเด็กแต่ละวัย



เด็กและวัยรุ่นมีการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติที่แตกต่างไปจากผู้ใหญ่ ดังนั้น การสนับสนุนกิจกรรมทางกายควรเป็นไปตามความเหมาะสมของช่วงอายุ เด็กจะมีความกระตือรือร้นกับการเล่นอิสระ และมีการเล่นในช่วงเวลาว่างทั้งแบบแอโรบิกและกิจกรรมเสริมสร้างกล้ามเนื้อและกระดูก เช่น การวิ่ง การกระโดด เพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว โดยมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักสลับเบาหรือมีการพักเป็นช่วง ๆ

ในเด็กก่อนวัยเรียน

กิจกรรมทางกายทุกระดับหนักเบา ให้ถือว่าเป็นกิจกรรมทางกาย

เด็กวัยเรียน

มักจะเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยการยกหรือเคลื่อนไหวร่างกายตามแรงต้านด้วยน้ำหนักตัวเอง โดยไม่จำเป็นต้องใช้โปรแกรมยกน้ำหนักแบบผู้ใหญ่ แต่ผู้ใหญ่สามารถจัดให้เด็กได้ หากอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลที่เหมาะสม

เมื่อเด็กเข้าสู่วัยแรกรุ่น

รูปแบบกิจกรรมทางกายของเด็กจะเปลี่ยนไป สามารถเล่นเกมหรือกีฬาที่มีกติกาได้ และสามารถทำกิจกรรมทางกายได้ต่อเนื่องยาวนานขึ้น แต่ยังคงชอบการเล่นอิสระอยู่ และในวัยนี้ กิจกรรมทางกายระหว่างเด็กชายและหญิงจะเริ่มแตกต่างกัน กิจกรรมทางกายของเด็กหญิงจะลดลงอย่างชัดเจน และต่อเนื่องไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ ดังนั้น เด็กหญิงอาจต้องการการสนับสนุนและแรงกระตุ้นเพื่อให้ยังคงกิจกรรมทางกายต่อไป

พ่อแม่และคนรอบข้างสามารถช่วยกระตุ้นให้เด็กเกิดความสนใจกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย และเป็นตัวอย่างที่ดีในดำเนินชีวิตแบบกระฉับกระเฉง หรือแบ่งปันข้อมูลของกิจกรรมทางกายให้แก่เด็กได้[13]

[13]National Physical Activity Plan Alliance. (2018). The 2018 United States Report Card on Physical Activity for Children and Youth. Retrieved from https://physicalactivityplan.org/projects/PA/2018/2018_USReportCard_UPDATE_12062018.pdf

Edit 18.05.69 O.indd 7 19/5/2569 16:32:05

นอกจากการเป็นตัวอย่างที่ดี และทำความเข้าใจในการทำกิจกรรมทางกายของเด็กแต่ละวัยแล้ว ผู้ใหญ่สามารถปลูกฝังกิจกรรมทางกายในเด็กได้ ดังนี้

✚ จัดสรรเวลา และจัดหาอุปกรณ์ที่ส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมทางกาย เช่น จักรยาน บอล จานร่อน หรือพาเด็กไปฝึกกีฬาและกิจกรรมต่าง ๆ [14]

✚ เริ่มต้นให้เด็กทำกิจกรรมทางกายตั้งแต่ยังเด็กอายุยังน้อย เนื่องจากเด็กเล็กมีความสนใจที่จะเล่นและเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ควรส่งเสริมให้เด็กเล่นอย่างปลอดภัย จะช่วยเสริมพื้นฐานการดำเนินชีวิตที่กระฉับกระเฉง

✚ สนับสนุนให้เด็กทดลองกิจกรรมทางกายใหม่ ๆ และสนับสนุนกิจกรรมที่เด็กร่วมอยู่

✚ ทำให้กิจกรรมสนุก มีบรรยากาศที่ดี อาจชวนเพื่อน หรือคนใกล้ชิดมาร่วมกิจกรรม

✚ ทำกิจกรรมอย่างปลอดภัย เช่น ใส่หมวกกันน็อกและที่กันเข่า สำหรับกีฬาที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ[15]

✚ การพาออกนอกอาคารส่งเสริมให้เด็กทำกิจกรรมทางกายในระดับที่หนักมากขึ้น และมีความอยากเล่นที่หลากหลายขึ้น[16] เช่น สวนน้ำ สนามเด็กเล่น สนามกีฬา สวนสาธารณะ



[14]Kwon, S., Janz, K. F., Letuchy, E. M., Burns, T. L., & Levy, S. M. (2016). Parental characteristic patterns associated with maintaining healthy physical activity behavior during childhood and adolescence. The international journal of behavioral nutrition and physical activity, 13, 58. https://doi.org/10.1186/s12966-016-0383-9

[15]Centers for Disease Control and Prevention. (2020, April 06). Making Physical Activity a Part of a Child's Life. Retrieved from https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adding-pa/activities-children.html

[16]National Physical Activity Plan Alliance. (2018). The 2018 United States Report Card on Physical Activity for Children and Youth. Retrieved from https://physicalactivityplan.org/projects/PA/2018/2018_USReportCard_UPDATE_12062018.pdf

Edit 18.05.69 O.indd 8 19/5/2569 16:32:08



✚ จัดตารางเวลาให้กิจกรรมทางกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน และจำกัดเวลาอยู่หน้าจอ

✚ สร้างแรงบันดาลใจในการออกกำลังกายจากบุคคลมีชื่อเสียงหรือคนที่ชื่นชอบ ในเด็กโตอาจมีความสนใจเฉพาะเรื่องที่อยู่ในกระแสนิยม เช่น การเต้น ศิลปะป้องกันตัว หากเป็นกิจกรรมทางกายที่ปลอดภัย ควรให้โอกาสเด็กเลือกกิจกรรมด้วยตัวเอง[17]

✚ ส่งเสริมให้เด็กเดินทางแบบกระฉับกระเฉง (active transportation) เช่น การเดิน ขี่จักรยาน ลดการเดินทางโดยใช้เครื่องยนต์

✚ ชมเชยเมื่อเด็กทำได้ดีและใช้การออกกำลังกายเป็นรางวัล เช่น ให้เวลาเล่นบอลนอกบ้าน 20 นาที หากทำการบ้านเสร็จตามกำหนดเวลา

✚ ในเด็กที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย ผู้ใหญ่ควรค่อย ๆ เพิ่มกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักทีละน้อย โดยที่เด็กยังรู้สึกสนุกอยู่ และการค่อย ๆ เพิ่มจำนวนเวลาในแต่ละวัน หรือเพิ่มจำนวนวันอย่างค่อยเป็นค่อยไป จะช่วยลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บได้[18]

ออกแบบโดย
บริษัท ลันช์บ๊อกซ์ สตูดิโอ จำกัด

[17]Henry, S. (2011, August 04). Tips for Getting Your Couch Kid to Exercise. Retrieved from https://www.webmd.com/parenting/features/kid-fitness-when-your-child-wont-exercise

[18]U.S. Department of Health and Human Services. (2018). Physical Activity Guidelines for Americans 2nd edition. Retrieved from https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

-Icon made by Freepik/smalllikeart/catkuro/itim2101/photo3idea_studio/ Flat Icons from www.flaticon.com

Edit 18.05.69 O.indd 9 19/5/2569 16:32:10

Note

Edit 18.05.69 O.indd 10 19/5/2569 16:32:10

Note

Edit 18.05.69 O.indd 11 19/5/2569 16:32:10

Note

พฤษภาคม 2569
โครงการวิจัยด้านกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชน
(Children and Youth Physical Activity Studies: CYPAS)
E-mail: cypas.project@gmail.com
CYPAS Facebook

Edit 18.05.69 O.indd 12 19/5/2569 16:32:10