CYPAS
Children and Youth Physical Activity Studies
โครงการวิจัยด้านกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชน

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



กิจกรรมทางกาย และสุขภาพจิตในเด็ก และเยาวชนไทย

□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ Edit 18.05.69 O.indd 1 19/5/2569 12:03:13

10 เมษายน 2563

เขียนและเรียบเรียงโดย
ทรงทรรศน์ จินาพงศ์
ดร. อารีกุล อมรศรีวัฒนกุล
นักวิจัย โครงการวิจัยด้านกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย (CYPAS)

กิจกรรมทางกาย และสุขภาพจิตในเด็กและเยาวชนไทย

Highlights

- การมีกิจกรรมทางกายช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตในเด็กและเยาวชน โดยช่วยลดภาวะซึมเศร้า (Depression) ลดความวิตกกังวล (Anxiety) ทำให้มีความรู้สึกพึงพอใจในรูปร่างของตนเอง ส่งผลถึงการเห็นคุณค่าในตัวเอง (Self-esteem) มากขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานส่วนหนึ่งสู่ความสำเร็จในชีวิต

- เด็กและเยาวชนไทยควรมีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกที่ช่วยส่งเสริมระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจระดับปานกลางถึงหนักอย่างน้อย 60 นาทีต่อวันเพื่อให้ได้ประโยชน์ทั้งทางร่างกายและสุขภาพจิต

□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ Edit 18.05.69 O.indd 2 19/5/2569 12:03:28

“A Sound Mind is in a Sound Body"
จิตใจที่สดใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์

จากคำกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นถึงความคิดที่ว่า ร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดจนแยกออกจากกันไม่ได้ ทั้งร่างกายและจิตใจต่างต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อใดที่ร่างกายมีสุขภาพดี จิตใจก็มีความสุขสดชื่นรื่นเริง ในทางตรงกันข้าม หากจิตใจมีความทุกข์เศร้าหมอง ก็ทำให้ร่างกายมีสุขภาพย่ำแย่ โรคภัยเบียดเบียน จากการนิยามคำว่า **“สุขภาพ”** ขององค์การอนามัยโลกที่ให้ไว้ว่า หมายถึง

สภาวะความเป็นอยู่ที่สมบูรณ์ ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ โดยไม่ได้หมายถึงเฉพาะแค่ความไม่มีโรค หรือความไม่พิการเท่านั้น[1] แต่ยังรวมไปถึงการมีสุขภาพจิตที่ดี เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขอีกด้วย

จากคำนิยามของสุขภาพ สุขภาพจิตเป็นส่วนหนึ่งของสุขภาพโดยรวม โดย**สุขภาพจิต (Mental health)** ตามคำนิยามขององค์การอนามัยโลก หมายถึง **สุขสภาวะหรือสภาวะความอยู่ดีมีสุข (Well-being)** ซึ่งบุคคลแต่ละบุคคลมีความตระหนักถึงความสามารถของตนเองที่จะรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ สามารถทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลแก่ตนเองและผู้อื่นในสังคมได้[2]

---

[1]World Health Organization. (2006). Constitution of the World Health Organization. In: World Health Organization: Basic documents. 45th ed. Geneva: World Health Organization.
[2]World Health Organization. (2018). Mental health: strengthening our response. Retrieved June 1, 2019, from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ Edit 18.05.69 O.indd 3 19/5/2569 12:03:46



ปัญหาสุขภาพจิตและผลกระทบด้านลบที่เป็นผลมาจากการมีสุขภาพจิตที่ไม่ดีในกลุ่มประชากรเด็กและเยาวชน เป็นปัญหาที่สำคัญทางสาธารณสุข ที่มีความสำคัญเป็นอันดับต้น ๆ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดภาระสุขภาพอย่างมาก ความชุกของปัญหาสุขภาพจิตในเด็กและเยาวชนทั่วโลก (อายุ 6-18 ปี) อยู่ที่ร้อยละ 13.4[3]

สำหรับประเทศไทย สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศได้รายงานภาระโรคและการบาดเจ็บของประชากรไทยในปี พ.ศ. 2557 พบว่า ปัญหาสุขภาพจิตเป็นสาเหตุอันดับสองของการสูญเสียปีสุขภาวะของประชากรชายวัย 15-29 ปี รองจากอุบัติเหตุทางถนน และเป็นอันดับสามในผู้หญิงวัย 15-29 ปี รองจากอุบัติเหตุทางถนนและการติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ตามลำดับ[4]

การมีกิจกรรมทางกาย หรือ การเคลื่อนไหวของร่างกายทุกรูปแบบที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อและทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากขณะพัก นอกจากจะมีประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว ยังมีการศึกษาที่แสดงให้เห็น ถึงประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกาย ที่มีต่อการส่งเสริมสุขภาพจิตในเด็กและเยาวชน จากการศึกษาพบว่าการมีกิจกรรมทางกายช่วยลดภาวะซึมเศร้า (Depression) ลดความวิตกกังวล (Anxiety) และเพิ่มการเห็นคุณค่า ในตัวเอง (Self-esteem) ในเด็กและเยาวชนได้[5]

[3]Polanczyk, G.V., Salum, G.A., Sugaya, L.S., Caye, A. and Rohde, L.A. (2015). Annual research review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 56(3); 345-365.

[4]สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ. (2560). รายงานภาระโรคและการบาดเจ็บของประชากรไทย พ.ศ.2557. นนทบุรี: สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ.

[5]Dale, L.P., Vanderloo, L., Moore, S. and Faulkner, G. (2019). Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review, Mental Health and Physical Activity, 16, 66-79

□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ Edit 18.05.69 O.indd 4 19/5/2569 12:04:05

ภาวะซึมเศร้า (Depression)



คือ ภาวะจิตใจที่แสดงออกถึงความผิดปกติของอารมณ์ เช่น อารมณ์เศร้า ไม่มีความสุข เบื่อหน่าย หดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวัง เซื่องซึม นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ขาดสมาธิ วิตกกังวล มองโลกในแง่ลบ ซึ่งอาจจะส่งผลเสียต่อคุณภาพชีวิต และอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด[6]

จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า เด็กและเยาวชนที่มีกิจกรรมทางกายในระดับที่เพียงพอ รวมทั้งการมีกิจกรรมเนือยนิ่งหน้าจอที่น้อย มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าที่ลดลง นอกจากนั้นเด็กและเยาวชนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน เช่น เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาในโรงเรียน กิจกรรมพลศึกษา จะมีอัตราของภาวะซึมเศร้าที่ลดลงเช่นเดียวกัน[7] และการมีกิจกรรมทางกายในระดับสูงในช่วงวัยรุ่นจะมีภาวะซึมเศร้าที่ต่ำ และมีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะซึมเศร้าได้น้อยลงในระยะยาวเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่[8]

นอกจากนี้การมีกิจกรรมทางกายยังมีประโยชน์ในการลดความวิตกกังวล (Anxiety) จากการศึกษาแสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของการมีกิจกรรมทางกายเพื่อลดความวิตกกังวล กล่าวคือ ผลฉับพลันของการเดินออกกำลังกายเป็นระยะเวลา 30 นาทีอย่างต่อเนื่องที่ความหนักระดับปานกลางถึงสูง สามารถลดความวิตกกังวลและอาการตื่นตระหนก ในผู้ที่เป็นโรคตื่นตระหนก (Panic disorder) ได้[9] และการออกกำลังกายด้วยการเดินหรือวิ่ง ความหนักที่ 70% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด เป็นเวลา 20 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ระยะเวลา 2 สัปดาห์ มีผลต่อการลดอาการ วิตกกังวลได้[10]

[6]นันทิรา หงส์ศรีสุวรรณ. (2559). ภาวะซึมเศร้า. วารสาร มฉก.วิชาการ, 19(38); 105-117.

[7]Kremer, P. et al. (2014). Physical activity, leisure-time screen use and depression among children and young adolescents. Journal of Science and Medicine in Sport, 17(2), 183-187.

[8]McPhie, M.L. and Rawana, J.S. (2015). The effect of physical activity on depression in adolescence and emerging adulthood: A growth-curve analysis, Journal of Adolescence, 40, 83-92.

[9]Ströhle, A. et al. (2009). The acute antipanic and anxiolytic activity of aerobic exercise in patients with panic disorder and healthy control subjects. Journal of Psychiatric Research, 43(12), 1013-1017.

[10]Smits, A.J. et al. (2008). Reducing anxiety sensitivity with exercise. Depression and Anxiety, 25, 689-699.

Edit 18.05.69 O.indd 5 19/5/2569 12:04:19

นอกจากนี้การมีกิจกรรมทางกายยังมีความเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตัวเอง(Self-esteem) ในเด็กและเยาวชน โดยการเห็นคุณค่าในตัวเอง หรือ การตัดสินคุณค่าของตนเองและแสดงออกมาทางทัศนคติที่มีต่อตนเอง ถือเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญที่นำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิตและสภาวะความอยู่ดีมีสุขทางจิตใจ จากการศึกษาพบว่า การมีกิจกรรมทางกาย มีความสัมพันธ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมกับการเห็นคุณค่าในตัวเอง

กล่าวคือ การมีกิจกรรมทางกายในระดับที่เพียงพอต่อสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับค่าดัชนีมวลกายในระดับปกติ ส่งผลต่อการรับรู้สมรรถภาพทางกายของตนเอง และช่วยเพิ่มความรู้สึกพึงพอใจในรูปร่างของตนเอง และลดการมีความรู้สึกไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเอง[11,12]

การมีกิจกรรมทางกายในระดับที่เพียงพอต่อสุขภาพย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพ ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายต่อสุขภาพจิตในเด็กและเยาวชน มีผลต่อการลดภาวะซึมเศร้าลดความวิตกกังวล ทำให้มีความรู้สึกพึงพอใจในรูปร่างของตนเอง ส่งผลถึงการเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น เพื่อให้ได้ประโยชน์ทั้งทางร่างกายและสุขภาพจิต

เด็กและเยาวชนไทยควรมีกิจกรรมทางกายตามข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนและวัยรุ่น (อายุ 6-17 ปี) คือ มีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกที่ช่วยส่งเสริมระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจระดับปานกลางถึงหนัก เช่น เดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน เดินเปลี่ยนอาคารเรียน เล่นกีฬาออกกำลังกาย เดินหรือปั่นจักรยานไปโรงเรียน อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน โดยสามารถแบ่งการมีกิจกรรมทางกายสะสมเป็นช่วง ๆ อย่างน้อยครั้งละ 10 นาที หากปฏิบัติได้เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพเพิ่มเติม แนะนำให้มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก มากกว่า 60 นาทีต่อวัน นอกจากนั้น มีกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อเพื่อพัฒนาความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ เช่น ดันพื้น ยกน้ำหนัก และกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก เช่น กิจกรรม กีฬาที่มีการกระโดด ได้แก่ วิ่งกระโดดเชือก บาสเกตบอล เป็นต้น[13]

ออกแบบโดย
บริษัท ลันช์บ๊อกซ์ สตูดิโอ จำกัด

[11]Hausenblas, H.A. and Fallon, E.A. (2006). Exercise and body image: a meta-analysis. Psychology and Health, 21, 33-47

[12]Zamani Sani S.H. et al. (2016). Physical activity and self-esteem: testing direct and indirect relationships associated with psychological and physical mechanisms. Neuropsychiatric Disease and Treatment, 12, 2617-2625.

[13]กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. (2560). ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกายการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี). กรุงเทพฯ: กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ, กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข.

□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ Edit 18.05.69 O.indd 6 19/5/2569 12:04:34



Edit 18.05.69 O.indd 7 19/5/2569 12:04:45

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 8 19/5/2569 12:04:45