

## กิจกรรมทางกาย สำหรับเด็กปฐมวัย (แรกเกิด-5 ปี)



เน้นการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น คลาน ยืน เดิน วิ่ง กระโดด ขว้าง ปีน เตะ เป็นกิจกรรมระดับเบา ปานกลาง และหนัก สะสมอย่างน้อย 180 นาที/วัน

ปล่อยให้เล่นและเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ

เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ไม่ให้เล่นเกม  
ดูโทรทัศน์ เล่นมือถือ

เด็กอายุตั้งแต่ 2-5 ปี ไม่ควรให้  
ดูโทรทัศน์ เล่นเกม หรือให้ทำน้อยที่สุด

ให้เด็กเปลี่ยนอิริยาบถทุก 1-2 ชั่วโมง

## กิจกรรมทางกาย สำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี)

กิจกรรมแบบแอโรบิคระดับปานกลาง  
ถึงหนัก อย่างน้อย 60 นาที/วัน

มีกิจกรรมพัฒนากระดูก ทำงานบ้าน

กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ  
ความแข็งแรง และความทนทาน  
3 วัน/สัปดาห์

กิจกรรมระหว่างชั้นเรียน  
และนอกห้องเรียน

ลูกเปลี่ยนอิริยาบถทุก 1-2 ชั่วโมง



## กิจกรรมทางกาย สำหรับผู้ใหญ่ (18-59 ปี)

เริ่มจากช้าไปเร็ว เเบาไปหนัก

กิจกรรมแบบแอโรบิคระดับปานกลาง  
150 นาที/สัปดาห์ หรือระดับหนัก  
75 นาที/สัปดาห์

กิจกรรมสร้างความแข็งแรงและ  
ความทนทาน 2 วัน/สัปดาห์

ลูกเปลี่ยนอิริยาบถทุก 2 ชั่วโมง

กิจกรรมสร้างความอ่อนตัว อย่างน้อย 2 วัน/สัปดาห์



## กิจกรรมทางกาย สำหรับผู้สูงอายุ (ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป)

ประเมินความพร้อมของ  
ร่างกายและสุขภาพ

เริ่มจากช้าไปเร็ว เเบาไปหนัก

กิจกรรมแบบแอโรบิคระดับปานกลาง 150 นาที/  
สัปดาห์ หรือระดับหนัก 75 นาที/สัปดาห์

กิจกรรมสร้างความอ่อนตัว เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ  
ข้อต่อติดขัด และข้อเสื่อม 2 วัน/สัปดาห์

กิจกรรมพัฒนาการทรงตัว และ  
ป้องกันการหกล้ม 3 วัน/สัปดาห์

ลูกเปลี่ยนอิริยาบถ  
ทุก 1-2 ชั่วโมง

กิจกรรมพัฒนาสมอง ความจำ  
และอารมณ์ ควรทำร่วมกับ  
เพื่อนหรือชมรมในชุมชน



# ข้อเสนอแนะการส่งเสริม กิจกรรมทางกาย สำหรับประชาชน



กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย  
สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ





## กิจกรรมทางกาย คืออะไร?

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายในทุกอิริยาบถในวิถีชีวิตประจำวัน แบ่งเป็น 3 ระดับตามการเคลื่อนไหว

1

กิจกรรมทางกายระดับเบา คือ กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยน้อย เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การลุกยืน การเดิน ระยะทางสั้นๆ เป็นต้น

2

กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง คือ กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง เช่น เดินเร็ว ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน เป็นต้น โดยระหว่างที่ทำกิจกรรมยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ มีเหงื่อซึมๆ

3

กิจกรรมทางกายระดับหนัก คือ กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การว่ายน้ำ โดยระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ รู้สึกเหนื่อยหอบ

## กิจกรรมเนือยนิ่ง/พฤติกรรมเนือยนิ่ง คืออะไร?

กิจกรรมเนือยนิ่ง / พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior) หมายถึง กิจกรรมที่แทบไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งหมายรวมถึงการนั่งและการนอน (ไม่นับรวมการนอนหลับ)



นั่งดูโทรทัศน์  
ใช้โทรศัพท์มือถือ / แท็บเล็ต

ใช้คอมพิวเตอร์

นั่งเล่นเกม

นั่งบนรถ

## ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย

ช่วยให้ร่างกายกระฉับกระเฉง

จิตใจแจ่มใส ลดความเครียด และภาวะซึมเศร้า



ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง



สร้างเสริมความแข็งแรงและความทนทานของหัวใจ ระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก รวมถึงความยืดหยุ่นของร่างกาย

สร้างทัศนคติที่ดีต่อการรักษาสุขภาพ ในระยะยาว

## กิจกรรมทางกาย สำหรับสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด



ไตรมาสที่ 1



เริ่มจากช้าไปเร็ว เบาไปหนัก

ไตรมาสที่ 2



ทำกิจกรรมได้ตามปกติ

ไตรมาสที่ 3



ระวังหกล้ม และกระแทกที่ท้อง

กิจกรรมแบบแอโรบิคระดับปานกลาง 150 นาที/สัปดาห์ หรือระดับหนัก 75 นาที/สัปดาห์

กิจกรรมแบบสร้างความแข็งแรง ความทนทาน และความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ เช่น ดันผนังในท่ายืน ยกน้ำหนัก โยคะ อย่างน้อย 2 ครั้ง/สัปดาห์

หลังคลอด



- มีกิจกรรมทางกายให้เร็วที่สุด  
- บริหารอุ้งเชิงกราน: ขมิบช่องคลอด  
- ดันผนังในท่ายืน ยกน้ำหนัก โยคะ อย่างน้อย 2 ครั้ง/สัปดาห์