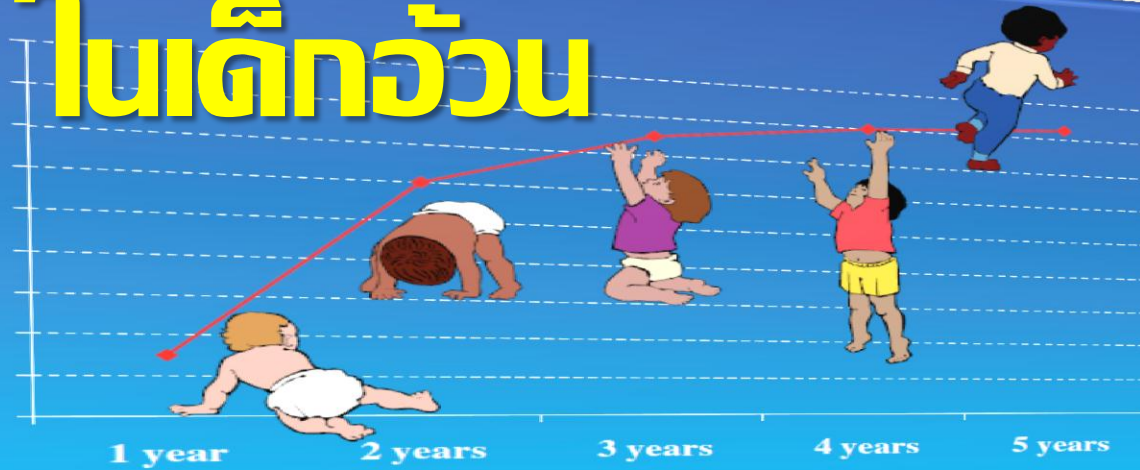




กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย

ในเด็กวัย



สถานการณ์โรคอ้วนในเด็ก

- 10 ปีที่ผ่านมาปัญหาโรคอ้วนในเด็กเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
- พบว่า เด็กในเขตเทศบาลมีความชุกของโรคอ้วนมากกว่านอกเขตเทศบาล 1.5 – 1.6 เท่า

สถานการณ์โรคฉี่หนูในเด็ก

■ จากรายงานประจำปี 2559 กรมอนามัย

– ประเทศไทยกำลังเผชิญกับปัญหา

ทุพโภชนาการในเด็กวัยเรียน (5 – 14 ปี)

สถานการณ์โรคฉี่หนูในเด็ก

■ จากการสำรวจปี พ.ศ. 2558

- *ภาวะไตอักเสบ* ร้อยละ: 7.5
- *ภาวะพวม* ร้อยละ: 5.2
- *ภาวะเริ่มฉี่หนูและฉี่หนู* ร้อยละ: 12.5

สาเหตุของโรคอ้วนในเด็ก

- สมดุลพลังงาน
- พันธุกรรม
- ชีวิตประจำวัน
- พฤติกรรม



การป้องกันและรักษาโรคฉับในเด็ก

- **พุ่มกตรง**
- **ควบคุมอาหาร**
- **กิจกรรมทางกาย อย่างน้อย 60 นาที/วัน**
- **จำกัดเวลาเล่นเกมส เทคโนโลยีไม่เกิน 2 ชั่วโมง/วัน**
- **พักผ่อนอย่างน้อย 9 ชั่วโมง/วัน**

กิจกรรมทางกายที่แนะนำ

(เด็กไทยสุขภาพดี)

พีระมิดการออกกำลังกาย



เล่นหรือออกกำลังกายอย่างน้อยให้หายใจเร็วขึ้น เหงื่อซึม ไม่น้อยกว่าวันละ 60 นาทีทุกวัน เล่นอย่างปลอดภัย และอย่าลืม! ดื่มน้ำให้เพียงพอ

สุขภาพดีของทุกคนขึ้นอยู่กับสุขภาพที่ดีของทุกคน สุขภาพดีของทุกคนขึ้นอยู่กับสุขภาพดีของทุกคน สุขภาพดีของทุกคนขึ้นอยู่กับสุขภาพดีของทุกคน

กิจกรรมทางกายที่แนะนำ

(ACSM, 2013)

■ ขั้นตอนของการออกกำลังกาย

- *อบอุ่นร่างกาย 5 – 10 นาที*
- *ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที*
- *ออกกำลังกาย 20 – 60 นาที*
- *คลายอบอุ่นร่างกาย 5 – 10 นาที*
- *ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที*

กิจกรรมทางกายที่แนะนำ

(ACSM,2016)

**“Exercise is Medicine”
for Building Strong Bones
in Adolescent Girls**

กิจกรรมทางกายที่แนะนำ

(ACSM, 2016)

■ FITT



กิจกรรมทางกายที่แนะนำ FITT

(ACSM,2016)

■ AEROBIC EXERCISE

❖ F – ความถี่ – ทุกวัน

❖ I – ความหนัก – ปานกลาง 40-60 % HRR
หนัก 60-90 % HRR

❖ T – เวลา – ≥ 60 นาที

❖ T – ชนิดกิจกรรม – เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน

กิจกรรมทางกายที่แนะนำ FITT

(ACSM,2016)

■ MUSCLE STRENGTHENING EXERCISE

❖ F – ความถี่ - ≥ 3 วัน/สัปดาห์

❖ T – เวลา - ≥ 60 นาที

❖ T – ชนิดกิจกรรม – เล่นเครื่องเล่น ปั่นจักรยาน
เกมส์ต่อสู้ เหนือหนึ่ง

กิจกรรมทางกายที่แนะนำ FITT

(ACSM,2016)

■ BONE STRENGTHENING EXERCISE

- ❖ F – ความถี่ - ≥ 3 วัน/สัปดาห์
- ❖ T – เวลา - ≥ 60 นาที
- ❖ T – ชนิดกิจกรรม – วิ่ง กระโดดเชือก Basketball
เวทเทรนนิ่ง เทนนิส

Q



&

A