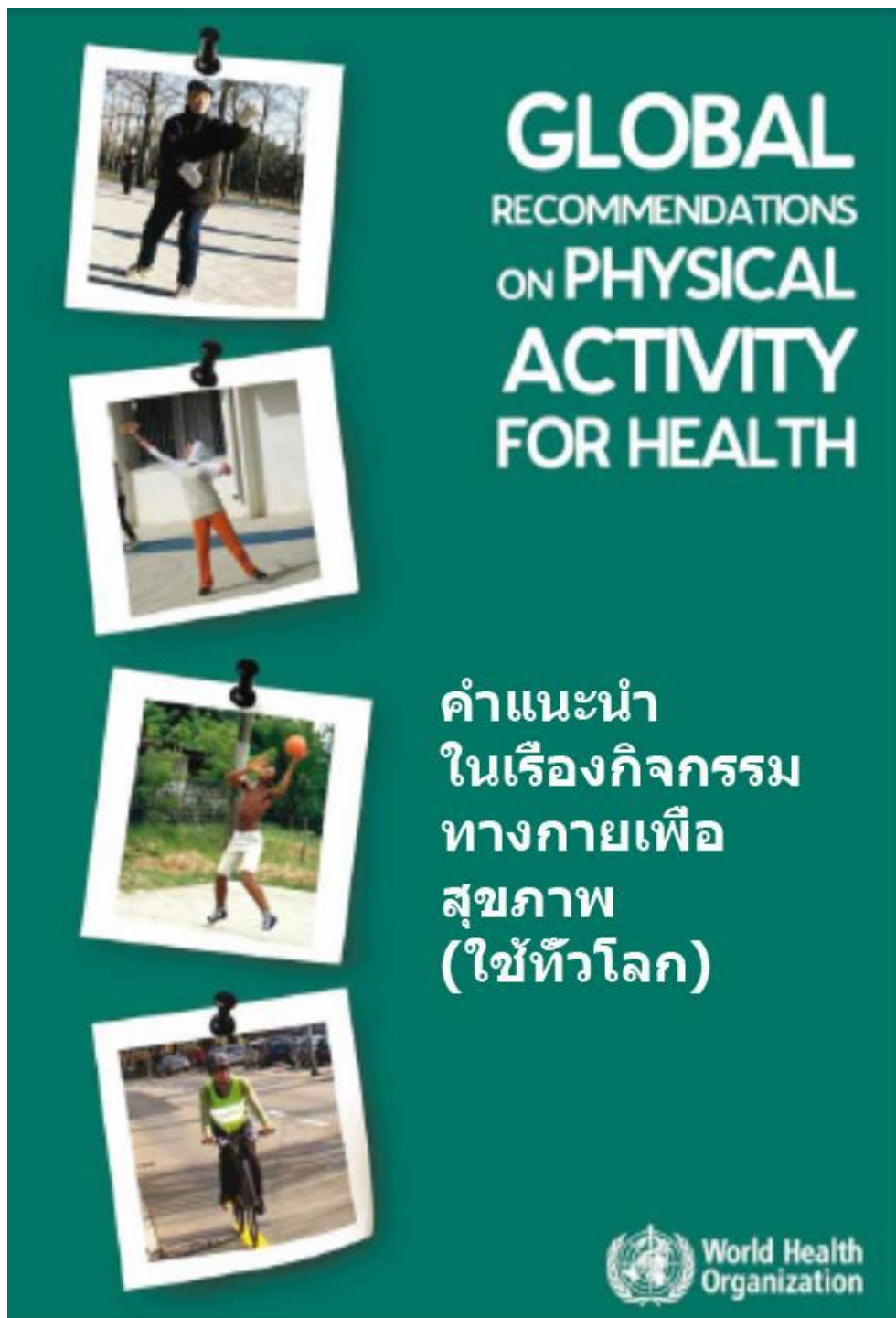




แปลโดย

สมาคมความรู้ด้านสุขภาพไทย Thai Promotion of Health Literacy Association (THLA)

THLA



[www.thla2018.com](http://www.thla2018.com)

## บทสรุปของผู้บริหาร คำแนะนำในเรื่องกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพในแต่ละช่วงอายุ

### คำแนะนำของ WHO ในเรื่องกิจกรรมทางกายในเด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี

1. เด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ควรมีกิจกรรมทางกายที่ความหนักระดับปานกลางหรือรุนแรง สะสมรวม 60 นาที ในทุกวัน
2. การมีกิจกรรมทางกายที่ความหนักระดับปานกลางหรือรุนแรง โดยใช้ระยะเวลาสะสมที่มากกว่า 60 นาทีในทุกๆวัน จะเกิดผลดีต่อสุขภาพมากกว่าการมีกิจกรรมทางกายเพียง 60 นาทีต่อวัน
3. กิจกรรมทางกายของเด็กและวัยรุ่น ส่วนใหญ่ควรเป็นกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิค และควรมีกิจกรรมทางกายที่ความหนักระดับรุนแรงควบคู่กับความหนักระดับปานกลาง และมีกิจกรรมทางกายที่เสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูกอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

### คำแนะนำของ WHO ในเรื่องกิจกรรมทางกายของผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี

1. ผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ควรมีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิคด้วยความหนักระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ ระดับรุนแรง 75 นาทีต่อสัปดาห์ หรือทั้ง 2 แบบคือหนักระดับปานกลางและระดับรุนแรง ผสมกัน
2. การมีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิคต่อครั้งต้องมากกว่า 10 นาทีขึ้นไป
3. เพื่อให้เกิดผลต่อสุขภาพที่มากขึ้น ควรมีกิจกรรมแบบแอโรบิคที่มีความหนักระดับปานกลาง สัปดาห์ละ 300 นาที หรือ ระดับรุนแรง สัปดาห์ละ 150 นาที หรือออกทั้ง 2 แบบ คือระดับปานกลางและระดับรุนแรงผสมกัน
4. ควรมีกิจกรรมที่เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยเฉพาะกล้ามเนื้อมัดใหญ่อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์

### คำแนะนำของ WHO ในเรื่องกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป

1. ผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป ควรมีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิคด้วยความหนักระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ ระดับรุนแรง 75 นาทีต่อสัปดาห์ หรือทั้ง 2 แบบคือหนักระดับปานกลางและระดับรุนแรง ผสมกัน
2. การมีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิคต่อครั้ง ต้องมากกว่า 10 นาทีขึ้นไป
3. เพื่อให้เกิดผลต่อสุขภาพที่มากขึ้น ควรมีกิจกรรมแบบแอโรบิคที่มีความหนักระดับปานกลาง สัปดาห์ละ 300 นาที หรือ ระดับรุนแรง สัปดาห์ละ 150 นาที หรือออกทั้ง 2 แบบ คือระดับปานกลางและระดับรุนแรงผสมกัน
4. ผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไปที่มีปัญหาการเคลื่อนไหว ควรมีกิจกรรมทางกายเพื่อฝึกเรื่องการทรงตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพื่อป้องกันการล้ม อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์
5. กิจกรรมที่เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยเฉพาะกล้ามเนื้อมัดใหญ่อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์
6. ในกรณีที่ผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพที่ไม่สามารถมีกิจกรรมทางกายได้ตามคำแนะนำที่กำหนด ให้พยายามให้มีกิจกรรมทางกายมากที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยขึ้นกับเงื่อนไขทางสุขภาพของผู้สูงอายุแต่ละราย

## กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)

การไม่มีกิจกรรมทางกายเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญลำดับ 4 ของสาเหตุการตายทั่วโลก (ร้อยละ 6) รองจากความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 13) สูบบุหรี่ (ร้อยละ 9) และระดับน้ำตาลในเลือดสูง (ร้อยละ 6) น้ำหนักเกินหรืออ้วน (ร้อยละ 5) การไม่มีกิจกรรมทางกายได้เพิ่มขึ้นในหลายประเทศส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมของประชาชนทั่วโลก รวมถึงทำให้ความชุกของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non Communicable Diseases หรือ NCD) ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน และมะเร็ง และปัจจัยเสี่ยงของโรคเหล่านั้นได้แก่ ได้แก่ การที่มีระดับของความดันโลหิต น้ำตาลในเลือด และน้ำหนักตัวเพิ่มสูงขึ้น การไม่มีกิจกรรมทางกายทำให้เกิดภาระโรค (Burden of disease) ต่อโรคมะเร็งเต้านมและมะเร็งลำไส้ใหญ่ร้อยละ 21-25 โรคเบาหวานร้อยละ 27 และโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดร้อยละ 30 ปัจจุบันภาระโรคจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCD) คิดเป็นครึ่งหนึ่งของภาระโรคทั้งหมด โดยผู้เสียชีวิตทั่วโลก 10 คน เสียชีวิตจากสาเหตุที่เกี่ยวข้องเนื่องจากจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ถึง 6 คน

สุขภาพระดับโลก (Global Health) ปัจจุบันให้ความสำคัญกับแนวโน้มจากอิทธิพลของ 3 เรื่องที่สำคัญได้แก่ สังคมผู้สูงอายุ การเติบโตของเมืองที่ขาดการวางแผนที่ดี และโลกาภิวัตน์ และทั้งหมดมีผลมาจากเรื่องสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรม การที่โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCD) และปัจจัยเสี่ยงต่อ NCD เพิ่มขึ้นจึงเป็นประเด็นระดับโลก และกำลังเป็นปัญหาต่อประเทศที่มีรายได้ต่ำและรายได้ปานกลาง โดยร้อยละ 45 ของภาระโรคของผู้ใหญ่ในประเทศเหล่านั้นสัมพันธ์กับโรค NCD และหลายประเทศในประเทศเหล่านั้นกำลังประสบปัญหาสาธารณสุขทั้งโรคติดต่อ (CD) และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCD) ทำให้ต้นทุนในการรักษาพยาบาลของทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มสูงขึ้น การมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอสามารถลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือดและโรคหลอดเลือดสมอง (stroke) โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งเต้านม และโรคซึมเศร้า และการมีกิจกรรมทางกายเป็นปัจจัยหลักในการใช้พลังงานของร่างกาย และเป็นพื้นฐานในการควบคุมสมดุลของพลังงานในร่างกายและการควบคุมน้ำหนักตัว

### ข้อตกลงและข้อภาระผูกพันในเรื่องการมีกิจกรรมทางกาย

ในเดือนพฤษภาคม 2547 ในการประชุมสมัชชาขององค์การอนามัยโลกครั้งที่ 57 (WHA 57.17) ประเทศสมาชิกขององค์การอนามัยโลกได้ลงนามรับรองในเรื่อง “ยุทธศาสตร์โลกในเรื่อง อาหาร กิจกรรมทางกาย และสุขภาพ “ โดยให้แต่ละประเทศไปขับเคลื่อนให้เกิด นโยบาย ยุทธศาสตร์ และแผนปฏิบัติการในระดับประเทศ

ในเดือนพฤษภาคม 2551 ในการประชุมสมัชชาขององค์การอนามัยโลกครั้งที่ 61 (WHA 61.14) ประเทศสมาชิกขององค์การอนามัยโลกได้ลงนามรับรองในเรื่อง “การนำยุทธศาสตร์ระดับโลกในการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCD) สู่การปฏิบัติ โดยในแผนปฏิบัติการ เรียกร้องให้ประเทศสมาชิกกำหนดแนวทางสำหรับการมีกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ และส่งเสริมให้เกิดการพัฒนา นโยบายและผลักดันให้เกิดการปฏิบัติ โดย

1. พัฒนาแนวทางของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพและนำสู่การปฏิบัติ
2. เสนอให้เกิดนโยบายเกี่ยวกับการเดินทางที่สามารถส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมทางกายและปลอดภัย จากบ้านไปโรงเรียนหรือที่ทำงาน โดยใช้ การเดินหรือการขี่จักรยาน

3. สร้างความเชื่อมั่นว่า สิ่งแวดล้อมทางกายภาพสนับสนุนการเดินทางที่ใช้กิจกรรมทางกายและมีความปลอดภัย รวมถึงการมีพื้นที่สำหรับกิจกรรมนันทนาการอย่างเพียงพอ

จากแผนปฏิบัติการดังกล่าวทำให้ องค์การอนามัยโลกต้องสนับสนุนทางเทคนิคแก่ประเทศต่างๆทั่วโลกเพื่อนำยุทธศาสตร์สู่การปฏิบัติ และเพื่อสร้างความเข้มแข็งให้กับประเทศต่างๆในการลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

### วัตถุประสงค์ของการจัดทำคำแนะนำของการมีกิจกรรมทางกาย

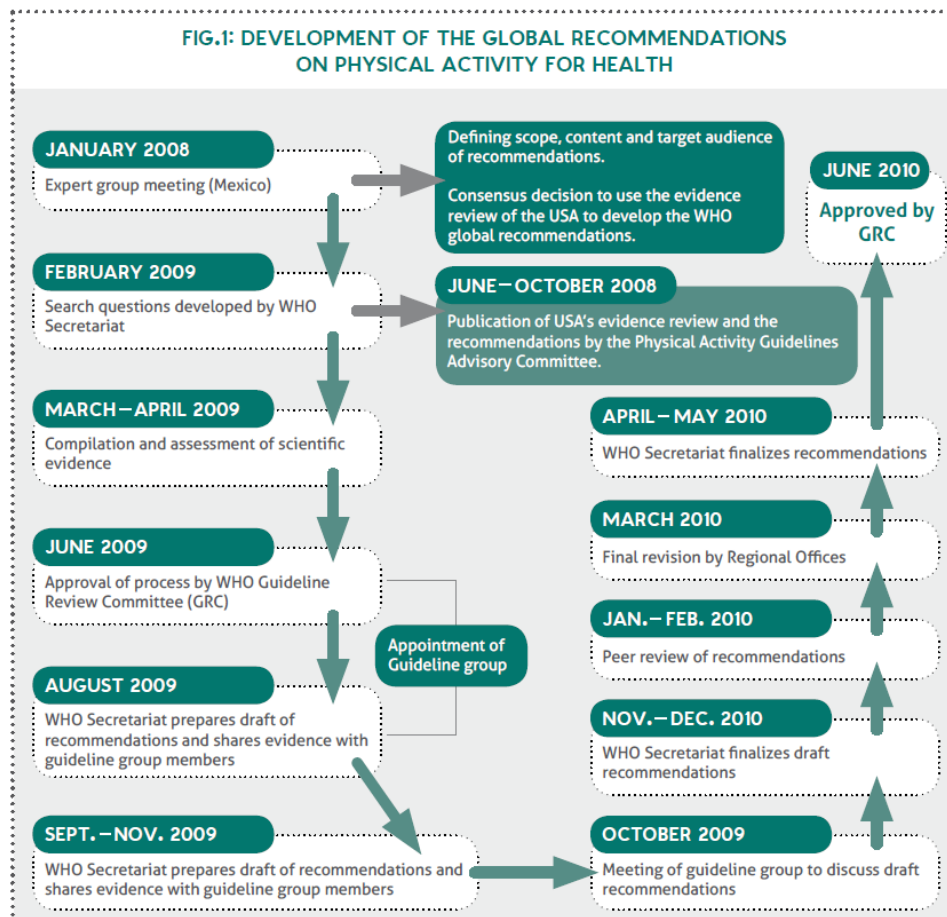
1. เพื่อใช้เป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายและมาตรการระดับชาติในเรื่องกิจกรรมทางกาย
2. เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นในการกำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระดับประเทศ
3. เพื่อเร่งให้เกิดการประสานข้ามภาคส่วนในการกำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ระดับชาติที่เกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
4. เพื่อวางรากฐานให้กับโครงการที่เกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
5. เพื่อให้การกระจายทรัพยากรไปสู่มาตรการส่งเสริมกิจกรรมทางกายมีความสมเหตุสมผลและมีประสิทธิภาพ
6. เพื่อเป็นกรอบแนวทางการดำเนินเงินร่วมกันระหว่างผู้มีส่วนได้ส่วนเสียกลุ่มต่างๆที่มีวัตถุประสงค์เดียวกัน
7. เพื่อเตรียมเอกสารที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ที่สามารถอ้างอิงได้ ให้กับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียกลุ่มต่างๆให้สามารถขับเคลื่อนนโยบายสู่การปฏิบัติด้วยการจัดสรรทรัพยากรที่เหมาะสมเพื่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และ
8. เพื่อสนับสนุนระบบการเฝ้าระวังและกลไกในการติดตามกำกับในระดับประชากรในเรื่องกิจกรรมทางกาย

### ขอบเขตและกลุ่มเป้าหมายหลักที่จะนำคำแนะนำนำไปใช้

คำแนะนำระดับโลกเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ มีเป้าหมายเพื่อใช้เป็นแนวทางสำหรับการมีกิจกรรมทางกายในระดับต่างๆเพื่อให้เกิดประโยชน์หรือผลดีต่อสุขภาพ โดยประโยชน์ต่อสุขภาพที่ได้รับนั้นสัมพันธ์กับระดับกับกิจกรรมทางกาย คือ มีกิจกรรมทางกายที่มากขึ้นก็จะเกิดประโยชน์หรือผลดีต่อสุขภาพมากขึ้นตามไปด้วย (dose relate) โดยประโยชน์จะขึ้นกับผลรวมของ ความถี่ (frequency) ระยะเวลาในการมีกิจกรรมทางกายในแต่ละครั้ง (duration) ความหนัก (intensity) ประเภทของการมีกิจกรรมทางกาย (type) และระยะสะสมของการมีกิจกรรมทางกายที่มีผลต่อสุขภาพ และเพียงพอต่อการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCD) ในระดับประชากร กลุ่มเป้าหมายที่คำแนะนำระดับโลกนี้เน้นหนักในลำดับแรกคือ กลุ่มที่สามารถกำหนดนโยบายหรือสามารถจัดสรรทรัพยากรเพื่อไปสนับสนุนการดำเนินการเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยสนับสนุนผู้กำหนดนโยบายเหล่านั้น ในเรื่อง การกำหนด นโยบาย เป้าหมาย ยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

### กระบวนการพัฒนาคำแนะนำในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

1. ประชุมเพื่อเชี่ยวชาญ ในปี 2008 เพื่อกำหนดขอบเขต เนื้อหา และกลุ่มเป้าหมายหลักที่จะนำคำแนะนำในเรื่องกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพไปใช้ โดยการตัดสินใจนั้นจะให้หลักฐานทางวิชาการในประเทศสหรัฐอเมริกา
2. การค้นหาประเด็นโดยทีมเลขานุการขององค์การอนามัยโลกในปี 2009 โดยใช้ข้อมูลทางวิชาการที่ตีพิมพ์ในวารสารที่ได้รับการยอมรับจากคณะกรรมการที่ปรึกษาในการกำหนดแนวทางการมีกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
3. การรวบรวมหลักฐานเชิงประจักษ์ เพื่อส่งให้คณะกรรมการทบทวนในการจัดทำแนวทางขององค์การอนามัยโลก (WHO Guideline Review Committee : GRC) เห็นชอบ จากนั้นส่งทีมเลขานุการขององค์การอนามัยโลกจัดทำร่างแนวทาง และประชุมกลุ่มสมาชิกที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย เพื่อให้ความเห็นต่อร่างคำแนะนำดังกล่าว ในปี 2009
4. ทีมเลขานุการได้จัดทำร่างสุดท้ายของคำแนะนำระดับโลกในเรื่องกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ เพื่อเสนอต่อคณะกรรมการทบทวนระดับต่างๆ ได้แก่ Peer review , Regional office review ,WHO Secretariate review และส่งให้คณะกรรมการที่ปรึกษาในการกำหนดแนวทาง (GRC) เห็นชอบในเดือน มิ.ย. 2010



## ข้อกำหนดเบื้องต้นในการจัดทำคำแนะนำเรื่องกิจกรรมทางเพื่อสุขภาพ

1. คำแนะนำระดับโลกในเรื่องกิจกรรมทางกาย จะครอบคลุม 3 ช่วงอายุหลัก ได้แก่
  - 1.1. ช่วงอายุ 5-17 ปี
  - 1.2. ช่วงอายุ 18-64 ปี
  - 1.3. ช่วงอายุ 65 ปีขึ้นไป
2. คำแนะนำฯ ในแต่ละช่วงอายุจะประกอบด้วยหัวข้อดังต่อไปนี้
  - 2.1. หมายเหตุสำหรับกลุ่มเป้าหมายดังกล่าว
  - 2.2. การสรุปหลักฐานทางวิชาการที่เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ในเรื่องกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อสุขภาพ
  - 2.3. คำแนะนำเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
  - 2.4. การแปลผลและความสมเหตุสมผลของคำแนะนำแนะ
3. ผลลัพธ์ทางสุขภาพ (Health outcome) ที่ทำการศึกษประกอบด้วย
  - 3.1. สุขภาพของระบบหัวใจและระบบหายใจ ซึ่งประกอบด้วย โรคหลอดเลือดหัวใจ (Coronary artery Disease) โรคหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular Disease) โรคหลอดเลือดสมอง (Cerebrovascular Disease) และความโรคดันโลหิตสูง
  - 3.2. โรคทางเมตาบอลิซึม ได้แก่ โรคเบาหวาน และโรคอ้วน
  - 3.3. โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบโครงร่างกระดูกและกล้ามเนื้อ ประกอบด้วยสุขภาพของกระดูก และโรคกระดูกพรุน
  - 3.4. มะเร็ง ได้แก่ มะเร็งเต้านมและมะเร็งลำไส้ใหญ่
  - 3.5. การทำกิจวัตรประจำวันและการหกล้ม
  - 3.6. โรคซึมเศร้า

โดยคำแนะนำจะแนะนำ 5 ประเด็นหลัก ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ระยะเวลา (Duration) ความหนัก (Intensity) ประเภท (Type) และระยะเวลาสะสมของการมีกิจกรรมทางกายในระดับต่างๆ ที่จะส่งผลต่อสุขภาพในระดับต่างๆ

นิยามของแนวคิดที่ใช้ในคำแนะนำเกี่ยวกับระดับของการมีกิจกรรมทางกาย

1. ประเภทของกิจกรรมทางกาย (Type) ซึ่งมีหลายรูปแบบได้แก่ แบบแอโรบิก การเพิ่มความแข็งแรง ความยืดหยุ่น หรือการรักษาสมดุล
2. ระยะเวลา (Duration) คือระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งมีหน่วยเป็นนาที
3. ความถี่ (Frequency) โดยความถี่ มีหน่วยเป็นจำนวนครั้งต่อสัปดาห์
4. ความหนัก (Intensity) คือความอึดของการทำกิจกรรมนั้น หรือระดับของความพยายามในการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกาย
5. ปริมาตร (Volume) คือผลรวมทั้งหมด เช่นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ปริมาตรคือผลรวมทั้งหมดของ ความหนัก ความถี่ ระยะเวลา และระยะเวลาสะสมทั้งหมด หรือเขียนได้เป็น

$$\text{Volume} = \text{Frequency} \times \text{Duration} \times \text{Intensity} \times \text{Accumulation Time per week.}$$

6. กิจกรรมทางกายที่มีความหนักระดับปานกลาง (Moderate intensity Physical Activity) คือระดับการออกกำลังกายที่มีความหนักกว่าขณะพักประมาณ 3-5.9 เท่า ถ้าเทียบแบบสัมพัทธ์โดยสเกลเต็ม 10 กิจกรรมทางกายที่มีระดับความหนักปานกลางจะอยู่ในสเกลที่ 5-6
7. กิจกรรมทางกายที่มีความหนักระดับรุนแรง (Vigorous intensity Physical Activity) คือระดับการออกกำลังกายที่มีความหนักกว่าขณะพักตั้งแต่ 9 เท่าขึ้นไป ถ้าเทียบแบบสัมพัทธ์โดยสเกลเต็ม 10 กิจกรรมทางกายที่มีระดับความหนักรุนแรงจะอยู่ในสเกล 7-8
8. กิจกรรมแบบแอโรบิค (Aerobic Activity) หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า กิจกรรมทางกายเพื่อฝึกความทน (Endurance Activity) เป็นกิจกรรมที่เพิ่มความฟิตของระบบหัวใจและปอด ได้แก่ เดินเร็ว วิ่ง ขี่จักรยาน กระโดดเชือก ว่ายน้ำ



### คำแนะนำในเรื่องกิจกรรมทางกายในเด็ก 5-17 ปี

1. คำแนะนำนี้สามารถใช้ได้กับเด็กอายุ 5-17 ปีทุกคน ยกเว้นในรายที่มีข้อบ่งห้ามที่ไม่สามารถมีกิจกรรมทางกายได้ ควรส่งเสริมให้เด็กช่วงอายุนี้ออกกำลังกายเพื่อให้มีพัฒนาสมวัย มีความสุขและปลอดภัย สำหรับกลุ่มเด็กพิการที่สามารถที่จะมีกิจกรรมทางกายได้ โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขต้องแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของเด็กเหล่านั้น เด็กทุกคนต้องมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอในทุกวัน โดยเป็นส่วนหนึ่งของการเล่น/เกม เล่นกีฬา การเดินทาง การพักผ่อน การพลศึกษาหรือการวางแผนในการออกกำลังกาย โดยมีกิจกรรมทางกายในบริบทของครอบครัว โรงเรียน และในชุมชน
2. สรุปข้อมูลทางวิชาการที่สนับสนุนการมีกิจกรรมทางกาย จากการทบทวนของ ศูนย์ควบคุมโรคของสหรัฐอเมริกา (CDC) ปี 2008 และ Janssen 2007 และ Leblanc (2009) สรุปว่า กิจกรรมทางกายมีประโยชน์ในเด็ก 5-17 ปี โดยผลดีต่อสุขภาพ ได้แก่ การเพิ่มสมรรถภาพของระบบหัวใจและระบบทางเดินหายใจ การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ลดไขมัน และลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคทางเมตาบอลิก ทำให้สุขภาพกระดูกดีขึ้นและลดความซึมเศร้า โดยมีความสัมพันธ์แบบ Dose response คือระดับของการมีกิจกรรมทางกายที่เพิ่มขึ้น จะทำให้ระดับของผลลัพธ์ทางสุขภาพดีมากขึ้นตามไปด้วย และมีหลักฐานที่สามารถพิสูจน์สมมุติฐานว่า การที่มีกิจกรรมทางกายที่สม่ำเสมอในวัยเด็ก จะส่งผลต่อเนื่องไปยังวัยผู้ใหญ่ทำให้สามารถที่จะลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCD) โดยแนะนำให้เด็ก 5-17 ปีมีกิจกรรมทางกายที่มีหนักระดับปานกลาง ถึง รุนแรง 60 นาทีต่อวัน จะส่งผลต่อการลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคทางเมตาบอลิก (เบาหวาน โรคอ้วน) เมื่อเด็กคนนั้นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ แต่การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ระดับกิจกรรมทางกาย กับผลลัพธ์ทางสุขภาพแบบ Dose Response ยังมีน้อยอยู่ ทำให้ยังไม่สามารถสรุปได้ในตอนนี้ได้ การมีกิจกรรมทางกายโดยการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยผ่านการเล่น การปีนต้นไม้ การวิดพื้นหรือดึงข้อ โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ในศูนย์ฟิตเนส ก็สามารถเพิ่มความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้ออย่างมีนัยสำคัญ เด็กที่มีน้ำหนักตัวปกติ และมีกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอ จะมีปริมาณไขมันน้อยกว่า เด็กที่ไม่ได้มีกิจกรรมทางกาย และในกลุ่มของเด็กอ้วน จะพบว่าเด็กอ้วนที่มีกิจกรรมทางกายจะส่งผลดีต่อสุขภาพ นอกจากนี้การมีกิจกรรมทางกายประเภทที่ลงน้ำหนัก 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ จะเพิ่มความหนาแน่นของมวลกระดูก (Bone density) และเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วย
3. คำแนะนำ

#### คำแนะนำของ WHO ในเรื่องกิจกรรมทางกายในเด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี

1. เด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ควรมีกิจกรรมทางกายที่ความหนักระดับปานกลางหรือรุนแรง สะสมรวม 60 นาที ในทุกวัน
2. การมีกิจกรรมทางกายที่ความหนักระดับปานกลางหรือรุนแรง โดยใช้ระยะเวลาสะสมที่มากกว่า 60 นาทีในทุกๆวัน จะเกิดผลดีต่อสุขภาพมากกว่าการมีกิจกรรมทางกายเพียง 60 นาทีต่อวัน
3. กิจกรรมทางกายของเด็กและวัยรุ่น ส่วนใหญ่ควรเป็นกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก และควรมีการมีกิจกรรมทางกายที่ความหนักระดับรุนแรงควบคู่กับความหนักระดับปานกลาง และมีกิจกรรมทางกายที่เสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และกระดูกอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

4. การประเมินความสมเหตุสมผลของคำแนะนำ การมีกิจกรรมทางกายในเด็กและวัยรุ่น แม้จะมีความเสี่ยง แต่เป็นความเสี่ยงที่สามารถป้องกันได้ เช่น ใส่เครื่องป้องกัน และประโยชน์จากการมีกิจกรรมทางกายในเด็กและวัยรุ่นมีมากกว่าความเสี่ยงที่เกิดขึ้นอย่างมาก

## คำแนะนำในเรื่องกิจกรรมทางกายช่วงอายุ 18-64 ปี

1. ประชากรกลุ่มเป้าหมาย คำแนะนำนี้สำหรับผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ทุกคนยกเว้นผู้ที่มีข้อบ่งห้ามทางการแพทย์ และคนที่เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCD) ที่ไม่มีผลแทรกซ้อนก็สามารถใช้คำแนะนำนี้ได้เช่นกัน แต่ในคนที่มีโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มีผลแทรกซ้อน ได้แก่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ตั้งครรภ์หรือหลังคลอด หรือโรคหัวใจจำเป็นต้องได้รับคำแนะนำจากแพทย์ ก่อนที่จะมีกิจกรรมทางกายตามคำแนะนำดังกล่าว คนที่ไม่ค่อยได้มีกิจกรรมทางกาย หรือมีโรคประจำตัวที่มีข้อจำกัดในการมีกิจกรรมทางกาย ควรที่จะเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายจากเดิม โดยค่อยๆเพิ่มความถี่ หรือระยะเวลา ก่อนนั้นถึงเพิ่มความแรง เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายในท้ายที่สุด คนที่พิการก็สามารถที่จะมีกิจกรรมทางกายได้ โดยต้องได้รับคำแนะนำจากแพทย์ เพื่อแนะนำในการเลือกประเภทของการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้พิการเหล่านั้น
2. สรุปข้อมูลทางวิชาการ จากการทบทวนทางวรรณกรรม CDC literature review (2008), the evidence reviews from Warburton et al (2007 and 2009) and the review by Bauman et al (2005) The dose-response pattern related to depression was reviewed from the CDC literature review (2008). สรุปได้ว่า
  - 2.1. มีความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับสุขภาพของระบบหัวใจและระบบหายใจ โดยสามารถลดปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง และโรคความดันโลหิตสูง โดยการมีกิจกรรมทางกายด้วยความหนักอย่างน้อยระดับปานกลาง สัปดาห์ละ 150 นาทีต่อสัปดาห์สามารถลดความเสี่ยงต่อโรคที่กล่าวมาข้างต้นได้
  - 2.2. Literature from Cook (2008) and Steyn (2005) related to The INTERHEART Africa Study and Nocon (2008) and Sofi (2008) สรุปได้ว่า กิจกรรมทางกายสามารถลดอัตราป่วยและอัตราตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือดได้
  - 2.3. การมีกิจกรรมทางกายด้วยความหนักระดับปานกลางถึงรุนแรง สัปดาห์ละ 150 นาที สามารถลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน และกลุ่มอาการทางเมตาบอลิก (โรคอ้วนลงพุงได้)
  - 2.4. กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิคสัปดาห์ละ 150 นาทีต่อสัปดาห์ ด้วยความหนักระดับปานกลางถึงรุนแรง (สามารถที่จะสะสมได้โดยมีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิคอย่างน้อยครั้งละ 10 นาที ) สามารถควบคุมสมดุลของการใช้พลังงานและควบคุมน้ำหนักตัวได้ โดยสามารถลดน้ำหนักลงได้ร้อยละ 1-3 ซึ่งเป็นระดับที่สามารถควบคุมน้ำหนักตัวได้ (Weight maintenance) ส่วนการมีกิจกรรมทางกายด้วยการฝึกกล้ามเนื้อยังไม่มีข้อมูลว่าสามารถที่จะควบคุมน้ำหนักตัวได้
  - 2.5. การมีกิจกรรมทางกายลดความเสี่ยงต่อกระดูกหักของกระดูกสะโพกและกระดูกสันหลัง และลดความสูญเสียของความหนาแน่นของมวลกระดูกที่กระดูกสะโพกหรือกระดูกสันหลังได้ การมีกิจกรรมทางกายที่เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อ กระดูก และระบบประสาททำงานได้ดีขึ้น
  - 2.6. การมีกิจกรรมทางกายแบบรับน้ำหนักด้วยความหนักระดับปานกลางถึงรุนแรง 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30-60 นาที สามารถเพิ่มความหนาแน่นของกระดูกได้
  - 2.7. การมีกิจกรรมทางกายด้วยความหนักระดับปานกลางถึงรุนแรงทุกวัน วันละ 30-60 นาที สามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเมร็งลำไส้ใหญ่และมะเร็งเต้านม
  - 2.8. มีหลักฐานที่ยืนยันได้ว่า กลุ่มที่มีกิจกรรมทางกาย มีอัตราการตายจากทุกโรค และลดอัตราป่วยจากโรคหลอดเลือดหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง เบาหวาน และโรคอ้วนลงพุง (Metabolic Syndrome) มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งเต้านม และโรคซึมเศร้า ต่ำกว่า กลุ่มที่มีกิจกรรมทางกายน้อยกว่า

- 2.9. กล่าวโดยสรุป ผู้ที่มีกิจกรรมทางกายในวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุตอนต้น จะมีสมรรถภาพของระบบหัวใจและทางเดินหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ มีสัดส่วนร่างกาย และผลเลือดที่สัมพันธ์กับโรคหัวใจและหลอดเลือด (เช่น น้ำตาลหรือไขมันในเลือด) เบาหวาน และกระดูก ที่ดีกว่า กลุ่มที่ไม่ค่อยมีกิจกรรมทางกาย
3. คำแนะนำ วัยผู้ใหญ่ที่มีอายุ 18-64 ปี ควรมีกิจกรรมทางกายทั้งในช่วงพักผ่อน การเดินทาง การทำงาน ทั้งงานในหน้าที่ งานบ้าน การเล่น/เล่นเกม เล่นกีฬา หรือการวางแผนในการออกกำลังกาย ทั้งในบริบทของครอบครัว ที่ทำงาน และในชุมชนในทุกๆวัน จากการทบทวนการศึกษาต่างๆ มาอย่างดี จึงออกคำแนะนำเพื่อเป็นเพิ่มสมรรถภาพของระบบ หัวใจ หายใจ กล้ามเนื้อ และกระดูก รวมถึงลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCD) และโรคซึมเศร้า คำแนะนำเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี มีดังนี้

### คำแนะนำของ WHO ในเรื่องกิจกรรมทางกายของผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี

1. ผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ควรมีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิคด้วยความหนักระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ ระดับรุนแรง 75 นาทีต่อสัปดาห์ หรือทั้ง 2 แบบคือหนักระดับปานกลางและระดับรุนแรง ผสมกัน
2. การมีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิคต้องครั้งต้องมากกว่า 10 นาทีขึ้นไป
3. เพื่อให้เกิดผลต่อสุขภาพที่มากขึ้น ควรมีกิจกรรมแบบแอโรบิคที่มีความหนักระดับปานกลาง สัปดาห์ละ 300 นาที หรือ ระดับรุนแรง สัปดาห์ละ 150 นาที หรือออกทั้ง 2 แบบ คือระดับปานกลางและระดับรุนแรงผสมกัน
4. ควรมีกิจกรรมที่เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยเฉพาะกล้ามเนื้อมัดใหญ่อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์

1. Adults aged 18–64 should do at least 150 minutes of moderate-intensity aerobic physical activity throughout the week **or** do at least 75 minutes of vigorous-intensity aerobic physical activity throughout the week **or** an equivalent combination of moderate- and vigorous-intensity activity.
2. Aerobic activity should be performed in bouts of at least 10 minutes duration.
3. For additional health benefits, adults should increase their moderate-intensity aerobic physical activity to 300 minutes per week, **or** engage in 150 minutes of vigorous-intensity aerobic physical activity per week, **or** an equivalent combination of moderate- and vigorous-intensity activity.
4. Muscle-strengthening activities should be done involving major muscle groups on 2 **or** more days a week.

4. การประเมินความสมเหตุสมผลของคำแนะนำ การมีกิจกรรมทางกายในผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี แม้จะมีความเสี่ยง แต่เป็นความเสี่ยงที่สามารถป้องกันได้ และประโยชน์จากการมีกิจกรรมทางกายในช่วงวัยนี้ มีมากกว่าความเสี่ยงที่เกิดขึ้นอย่างมาก



## กิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

1. ประชากรกลุ่มเป้าหมาย คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป ทุกคนยกเว้น ผู้ที่มีข้อบ่งห้ามทางการแพทย์ และคนที่เป็โรคติดต่อไม่เรื้อรัง (NCD) ที่ไม่มีผลแทรกซ้อน ก็สามารถใช้คำแนะนำนี้ได้ ผู้ที่เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มีผลแทรกซ้อน ได้แก่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือโรคหัวใจ จำเป็นต้องได้รับคำแนะนำจากแพทย์ ก่อนที่จะมีกิจกรรมทางกาย ผู้สูงอายุที่พิการก็สามารถที่จะมีกิจกรรมทางกายได้ โดยต้องได้รับคำแนะนำจากแพทย์ เพื่อแนะนำเลือกประเภทของการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุที่พิการเหล่านั้น
2. ผลสรุปทางวิชาการของประโยชน์ของกิจกรรมทางกายต่อระบบหัวใจ หายใจ กล้ามเนื้อ กระดูก โรคทางเมตาบอลิซึม เช่น เบาหวาน โรคอ้วน และโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป ไม่แตกต่างจากช่วงอายุ 18-64 ปี ผู้สูงอายุที่เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจะได้ประโยชน์จากกิจกรรมทางกาย ในกรณีที่ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายตามคำแนะนำ ก็ควรจะค่อยๆ เพิ่มความถี่ ความนานเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายก่อนแล้วถึงค่อยมาเพิ่มความหนัก การมีกิจกรรมทางกายที่สม่ำเสมอ สามารถลดความเสี่ยงต่อการหกล้ม เพิ่มการทำงานด้านเชาว์ปัญญาของสมอง (Cognitive function) การมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอในผู้สูงอายุตอนกลาง ทำให้มีสมรรถภาพทางกายและทางสังคมที่ดีเมื่อตอนเป็นผู้สูงอายุตอนปลาย ในผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องการเคลื่อนไหว การฝึกให้มกิจกรรมทางกายด้วยการฝึกด้านการทรงตัว และเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ สามารถป้องกันการหกล้มได้ถึงร้อยละ 30 (แต่ยังไม่มีหลักฐานที่เพียงพอที่จะสรุปการมีกิจกรรมทางกายสามารถลดการหกล้มในผู้ใหญหรือผู้สูงอายุตอนต้น)
3. คำแนะนำแนะ เพื่อให้ผู้สูงอายุอายุ 65 ปีขึ้นไป ยังมีความคล่องแคล่วทั้งใน ยามว่าง ช่วงเดินทาง ช่วงที่ทำงาน ทำงานบ้าน เล่น/เล่นเกม เล่นกีฬาหรือวางแผนในการออกกำลังกาย ในชีวิตประจำวันทั้งที่บ้าน ที่ทำงาน และที่ชุมชน คำแนะนำนี้ได้จากการทบทวนทางวิชาการที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ เพื่อให้สมรรถภาพของระบบหัวใจและหายใจ กล้ามเนื้อ กระดูก และการทำกิจวัตรประจำวัน รวมถึงการลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรคซึมเศร้า และการลดลงของเชาว์ปัญญา คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไปในด้านกิจกรรมทางกาย มีดังนี้

### คำแนะนำของ WHO ในเรื่องกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป

1. ผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป ควรมีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิคด้วยความหนักระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ ระดับรุนแรง 75 นาทีต่อสัปดาห์ หรือทั้ง 2 แบบคือหนักระดับปานกลางและระดับรุนแรง ผสมกัน
2. การมีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิคต่อครั้ง ต้องมากกว่า 10 นาทีขึ้นไป
3. เพื่อให้เกิดผลต่อสุขภาพที่มากขึ้น ควรมีกิจกรรมแบบแอโรบิคที่มีความหนักระดับปานกลาง สัปดาห์ละ 300 นาที หรือระดับรุนแรง สัปดาห์ละ 150 นาที หรือออกทั้ง 2 แบบ คือระดับปานกลางและระดับรุนแรงผสมกัน
4. ผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไปที่มีปัญหาการเคลื่อนไหว ควรมีกิจกรรมทางกายเพื่อฝึกเรื่องการทรงตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพื่อป้องกันการล้ม อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์
5. กิจกรรมที่เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยเฉพาะกล้ามเนื้อมัดใหญ่อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์
6. ในกรณีที่ผู้สูงอายุที่ปัญหาสุขภาพที่ไม่สามารถมีกิจกรรมทางกายได้ตามคำแนะนำที่กำหนด ให้พยายามให้มีกิจกรรมทางกายมากที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยขึ้นกับเงื่อนไขทางสุขภาพของผู้สูงอายุแต่ละราย

1. Adults aged 65 years and above should do at least 150 minutes of moderate-intensity aerobic physical activity throughout the week or do at least 75 minutes of vigorous-intensity aerobic physical activity throughout the week or an equivalent combination of moderate- and vigorous-intensity activity.
2. Aerobic activity should be performed in bouts of at least 10 minutes duration.
3. For additional health benefits, adults aged 65 years and above should increase their moderate-intensity aerobic physical activity to 300 minutes per week, or engage in 150 minutes of vigorous-intensity aerobic physical activity per week, or an equivalent combination of moderate- and vigorous-intensity activity.
4. Adults of this age group, with poor mobility, should perform physical activity to enhance balance and prevent falls on 3 or more days per week.
5. Muscle-strengthening activities should be done involving major muscle groups, on 2 or more days a week.
6. When adults of this age group cannot do the recommended amounts of physical activity due to health conditions, they should be as physically active as their abilities and conditions allow.

#### 4. การประเมินความเหมาะสมและความสมเหตุสมผล

- 4.1. การมีกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุมีความแตกต่างกันมากในแต่ละคน ขึ้นกับการมีกิจกรรมทางกายทั้งในช่วงก่อนหน้าและในปัจจุบัน โดยมีสูงอายุหลายคนที่สามารถมีกิจกรรมทางกายที่มีความหนักในระดับรุนแรงได้เช่นกัน
- 4.2. การเลือกประเภทของกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุมีความจำเป็น และการบรรลุเป้าหมายเวลาสะสม 150 นาทีต่อสัปดาห์ในผู้สูงอายุ นั้น จึงใช้หลักของการลดระยะเวลาในการมีกิจกรรมทางกายในแต่ละครั้ง โดยเพิ่มความถี่ และให้บรรลุเป้าหมายของเวลาสะสมก่อนถึงจะเพิ่มระดับความแรง
- 4.3. แม้การมีกิจกรรมทางกายที่มากขึ้นจะเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น ก็ตาม โดยการมีกิจกรรมทางกาย 300 นาทีต่อสัปดาห์เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ แต่จากการศึกษาพบว่า การมีกิจกรรมทางกายที่มากกว่า 300 นาทีต่อสัปดาห์มี อรรถประโยชน์ส่วนเพิ่มลดลง (marginal benefit) และเพิ่มความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บมากขึ้น
- 4.4. แม้การมีกิจกรรมทางกายจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ แต่เป็นความเสี่ยงที่สามารถป้องกันได้ และความเสี่ยงดังกล่าวก็น้อยมากเมื่อเทียบกับประโยชน์ที่ได้รับ

#### หมายเหตุโดยผู้แปล

1. ผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุควรทำการประเมินความพร้อมในการมีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity Readiness Questionnaire หรือ PAR-Q+ ) ซึ่งทางสมาคมส่งเสริมความรู้ไทย (THLA) ได้แปลเป็นภาษาไทย โดยการตอบคำถามเบื้องต้น 7 คำถาม ถ้าไม่มีข้อห้ามโปรแกรมจะออก Medical Clearance ให้พร้อมข้อเสนอแนะ ถ้าใน 7 ข้อแรกมีปัญหาลักษณะจะให้ตอบอีก 10 คำถาม



สามารถประเมินได้ที่ <http://doh.hpc.go.th/bs/screenPAR.php> หรือ QR Code

2. ระดับความหนักของการมีกิจกรรมนอกจากดูจากประเภทแล้ว ยังขึ้นกับแต่ละบุคคล หนักของบุคคลอาจจะเบาสำหรับอีกบุคคลหนึ่ง การตัดสินระดับความหนักของการมีกิจกรรมทางกายจึงพิจารณาจากชีพจรและการหายใจ โดยใช้ร้อยละของชีพจรสูงสุดเป็นเกณฑ์ ความหนักระดับปานกลางชีพจรอยู่ระหว่าง ร้อยละ 60-78% ชีพจรสูงสุด ความหนักระดับรุนแรงคือ 79-90% ของชีพจรสูงสุด โดยชีพจรสูงสุด = 220 - อายุ เช่น อายุ 60 ปี ชีพจรสูงสุดเท่ากับ 220-60 = 160 ครั้ง/นาที

## ประเด็นการศึกษาวิจัยที่ควรทำเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย

1. วิถีชีวิตเนือยนิ่ง (Sedentary life style) ส่งผลต่อความเสี่ยงทางสุขภาพ
2. กิจกรรมทางกายที่ส่งเสริมสุขภาพในเด็กอายุน้อยกว่า 5 ปี
3. กิจกรรมทางกายที่ส่งเสริมสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์
4. กิจกรรมทางกายในคนพิการ
5. การลดน้ำหนักและการรักษาน้ำหนักตัวที่ลดลงได้
6. ขนาด (Dose) ของกิจกรรมทางกายที่มีผลต่อการรักษาผู้ที่เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคอ้วน โรคที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต

## จะนำคำแนะนำดังกล่าวไปใช้อย่างไร

ประโยชน์ของการนำคำแนะนำที่จัดทำในรูปของแนวทาง (Guideline) ไปใช้

1. เพื่อสนับสนุนการพัฒนานโยบายเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย
2. เพื่อให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียกลุ่มต่างสื่อสารเนื้อหาเกี่ยวกับ ประเภท ความถี่ ระยะเวลา ความหนัก และระยะเวลาสะสมในการมีกิจกรรมทางกายเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพให้แก่กลุ่มเป้าหมายต่างๆ
3. เพื่อให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสื่อสารในเรื่องกิจกรรมทางกายให้กับคนไข้
4. เป็นเครื่องมือที่มีศักยภาพที่จะสื่อสารระหว่าง นักวิทยาศาสตร์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข นักวิจัย และผู้ที่สนใจในเรื่องกิจกรรมทางกาย ประชาชนทั่วไป รวมถึงตัวแทนที่จะแปลงสิ่งที่ได้จากการวิจัยไปสู่การปฏิบัติ หรือข้อความที่สามารถที่จะสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพไปสู่กลุ่มเป้าหมายต่างๆ ได้แก่ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้กำหนดนโยบาย และชุมชน
5. เพื่อใช้ในการเปรียบเทียบ สำหรับการเฝ้าระวังและการติดตามกำกับ

## การปรับตัวของประเทศต่างๆในการนำแนวทางดังกล่าวสู่การปฏิบัติ

1. ผู้กำหนดนโยบายควรเข้าใจคำแนะนำดังกล่าว เพื่อใช้เป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระดับชาติ
2. ผู้กำหนดนโยบายต้องนำคำแนะนำไปกำหนด ทางเลือกที่สอดคล้องกับความต้องการ และทรัพยากรของประเทศ โดยเน้นการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน โดยเฉพาะกลุ่มที่มีความอ่อนไหวมากที่สุด
3. การนำคำแนะนำไปใช้ต้องมีการปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับวัฒนธรรม เพศ เชื้อชาติ คนกลุ่มน้อยและภาวะโรคของแต่ละประเทศ