

Let's *move,* *boost* **HAPPINESS**

“เล่น เพิ่ม สุข”



สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของ
เด็กและเยาวชนไทย พ.ศ. 2565

Results from Thailand's 2022
Report Card on Physical Activity
for Children and Youth



Why Physical activity is important?

ทำไมกิจกรรมทางกายจึงสำคัญ

การสร้างโอกาสของการมีกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กในช่วงก่อนการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 เป็นเรื่องที่มีความท้าทายอย่างมากมาโดยตลอด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเกิดการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 สถานการณ์ดังกล่าวยิ่งทวีความรุนแรงของปัญหา นำมาซึ่งความน่ากังวลเกี่ยวกับผลกระทบต่อสุขภาพที่ดีของเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะในประเด็นสำคัญเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต และความเครียด ที่เป็นประเด็นที่เด็กและเยาวชนทั่วโลกกำลังเผชิญ การรายงานการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย พ.ศ. 2565 นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อจัดทำข้อมูลสถานการณ์ด้านกิจกรรมทางกาย และตัวชี้วัดอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง กับสุขภาพซึ่งสำคัญต่อการพัฒนาเด็กและเยาวชน ทั้งนี้ ตัวชี้วัดหลักของสมุดปกประเทศไทย ปี 2565 (Thailand's 2022 Report Card: TRC) ได้พัฒนาจากการรอบการเปรียบเทียบระดับสากล หรือเรียกว่า Global Matrix 4.0 กำหนดโดยองค์กร Active Healthy Kids Global Alliance (AHKGA) และเครือข่ายวิชาการใน 60 ประเทศทั่วโลก ตลอดจนมีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอให้ผู้กำหนดนโยบาย ภาครัฐ และภาคส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง นำข้อมูลไปใช้ในการกำหนดทิศทาง หรือ ปรับกลยุทธ์การส่งเสริมกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย

กิจกรรมทางกาย (Physical activity) ที่เพียงพอ และสม่ำเสมอ ถือเป็นประโยชน์ต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของเด็กให้เป็นไปอย่างสมบูรณ์ โดยการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักสะสมให้ได้อย่างน้อยเฉลี่ยวันละ 60 นาที สำหรับเด็กนั้นมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับระบบหัวใจและปอดที่แข็งแรงขึ้น รวมถึงสมรรถภาพของกล้ามเนื้อ สถานะของระบบหัวใจและหลอดเลือด และสุขภาพของกระดูก การมีกิจกรรมทางกายเป็นประจำยังช่วยให้ความจำดีขึ้น รวมถึงความสามารถในการคิดเชิงบริหาร การแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์ และการตัดสินใจ นอกจากนี้การมีกิจกรรมทางกายยังช่วยลดอาการซึมเศร้า และส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนใช้ชีวิตอย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น เพราะการมีกิจกรรมทางกายจะช่วยให้เกิดการหลั่งสาร **เซโรโตนิน (Serotonin)** **สารโดพามีน (Dopamine)** และ **สารเอ็นโดรฟิน (Endorphin)** ออกมาซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ทำให้เกิด **ความสุข**.¹⁻⁵

How the data was collected?

ข้อมูลได้มาอย่างไร

.....

การจัดทำสมุดพกประเทศไทย ปี 2565 นี้ใช้ข้อมูลจากการสำรวจสถานการณ์ด้านกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย พ.ศ. 2564 ทั้งนี้จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้โรงเรียนส่วนใหญ่ทั่วประเทศไม่สามารถเปิดทำการสอนได้ ด้วยเหตุนี้การสำรวจในรอบนี้จึงใช้วิธีการสำรวจแบบออนไลน์ โดยกำหนดกลุ่มประชากรเป้าหมายเป็นเด็กไทยที่สามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้ ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างได้รับการสุ่มตัวอย่างด้วยเทคนิควิธีการสุ่มแบบทราบดีความน่าจะเป็นแบบหลายขั้นตอน เริ่มตั้งแต่ระดับภูมิภาค ขนาดโรงเรียน และเพศของเด็ก เพื่อสะท้อนภาพของการเป็นตัวแทนผู้ให้ข้อมูลในระดับประเทศ โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเผชิญหน้าระหว่างพนักงานสัมภาษณ์ของโครงการผ่านหน้าจอกับกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 6,078 คน ที่มีอายุระหว่าง 5-17 ปี

Thailand Report Card 2022 employed the data from Thailand Report Card Survey 2021. With school's closures due to Covid-19 pandemic, this survey designated Thai children with internet access as the population of the study. The sample was drawn by multi-stages probability random sampling technique and considering region, school size, and sex of the children to ensure national representativeness. On-screen face-to-face interview were conducted to a total of 6,078 children and youth aged 5-17 years old.

While creating PA opportunities for children in pre-pandemic period has been a great challenge, the Covid-19 pandemic has worsened the situation, leading to the impact on children's well-being, significantly in mental health and stress as well as global confrontation. Thailand's 2022 Report Card on Physical Activity for Children and Youth aims to provide information on physical activity and health-related indicators important for children and youth development. The main indicators of the Thailand's 2022 Report Card (TRC) are developed from Global Matrix 4.0 established by the Active Healthy Kids Global Alliance (AHKGA) and global networks in 60 countries, and aimed at informing policy makers, government, and responsible parties in formulating or refining strategies in promoting physical activity for Thai children and youth.

Regular and adequate **physical activity (PA)** is beneficial for children's optimal growth and development. At least 60-minutes of moderate-to-vigorous physical activity (MVPA) per day on average for children is positively associated with improved cardiorespiratory and muscular fitness, cardiovascular status, and bone health. Regular physical activity also improves children's memory, executive functions, creative problem-solving, and decision making. Physical activity also helps minimize depressive symptoms and promotes happiness in children and youth by releasing **serotonin dopamine and endorphin**— neurotransmitters for **happiness**¹⁻⁵.

Global Matrix Indicators

ตัวชี้วัดระดับสากล

ตัวชี้วัดที่ 1

การมีกิจกรรมทางกายโดยรวมในแต่ละวัน

Overall Physical Activity

GM 2.0

2016

D-
23.2%

GM 3.0

2018

D-
26.2%

GM 4.0

2022

D
27%

ตัวชี้วัดที่ 2

การเล่นกีฬาและกิจกรรมทางกายที่มีโครงสร้าง

Organized Sport and Physical Activity

C
46.6%

C-
44.1%

D+
37%

ตัวชี้วัดที่ 3

การเล่นออกแรง

Active Play

F
19.9%

F
8.7%

F
19%

ตัวชี้วัดที่ 4

การเดินทางที่ใช้แรงกาย

Active Transportation

B
73.6%

C
53.4%

C+
58%

ตัวชี้วัดที่ 5

พฤติกรรมเนือยนิ่ง

Sedentary Behaviour

D-
21.8%

D-
25.6%

F
15%

ตัวชี้วัดที่ 6

ครอบครัวและบุคคลรอบข้าง

Family and Peers

B
71.4%

B
71.0%

A-
82%

ตัวชี้วัดที่ 7

โรงเรียน

School

C
55.3%

B
70.1%

B-
65%

ตัวชี้วัดที่ 8

ชุมชนและสิ่งแวดล้อม

Community and Environment

C
52.2%

B-
64.2%

C-
41%

ตัวชี้วัดที่ 9

ยุทธศาสตร์

Government

C
-

B+
74.4%

B
70%

ตัวชี้วัดที่ 10

สมรรถภาพทางกาย

Physical Fitness

-

-

D-
25%

Additional indicators ตัวชี้วัดเพิ่มเติม

ตัวชี้วัดที่ 11

การนอน

Sleep

A-

84%

ตัวชี้วัดที่ 14

ความผูกพันที่นักเรียนมีต่อโรงเรียน

Student Engagement

B

67%

ตัวชี้วัดที่ 12

ภาวะน้ำหนักตัวเกิน/ โรคอ้วน

Overweight/ Obesity

A

89%

ตัวชี้วัดที่ 15

ความวิตกกังวล และความเครียด

Anxiety and Stress

B

67%

ตัวชี้วัดที่ 13

ความรู้รอบรู้ทางกาย

Physical Literacy

C+

54%

ตัวชี้วัดที่ 16

การถูกลั่นแกล้งในโรงเรียน

Bullying

B

68%

Overall Physical Activity

การมีกิจกรรมทางกายโดยรวมในแต่ละวัน

% of children and youth aged 5-17 years old meeting at least 60-minutes MVPA per day on average

ร้อยละของเด็กและเยาวชนอายุ 5-17 ปีที่มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงระดับหนักสะสมได้อย่างน้อยเฉลี่ยวันละ 60 นาที

Organized Sport and Physical Activity

การเล่นกีฬาและกิจกรรมทางกายที่มีโครงสร้าง

% of children and youth who participated in organized sport and/or physical activity programs.

ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่มีส่วนร่วมในการเล่นกีฬา และ/หรือ กิจกรรมทางกายที่มีโครงสร้าง

Active Play

การเล่นกลางแจ้ง

% of children and youth have physical activity outdoors for more than 2-hours a day.

ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่มีกิจกรรมทางกายกลางแจ้งมากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน

Active Transportation

การเดินทางที่ใช้แรงกาย

% of children and youth use active transportation to get to and from places (e.g., school, park, mall, friend's house).

ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่ใช้การเดินทางโดยใช้แรงกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง (อาทิ โรงเรียน สวนสาธารณะ ห้างสรรพสินค้า บ้านเพื่อน)

Sedentary Behaviour

พฤติกรรมเนือยนิ่ง

% of children and youth meet the Canadian Sedentary Behavior Guidelines (no more than 2 h of recreational screen time per day).

ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่งประเภทการใช้น้ำจอเพื่อความบันเทิงรวมไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน (ตามคำแนะนำของ The Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP) ประเทศแคนาดา)

Family and Peers

ครอบครัวและบุคคลรอบข้าง

% of children and youth are physically active with family members (e.g., parents, guardians)

ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่ได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับสมาชิกในครอบครัว (อาทิ พ่อแม่ ผู้ปกครอง)

School

โรงเรียน

% of schools have active school policies and have PE specialist

ร้อยละของโรงเรียนที่มีนโยบายส่งเสริมการเคลื่อนไหวในโรงเรียน และมีคุณครูที่เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา

Community and Environment

ชุมชนและสิ่งแวดล้อม

% of communities/municipalities have policies and infrastructure in promoting physical activity

ร้อยละของชุมชน/เทศบาล ที่มีนโยบาย และโครงสร้างพื้นฐานที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

Government

ยุทธศาสตร์

% of the existing policies in physical activity promotion showing a progress

ร้อยละของนโยบายที่มีอยู่ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่แสดงถึงความก้าวหน้า

Physical Fitness

สมรรถภาพทางกาย

% of children and youth achieved the average percentile on physical fitness indicators (sit-up and sit and reach) based on the normative values by Tomkinson.

ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่บรรลุเปอร์เซ็นต์ไทล์เฉลี่ยของตัวชี้วัดสมรรถภาพทางกาย (ลุกนั่งและนั่งงอตัวไปข้างหน้า) โดยอ้างอิงตามค่ามาตรฐานของ Tomkinson

Sleep

การนอน

% of children have the sleep duration following guideline of The National Sleep Foundation's (NSF's)

ร้อยละของเด็กที่มีระยะเวลาการนอนหลับตามคำแนะนำของมูลนิธิการนอนหลับ (NSF's) ของสหรัฐอเมริกา

Overweight/Obesity

ภาวะน้ำหนักตัวเกิน/ โรคอ้วน

% of children and youth reporting normal weight

ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่มีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ

Physical Literacy

ความรู้รอบรู้ทางกาย

% of children and youth having a 'good level' of physical literacy

ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่มีความรอบรู้ทางกายใน 'ระดับดี'

Student Engagement

ความผูกพันที่นักเรียนมีต่อโรงเรียน

% of children and youth having a 'good level' of engagement

ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่มีความผูกพันต่อโรงเรียนใน 'ระดับดี'

Anxiety and Stress

ความวิตกกังวล และความเครียด

% of children and youth reporting very mild to mild level of anxiety

ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่มีความเครียด วิตกกังวลในระดับน้อยถึงน้อยที่สุด

Bullying

การถูกลั่นแกล้งในโรงเรียน

% of children and youth reporting no bullying experience at school

ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่ไม่มีประสบการณ์การถูกลั่นแกล้งเมื่ออยู่ที่โรงเรียน

เกณฑ์การให้เกรด (Grading scheme):

A+ 94-100%

A 87-93%

A- 80-86%

B+ 74-79%

B 67-73%

B- 60-66%

C+ 54-59%

C 47-53%

C- 40-46%

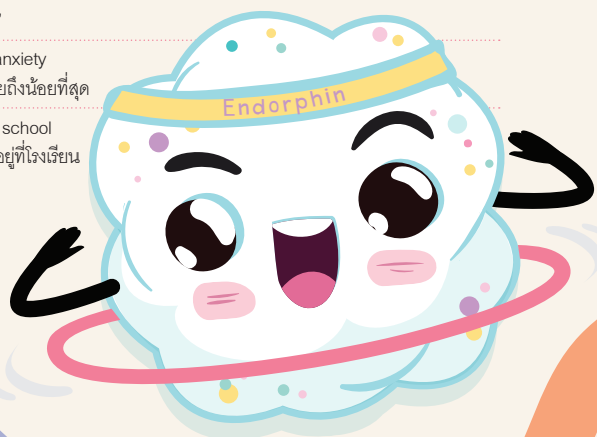
D+ 34-39%

D 27-33%

D- 20-26%

F <20%

INC ข้อมูลไม่สมบูรณ์ (Incomplete)



What are the key findings?

อะไรคือข้อค้นพบที่สำคัญ



เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจปี 2559 (ร้อยละ 23.2) และปี 2561 (ร้อยละ 26.2) พบว่า สถานการณ์ด้านกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทยในภาพรวมที่ควรสะสมให้ได้เฉลี่ย อย่างน้อยวันละ 60 นาที ในปี 2565 ยังคงอยู่ในระดับต่ำหรือ **เลว D** เช่นเดิม (ร้อยละ 27) ข้อค้นพบนี้ สะท้อนให้เห็นว่า การมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทยในภาพรวม จำเป็นต้องได้รับการ ส่งเสริมอย่างเร่งด่วน ในขณะที่ตัวชี้วัด Active play ยังคงต่ำที่สุดเช่นเดิม (**เลว F**) ส่วนหนึ่ง เป็นเพราะสถานการณ์โควิด-19 ที่มีข้อจำกัดของพื้นที่ และการเคลื่อนไหวที่เด็กไทยถูกจำกัด ให้ต้องอยู่ภายในบ้าน จากการปิดโรงเรียน และพื้นที่สาธารณะ ทำให้เด็กไทยสูญเสียโอกาส อย่างมากในการมีกิจกรรมทางกาย รวมถึงการเล่นกีฬา (**เลว D+**) ซึ่งโดยปกติจะจัดขึ้นที่โรงเรียน นอกจากนี้ การเปลี่ยนรูปแบบการเรียนจากการเรียนแบบปกติในห้องเรียนไปเป็นการเรียน แบบออนไลน์ ทำให้เด็กไทยสะสมเวลาการใช้หน้าจอเพิ่มมากขึ้น รวมถึงการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง โดยเฉพาะในประเภทการใช้หน้าจอเพื่อความบันเทิงที่นานขึ้น (**เลว F**)

ด้านอิทธิพลจากบริบทแวดล้อมในปี 2565 พบว่าดีขึ้นกว่าการสำรวจครั้งที่ผ่านมา โดยเฉพาะ ด้านครอบครัวและบุคคลรอบข้าง (**เลว A-**) ซึ่งอาจเพราะในระหว่างการแพร่ระบาดของโควิด-19 ครอบครัวต้องเข้ามามีบทบาทในการส่งเสริมกิจกรรมต่าง ๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น การควบคุม เวลาการนอนหลับของเด็ก การเรียนออนไลน์ และการมีกิจกรรมทางกายที่บ้าน ด้านตัวชี้วัดโรงเรียน ชุมชนและสิ่งแวดล้อม ก็ได้คะแนนเกรดที่ดีกว่าตัวชี้วัดเชิงพฤติกรรมเป็นส่วนใหญ่

นอกจากนี้ ตัวชี้วัดเพิ่มเติม เฉพาะประเทศไทย พบว่า เด็กไทยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมนอนหลับ เป็นไปตามคำแนะนำที่กำหนดไว้ (**เลว A-**) และมีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ (ร้อยละ 89 หรือ **เลว A**) อย่างไรก็ดี พบว่า 1 ใน 3 ของเด็กไทย (ร้อยละ 33) กำลังเผชิญกับความวิตกกังวลและ ความเครียดในระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาด มีเพียงร้อยละ 67 รายงานว่าไม่มีความวิตก กังวลใด ๆ (**เลว B**) ขณะที่นักเรียนร้อยละ 32 รายงานว่าเคยมีประสบการณ์การถูกลั่นแกล้ง ในโรงเรียน และด้วยจากสถานการณ์การแพร่ระบาดที่ยาวนาน นักเรียนไม่สามารถไปโรงเรียนได้ ทำให้ตัวชี้วัดความผูกพันที่นักเรียนมีต่อโรงเรียนมีค่าคะแนนอยู่ในระดับปานกลางเท่านั้น (**เลว B**) นอกจากนี้ มีเด็กไทยเพียง 1 ใน 4 เท่านั้น (ร้อยละ 25) ที่บรรลุเปอร์เซ็นต์ที่ลดเฉลี่ยของ สมรรถภาพทางกายตามคำแนะนำของ Tomkinson⁶ (**เลว D-**) และเพียงร้อยละ 54 เท่านั้นที่ แสดงให้เห็นว่ามีความรอบรู้ทางกายอยู่ในระดับดี (**เลว C+**)

Compared to Report Card 2016 (23.2%) and 2018 (26.2%), the proportion of Thai children and youth who accumulate at least 60-minutes of PA per day on average remained low in 2022 (27%). This result has not been able to improve the Overall PA of Thai children and youth, and therefore, **graded D** remained. The Active Play indicator remained at the lowest (**graded F**) partly caused by the restriction of movement that forced Thai children to stay indoors. With the closure of schools and public amenities, Thai children also lost many opportunities for PA including sports that usually organized at school (**graded D+**). The shift from face - to - face to online learning has also obliged Thai children to accumulate more recreational time and longer Sedentary Behaviour (**graded F**).

The source of influence in TRC2022 showed a better result than the previous round, particularly for Family and Peers (**graded A-**). This can be understood since the role of family during the pandemic is undeniably important, e.g., in regulating children's time for sleeping, online learning, and PA at home. Schools and Community and Environment indicators also received better grades than most behavioral indicators.

Most of Thai children have met the recommended guideline for sleeping (**graded A-**), and categorized in normal weight (89%, **graded A**). About one third (33%) of Thai children and youth experienced Anxiety and Stress during the pandemic, while 67% did not report any symptom (**graded B**). Bullying experience was reported by 32% of students. With the prolonged pandemic and limited access to school, many Thai children and youth showed a moderate level of engagement with their school and peers (**graded B**). Furthermore, only one fourth (25%) of Thai children achieved the average percentile on Physical Fitness (**graded D-**) recommended by Tomkinson⁶, and only 54% exhibited a good level of Physical Literacy (**graded C+**).



What's next?

อะไรคือสิ่งที่ต้องทำต่อ

- โรงเรียน** จำเป็นต้องยกระดับนโยบายด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยเน้นไปที่การสร้างเสริมความสุข ลดความเครียด ทั้งนี้สามารถประยุกต์ใช้แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายแบบทั้งระบบ (Whole - of - School Programmes) เพื่อช่วยเพิ่มโอกาสในการมีกิจกรรมทางกายระหว่างวันให้กับนักเรียนมากยิ่งขึ้นนอกจากนี้ โรงเรียนควรจัดให้มีการเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวกด้านกิจกรรมทางกายที่มีความปลอดภัย และเป็นมิตรกับการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก รวมถึงการเพิ่มพื้นที่สีเขียวเพื่อให้เด็กนักเรียนสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้มากขึ้นตลอดทั้งวันขณะอยู่ที่โรงเรียน
- ชุมชน** ควรริเริ่มในการระดมความคิดเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับเด็ก โดยคนในชุมชนมีส่วนร่วมในการคิดและออกแบบ เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร และปลอดภัยเพื่อสนับสนุนการมีกิจกรรมทางกาย รวมถึงเส้นทางเชื่อมการเดินและปั่นจักรยานที่มีคุณภาพ การเข้าถึงพื้นที่เปิดสาธารณะ สนามเด็กเล่น สิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์เพื่อกิจกรรมนันทนาการของชุมชน รวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่ชุมชนเห็นว่าเหมาะสมกับบริบท
- พ่อแม่ คุณครู และโรงเรียน** ต้องเสริมความร่วมมือในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับเด็กและเยาวชนทั้งในสภาพแวดล้อมที่บ้าน และโรงเรียน ทั้งนี้เพื่อให้ครอบคลุมและเพียงพอต่อการส่งเสริมพัฒนาการ รวมถึงที่สำคัญคือ สร้างความสุขให้กับเด็ก ๆ ได้มากยิ่งขึ้น
- รัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง** ควรพัฒนาและผลักดันให้มียุทธศาสตร์การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชนโดยเฉพาะ เพื่อให้ทุกฝ่ายเข้าใจและทราบดีถึงความสำคัญเร่งด่วนของสถานการณ์ แนวทางการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพ และการร่วมกันทำงาน ตลอดจนทราบดีถึงบทบาทหน้าที่ของแต่ละภาคส่วนที่จะต้องเข้ามามีส่วนร่วมในการรณรงค์ส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับเด็กและเยาวชนให้เกิดประสิทธิผลตามเป้าหมายมากยิ่งขึ้น
- Schools** should enhance the PA promotion policy with the main focus on increasing happiness and reducing anxiety by applying Whole - of - School Programmes and engaging multi-stakeholders. Schools should also provide a safer, friendlier access to PA facilities and more spaces to enable students to be more active throughout the day.
- Community** should strengthen its initiative to promote PA for children by providing a friendly and safe environment to support PA, including quality walking and cycling networks, public open space access, playgrounds, and community recreation facilities and equipment including proper contextual activities.
- Parents, teachers, and schools** must strengthen the cooperation in promoting PA for children both at home and in the school environment to ensure its sufficiency and optimize the benefit of PA for children's development and happiness.
- The government and related agencies** should develop and advocate strategies to provide PA promotion specific for children and youth. The strategies should serve as the target-oriented guidelines for all parties in understanding the significance and urgency of situation and the importance of cooperation, also as an effective implementation guideline to ensure all parties are functioned according to their roles and responsibilities during their collective action in promoting PA for children and youth.

Date of publication: November 2021

Acknowledgement: Thailand Report Card Survey 2021 was funded by Thai Health Promotion Foundation grant number 64-00-0173

References:

- Chaddock L, Voss MW, Kramer AF. Physical activity and fitness effects on cognition and brain health in children and older adults. *Kinesiology Review*. 2012;1(1):37-45.
- Katznelson L, Laws Jr ER, Melmed S, et al. Acromegaly: an endocrine society clinical practice guideline. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*. 2014;99(11):3933-3951.
- McCormick R. Does access to green space impact the mental well-being of children: a systematic review. *J Pediatr Nurs*. 2017;37:3-7.
- Nieman P. Psychosocial aspects of physical activity. *Paediatrics & child health*. 2002;7(5):309-312.
- Powell KE, King AC, Buchner DM, et al. The scientific foundation for the physical activity guidelines for Americans. *Journal of Physical Activity and Health*. 2018;16(1):1-11.
- Tomkinson, G. R., Carver, K. D., Atkinson, F., Daniell, N. D., Lewis, L. K., Fitzgerald, J. S., Lang, J. J., & Ortega, F. B. (2018). European normative values for physical fitness in children and adolescents aged 9-17 years: results from 2779 165 Eurofit performances representing 30 countries. *British journal of sports medicine*, 52(22), 1445-14563. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098253>

Research team:

Pairoj Saonuan¹, Piyawat Katewongsa², Dyah Anantalia Widyastari², Kornkanok Pongpradit², Narakorn Wongsingha², Niramorn Rasri¹, Sarocha Kesaro², Wipada Iamyam¹, Khosit Chaiprasit³, Pott Pongpaopattanakul⁴, Phutthiphat Autchaworaphong², Khwansupanat Phankasem⁵, Wittika Thangchan⁶, Phongsak Muensakda², Muhammadrorfee-E Musor⁷, Chutima Yousomboon², Wisuta Mansing²

- 1) Healthy Lifestyle Promotion Section, Thai Health Promotion Foundation, Thailand
- 2) Thailand Physical Activity Knowledge Development Centre, Institute for Population and Social Research, Mahidol University, Salaya, Thailand
- 3) Faculty of Humanities and Social Sciences, Chiang Mai Rajabhat University, Chiang Mai, Thailand
- 4) Faculty of Allied Health Sciences, Naresuan University, Phitsanulok, Thailand
- 5) Faculty of Humanities and Social Sciences, Ubon Ratchathani Rajabhat University, Ubon Ratchathani, Thailand
- 6) Faculty of Business Administration and Accountancy, Khon Kaen University, Khon Kaen, Thailand
- 7) Faculty of Humanities and Social Sciences, Prince of Songkla University, Pattani Campus, Pattani, Thailand

Designed by: Surasak Penmai



Active Kids Thailand