

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการออกกำลังกายและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของเยาวชนไทย ข้อมูลที่ใช้ในการศึกษามาจากโครงการการสำรวจเด็กและเยาวชน พ.ศ.2545 ดำเนินการโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ กลุ่มตัวอย่างของการศึกษานี้ คือผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเองที่มีอายุตั้งแต่ 15-24 ปี จำนวนทั้งสิ้น 14,305 คน

ผลการศึกษากการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายกับไม่ออกกำลังกายมีจำนวนเท่ากัน โดยกลุ่มที่ออกกำลังกายจะออกกำลังกายเป็นประจำมากกว่าออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และส่วนใหญ่ใช้สนามกีฬาของสถานศึกษาเป็นที่ออกกำลังกาย ออกกำลังกายตั้งแต่เวลา 17.00 น.ขึ้นไป มีระยะเวลาในการออกกำลังกายครั้งละ 21-60 นาที นิยมออกกำลังกายเป็นทีม และออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของร่างกาย ส่วนกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายเนื่องจากไม่มีเวลาออกกำลังกายเป็นส่วนใหญ่ ผลการวิเคราะห์ระดับ 2 ตัวแปรด้วยการวิเคราะห์ตารางไขว้ และทดสอบความสัมพันธ์ด้วยค่าสถิติไคสแควร์ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 พบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์เป็นไปตามสมมติฐาน ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส สถานภาพการทำงาน รายได้ ประเภทของสถานศึกษา การได้รับข่าวสารด้านกีฬา และความถี่ในการดูกีฬา ต่างมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างเพศชาย ที่มีอายุน้อย เป็นโสด ไม่ได้ทำงาน รายได้น้อย ศึกษาอยู่ในโรงเรียนรัฐบาล ได้รับข่าวสารด้านกีฬา และดูกีฬาเป็นประจำ มีสัดส่วนของผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ที่มีอายุมาก สมรส หรือหม้าย หย่า แยก เป็นนายจ้างหรือผู้ประกอบการส่วนตัว ช่วยธุรกิจโดยไม่ได้รับค่าจ้าง เป็นลูกจ้างรัฐบาลหรือรัฐวิสาหกิจ หรือเป็นลูกจ้างเอกชน รายได้มาก ไม่ได้กำลังศึกษาหรือศึกษาอยู่ในโรงเรียนเอกชน ไม่ได้รับข่าวสารด้านกีฬา และไม่ดูกีฬาหรือดูกีฬาเป็นครั้งคราว ตามลำดับ

สำหรับผลการวิเคราะห์ระดับหลายตัวแปรด้วยวิธีการวิเคราะห์ความถดถอยโลจิสติกเชิงพหุแบบอนเนกนาม ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 พบว่า ตัวแปรอิสระทั้งหมดร่วมกันอธิบายความแปรผันของการออกกำลังกายได้ร้อยละ 42.9 และเมื่อควบคุมตัวแปรอิสระตัวอื่นๆแล้ว พบว่า ตัวแปรที่ยืนยันความสัมพันธ์เดิมที่พบในระดับ 2 ตัวแปร ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ประเภทของสถานศึกษา การได้รับข่าวสารด้านกีฬา และความถี่ในการดูกีฬา ต่างก็มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย

ข้อค้นพบจากการศึกษานี้เสนอแนะว่ารัฐบาลยังคงต้องให้ความช่วยเหลือทั้งในด้านงบประมาณ ความรู้และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆเพื่อส่งเสริมให้ประชากรออกกำลังกายอย่างถูกต้องให้มากขึ้น

This research investigates physical exercise and factors influencing the exercise among Thai youths. Data used are from the National Statistical Office's Children and Youth Survey. The sample comprises of 14,305 persons, aged 15-24, who replied the questionnaire by themselves.

The results find no difference in number of persons who exercise and those who do not exercise. More persons exercise regularly while the rest exercise occasionally. Most of them exercise at their educational institution's sport stadium, at around 5 p.m., for 21-60 minutes, with their friends in team games, and for health reasons. For those who do not exercise, mostly report that they do not have time. Results of the bivariate analysis by crosstabulation with χ^2 - test at the level of 0.05 statistical significant shows that physical exercise is related, as hypothesized, with the following variables, namely : sex, age, marital status, employment status, income, type of educational institution, exposure to exercises and sports information, and frequency of watching exercises and sports. As hypothesized, those who exercise regularly are male, younger, single, unemployed, less income, studying in governmental school/university, expose to exercises and sports information, and watch exercises and sports regularly rather than those who are female, older, married/ widow/ divorced/ separated, own business or help business without paid or being government/state enterprise/private owned employees, more income, uneducated or study in private school/university, do not expose to exercises and sports information, and watch exercises and sports occasionally, respectively.

Results of multinomial logistic regression analysis at the level of 0.05 statistical significant shows that all independent variables together can explain the variation of engaging in physical exercise by 42.9 percents. In addition, after controlling all other independent variables, the results of variables related with physical exercise which confirm the bivariate analyses are sex, age, marital status, type of educational institution, exposure to exercises and sports information, and frequency of watching exercises and sports.

Finally, findings from this study suggest that the government should allocate more budgets, knowledge and exercises/ sports facilities in order to promote more appropriate exercise to Thai youths as well as other groups of people.