

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของเยาวชนไทย



นางสาว อรุณี ศรีวรรณวิทย์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาประชากรศาสตร์

วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2548

ISBN 974-17-4455-2

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

FACTORS INFLUENCING PHYSICAL EXERCISE AMONG THAI YOUTHS

Miss Arunee Sriwanawit

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts Program in Demography

College of Population Studies

Chulalongkorn University

Academic Year 2005

ISBN 974-17-4455-2

481672

อรุณี ศรีวรรณวิทย์ : ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของเยาวชนไทย. (FACTORS INFLUENCING PHYSICAL EXERCISE AMONG THAI YOUTHS) อาจารย์ที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พัฒนาวดี ชูโต, 99 หน้า. ISBN 974-17-4455-2

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการออกกำลังกายและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของเยาวชนไทย ข้อมูลที่ใช้ในการศึกษามาจากโครงการการสำรวจเด็กและเยาวชน พ.ศ.2545 ดำเนินการโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ กลุ่มตัวอย่างของการศึกษานี้คือผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเองที่มีอายุตั้งแต่ 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 ตัวแปรอิสระทั้งหมดรวมกันอธิบายความแปรผันของการออกกำลังกายได้ร้อยละ 42.9 และเมื่อควบคุมตัวแปรอิสระตัวอื่นๆแล้ว พบว่า ตัวแปรที่ยืนยันความสัมพันธ์เดิมที่พบในระดับ 2 ตัวแปร ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ประเภทของสถานศึกษา การได้รับข่าวสารด้านกีฬา และความถี่ในการดูกีฬา ต่างก็มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย

ข้อค้นพบจากการศึกษานี้เสนอแนะว่ารัฐบาลยังคงต้องให้ความช่วยเหลือทั้งในด้านงบประมาณ ความรู้และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆเพื่อส่งเสริมให้ประชากรออกกำลังกายอย่างถูกต้องให้มากขึ้น

วิทยาลัยประชากรศาสตร์
สาขาวิชา ประชากรศาสตร์
ปีการศึกษา 2548

ลายมือชื่อนิสิิต.....อรุณี ศรีวรรณวิทย์.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....พัฒนาวดี ชูโต.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

4587061251 : MAJOR DEMOGRAPHY

KEY WORD: EXERCISE / THAI YOUTH

ARUNEE SRIWANAWIT: FACTORS INFLUENCING PHYSICAL EXERCISE AMONG THAI YOUTHS. THESIS ADVISOR : ASST. PROF. PATTANAWADEE XUTO, 99 pp.

ISBN 974-17-4455-2

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 exercises, 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.

College of Population Studies
Field of Study Demography
Academic Year 2005

Student's signature.....
Advisor's signature.....
Co-Advisor's signature.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พัฒนาวดี ชูโต อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้สละเวลาให้คำปรึกษาทั้งแนวคิด การวิเคราะห์ และการนำเสนอ จนวิทยานิพนธ์นี้เสร็จสมบูรณ์ได้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณสำนักงานสถิติแห่งชาติ ที่ให้ความอนุเคราะห์ข้อมูลโครงการการสำรวจเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2545 และกราบขอบพระคุณศาสตราจารย์ ดร. ภัสสร ลิมานนท์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร. วิไล วงศ์สืบชาติ และรองศาสตราจารย์ มาลินี วงษ์สิทธิ์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้ข้อชี้แนะอันเป็นประโยชน์ต่อการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ขอขอบพระคุณ คุณศิริวรรณ ศิริบุญ ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ ในส่วนของ การวิเคราะห์ความถดถอยโลจิสติก และขอขอบพระคุณคณาจารย์วิทยาลัยประชากรศาสตร์ ที่ได้อบรมสั่งสอนและให้ความรู้แก่ผู้วิจัยจนสำเร็จการศึกษา

ขอกราบขอบพระคุณมูลนิธิศาสตราจารย์ ดร. วิศิษฐ์ ประจวบเหมาะ ที่ได้มอบทุนอุดหนุนการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

ขอขอบคุณ คุณโกมินทร์ นิมนวล คุณนงลักษณ์ ใจวิวัฒน์ชัย คุณพรเพ็ญ ศรีธรรมรัตน์ และเจ้าหน้าที่ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ตลอดจนเจ้าหน้าที่และนักวิจัยของวิทยาลัยประชากรศาสตร์ทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือผู้วิจัยในทุกๆด้าน

ท้ายสุดนี้ ขอกราบขอบพระคุณพ่อ แม่ และพี่ๆทุกคนเป็นอย่างสูงที่คอยเป็นกำลังใจและสนับสนุนให้ผู้วิจัยมีโอกาสได้เข้ารับการศึกษาระดับปริญญาโทในสถาบันแห่งนี้ ขอขอบคุณเพื่อนๆในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกคน รวมถึงผู้ที่ไม่ได้ออกนามในที่นี้ ที่คอยให้คำปรึกษา ช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยตลอดมา

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญแผนภาพ	ญ

บทที่

1. บทนำ

1.1	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2	วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
1.3	แนวคิดเชิงทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	4
1.3.1	นิยามของการออกกำลังกาย	4
1.3.2	แรงจูงใจของการออกกำลังกาย	6
1.3.3	ประเภทของการออกกำลังกาย	6
1.3.4	ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	7
1.3.5	โทษของการขาดการออกกำลังกาย	8
1.3.6	แบบจำลองเชิงทฤษฎีของพฤติกรรมการออกกำลังกาย	10
1.4	กรอบแนวคิดของการศึกษา	13
1.5	ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	13
1.6	สมมติฐานของการศึกษา	25
1.7	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	26

2. ระเบียบวิธีวิจัย

2.1	แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษา	27
2.2	ประชากรและการเลือกตัวอย่าง	27
2.3	ขอบเขตของการศึกษา	29
2.4	ข้อจำกัดของการศึกษา	29

บทที่

2.5	นิยามศัพท์.....	30
2.6	นิยามตัวแปร.....	30
2.7	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
2.8	ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	34
3. ผลการวิจัย		
3.1	ผลการวิเคราะห์การออกกำลังกาย.....	40
3.1.1	การออกกำลังกายและเรื่องที่เกี่ยวข้อง.....	40
3.1.2	การออกกำลังกายจำแนกเฉพาะผู้ออกกำลังกาย.....	41
3.2	ผลการศึกษาโดยวิธีการวิเคราะห์ตารางไขว้.....	45
3.3	ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยวิธีการวิเคราะห์ความถดถอยโลจิสติก เชิงพหุแบบอนกนาม.....	60
4. สรุปและข้อเสนอแนะ.....		
4.1	สรุปผลการศึกษา.....	72
4.1.1	ลักษณะทั่วไปของข้อมูล.....	72
4.1.2	การออกกำลังกายของเยาวชน.....	73
4.1.3	ปัจจัยทางประชากร ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม และปัจจัยเชิงชักนำการปฏิบัติที่มีอิทธิพลต่อ การออกกำลังกาย.....	73
4.2	ข้อเสนอแนะ.....	77
รายการอ้างอิง.....		79
ภาคผนวก.....		88
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....		99

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่

1.	การกระจายความถี่ของจำนวนชมรมอาคาร/หมู่บ้าน จำแนกตามภาค และเขตการปกครอง	28
2.	การกระจายความถี่ของจำนวนครัวเรือนส่วนบุคคลตัวอย่าง จำแนกตามภาค และเขตการปกครอง	28
3.	การกระจายความถี่ของจำนวนประชากรกลุ่มตัวอย่างของการศึกษาจำแนกตามภาค และเขตการปกครอง	29
4.	จำนวนและอัตราร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยต่างๆ.....	37
5.	จำนวนและอัตราร้อยละของการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง	42
6.	จำนวนและอัตราร้อยละของการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง เฉพาะผู้ที่ออกกำลังกาย	44
7.	การกระจายอัตราร้อยละของเยาวชนไทยจำแนกตามการออกกำลังกาย ปัจจัยทางประชากร ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม และปัจจัยชักนำการปฏิบัติ	57
8.	ค่าสหสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระต่างๆที่ใช้ในการวิเคราะห์	63
9.	ผลการวิเคราะห์ความถดถอยโลจิสติกเชิงพหุแบบอนเนกนามของการออกกำลังกาย จำแนกตามปัจจัยทางประชากร ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม และปัจจัยชักนำการปฏิบัติ	70
10.	สรุปความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางประชากร ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม และปัจจัยชักนำการปฏิบัติ กับการออกกำลังกายของเยาวชนกลุ่มตัวอย่าง.....	76

สารบัญแผนภาพ

หน้า

แผนภาพที่

1. แบบจำลองเชิงทฤษฎีของพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของ Noland and Feldman (1984) 11
2. กรอบแนวคิดในการศึกษา
เรื่อง "ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของเยาวชนไทย" 14