

บทที่ 4

สรุปและข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้านี้มีวัตถุประสงค์สองประการ ประการแรก เพื่อศึกษาถึงการออกกำลังกายของเยาวชนไทย ประการที่สอง เพื่อศึกษาว่าปัจจัยทางประชากร และปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม และปัจจัยสิ่งชักนำการปฏิบัติมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของเยาวชนไทยอย่างไร โดยใช้ข้อมูลจากโครงการการสำรวจเด็กและเยาวชน ปี พ.ศ. 2545 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ สำหรับการศึกษาค้นคว้านี้ได้เลือกศึกษาเฉพาะผู้ที่ตอบแบบสอบถามด้วยตนเองที่มีอายุระหว่าง 15-24 ปี จำนวนตัวอย่างทั้งสิ้น 14,305 คน

การศึกษาค้นคว้านี้ได้กำหนดตัวแปรตาม คือ การออกกำลังกาย และตัวแปรอิสระ 11 ตัวแปร ประกอบด้วย ปัจจัยทางประชากร ได้แก่ เพศ อายุ และสถานภาพสมรส ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม ได้แก่ เขตที่อยู่อาศัย ภาค ระดับการศึกษา สถานภาพการทำงาน และรายได้ และปัจจัยสิ่งชักนำการปฏิบัติ ได้แก่ ประเภทของสถานศึกษา การได้รับข่าวสารด้านกีฬา และความถี่ในการดูกีฬา

การวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนแรกเป็นการนำเสนอลักษณะทั่วไปของข้อมูล ส่วนที่สองเป็นการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระดับ 2 ตัวแปรระหว่างปัจจัยทางประชากร ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม และปัจจัยสิ่งชักนำการปฏิบัติกับการออกกำลังกาย โดยการวิเคราะห์ตารางไขว้ และทดสอบความสัมพันธ์ด้วยค่าสถิติไคสแควร์ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 และส่วนที่สามเป็นการวิเคราะห์ความสัมพันธ์หลายตัวแปรด้วยการวิเคราะห์ความถดถอยโลจิสติกเชิงพหุแบบบอกนาม เพื่ออธิบายว่าตัวแปรอิสระทั้งหมดรวมกันอธิบายการแปรผันของการออกกำลังกายได้เท่าใด และเมื่อควบคุมตัวแปรอิสระตัวอื่นๆแล้ว ตัวแปรอิสระตัวใดบ้างที่สามารถอธิบายโอกาสในการออกกำลังกายเป็นประจำ (เปรียบเทียบกับการไม่ออกกำลังกาย) ได้ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

4.1 สรุปผลการวิจัย

4.1.1 ลักษณะทั่วไปของข้อมูล

จากจำนวนเยาวชนไทยที่เป็นตัวอย่าง 10,439 คน พบว่า มีสัดส่วนของเพศหญิงสูงกว่าเพศชายเล็กน้อย มีอายุเฉลี่ย 19.62 ปี โดยมีสัดส่วนของเยาวชนตัวอย่างที่มีอายุ 20 – 24 ปี สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15-19 ปี เล็กน้อย เยาวชนตัวอย่างประมาณสามในสี่มีสถานภาพสมรสเป็นโสด นอกนั้นเป็นผู้ที่สมรสและผู้ที่เคยสมรส (ปัจจุบันหม้ายหรือหย่าหรือแยกกันอยู่) และส่วนใหญ่เยาวชนที่เป็นตัวอย่างอาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลมากกว่าในเขตเทศบาล และอาศัยอยู่ในภาค

ตะวันออกเฉียงเหนือในสัดส่วนสูงสุด นอกจากนี้เยาวชนตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา รองลงมาเป็นระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า และยังเป็นผู้ที่ยังไม่ได้ทำงานมากที่สุด โดยเยาวชนเกินครึ่งหนึ่งยังเป็นผู้ไม่มีรายได้ และไม่ได้กำลังศึกษาอยู่ ในส่วนของการได้รับข่าวสารด้านกีฬา เยาวชนตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับข่าวสารด้านกีฬามากกว่าไม่ได้รับข่าวสารด้านกีฬา และมีความถี่ในการดูกีฬาเป็นครั้งคราวในสัดส่วนสูงสุด รองลงมา คือกลุ่มตัวอย่างที่ดูกีฬาเป็นประจำ และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ดูกีฬา ตามลำดับ

4.1.2 การออกกำลังกายของเยาวชน

ผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า ประมาณ 1 ใน 3 ของกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ คือ ออกกำลังกายตั้งแต่ 3 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์ และอีกประมาณร้อยละ 13 เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว ในขณะที่ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลยมีร้อยละ 50.0 สำหรับการชมหรือฟังกีฬาและประเภทของกีฬาที่ชมหรือฟัง พบว่า กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดรับชมหรือรับฟังรายการกีฬาจากโทรทัศน์ วิทยุทัศน์ หรือรับฟังการถ่ายทอดจากวิทยุกระจายเสียง มากกว่าการไปดูที่สนามกีฬา หรือสถานที่อื่นๆที่มีการแข่งขันกีฬา และประเภทกีฬาที่รับชมหรือรับฟังส่วนใหญ่จะเป็นกีฬาประเภททีมมากกว่ากีฬาประเภทอื่นๆ ในกรณีกลุ่มผู้ที่ออกกำลังกาย พบว่าสาเหตุที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ก็เพื่อสุขภาพของร่างกาย โดยระยะเวลาที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่จะมากกว่า 20 นาทีขึ้นไป และเวลาที่เยาวชนออกกำลังกายมักเป็นเวลาในช่วงเย็น คือ หลังเวลา 17.00 น. เป็นต้นไป เนื่องจากน่าจะเป็นเวลาว่างหลังจากการเรียนและการทำงาน โดยส่วนใหญ่จะออกกำลังกายตามสถานศึกษาต่างๆ และมักเป็นการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาประเภททีม ในส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ออกกำลังกาย พบว่าสาเหตุที่ไม่ออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นเพราะไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย รองลงมา คือ ไม่มีความสนใจที่จะออกกำลังกาย และไม่มีสถานที่/อุปกรณ์/ผู้สนับสนุน ตามลำดับ

4.1.3 ปัจจัยทางประชากร ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม และปัจจัยสิ่งชักนำ การปฏิบัติที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ในระดับสองตัวแปรด้วยการวิเคราะห์แบบตารางไขว้ และทดสอบสมมติฐานด้วยค่าไคสแควร์ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่า ตัวแปรเพศ อายุ สถานภาพสมรส สถานภาพการทำงาน รายได้ ประเภทของสถานศึกษา การได้รับข่าวสารด้านกีฬา และความถี่ในการดูกีฬา มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายเป็นไปตามสมมติฐาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 กล่าวคือ เยาวชนเพศชายมีสัดส่วนของผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่า

เยาวชนเพศหญิง เยาวชนที่มีอายุน้อยกว่ามีสัดส่วนของผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่าเยาวชนที่มีอายุมากกว่า เยาวชนที่มีสถานภาพโสดมีสัดส่วนของผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่าเยาวชนที่สถานภาพสมรสและหม้าย หย่า แยกกันอยู่ เยาวชนที่ไม่ได้ทำงานมีสัดส่วนของผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่าเยาวชนที่มีสถานภาพการทำงานกลุ่มอื่นๆ เยาวชนที่มีรายได้ได้น้อยกว่ามีสัดส่วนของผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่าเยาวชนที่มีรายได้มากกว่า เยาวชนที่อยู่ในสถานศึกษาสังกัดรัฐบาลมีสัดส่วนของผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่าเยาวชนที่ไม่ได้กำลังศึกษาและเยาวชนที่อยู่ในสถานศึกษาสังกัดเอกชน เยาวชนที่ได้รับข่าวสารด้านกีฬา มีสัดส่วนของผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่าเยาวชนที่ไม่ได้รับข่าวสารด้านกีฬา รวมทั้งเยาวชนที่ดูกีฬาเป็นประจำมีสัดส่วนของผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่าเยาวชนที่ไม่ได้ดูกีฬาหรือดูกีฬาเป็นครั้งคราว ส่วนตัวแปรเขตที่อยู่อาศัยกับตัวแปรภาค พบว่ามีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ความสัมพันธ์ดังกล่าวไม่เป็นไปตามสมมติฐานการศึกษาที่ตั้งไว้ กล่าวคือ ผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมีสัดส่วนของผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำต่ำกว่าผู้ที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล และผู้ที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครมีสัดส่วนของผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำต่ำกว่าภาคอื่นๆ

สำหรับตัวแปรระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายเป็นไปตามสมมติฐานเพียงบางส่วน แต่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กล่าวคือ ในกลุ่มของเยาวชนที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา มีสัดส่วนของผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่าเยาวชนที่มีการศึกษาระดับอุดมศึกษา ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการศึกษา นอกจากนั้น ในระดับการศึกษาอื่นๆ พบว่าเยาวชนที่มีการศึกษาสูงกว่ามีสัดส่วนของผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่าเยาวชนที่มีการศึกษาน้อยกว่า โดยรายละเอียดของผลการวิเคราะห์มีดังนี้

สำหรับผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ในระดับหลายตัวแปรด้วยการวิเคราะห์ความถดถอยโลจิสติกเชิงพหุแบบอนเนกนามของตัวแปรอิสระทั้ง 10 ตัว (ซึ่งผู้วิจัยได้ตัดตัวแปรอิสระรายได้จากการวิเคราะห์ เนื่องจากมีความสัมพันธ์ในระดับสูงกับสถานภาพการทำงาน ดังรายละเอียดที่กล่าวแล้วนั้น) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่า ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ตัวแปรอิสระทั้ง 10 ตัวร่วมกันอธิบายความแปรผันของการออกกำลังกายได้ร้อยละ 42.9 และเมื่อควบคุมตัวแปรอิสระตัวอื่นๆ แล้ว พบว่า ตัวแปรเพศ อายุ สถานภาพสมรส ประเภทของสถานศึกษา การได้รับข่าวสารด้านกีฬา และความถี่ในการดูกีฬา มีอิทธิพลต่อโอกาสในการออกกำลังกายเป็นประจำเป็นไปตามสมมติฐาน กล่าวคือ เยาวชนเพศชายมีโอกาสที่จะออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่าเยาวชนเพศหญิง เยาวชนที่มีอายุน้อยกว่าจะมีโอกาสออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่าเยาวชนที่มีอายุ

มากกว่า เยาวชนที่มีสถานภาพโสดมีโอกาสที่จะออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่าเยาวชนที่มีสถานภาพสมรส และหม้าย หย่า แยกกันอยู่ เยาวชนที่อยู่ในสถานศึกษาสังกัดรัฐบาลมีโอกาสที่จะออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่าเยาวชนที่อยู่ในสถานศึกษาสังกัดเอกชนและไม่ได้กำลังศึกษา เยาวชนที่ได้รับข่าวสารด้านกีฬามีโอกาสที่จะออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่าเยาวชนที่ไม่ได้รับข่าวสารด้านกีฬา เยาวชนที่ดูกีฬาเป็นประจำมีโอกาสที่จะออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่าเยาวชนที่ดูกีฬาเป็นครั้งคราวและไม่ได้ดูกีฬา นอกจากนี้ ตัวแปรเขตที่อยู่อาศัยและตัวแปรภาค มีอิทธิพลต่อโอกาสในการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ด้วย แต่ความสัมพันธ์ดังกล่าวไม่เป็นไปตามสมมติฐาน กล่าวคือ เยาวชนที่อยู่ในเขตเทศบาลมีโอกาสที่จะออกกำลังกายเป็นประจำต่ำกว่าเยาวชนที่อยู่นอกเขตเทศบาล และเยาวชนที่อยู่ในกรุงเทพมหานครมีโอกาสที่จะออกกำลังกายเป็นประจำต่ำกว่าเยาวชนที่อยู่ในภาคอื่นๆ

ส่วนตัวแปรระดับการศึกษา และสถานภาพการทำงาน มีความสัมพันธ์กับโอกาสในการออกกำลังกายเป็นประจำตามสมมติฐานการศึกษาเพียงบางส่วน แต่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กล่าวคือ เยาวชนที่ไม่ได้รับการศึกษามีโอกาสที่จะออกกำลังกายเป็นประจำต่ำกว่าเยาวชนที่ได้รับการศึกษาทุกระดับ ยกเว้นเยาวชนที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา เยาวชนที่ไม่ได้ทำงานมีโอกาสที่จะออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่าเยาวชนที่เป็นนายจ้าง ลูกจ้างเอกชน และช่วยธุรกิจในครัวเรือนโดยไม่ได้รับค่าจ้าง ยกเว้นเยาวชนที่เป็นลูกจ้างรัฐบาลหรือรัฐวิสาหกิจ

จากข้อค้นพบนี้ สามารถสรุปได้ในระดับหนึ่งว่าผลการศึกษาเป็นไปตามแนวคิดเชิงทฤษฎีพฤติกรรมการออกกำลังกายของ Noland and Feldman (1984) ที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ กล่าวคือ ตัวแปรส่วนใหญ่ที่อยู่ภายใต้ปัจจัยทางประชากร ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม และปัจจัยสิ่งชักนำการปฏิบัติต่างก็มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายทั้งสิ้น

ตารางที่ 10 สรุปความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางประชากร ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม และปัจจัย
 สิ่งชักนำการปฏิบัติ กับการออกกำลังกายเป็นประจำของเยาวชนกลุ่มตัวอย่าง

ปัจจัยต่างๆ	ตารางไขว้	ความถดถอยโลจิสติกเชิงพหุ แบบอนเนกนาม
ปัจจัยทางประชากร		
เพศ	//	//
อายุ	//	//
สถานภาพสมรส	//	//
ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม		
เขตที่อยู่อาศัย	X	X
ภาค	X	X
ระดับการศึกษา	/	/
สถานภาพการทำงาน	//	/
รายได้	//	-
ปัจจัยทางสิ่งชักนำการกระทำ		
ประเภทของสถานศึกษา	//	//
การได้รับข่าวสารด้านกีฬา	//	//
ความถี่ในการดูกีฬา	//	//
หมายเหตุ :	/ หมายถึง มีความสัมพันธ์ตามสมมติฐานเพียงบางส่วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05	
	// หมายถึง มีความสัมพันธ์ตามสมมติฐาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05	
	X หมายถึง มีความสัมพันธ์ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน แต่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05	
	- หมายถึง ไม่ได้นำเข้าร่วมวิเคราะห์ในสมการ เนื่องจากมีความสัมพันธ์ในระดับสูงกับตัวแปร สถานภาพการทำงาน	

4.2 ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ แยกออกเป็น 2 ประเด็น คือ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย และข้อเสนอแนะเชิงการวิจัย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

4.2.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากข้อค้นพบต่างๆที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ทำให้ได้ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายเพื่อให้เยาวชนในประเทศไทยมีจำนวนของผู้ที่ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ดังนี้

1) จากผลการศึกษาที่พบว่า มีเยาวชนเพียง 1 ใน 3 เท่านั้นที่ออกกำลังกายอย่างถูกต้องในแง่ของความสม่ำเสมอ และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายอย่างต่อเนื่อง ผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้อง เช่น การกีฬาแห่งประเทศไทย กระทรวงการท่องเที่ยวและการกีฬา เป็นต้น จึงควรรณรงค์ปลูกฝังจิตสำนึกให้แก่เยาวชนที่ยังคงออกกำลังกายเป็นครั้งคราว ออกกำลังกายไม่ถูกต้อง หรือไม่ออกกำลังกายเลย ได้ตระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและเป็นประจำ

2) เนื่องจากข้อค้นพบที่พบว่า การได้รับข่าวสารด้านกีฬามีผลต่อการออกกำลังกายของเยาวชนมาก ดังนั้นภาครัฐและภาคเอกชนควรที่จะมีการรณรงค์ให้เยาวชนเล่นกีฬาและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง โดยสามารถอาศัยสื่อสารมวลชนที่เข้าถึงประชาชนมากที่สุด เช่น โทรทัศน์ และวิทยุ เป็นแกนในการรณรงค์และส่งเสริมให้ประชาชนได้เห็นถึงประโยชน์และตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย (ตามที่เสนอไว้ในข้อ 1 นั้นแล้ว) และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มของเยาวชนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย เนื่องจากสาเหตุส่วนใหญ่ที่เยาวชนไม่ออกกำลังกาย เพราะไม่มีเวลา รองลงมา คือไม่สนใจที่จะออกกำลังกาย จึงควรที่จะมีการเสนอถึงสิ่งที่แสดงให้เห็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย และโทษของการขาดการออกกำลังกายเพื่อถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจให้กับเยาวชนด้วย

3) ผลการศึกษาปรากฏว่า เยาวชนที่ไม่ได้อยู่ในสถานศึกษามีจำนวนผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมากกว่าเยาวชนที่อยู่ในสถานศึกษาค่อนข้างมาก ดังนั้นภาครัฐและภาคเอกชนควรมีนโยบายส่งเสริมให้เยาวชนที่ไม่ได้อยู่ในสถานศึกษามีการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพิ่มมากขึ้น โดยการสร้างสวนสาธารณะตามสถานที่ต่างๆ และอาจจัดการแข่งขันกีฬาเพื่อสุขภาพตามสวนสาธารณะทุกสัปดาห์ โดยให้ประชาชนทุกคนสามารถเข้าร่วมแข่งขันได้ นอกจากนี้ สถานศึกษาสังกัดเอกชนซึ่งพบว่ามีเยาวชนในสังกัดเอกชนออกกำลังกายน้อยก็ควรที่จะเน้นให้ผู้บริหารสถานศึกษาดังกล่าวให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายและส่งเสริมให้เยาวชนออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นด้วย

4) จากผลการศึกษา ที่พบว่า เมื่อเยาวชนมีอายุมากขึ้นจำนวนของผู้ไม่ออกกำลังกายก็มากขึ้น นโยบายหนึ่งที่เกี่ยวข้องอาจช่วยให้เยาวชนที่มีอายุมากขึ้นมีการออกกำลังกายมากขึ้น อาจเน้นไปที่เยาวชนในสถานศึกษาระดับอุดมศึกษา เนื่องจากในระดับอุดมศึกษาไม่มีหลักสูตรการศึกษาภาคบังคับเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา(ยกเว้นผู้ที่ศึกษาในคณะที่เน้นในด้านนี้) จึงทำให้เยาวชนมีโอกาสในการออกกำลังกายน้อยลง จึงเป็นไปได้ที่สถานศึกษาในระดับอุดมศึกษาจะเสนอการเรียนการสอนเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาโดยให้เป็นวิชาเลือก มีเครดิตให้ หรือเป็นวิชาไม่มีเครดิต และส่งเสริมให้จัดกิจกรรมด้านการออกกำลังกาย การกีฬาต่างๆให้มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของการแข่งขันรางวัลกีฬาดีเด่น หรือสร้างสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาทั้งในร่ม นอกร่ม พร้อมอำนวยความสะดวกด้านอุปกรณ์ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้มากขึ้น มากกว่าการที่จะนำสนามกีฬาที่มีอยู่แล้วดัดแปลงไปเป็นที่ประกอบกิจกรรมอย่างอื่น

5) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้มีการวิจัยและประเมินผลการออกกำลังกาย ทั้งของเยาวชนและของประชากรกลุ่มอื่นทุกๆปี เพื่อจะได้ทราบถึงแนวโน้มของการออกกำลังกาย ประโยชน์ ปัญหา และสาเหตุที่ประชาชนไม่ออกกำลังกายอย่างแท้จริง จะได้มีการนำไปส่งเสริมหรือปรับปรุงแก้ไขต่อไป

4.2.1 ข้อเสนอแนะเชิงการวิจัย

1) ผู้สนใจจะศึกษาในครั้งต่อไป อาจศึกษาถึง ปัจจัยอื่นๆที่อาจกระทบต่อการออกกำลังกายที่งานวิจัยนี้ยังไม่ได้ศึกษา เช่น ปัจจัยทั่วไป อาจศึกษาประสบการณ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม อาจศึกษาชั้นชนทางสังคม การสนับสนุนทางสังคม ปัจจัยสิ่งชักนำการปฏิบัติ อาจศึกษาปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพ เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อทราบถึงปัจจัยที่จะมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายได้อย่างครบถ้วนมากขึ้น

2) ผู้สนใจจะศึกษาในครั้งต่อไป อาจศึกษาถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายตามที่ตนรับรู้ และอุปสรรคของการออกกำลังกาย ที่จะมามีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก หรือแม้แต่การสังเกตการณ์การออกกำลังกายของเยาวชนเพื่อจะได้ข้อมูลในแง่ของสภาพปัญหาและความต้องการของกลุ่มตัวอย่างได้อย่างแท้จริง

3) ผู้สนใจจะศึกษาในครั้งต่อไป อาจศึกษาซ้ำในเรื่องทำนองนี้อีก เพื่อจะได้นำข้อมูลมาสนับสนุนหรือเปรียบเทียบกับข้อค้นพบนี้ โดยศึกษาทั้งประชากรที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากรของงานวิจัยนี้และอาจศึกษาประชากรกลุ่มอื่นๆด้วย เพื่อให้ผลการศึกษาที่ได้เป็นภาพรวมของประชากรโดยรวมมากกว่าเป็นภาพรวมของเยาวชนเพียงกลุ่มเดียว