

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรในอำเภอสุวรรณภูมิและอำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย และเพื่อศึกษาข้อมูลส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรอำเภอสุวรรณภูมิและอำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบประชากร จำนวน 95 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการเลือกตัวอย่างจากการสุ่มตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ความถี่ ร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ผลการวิจัย พบว่าประชากร อำเภอสุวรรณภูมิและอำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชายที่มีการออกกำลังกาย มีอายุ 41-60 ปี ร้อยละ 68.4 มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 63.2 ระดับการศึกษาปริญญาตรี ร้อยละ 44.2 มีรายได้ 2,000 – 5,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 46.3 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 73.7 และมีการออกกำลังกายโดยวิธีการเดิน ร้อยละ 46.3 และส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรอำเภอสุวรรณภูมิและอำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ระดับปานกลาง ส่วนข้อมูลส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย คือ เพศ อายุและระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีผลทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน