

การศึกษาวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกส์ ในบริเวณสวนหลวง ร.9” มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกวิธีของประชาชนที่มาออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกส์ ในบริเวณสวนหลวง ร.9 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกส์ ในบริเวณสวนหลวง ร.9 และ 3) เพื่อศึกษาแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกวิธีให้แก่ประชาชนที่มาออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกส์ ในบริเวณสวนหลวง ร.9 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ประชาชนที่มาออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกส์ในบริเวณสวนหลวง จำนวน 300 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) และแบบสอบถามปลายเปิด วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ สถิติที่ใช้ในการวิจัย คือ ค่าร้อยละ ค่า t-test และวิเคราะห์ความแปรปรวนด้วยสถิติ F-test (One- Way ANOVA)

ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่าประชาชนที่มีอายุแตกต่างกัน มีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกส์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนประชาชนที่มี เพศ น้ำหนัก อาชีพ รายได้ ระดับการศึกษา จำนวนชั่วโมงในการทำงาน จำนวนชั่วโมงในการเดินทางไปออกกำลังกาย ความถี่ในการเดินแอโรบิกส์ต่อสัปดาห์ และความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายแตกต่างกัน มีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกส์ไม่แตกต่างกัน