

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	
1.1 ที่มาและความสำคัญ	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา	5
1.3 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
1.4 ขอบเขตการศึกษา	5
1.5 นิยามศัพท์	6
<b>บทที่ 2 ทฤษฎี กรอบแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	
2.1 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	7
2.1.1 ทฤษฎีอุปสงค์	7
2.1.2 ทฤษฎีพฤติกรรมผู้บริโภค	9
2.1.3 ทฤษฎีการประเมินค่าแบบจำลองถดถอยที่มีตัวแปรตามเป็นตัวแปรหุ่น	11
2.1.4 แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย	17
2.2 กรอบแนวคิด	20
2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21

<b>บทที่ 3</b>	<b>ระเบียบวิธีวิจัย</b>	
3.1	ข้อมูลที่ใช้ในการศึกษา	27
3.2	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา	27
3.3	การวิเคราะห์ข้อมูล	28
<b>บทที่ 4</b>	<b>ผลการศึกษา</b>	
4.1	ข้อมูลทั่วไป	33
4.2	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	38
4.3	ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	45
<b>บทที่ 5</b>	<b>สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ</b>	
5.1	สรุปผลการศึกษา	50
5.2	ข้อเสนอแนะ	51
	เอกสารอ้างอิง	52
	ภาคผนวก	
	ภาคผนวก ก ผลการวิเคราะห์ด้วยแบบจำลองโลจิท	55
	ภาคผนวก ข แบบสอบถามการวิจัย	60
	ประวัติผู้เขียน	64

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1.1 แสดงประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป จำแนกตามการป่วยการเข้าพักรักษา ในสถานพยาบาลและการออกกำลังกาย (ปี 2550)	4
4.1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ	33
4.2 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ	34
4.3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพการสมรส	34
4.4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา	35
4.5 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้	35
4.6 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสายการปฏิบัติงาน	36
4.7 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามโรคประจำตัว	36
4.8 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามโรคประจำตัวที่พบ	37
4.9 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการทำงานพิเศษ	37
4.10 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามจำนวนครั้งที่ออกกำลังกาย/สัปดาห์	38
4.11 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย	38
4.12 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามช่วงเวลาที่จะออกกำลังกาย	39
4.13 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาการหลังจากการออกกำลังกาย	39
4.14 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานที่ออกกำลังกาย	40
4.15 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชนิดของการเลือกออกกำลังกาย	40
4.16 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศกับการออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอ	41
4.17 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	41
4.18 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพสมรสกับการออก กำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	42
4.19 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพสมรสกับการออก กำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	42

4.20	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสายการปฏิบัติงานกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	43
4.21	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามโรคประจำตัวกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	44
4.22	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการทำงานพิเศษนอกเหนือจากงานประจำกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	44
4.23	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามกลุ่มรายได้กับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	45
4.24	ผลการประมาณค่าสัมประสิทธิ์โดยวิธี maximum likelihood estimates	48
4.25	ผลการประมาณค่าสัมประสิทธิ์โดยวิธี marginal effect	49

สารบัญภาพ

รูป	หน้า
1.1 แสดงอัตราการออกกำลังกายของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปจำแนกตามกลุ่มอายุ และเพศ ปี 2550	3
2.1 แสดงแบบจำลองพฤติกรรมผู้บริโภค	9
2.2 แสดงกรอบแนวคิดของการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย	20