

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมเข้าจังหวะต่อความสามารถในการทำงานและระดับไขมันในเลือดของคนวัยทำงานอายุ 40-59 ปี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ เจ้าหน้าที่พนักงานขององค์การบริหารส่วนจังหวัดพะเยา ที่มีอายุ 40-59 ปี จำนวน 15 คน จากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปของตารางประกอบดังนี้

ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง

| | ค่าเฉลี่ย | ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน | น้อยสุด | มากที่สุด |
|---------------|-----------|--------------------------|---------|-----------|
| อายุ (ปี) | 47.33 | 4.61 | 40 | 58 |
| ส่วนสูง (ซม.) | 161.33 | 8.17 | 150 | 178 |

ตาราง 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า มีอายุเฉลี่ย 47.33 ± 4.61 ปี อายุ น้อยที่สุด 40 ปี และอายุมากที่สุด 58 ปี มีส่วนสูงเฉลี่ย 161.33 ± 8.17 เซนติเมตร ส่วนสูงที่น้อยสุดเท่ากับ 150 เซนติเมตร และส่วนสูงที่มากที่สุดเท่ากับ 178 เซนติเมตร

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลความสามารถในการทำงานซึ่งวัดจากระยะทางที่เดินได้ใน 6 นาที น้ำหนักตัว ไตรกลีเซอไรด์ คอเลสเตอรอลรวม HDL, LDL ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมกิจกรรมเข้าจังหวะ

| | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน | | P - Value |
|------------------------|----------------------------------|-----------------|-----------|
| | ก่อนเข้าโปรแกรม | หลังเข้าโปรแกรม | |
| เดิน 6 นาที (เมตร) | 632.93±85.45 | 682.53±70.35 | .000* |
| น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) | 60.53±7.74 | 59.67±7.81 | .000* |
| ไตรกลีเซอไรด์ (mg/dl) | 144.07±15.89 | 125.60±14.49 | .000* |
| คอเลสเตอรอลรวม (mg/dl) | 213.85±17.54 | 193.33±11.70 | .000* |
| HDL (mg/dl) | 52.73±12.30 | 65.13±9.54 | .000* |
| LDL (mg/dl) | 139.73±12.00 | 118.80±7.92 | .000* |

* มีความแตกต่างทางสถิติที่ $p < 0.000$

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลความสามารถในการทำงานซึ่งวัดจากระยะทางที่เดินได้ใน 6 นาที น้ำหนักตัว คอเลสเตอรอลรวม ไตรกลีเซอไรด์ HDL, LDL ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมเข้าจังหวะ พบว่าผลความสามารถในการทำงานซึ่งวัดจากระยะทางที่เดินได้ใน 6 นาที ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีค่าเท่ากับ 632.93±85.45 และ 682.53±70.35 เมตรตามลำดับ น้ำหนักตัว ก่อนและ หลัง เข้าร่วมโปรแกรมมีค่าเท่ากับ 60.53±7.74 และ 59.67±7.81 กิโลกรัมตามลำดับ ไตรกลีเซอไรด์ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีค่าเท่ากับ 144.07±15.89 และ 125.60±14.49 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรตามลำดับ ส่วนคอเลสเตอรอลรวม ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีค่าเท่ากับ 213.85±17.54 และ 193.33±11.70 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรตามลำดับ HDL ก่อนและหลังเข้าโปรแกรมมีค่าเท่ากับ 52.73±12.30 และ 65.13±9.54 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรตามลำดับ ส่วน LDL ก่อนและหลังเข้าโปรแกรมมีค่าเท่ากับ 139.73±12.00 และ 118.80±7.92 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบทางสถิติพบว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมเข้าจังหวะ ระยะทางที่เดินได้ใน 6 นาที น้ำหนักตัว ไตรกลีเซอไรด์ คอเลสเตอรอลรวม HDL, LDL ของผู้เข้าร่วมการศึกษามีความแตกต่างกับก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.000$