

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจของการเดินแอโรบิกแบบมวยไทยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล และได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลของการเดินแอโรบิกแบบมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย

ตอนที่ 1 ผลของการเดินแอโรบิกแบบมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการฝึกเดินแอโรบิกแบบมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจ 8 สัปดาห์

การทดสอบ	Pre-test		Post-test		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
น้ำหนัก (กก.)	53.57	8.341	50.60	6.719	6.61	.000*
ดัชนีมวลกาย BMI	21.02	3.586	20.00	2.673	-2.59	.015*
สัดส่วนรอบเอว/รอบสะโพก (นิ้ว)	0.87	.048	0.84	.053	6.30	.000*
นอนยกตัว (ครั้ง/นาที)	25.37	6.105	29.37	5.196	-9.63	.000*
การดันพื้น (ครั้ง/นาที)	21.47	5.070	26.13	4.918	-11.06	.000*
นั่งงอตัว (นิ้ว)	9.15	2.543	11.87	2.837	-14.92	.000*
แตะมือด้านหลัง ขวายู่บน (ซม.)	5.20	1.998	6.66	1.931	-6.80	.000*
แตะมือด้านหลัง ซ้ายอยู่บน (ซม.)	0.20	3.736	2.13	2.876	-5.40	.000*
ชีพจรหลังการทดสอบการก้าวขึ้น-ลง (ครั้ง/นาที)	112.67	1.688	109.13	1.456	19.20	.000*

\* หมายถึง แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 พบว่า น้ำหนักของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 53.57 กิโลกรัม และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 50.60 กิโลกรัม เมื่อนำมาเปรียบเทียบ

พบว่า น้ำหนักของกลุ่มตัวอย่าง หลังการฝึกเดินแอโรบิกแบบมวยไทย 8 สัปดาห์ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.02 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.00 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> เมื่อนำมาเปรียบเทียบพบว่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง หลังการฝึกเดินแอโรบิกแบบมวยไทย 8 สัปดาห์ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สัดส่วนรอบเอว/รอบสะโพกของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.87 นิ้ว และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.84 นิ้ว เมื่อนำมาเปรียบเทียบ พบว่า สัดส่วนรอบเอว/รอบสะโพกของกลุ่มตัวอย่าง หลังการฝึกเดินแอโรบิกแบบมวยไทย 8 สัปดาห์ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การนอนยกตัว ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.37 ครั้งต่อนาที และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.37 ครั้งต่อนาที เมื่อนำมาเปรียบเทียบ พบว่าการนอนยกตัวของกลุ่มตัวอย่าง หลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การดันพื้น ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.47 ครั้งต่อนาที และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.13 ครั้งต่อนาที เมื่อนำมาเปรียบเทียบ พบว่าการดันพื้นของกลุ่มตัวอย่าง หลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การนั่งงอตัวของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.15 นิ้ว และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.87 นิ้ว เมื่อนำมาเปรียบเทียบ พบว่า การนั่งงอตัวของกลุ่มตัวอย่าง หลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การแตะมือด้านหลัง ขวอยุ่บนของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.20 เซนติเมตร และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.66 เซนติเมตร เมื่อนำมาเปรียบเทียบ พบว่า การแตะมือด้านหลัง ขวอยุ่บน ของกลุ่มตัวอย่างหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การแตะมือด้านหลัง ซ้ายอยุ่บนของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.20 เซนติเมตร และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.13 เซนติเมตร เมื่อนำมาเปรียบเทียบ พบว่า การแตะมือด้านหลัง ซ้ายอยุ่บน ของกลุ่มตัวอย่างหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวัดชีพจรขณะพักหลังการทดสอบการก้าวขึ้น-ลงของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 112.67 ครั้งต่อนาที และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 109.13 ครั้งต่อนาที เมื่อนำมาเปรียบเทียบ พบว่า การวัดชีพจรหลังการทดสอบการก้าวขึ้น-ลง ของ

ประชาชน หลังการฝึกเดินแอโรบิกแบบมวยไทย 8 สัปดาห์ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้รูปแบบการเดินมวยไทยแอโรบิก

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความพึงพอใจในการออกกำลังกายโดยรูปแบบ มวยไทยแอโรบิก ด้านร่างกาย

ความพึงพอใจ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความพึงพอใจ
1. ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์	4.33	0.70	มาก
2. ช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	4.27	0.57	มาก
3. การออกกำลังกายโดยรูปแบบมวยไทยแอโรบิกทำให้หัวใจทำงานได้ดีขึ้น	4.20	0.60	มาก
4. การออกกำลังกายโดยรูปแบบมวยไทยแอโรบิกทำให้บุคลิกภาพที่ดี	4.03	0.60	มาก
5. การออกกำลังกายโดยรูปแบบมวยไทยแอโรบิกทำให้มีทรวดทรงที่เหมาะสม	4.00	0.52	มาก
6. ทำให้ไม่ป่วยเป็นโรคได้ง่าย	4.13	0.67	มาก
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>4.16</b>	<b>0.61</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 2 พบว่าระดับความพึงพอใจในการออกกำลังกายโดยรูปแบบมวยไทยแอโรบิก ด้านร่างกาย ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.16$ ) เมื่อพิจารณารายชื่อปรากฏว่าอยู่ในระดับมากทุกข้อ หัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ( $\bar{X} = 4.33$ )

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความพึงพอใจในการออกกำลังกายโดยรูปแบบ มวยไทยแอโรบิก ด้านจิตใจ

ความพึงพอใจ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความพึงพอใจ
1. ทำให้มีจิตใจร่าเริง แจ่มใส	4.43	0.62	มาก
2. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด	4.43	0.62	มาก
3. ทำให้เกิดความสุขสนาน	4.47	0.62	มาก
4. ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น	4.43	0.56	มาก
5. ช่วยลดความวิตกกังวล	4.30	0.69	มาก
6. ช่วยให้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	4.23	0.67	มาก
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>4.38</b>	<b>0.63</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 3 พบว่าระดับความพึงพอใจในการออกกำลังกายโดยรูปแบบมวยไทยแอโรบิก ด้านจิตใจ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.38$ ) เมื่อพิจารณารายข้อปรากฏว่าอยู่ในระดับมากทุกข้อ หัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือทำให้เกิดความสุขสนาน ( $\bar{X} = 4.47$ )

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความพึงพอใจในการออกกำลังกายโดยรูปแบบมวยไทยแอโรบิก ด้านสังคม

ความพึงพอใจ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความพึงพอใจ
1. ทำให้มีโอกาสพบเพื่อนใหม่	4.13	0.76	มาก
2. ทำให้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่น	4.03	0.71	มาก
3. เพิ่มความมั่นใจให้แก่ตนเอง	4.10	0.60	มาก
4. ทำให้เกิดความกล้าแสดงออกมากขึ้น	4.13	0.72	มาก
5. เป็นสื่อในการเข้าสังคม	3.97	0.71	มาก
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>4.07</b>	<b>0.70</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 4 พบว่าระดับความพึงพอใจในการออกกำลังกายโดยรูปแบบมวยไทยแอโรบิก ด้านสังคม ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.07$ ) เมื่อพิจารณารายข้อปรากฏว่าอยู่ในระดับมากที่สุดข้อ หัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือทำให้มีโอกาสพบเพื่อนใหม่และทำให้เกิดความกล้าแสดงออกมากขึ้น ( $\bar{X} = 4.13$ )

ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความพึงพอใจในการออกกำลังกายโดยรูปแบบมวยไทยแอโรบิก รวมทุกด้าน

ความพึงพอใจ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความพึงพอใจ
1. ด้านร่างกาย	4.16	0.61	มาก
2. ด้านจิตใจ	4.38	0.63	มาก
3. ด้านสังคม	4.07	0.70	มาก
รวมเฉลี่ย	4.20	0.65	มาก

จากตารางที่ 5 พบว่าระดับความพึงพอใจในการออกกำลังกายโดยรูปแบบมวยไทยแอโรบิก รวมทุกด้าน ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.20$ ) เมื่อพิจารณารายด้านปรากฏว่าอยู่ในระดับมากทุกด้าน ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ด้านจิตใจ ( $\bar{X} = 4.38$ )

### ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

จากการตอบแบบสอบถามพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างยังไม่รู้จักการออกกำลังกายโดยรูปแบบมวยไทยแอโรบิกมากนัก จึงไม่สามารถแสดงความคิดเห็นได้ชัดเจน
2. ควรมีการฝึกมวยไทยแอโรบิกในสถานที่ต่าง ๆ มากขึ้น
3. ควรจะมีการฝึกมวยไทยแอโรบิกให้มากขึ้น
4. ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้สมาชิกทุกคนได้รู้จักการออกกำลังกายแบบมวยไทย

แอโรบิก