

## บทที่ 4

### การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำอุ่น 8 สัปดาห์

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 2 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง (N=10)

ข้อมูลทั่วไป	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด
อายุ (ปี)	$52 \pm 4.29$	49	56
น้ำหนัก (กก.)	$63.50 \pm 10.47$	56	71
ส่วนสูง (ซม.)	$156.8 \pm 4.92$	153.2	160.3

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองจำนวน 10 คนมีอายุเฉลี่ย  $52 \pm 4.286$  ปี ช่วงอายุ 49-56 ปี มีน้ำหนักเฉลี่ย  $63.50 \pm 10.47$  กิโลกรัม อยู่ในช่วง 56-71 กิโลกรัม และมีส่วนสูงเฉลี่ย  $156.8 \pm 4.917$  เซนติเมตร ซึ่งอยู่ในช่วง 153.2-160.3 เซนติเมตร

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุดและค่าสูงสุดของสมรรถภาพทางกาย กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำอุ่น 8 สัปดาห์

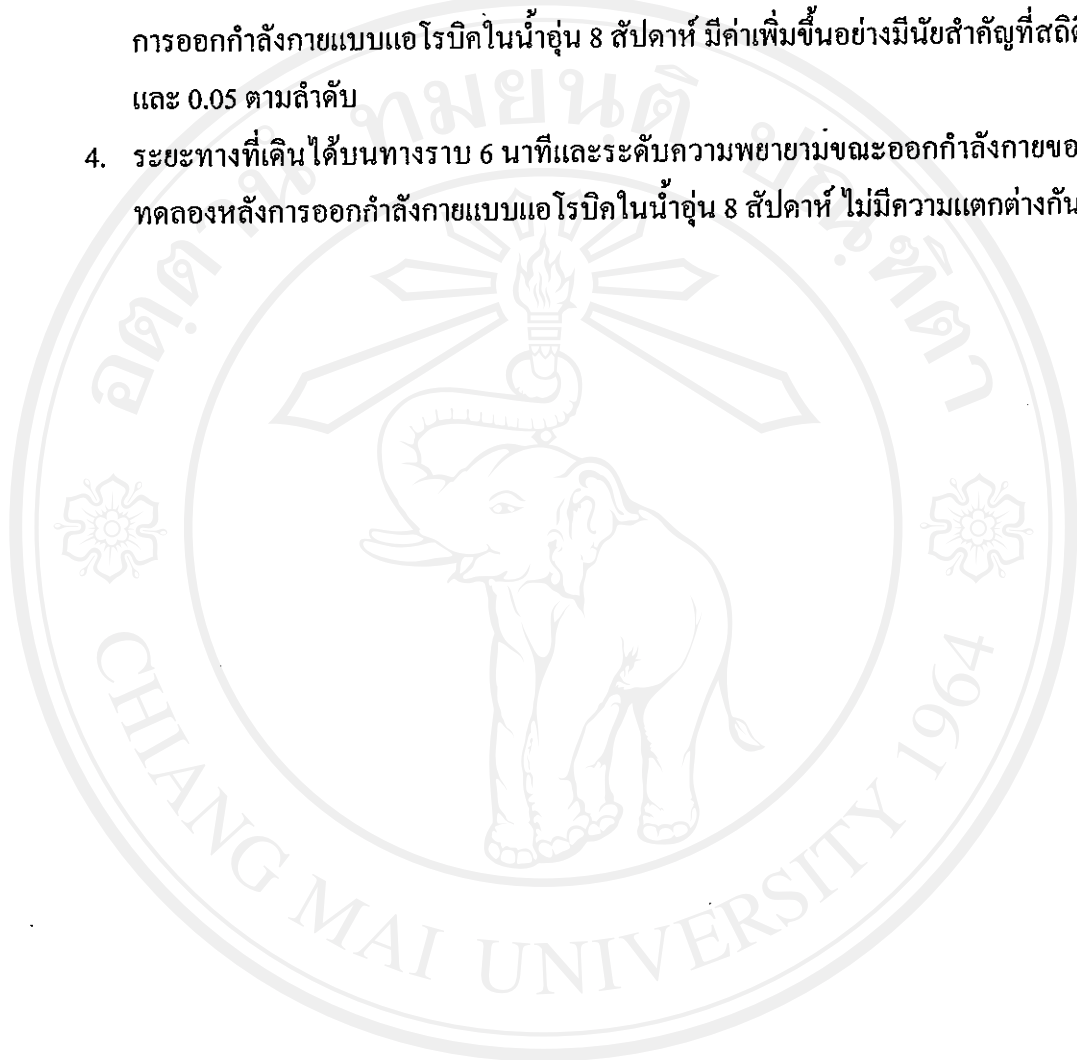
ปัจจัยที่วัด	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (ค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด)		P-value
	ก่อน	หลัง	
1. ค่าดัชนีมวลกาย (กก./ตร.ม.)	26.54±4.24 (20.4,34.9)	26.80±4.69 (20.3,36.9)	0.240
2. เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (%)	30.47±5.78 (22.3,40.9)	29.49±7.40 (17.6,41.6)	0.241
3. อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (ครั้ง/นาาที)	78.80±7.131 (72,96)	78.60±9.67 (62,92)	0.765
4. ความดันโลหิต ขณะบีบตัว (มม.ปรอท)	112±9.189 (90,120)	118.50±10.56 (100,130)	0.024**
5. ความดันโลหิต ขณะคลายตัว (มม.ปรอท)	69.80±8.189 (60,80)	81.40±6.72 (70,90)	0.010*
6. ระดับความพยายามขณะออกกำลังกาย	5±1.430 (3,6)	4±1.729 (3,5)	0.413
7. ความอ่อนตัว (ซม.)	6.72±3.87 (1.5,14)	15.05±12.73 (-2.5,37)	0.022**
8. จำนวนครั้งการก้าวกระโดดออกด้านข้าง 20 วินาที (ครั้ง)	24.50±5.70 (13,35)	28.90±5.32 (18,37)	0.008*
9. ระยะทางที่เดินได้บนทางราบ 6 นาที (เมตร)	432±75.84 (320,550)	439.50±68.17 (340,520)	0.406

\*P < 0.01, \*\*P < 0.05

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า

1. อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักของกลุ่มทดลองหลังการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำอุ่น 8 สัปดาห์ ไม่มีความแตกต่างกัน ในขณะที่ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและคลายตัวของกลุ่มทดลองหลังการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำอุ่น 8 สัปดาห์ มีค่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่สถิติ 0.05 และ 0.01 ตามลำดับ

2. ค่าดัชนีมวลกาย และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายของกลุ่มทดลองหลังการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำอุ่น 8 สัปดาห์ ไม่มีความแตกต่างกัน
3. จำนวนครั้งการก้าวกระโดดออกด้านข้าง 20 วินาที และความอ่อนตัวของกลุ่มทดลองหลังการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำอุ่น 8 สัปดาห์ มีค่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่สถิติ 0.01 และ 0.05 ตามลำดับ
4. ระยะทางที่เดินได้บนทางราบ 6 นาทีและระดับความพยายามขณะออกกำลังกายของกลุ่มทดลองหลังการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำอุ่น 8 สัปดาห์ ไม่มีความแตกต่างกัน



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved