

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจของการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย

ผู้ศึกษาได้ทำการรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยรูปแบบการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย ที่ลานกีฬา ห้างเทศโกโลดัส สาขาตลาดคำเที่ยง จังหวัดเชียงใหม่ เพศหญิงจำนวน 30 คน อายุระหว่าง 20 -40 ปี ข้อมูลทางกายภาพที่เก็บได้แก่ ดัชนีมวลกาย สัดส่วนรอบเอว/รอบสะโพก การนอนยกตัว การดันพื้น การนั่งงอตัว การแตะมื่อด้านหลัง ขว การแตะมื่อด้านหลัง ซ้าย การวัดชีพจรขณะพักหลังการทดสอบการก้าวขึ้น-ลง ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ค่า Paired sample t-test ซึ่งผลการศึกษสามารถสรุปได้ดังนี้

สรุปผลการศึกษา

1. ผลของการเดินแอโรบิกแบบมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่างก่อนการฝึกและหลังการฝึก 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/เมตร² และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.00 กิโลกรัม/เมตร² เมื่อนำมาเปรียบเทียบ พบว่า ดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง 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

การนอนยกตัวของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.37 ครั้งต่อนาที และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.37 ครั้งต่อนาที เมื่อนำมาเปรียบเทียบ พบว่า การนอนยกตัวของกลุ่มตัวอย่าง หลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การดันพื้นของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.47 ครั้งต่อนาที และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.13 ครั้งต่อนาที เมื่อนำมาเปรียบเทียบ พบว่า การดันพื้นของกลุ่มตัวอย่าง หลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

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

การแตะมือด้านหลัง ขวายูบ่นของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.20 เซนติเมตร และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.66 เซนติเมตร เมื่อนำมาเปรียบเทียบ พบว่า การแตะมือด้านหลัง ขวายูบ่น ของกลุ่มตัวอย่างหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การแตะมือด้านหลัง ซ้ายยูบ่นของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.20 เซนติเมตร และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.13 เซนติเมตร เมื่อนำมาเปรียบเทียบ พบว่า การแตะมือด้านหลัง ขวายูบ่นของกลุ่มตัวอย่าง หลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวัดชีพจรขณะพักหลังการทดสอบการก้าวขึ้น-ลงของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 112.67 ครั้งต่อนาที และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 109.13 ครั้งต่อนาที เมื่อนำมาเปรียบเทียบ พบว่า การวัดชีพจรหลังการทดสอบการก้าวขึ้น-ลง ของกลุ่มตัวอย่าง หลังการฝึกเดินแอโรบิกแบบมวยไทย 8 สัปดาห์ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างในการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย พบว่า ระดับความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านปรากฏว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ด้านจิตใจ รองลงมาคือด้านร่างกาย ด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ด้านสังคม

ด้านร่างกาย หัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ รองลงมาคือ ช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกแบบมวยไทยทำให้หัวใจทำงานได้ดีขึ้น ทำให้ไม่ป่วยเป็นโรคได้ง่าย การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก

กแบบมวยไทยทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี และหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยกว่าประเด็นอื่นคือ การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิกแบบมวยไทยทำให้มีทรวดทรงที่เหมาะสม

ด้านจิตใจ หัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือทำให้เกิดความสนุกสนาน รองลงมาคือ ทำให้มีจิตใจร่าเริง แจ่มใส ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น ช่วยลดความวิตกกังวลและหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยกว่าประเด็นอื่นคือ ช่วยให้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

ด้านสังคม หัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือทำให้มีโอกาสพบเพื่อนใหม่และทำให้เกิดความกล้าแสดงออกมากขึ้น รองลงมาคือ เพิ่มความมั่นใจให้แก่ตนเอง ทำให้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่น และหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยกว่าประเด็นอื่นคือ เป็นสื่อในการเข้าสังคม

อภิปรายผลการศึกษา

ผลการศึกษาการเต้นแอโรบิกแบบมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจ ผลการศึกษาพบว่า

ด้านสัดส่วนของร่างกาย รายการทดสอบประกอบด้วย การหาค่าดัชนีมวลกาย การวัดสัดส่วนรอบเอว/รอบสะโพก หลังการฝึกตามโปรแกรมพบว่า น้ำหนักของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการเต้นแอโรบิกแบบมวยไทย มีน้ำหนักลดลงเฉลี่ย 2.97 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย ลดลงเฉลี่ย 1.02 กิโลกรัม/เมตร² และสัดส่วนรอบเอว/รอบสะโพก ลดลงเฉลี่ย 0.03 นิ้ว กล่าวได้ว่า โปรแกรมการเต้นแอโรบิกแบบมวยไทย หลังการฝึกตาม โปรแกรมกลุ่มตัวอย่างมีสัดส่วนของร่างกายลดลง ซึ่งการเต้นแอโรบิกแบบมวยไทยเป็นการออกกำลังกายรูปแบบใหม่ นอกจากจะทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังสามารถลดน้ำหนักและกระชับสัดส่วนของร่างกายได้ โดยการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักนั้น ต้องเป็นการออกกำลังกายที่ก่อให้เกิดการเผาผลาญพลังงานสะสม และมีการเผาผลาญอย่างสม่ำเสมอ อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการเต้นแอโรบิกแบบมวยไทย หลังการฝึกมีการควบคุมอาหาร การบริโภคอาหาร ทำให้กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการเต้นแอโรบิกแบบมวยไทย มีน้ำหนักตัวลดลง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพัชนี ชุศรี (2531) ได้ทำการวิจัย เรื่อง ผลการฝึกแอโรบิกด้านซ์ ในระดับความถี่ที่ต่างกันที่มีผลต่อเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกาย ผลการวิจัย พบว่า สมรรถภาพทางกายของกลุ่มฝึกแอโรบิกด้านซ์ 3 วัน และ 5 วัน ในการทดสอบ หลังฝึกไม่แตกต่างกัน แต่พบว่าน้ำหนักของร่างกายของกลุ่มฝึก 3 วันและ 5 วัน ในการทดสอบก่อนฝึกและหลังฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ด้านความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ รายการทดสอบประกอบด้วย การนอนยกตัว และการดันพื้น หลังการฝึกตาม โปรแกรมพบว่า การนอนยกตัว หลังการเต้นแอโรบิก

แบบมวยไทย กลุ่มตัวอย่างมีการนอนยกตัว เพิ่มขึ้นเฉลี่ย 4.00 ครั้งต่อนาที และการดันพื้น หลังการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย เพิ่มขึ้นเฉลี่ย 4.66 ครั้งต่อนาที กล่าวได้ว่า หลังการฝึกตามโปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย กลุ่มตัวอย่างมีความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อที่ดีขึ้น และผลจากการทดสอบสมรรถภาพในด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อมีการเปลี่ยนแปลงที่มากกว่าการทดสอบสมรรถภาพทางกายในด้านอื่นๆ ซึ่งผลที่ได้รับจากการฝึกตามโปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย ทำให้กล้ามเนื้อแขนได้ทำงานส่งผลให้เกิดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ แสดงให้เห็นว่าผลการทดสอบในด้านความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น การทดสอบดันพื้นเป็นการทดสอบเพื่อวัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและไหล่ และการนอนยกตัวเป็นการทดสอบเพื่อวัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง ดังนั้นการทดสอบดังกล่าวช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ได้ดี ผู้วิจัยมองว่าผลจากการฝึกตามโปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทยเกิดจากการใช้ท่าต่างๆ ที่ได้ออกแบบไว้ในโปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทยซึ่งเป็นการบริหารกล้ามเนื้อ กล่าวคือ ทำการใช้ชุดหมัดตรง หมัดวัด และหมัดเสย เพราะมีการใช้แรงส่งจากหัวไหล่ขณะที่พุ่งหมัดออกไป มีการเกร็งกล้ามเนื้อแขน มีการส่งแรงจากลำตัวและสะโพก ส่งหมัดด้วยแรงส่งจากเท้า การกระตุกไหล่ การเกร็งแขน การใช้ศอกดีด ศอกกด มีการใช้ศอกดีดขึ้นไปกับข้างหู พับแขนให้ปลายหมัดเข้าหาลำตัว พับศอกกดขึ้น มีการใช้ศอกโดยการส่งแรงจากหัวไหล่ การเหวี่ยงศอก การกระชากศอกกลับ ลักษณะการเคลื่อนไหวเป็นการเคลื่อนไหวที่ใช้กล้ามเนื้อแขนและไหล่ รวมถึงระบบกระดูก ข้อต่อ และส่วนต่างๆ ของร่างกายให้ทำงานประสานกันอย่างต่อเนื่อง เพื่อช่วยในการเคลื่อนไหวในลักษณะการเหยียด การยืด การงอ และการเกร็งกล้ามเนื้อ การบริหารร่างกายส่วนนี้เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอจะทำให้กล้ามเนื้อแขนและไหล่เกิดความแข็งแรงเพิ่มขึ้น แม้ว่าการทดสอบสมรรถภาพผู้วิจัยได้ทำการทดสอบการดันพื้น และการนอนยกตัว ซึ่งการทดสอบดังกล่าวช่วยให้กล้ามเนื้อ แขน ไหล่ และหน้าท้องเกิดความแข็งแรง โปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทยยังช่วยให้กล้ามเนื้อขาเกิดความแข็งแรงเพิ่มขึ้นตามไปด้วย ซึ่งเป็นผลพลอยได้จากโปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย กล่าวคือ การใช้เข้าเป็นการใช้เข้าในการยกเข้าขึ้นตี เข้าเฉียง การยกเข้าขึ้นเหวี่ยงขนานกับพื้นและบิดสะโพก กระโดดขึ้นให้สูงพร้อมยกเข้า และการใช้เท้า เป็นการใช้เท้าในการเตะตรง เตะตัด เตะเฉียง การถีบ กล่าวได้ว่า ทำการบริหารแม่ไม้มวยไทยในชุดหมัด ชุดศอก ชุดเข้า และชุดเท้า ซึ่งจัดอยู่ในโปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทยได้เพิ่มความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ เพราะท่าต่างๆ ที่ใช้ทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและเพิ่มความอดทนของกล้ามเนื้อตามไปด้วย จะเห็นได้ว่าการเดินแอโรบิกแบบมวยไทยช่วยพัฒนาและเพิ่มสมรรถภาพในเรื่องของความแข็งแรง

และความอดทนของกล้ามเนื้อได้อย่างแท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุมาลี นาเมือง (2548) ได้ศึกษา ผลของการเดินแอโรบิกแบบศิลปะมวยไทยที่มีต่อองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง อายุ 12 ปี พบว่า การเดินแอโรบิกแบบศิลปะมวยไทยมีผลต่อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขา เพิ่มขึ้นเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน และขา ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของพัชนี ชูศรี (2531) ได้ทำการวิจัย เรื่อง ผลการฝึกแอโรบิกด้านซ้ ในระดับความถี่ที่ต่างกันที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกาย ผลการวิจัย พบว่า สมรรถภาพทางกายของกลุ่มฝึก แอโรบิกด้านซ้ 3 วัน และ 5 วัน ในการทดสอบหลังฝึกไม่แตกต่างกัน แต่พบว่า ความแข็งแรงของแขน และขา ของกลุ่มฝึก 3 วันและ 5 วัน ในการทดสอบก่อนฝึกและหลังฝึก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ถนอมวงศ์ กฤษณ์ เพ็ชร และคณะ (2549) ได้ทำการวิจัยในเรื่อง การประเมินรูปแบบการเดินมวยไทยแอโรบิกที่เหมาะสมกับกลุ่มอายุ พบว่า หลังการทดลอง 12 สัปดาห์ กลุ่มเดินมวยไทยแอโรบิกแบบก้าวหน้า ทุกอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านความอ่อนตัว รายการทดสอบประกอบด้วย การนั่งงอตัว ตะแมือด้านหลัง ขวายู่บน ตะแมือด้านหลัง ซ้ายอยู่บน หลังการฝึกตามโปรแกรมพบว่า การนั่งงอตัว หลังการฝึกเพิ่มขึ้นเฉลี่ย 2.72 เซนติเมตร ตะแมือด้านหลัง ขวายู่บน หลังการฝึกเพิ่มขึ้นเฉลี่ย 1.46 เซนติเมตร ตะแมือด้านหลัง ซ้ายอยู่บน หลังการฝึกเพิ่มขึ้นเฉลี่ย 1.93 เซนติเมตร กล่าวได้ว่า โปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย หลังการฝึกตามโปรแกรมกลุ่มตัวอย่างมีความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น แม้ว่าการจัดโปรแกรมไม่ได้เน้นเรื่องความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ แต่การที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ปฏิบัติตามโปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย การฝึกตามโปรแกรมตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายเกิดความอ่อนตัว ซึ่งความอ่อนตัวที่เกิดขึ้นเป็นผลพลอยได้จากการฝึกตามโปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย การทดสอบสมรรถภาพทางด้านความอ่อนตัว ได้ทดสอบการนั่งงอตัว การตะแมือด้านหลังขวายู่บน การตะแมือด้านหลังซ้ายอยู่บน ผู้วิจัยมองว่า ท่าฝึกที่ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทางด้านนี้ คือ การงอตัว นั่งเหยียดขาโน้มตัวเอามือแตะปลายเท้า การบริหารลำตัวไปด้านหน้า ด้านข้าง ด้านหลัง รวมถึงระบบกระดูก กล้ามเนื้อ ข้อต่อต่างๆที่เคลื่อนไหวไปตามจังหวะเพลง หากร่างกายมีการบริหารด้านนี้เป็นประจำก็จะส่งผลเกิดความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น ซึ่งโปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทยมีท่าบริหารแม่ไม้มวยไทยในชุดเข้า คือ ท่าเข้าตรง เข้าเฉียง เข้าโค้ง ซึ่งเป็นอาวุธของมวยไทยที่มีความหนักหน่วงในการประชิดตัว และต้องมีความอ่อนตัวด้วย มีลักษณะการเคลื่อนไหวโดยการยกเข้าขึ้นตี งอเข้า การทำเข้าเฉียง

การทำเข้าโค้งเหวี่ยงไปด้านข้างและบิดสะโพก เอี้ยวตัวไปทางซ้ายและขวา ซึ่งทำดังกล่าวต้องอาศัยความอ่อนตัวในการบิด การทำมุมเอียงเพื่อขึ้นดีคู่ต่อสู้ ในส่วนของชุดศอกนั้นในท่าศอกดี ศอกงัดศอกกลับ ต้องอาศัยการส่งแรงของแขนตีขนานไปกับข้างหู การพับศอกแล้วงัดขึ้น การส่งแรงจากหัวไหล่แล้วบิดตัวศอก การเหวี่ยงศอกไปด้านหลังแล้วกระชากศอกกลับ และชุดเท้าในท่าเตะตัดเตะเฉียง ซึ่งเป็นการเตะโดยเหวี่ยงเท้าหาคู่ต่อสู้ บิดลำตัวพร้อมกับใช้น้ำหนักตัวช่วย การเหวี่ยงขาเอียงขึ้นโดยใช้แรงส่งจากเท้าไปยังสะโพก ซึ่งการออกอาวุธในท่าดังกล่าวต้องอาศัยความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ อีกทั้งโปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทยมีท่าบริหารร่างกาย เพื่อเพิ่มความจำกัดของการเคลื่อนไหว คือ ต้องอาศัยการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อแต่ผลที่เกิดขึ้นในช่วงแรก ๆ อาจจะอยู่ได้ไม่นาน จึงต้องทำการบริหารซ้ำๆ บ่อย ๆ ในการอบอุ่นร่างกายและสิ้นสุดการบริหารร่างกายด้วยการยืดกล้ามเนื้อทุกครั้ง ซึ่งการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้งจะช่วยให้ร่างกายมีความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุมาลี นามเมือง (2548) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการเดินแอโรบิกแบบศิลปะมวยไทยที่มีต่อองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง อายุ 12 ปี พบว่า การเดินแอโรบิกแบบศิลปะมวยไทยมีผลต่อความอ่อนตัวเพิ่มขึ้นเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของจิรัชย์ ประชุมแพทย์ (2548) ได้ศึกษาเรื่อง ผลการฝึกแอโรบิกมวยไทยที่มีต่อเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายและสมรรถภาพทางกายบางส่วนพบว่า หลังการฝึก 4 สัปดาห์ กลุ่มฝึกเดินแอโรบิกมวยไทย มีสมรรถภาพทางกายทางด้านความอ่อนตัวที่พัฒนาสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกแอโรบิกมวยไทย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านความอดทนของระบบโลหิตและระบบหายใจ ทำการทดสอบด้วยการก้าวขึ้น-ลง และวัดชีพจรขณะพัก หลังการฝึกตามโปรแกรมพบว่า ชีพจรเต้นช้าลงเฉลี่ย 3.54 ครั้งต่อนาที นั่นคือ โปรแกรมการออกกำลังกายแบบมวยไทยแอโรบิก หลังการฝึกตาม โปรแกรมกลุ่มตัวอย่างมีความอดทนระบบโลหิตและระบบหายใจดีขึ้น เป็นผลมาจากการปฏิบัติตาม โปรแกรมการออกกำลังกาย ซึ่งจะเห็นได้ว่าการเดินแอโรบิกแบบมวยไทยช่วยพัฒนาและเพิ่มสมรรถภาพในการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ แสดงให้เห็นว่าผลการทดสอบในด้านความอดทนของระบบโลหิตและระบบหายใจมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ผู้วิจัยมองว่า ท่าฝึกที่ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทางด้านนี้ คือ ท่าบริหารร่างกาย เพราะเป็นการออกกำลังกายตามขั้นตอนการเดินแอโรบิก ที่มีการบริหารร่างกายทุกส่วน และทำให้ร่างกายทำงานอย่างต่อเนื่องโดยมีการกำหนดความหนักของงาน ชีพจรเป้าหมาย และท่าบริหารแม่ไม้มวยไทยที่ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบโลหิตและระบบหายใจ คือ ท่ากระโดดเข้าตรง กระโดดเข้าลอย เข้าโค้ง การเตะตรง การเตะเฉียง การเตะตัด การถีบด้วยปลายเท้า และการถีบด้วย

สั้นเท่า เมื่อร่างกายได้รับการฝึกอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอจะช่วยให้สมรรถภาพทางด้านความอดทนของระบบโลหิตและระบบหายใจดีขึ้น จากผลของการฝึกตามโปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย ช่วยพัฒนาสมรรถภาพของร่างกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาประสิทธิภาพความอดทนของระบบโลหิตและระบบหายใจได้ดีขึ้น การออกกำลังกายที่เหมาะสมและสม่ำเสมอจะทำให้หัวใจมีความแข็งแรง อดทน ขนาดของหัวใจโตขึ้น ปริมาณโลหิตที่ไปเลี้ยงร่างกายจึงเพิ่มขึ้นด้วย หัวใจจึงมีอัตราการเต้นน้อยลง การได้ออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายร่วมกับการหดตัวของกล้ามเนื้อสลับกันเป็นจังหวะสม่ำเสมอติดต่อกันอย่างน้อย 3 นาที มีผลกระตุ้นให้ร่างกายมีประสิทธิภาพในการใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น กระตุ้นการทำงานของปอดและหัวใจดีขึ้น เนื่องจากมีการหดตัวและการคลายตัวของกล้ามเนื้อติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง ช่วยทำให้เพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ (ชูศักดิ์ เวชแพทย์, 2528) สอดคล้องกับงานวิจัยของสามารถ บุตรานนท์ (2527) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการฝึกแอโรบิกคานซึ่ที่มีผลต่อสมรรถภาพของร่างกาย และ เเปอร์เซ็นไขมันในร่างกาย พบว่า อัตราการเต้นของชีพจรขณะพักลดลงประมาณ 4-5 ครั้งต่อนาที จากก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.01

ผลการศึกษาความพึงพอใจในการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านปรากฏว่าอยู่ในระดับมากทุกด้าน ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือด้านจิตใจ รองลงมาคือด้านร่างกาย และด้านสังคม

ด้านร่างกาย หัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ รองลงมาคือ ช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย ทำให้หัวใจทำงานได้ดีขึ้น ทำให้ไม่ป่วยเป็นโรคได้ง่าย การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี และหัวข้อที่มีค่าน้อยกว่าประเด็นอื่นคือ การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกแบบมวยไทยทำให้มีทรวดทรงที่เหมาะสม กล่าวได้ว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกาย อวัยวะในระบบต่างๆของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงอดทนมีบุคลิกภาพที่ดีสามารถประกอบกิจกรรมการงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉงมีภูมิคุ้มกันสูงสมรรถภาพทางกายดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อัญชลี ชุ่มบัวทอง (2551) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความพึงพอใจในการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิก ผลการวิจัยพบว่า ความพึงพอใจของการเลือกออกกำลังกายแบบการเดินแอโรบิก คือ การออกกำลังกายจะทำให้สุขภาพดี ($\bar{x} = 3.96$) และและค่าความพึงพอใจต่อผลของการเดินแอโรบิกที่มีผลต่อสุขภาพด้านต่าง ๆ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและทำงานหนักได้มากขึ้น ($\bar{x} = 3.42$) ทำให้หัวใจและปอดแข็งแรง ($\bar{x} = 3.41$) ทำให้ร่างกาย

แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรค มีการเจ็บป่วยน้อยลง ($\bar{x} = 3.38$) สามารถลดน้ำหนักและทำให้สัดส่วนของร่างกายดีขึ้น ($\bar{x} = 3.06$)

ด้านจิตใจ หัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือทำให้เกิดความสนุกสนาน รองลงมาคือทำให้มีจิตใจร่าเริง แจ่มใส ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น ช่วยลดความวิตกกังวลและหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยกว่าประเด็นอื่นคือ ช่วยให้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี กล่าวได้ว่า การออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อจิตใจในการลดความเคร่งเครียดได้ทันที การออกกำลังกายเป็นประจำอาจช่วยแก้ไขสภาพผิดปกติทางจิตบางอย่างได้นอกจากนั้น ผลของการออกกำลังกายต่อระบบอื่น ๆ ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง มีสมรรถภาพของร่างกายดี จึงมีผลทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อัญชลี ชุ่มบัวทอง (2551) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความพึงพอใจในการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิค ผลการวิจัยพบว่า ความพึงพอใจของการเลือกออกกำลังกายแบบการเดินแอโรบิคเป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนานเพราะมีจังหวะดนตรีประกอบ ($\bar{x} = 4.24$) และความพึงพอใจต่อผลของการเดินแอโรบิคที่มีผลต่อสุขภาพด้านต่าง ๆ การออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิค ทำให้อารมณ์แจ่มใส สุขภาพจิตและสุขภาพกายดีขึ้น ค่าเฉลี่ยสูงขึ้น ($\bar{x} = 3.53$) ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์จากชีวิตประจำวัน ($\bar{x} = 3.46$)

ด้านสังคม หัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือทำให้มีโอกาสพบเพื่อนใหม่และทำให้เกิดความกล้าแสดงออกมากขึ้น รองลงมาคือ ทำให้เกิดความกล้าแสดงออกมากขึ้น เพิ่มความมั่นใจให้แก่ตนเอง ทำให้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่น และหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยกว่าประเด็นอื่นคือ เป็นสื่อในการเข้าสังคม กล่าวได้ว่า การออกกำลังกายยังมีประโยชน์ทางด้านสังคม เนื่องจากการออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่เข้ารับการออกกำลังกายมีโอกาสที่จะพบเพื่อนใหม่ มีสังคมใหม่ และยังช่วยให้ผู้ที่เข้ารับการออกกำลังกายเกิดการกล้าแสดงออก เพื่อเพิ่มความมั่นใจให้แก่ตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อัญชลี ชุ่มบัวทอง (2551) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความพึงพอใจในการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิค ผลการวิจัยพบว่า การออกกำลังกายทำให้มีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น ($\bar{x} = 3.21$)

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะบางประการที่อาจจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในการเรียนการสอนและการวิจัยต่อไป

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

การนำรูปแบบการออกกำลังกายโดยรูปแบบมวยไทยแอโรบิกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปทำการสอนควรนำไปทดลองกับกลุ่มเล็กๆก่อนเพื่อจะได้นำข้อบกพร่องมาปรับปรุงแก้ไขทำต้นให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย อายุ และระยะเวลา

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาการสร้างทำต้นและรูปแบบการสอนออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกในรูปแบบใหม่ๆ โดยอาจจะประยุกต์การละเล่นหรือศิลปะการป้องกันตัวในแต่ละท้องถิ่นนั้นๆ

2.2 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการออกกำลังกายโดยรูปแบบมวยไทยแอโรบิกในกลุ่มต่างๆ เช่น อายุต่างกัน เพศต่างกัน หรือในพื้นที่อื่นๆ