

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษานี้ผู้ศึกษามีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักและการใช้ออกซิเจนสูงสุดก่อนและหลังการออกกำลังกายด้วยจังหวะลาติน อเมริกัน 8 สัปดาห์ โดยทำการทดสอบการหาอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักหลังจากพักจากการออกกำลังกายแล้ว 15 นาที โดยวิธีการหาอัตราชีพจรโดยการนับตลอดเวลา 1 นาที ที่ข้อมือบริเวณ Radial Artery และทำการทดสอบการใช้ออกซิเจนสูงสุด โดยการใช้อุปกรณ์วัดงาน เป็นการทดสอบแบบ Astrand Rhythmic Test ทั้งก่อนและหลังการศึกษาเพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบการศึกษา โดยผู้ศึกษาได้นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย ต่อไปนี้

ลักษณะข้อมูลทั่วไปของผู้ทดสอบ

ตาราง 1. แสดงค่าสถิติพื้นฐานข้อมูลทั่วไปของผู้ทดสอบ

Characteristics	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Age(yr.)	16.00	18.00	17.45	0.60
Weight (kg)	42.00	63.00	49.00	5.86
Height (cm)	152.00	165.00	157.75	3.50
Heart Rate (beats / min)	66.00	106.00	79.60	10.86
Blood Pressure (systolic)	85	115	100.05	10.51
Blood Pressure (diastolic)	50	87	65.50	9.90

จากตาราง 1. ข้อมูลทั่วไปจะประกอบด้วยผู้ทดสอบเป็นวัยรุ่นหญิง อายุระหว่าง 16 – 18 ปี มีน้ำหนักโดยเฉลี่ย 49.00 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 157.75 เซนติเมตร และมีอัตราชีพจรเฉลี่ย 79.60 ครั้ง / นาที และความดันโลหิตเฉลี่ย (systolic / diastolic) 100.05 / 65.50 มิลลิเมตรปรอท แสดงให้เห็นว่าผู้ทดสอบมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์และใกล้เคียงกัน

ผลการทดสอบ

ตาราง 2. แสดงผลการทดสอบอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักก่อนและหลังการออกกำลังกายด้วยการถีลาซังหะลาติน อเมริกัน 8 สัปดาห์

Mean		Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	Df	Sig. (2-tailed)
Pre-Test	Post-Test			Lower	Upper			
79.6000	73.6000	5.7246	1.2794	3.3222	8.6778	1.6900	19	0.001

จากตาราง 2. จะสังเกตเห็นว่าก่อนและหลังการออกกำลังกายด้วยซังหะลาติน อเมริกัน 8 สัปดาห์ ปรากฏผลว่า ค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก มีค่าเท่ากับ 79.60 ครั้ง / นาที และ 73.60 ครั้ง / นาที และอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักหลังจากการออกกำลังกายด้วยซังหะลาติน อเมริกัน 8 สัปดาห์ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.001

ตาราง 3. แสดงผลการทดสอบการใช้ออกซิเจนสูงสุดก่อนและหลังการออกกำลังกายด้วยจังหวะลาติน อเมริกัน 8 สัปดาห์

Mean		Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	Df	Sig. (2-tailed)
Pre-Test	Post-Test			Lower	Upper			
48.1170	60.4165	5.6720	1.2633	14.9541	9.6450	9.698	19	0.001

จากตาราง 3. แสดงให้เห็นว่าก่อนและหลังการออกกำลังกายด้วยจังหวะลาติน อเมริกัน 8 สัปดาห์ ปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยของการใช้ออกซิเจนสูงสุดมีค่าเท่ากับ 48.1170 มิลลิลิตร / กิโลกรัม / นาที และ 60.4165 มิลลิลิตร / กิโลกรัม / นาที และการใช้ออกซิเจนสูงสุดหลังการออกกำลังกายด้วยจังหวะลาติน อเมริกัน 8 สัปดาห์ เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.001