**บทที่ 4**

**ผลการวิจัย**

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของเพื่อศึกษาการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุที่มีการฝึกฝนการออกกำลังกายบริหารลมปราณด้วยไท้ซิร่วมกับการเต้นแอโรบิคเป็นประจำ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตประเวศ กรุงเทพมหานคร ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

**ส่วนที่ 1** คุณลักษณะส่วนบุคคลและภาวะสุขภาพ

**ส่วนที่ 2** เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ   
ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

**ส่วนที่ 3** เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ   
ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

**ส่วนที่ 1 คุณลักษณะส่วนบุคคลและภาวะสุขภาพ**

จากผลการศึกษาพบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง   
60 – 69 ปี โดยกลุ่มทดลองมีอายุเฉลี่ย 69.55 ± 7.17 ปี และกลุ่มควบคุมมีอายุเฉลี่ย 68.27 ± 6.78 ปี และนับถือศาสนาพุทธ ระดับการศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่จบชั้นมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 51.5 และ 69.7 ตามลำดับ กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่ คิดเป็นร้อยละ 39.4 และกลุ่มทดลองมีสถานภาพสมรสโสด คิดเป็นร้อยละ 48.5 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ตั้งแต่ 15,001 บาทขึ้นไป โดยกลุ่มทดลองมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน เฉลี่ย 42,727.27 ± 24,656.73 บาท และในกลุ่มควบคุมมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน เฉลี่ย 25,181.82 ± 12,037.58 บาท

ในด้านของภาวะสุขภาพพบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่มีน้ำหนักตั้งแต่ 60 กิโลกรัมขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 48.5 และ 48.5 ตามลำดับ ส่วนสูงตั้งแต่ 151 เซนติเมตรขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 54.5 และ 72.7 ตามลำดับ ระดับความดันโลหิตตัวบน (Systolic Pressure) ตั้งแต่ 120 มม.ปรอทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 66.7 และ 87.9 ตามลำดับ โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย 121.97 ± 10.03 มม.ปรอท และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย 122.06 ± 5.85 มม.ปรอท ส่วนระดับความดันโลหิตตัวล่าง (Diastolic Pressure) ตั้งแต่ 80 มม.ปรอทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 39.4 และ 60.7 ตามลำดับ โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย 73.27 ± 8.88 มม.ปรอท และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย 76.21 ± 7.85 มม.ปรอท เส้นรอบเอวทั้งสองกลุ่มส่วนใหญ่มีเส้นรอบเอวระหว่าง 80 – 89 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 42.4 และ 57.6 ตามลำดับ โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย 85.68 ± 8.92 มม.ปรอท และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย 83.01 ± 7.57 มม.ปรอท ด้านภาวะสุขภาพ พบว่า มากกว่าครึ่งทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 69.7 และ 87.9 ตามลำดับ โดยส่วนใหญ่เป็นโรคไขมันในเลือดสูง คิดเป็นร้อยละ 43.5 และ 51.8 ตามลำดับ (ตารางที่ 4.1)

**ตารางที่ 4.1** เปรียบเทียบคุณลักษณะส่วนบุคคลและภาวะสุขภาพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม   
(n = 33)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **คุณลักษณะส่วนบุคคล** | **กลุ่มทดลอง (n = 33)** | | | **กลุ่มทดลอง (n = 33)** | |
| **จำนวน** | | **ร้อยละ** | **จำนวน** | **ร้อยละ** |
| **อายุ (ปี)**  60 – 69 ปี  70 – 79 ปี  ตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป | 18  13  2 | | 54.5  39.4  6.1 | 19  13  1 | 57.6  39.4  3.0 |
| ‾x ± S.D.  Min  Max | 69.55 ± 7.17  60  91 | | | 68.27 ± 6.78  60  86 | |
| **ศาสนา**  พุทธ  คริสต์ | 32  1 | 97.0  3.0 | | 33  0 | 100.0  0.0 |
| **ระดับการศึกษา**  มัธยมศึกษา  ปวส.  ปริญญาตรี  ปริญญาโทหรือสูงกว่า | 17  7  7  2 | | 51.5  21.2  21.2  6.1 | 23  5  4  1 | 69.7  15.2  12.1  3.0 |
| **สถานภาพสมรส**  โสด  สมรส  หย่าร้าง/แยกกันอยู่ | 10  13  10 | | 30.3  39.4  30.3 | 16  11  6 | 48.5  33.3  18.2 |
| **รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (บาท)**  ≤ 15,000 บาท/เดือน  ตั้งแต่ 15,001 บาทขึ้นไป | 3  30 | | 9.1  90.9 | 11  22 | 33.3  66.7 |
| ‾x ± S.D.  Min  Max | 42,727.27 ± 24,656.73  15,000  150,000 | | | 25,181.82 ± 12,037.58  3,000  52,000 | |
| **น้ำหนัก (กก.)**  40 – 49 กก.  50 – 59 กก.  ตั้งแต่ 60 กก.ขึ้นไป | 4  13  16 | | 12.1  39.4  48.5 | 5  12  16 | 15.1  36.4  48.5 |
| ‾x ± S.D.  Min  Max | 59.44 ± 9.06  40  75 | | | 59.37 ± 9.24  43  83 | |
| **ตารางที่ 4.1** เปรียบเทียบคุณลักษณะส่วนบุคคลและภาวะสุขภาพของกลุ่มทดลองและ  กลุ่มควบคุม (ต่อ) | | | | | |
| **คุณลักษณะส่วนบุคคล** | **กลุ่มทดลอง (n = 33)** | | | **กลุ่มทดลอง (n = 33)** | |
| **จำนวน** | | **ร้อยละ** | **จำนวน** | **ร้อยละ** |
| **ส่วนสูง (ซม.)**  ≤ 150  ตั้งแต่ 151 ขึ้นไป | 15  18 | | 45.5  54.5 | 9  24 | 27.3  72.7 |
| ‾x ± S.D.  Min  Max | 153.30 ± 7.50  140  173 | | | 154.12 ± 7.09  140  175 | |
| **ระดับความดันโลหิต**  **(Systolic)**  90 – 99  100 – 109  110 – 119  ตั้งแต่ 120 ขึ้นไป | 1  1  9  22 | | 3.0  3.0  27.3  66.7 | 0  1  3  29 | 0.0  3.0  9.1  87.9 |
| ‾x ± S.D.  Min  Max | 121.97 ± 10.03  98  138 | | | 122.06 ± 5.85  105  135 | |
| **ระดับความดันโลหิต**  **(Diastolic)**  50 - 59  60 – 69  70 – 79  ตั้งแต่ 80 ขึ้นไป | 2  10  8  13 | | 6.1  30.3  24.2  39.4 | 1  4  8  20 | 3.0  12.1  24.2  60.7 |
| ‾x ± S.D.  Min  Max | 73.27 ± 8.88  53  88 | | | 76.21 ± 7.85  57  90 | |
| **รอบเอว (ซม.)**  70 – 79 ซม.  80 – 89 ซม.  90 – 99 ซม.  ตั้งแต่ 100 ซม. ขึ้นไป | 10  14  6  3 | | 30.3  42.4  18.2  9.1 | 8  19  5  1 | 24.2  57.6  15.2  3.0 |
| ‾x ± S.D.  Min  Max | 85.68 ± 8.92  71  106 | | | 83.01 ± 7.57  59  102 | |
| **ตารางที่ 4.1** เปรียบเทียบคุณลักษณะส่วนบุคคลและภาวะสุขภาพของกลุ่มทดลองและ  กลุ่มควบคุม (ต่อ) | | | | | |
| **คุณลักษณะส่วนบุคคล** | **กลุ่มทดลอง (n = 33)** | | | **กลุ่มทดลอง (n = 33)** | |
| **จำนวน** | **ร้อยละ** | | **จำนวน** | **ร้อยละ** |
| **ประวัติการเป็นจิตอาสา**  เคย  ไม่เคย | 21  12 | 63.6  36.4 | | 16  17 | 48.5  51.5 |
| **ภาวะสุขภาพ**  แข็งแรง  มีโรคประจำตัว  ความดันโลหิตสูง  หัวใจและหลอดเลือด  ไขมันในเลือดสูง | 10  23  7  3  10 | 30.3  69.7  30.4  13.1  43.5 | | 4  29  7  7  15 | 12.1  87.9  24.1  24.1  51.8 |

**ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรที่ศึกษา ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ**

**2.1 การเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลอง**

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรที่ศึกษาภายในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ด้วยสถิติ Paired t-test พบว่ามีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ   
ในด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา การเดินต่อขาแบบไม่เซ และการยืนขาเดียว   
(p = .000, p = .037, p = .000 และ p = .000 ตามลำดับ) (ตารางที่ 4.2)

**ตารางที่ 4.2** เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรที่ศึกษา ในระยะก่อนการทดลอง   
 และหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติ Paired t-test (n = 33)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ตัวแปร | | Mean | S.D. | p-value |
| ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ | **ความอ่อนตัว (ซม.)**  **ก่อนการทดลอง**  หลังการทดลอง | 4.79  8.74 | 3.13  6.53 | .000\*\*\* |
| **ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (กก./นน.ตัว)**  ก่อนการทดลอง  หลังการทดลอง | 0.98  1.47 | 1.28  0.30 | .037\* |
| ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรที่ศึกษา ในระยะก่อน   การทดลองและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติ Paired t-test (ต่อ) | | | | |
| ตัวแปร | | Mean | S.D. | p-value |
| การทรงตัว | **การเดินต่อขาแบบไม่เซ (วินาที)**  ก่อนการทดลอง  หลังการทดลอง | 17.85  39.21 | 8.15  6.89 | .000\*\*\* |
| **การยืนขาเดียว (วินาที)**  ก่อนการทดลอง  หลังการทดลอง | 21.33  50.97 | 7.53  10.23 | .000\*\*\* |

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

**2.2 การเปรียบเทียบภายในกลุ่มควบคุม**

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรที่ศึกษาภายในกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ด้วยสถิติ Paired t-test พบว่ามีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ   
ในด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา การยืนขาเดียว และการเดินต่อขาแบบไม่เซ   
(p = .000) (ตารางที่ 4.3)

**ตารางที่ 4.3** เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรที่ศึกษา ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มควบคุม (n = 33)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ตัวแปร | | Mean | S.D. | p-value |
| ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ | **ความอ่อนตัว (ซม.)**  **ก่อนการทดลอง**  หลังการทดลอง | 2.58  2.88 | 2.21  2.38 | .000\*\*\* |
| **ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (กก./นน.ตัว)**  ก่อนการทดลอง  หลังการทดลอง | 0.54  0.62 | 0.20  0.25 | .000\*\*\* |
| การทรงตัว | **การเดินต่อขาแบบไม่เซ (วินาที)**  ก่อนการทดลอง  หลังการทดลอง | 13.39  14.27 | 2.78  4.24 | .000\*\*\* |
| **การยืนขาเดียว (วินาที)**  ก่อนการทดลอง  หลังการทดลอง | 12.91  13.61 | 3.76  4.62 | .000\*\*\* |

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

**ส่วนที่ 3** **เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรที่ศึกษา ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม**

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความอ่อนตัวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า   
กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.79 ± 3.13 และ 8.74 ± 6.51 ตามลำดับ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย 2.58 ± 2.21 และ 2.88 ± 2.38 ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ทางสถิติพบว่า ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความอ่อนตัวมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p = .000) (ตารางที่ 4.4และ แผนภูมิที่ 4.1)

**ตารางที่ 4.4** เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความอ่อนตัว ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n = 66)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ความอ่อนตัว (ซม.) | กลุ่มทดลอง  (n = 33) | | กลุ่มควบคุม  (n = 33) | | t | p-value |
| **‾x** | **S.D.** | **‾x** | **S.D.** |
| ก่อนการทดลอง | 4.79 | 3.13 | 2.58 | 2.21 | 8.14 | .000\*\*\* |
| หลังการทดลอง | 8.74 | 6.51 | 2.88 | 2.38 | 17.19 | .000\*\*\* |

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

**แผนภูมิที่ 4.1** เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความอ่อนตัวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม   
 ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาระหว่างกลุ่มทดลองและ  
กลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 0.98 ± 1.28 และ 1.47 ± 0.30 ตามลำดับ   
กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย 0.54 ± 0.20 และ 0.62 ± 0.25 ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ทางสถิติพบว่า ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง  
มีคะแนนเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขามากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p = .000) (ตารางที่ 4.5และแผนภูมิที่ 4.2)

**ตารางที่ 4.5** เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n = 66)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ความแข็งแรง  ของกล้ามเนื้อขา  (กก./นน.ตัว) | กลุ่มทดลอง  (n = 33) | | กลุ่มควบคุม  (n = 33) | | t | p-value |
| **‾x** | **S.D.** | **‾x** | **S.D.** |
| ก่อนการทดลอง | 0.98 | 1.28 | 0.54 | 0.20 | 4.22 | .000\*\*\* |
| หลังการทดลอง | 1.47 | 0.30 | 0.62 | 0.25 | 12.31 | .000\*\*\* |

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

**แผนภูมิที่ 4.2** เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาระหว่างกลุ่มทดลองและ  
 กลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเดินต่อขาแบบไม่เซระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 17.85 ± 8.15 และ 39.21 ± 6.89 ตามลำดับ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย 13.39 ± 2.78 และ 14.27 ± 4.24 ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ทางสถิติพบว่า ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเดินต่อขาแบบไม่เซมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p = .004 และ  
p = .000 ตามลำดับ) (ตารางที่ 4.6, แผนภูมิที่ 4.3)

**ตารางที่ 4.6** เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเดินต่อขาโดยไม่เซ ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n = 66)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| การเดินต่อขาโดยไม่เซ (วินาที) | กลุ่มทดลอง  (n = 33) | | กลุ่มควบคุม  (n = 33) | | t | p-value |
| **‾x** | **S.D.** | **‾x** | **S.D.** |
| ก่อนการทดลอง | 17.85 | 8.15 | 13.39 | 2.78 | 2.97 | .004\* |
| หลังการทดลอง | 39.21 | 6.89 | 14.27 | 4.24 | 17.72 | .000\*\*\* |

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

**แผนภูมิที่ 4.3** เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเดินต่อขาแบบไม่เซระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม   
 ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการยืนขาเดียวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า   
กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 21.33 ± 7.53 และ 50.95 ± 10.23 ตามลำดับ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย 12.91 ± 3.76 และ 13.61 ± 4.62 ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ทางสถิติพบว่า ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการยืนขาเดียวมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p = .000) (ตารางที่ 4.7, แผนภูมิที่ 4.4)

**ตารางที่ 4.7** เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการยืนขาเดียว ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n = 66)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| การยืนขาเดียว  (วินาที) | กลุ่มทดลอง  (n = 33) | | กลุ่มควบคุม  (n = 33) | | t | p-value |
| **‾x** | **S.D.** | **‾x** | **S.D.** |
| ก่อนการทดลอง | 21.33 | 7.53 | 12.91 | 3.76 | 5.75 | .000\*\*\* |
| หลังการทดลอง | 50.95 | 10.23 | 13.61 | 4.62 | 19.13 | .000\*\*\* |

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

**แผนภูมิที่ 4.4** เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการยืนขาเดียวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะ   
 ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ภายหลังสิ้นสุดโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายรำไท้ซิ ในระยะ   
8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมมีการประเมินผลความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด คือ โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายรำไท้ซิ สามารถลดอาการปวดเมื่อยแขนขา ลำตัว และกล้ามเนื้อหลัง ตะคริวหายไป (4.64 ± 0.55) รองลงมา คือ ตั้งแต่รำไท้ซิมายังไม่เคยหกล้มเลย (4.61 ± 0.61) (ตารางที่ 4.8)

**ตารางที่ 4.8** แสดงความรู้สึกภายหลังสิ้นสุดกิจกรรม ด้วยการออกกำลังกายด้วยการฝึกไท้ซิ   
 หลังจาก ฝึกต่อเนื่อง 8 สัปดาห์

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ข้อที่ | รายการ | ‾x | S.D. | ระดับความพึงพอใจ |
| 1 | การฝึกไท้ซิเป็นการออกกำลังกายและใจ | 4.12 | 0.96 | มาก |
| 2 | ไท้ซิสามารถนำไปใช้ในการออกกำลังกายขอทุกคนในครอบครัวได้ | 4.42 | 0.79 | มาก |
| 3 | ทำให้ท่านนอนหลับลึก สงบ เป็นสุขดีขึ้น | 4.30 | 0.68 | มาก |
| 4 | ทุกครั้งหลังฝึกจะรู้สึก สดชื่น กระฉับกระเฉง เพิ่มขึ้น | 4.45 | 0.71 | มาก |
| 5 | การลุกนั่งดีขึ้น รู้สึกกล้ามเนื้อผ่อนคลาย สบายตัวขึ้น | 4.45 | 0.67 | มาก |
| 6 | มือ และเท้า มีกำลังดีขึ้น | 4.52 | 0.79 | มากที่สุด |
| 7 | เวลาก้าวเดินมั่นใจมากขึ้น ลดความกังวลเรื่องการหกล้ม | 4.39 | 0.66 | มาก |
| 8 | รู้สึกได้ว่า ลดอาการปวดเมื่อยแขนขา ลำตัว และกล้ามเนื้อหลัง ตะคริวหายไป | 4.64 | 0.55 | มากที่สุด |
| 9 | สบายใจที่เห็นคนมาเล่นเพิ่มขึ้น | 4.48 | 0.91 | มาก |
| 10 | รู้สึกคุ้มค่าเวลาที่เล่น | 4.52 | 0.57 | มากที่สุด |
| 11 | ท่านอยากชวนคนมาออกกำลังกายไท้ซิกันอีกและตั้งใจจะนำไท้ซิไปเผยแพร่ | 4.36 | 0.69 | มาก |
| 12 | การรำไท้ซิ ได้ฟังเพลงผ่อนคลาย | 4.39 | 0.70 | มาก |
| 13 | จะนำไปแนะนำคนแถบบ้านหรือพี่น้องในครอบครัวทำด้วยกัน | 4.39 | 0.74 | มาก |
| 14 | ขอให้ช่วยจัดให้ในชุมชน หมู่บ้าน | 4.58 | 0.6 | มากที่สุด |
| 15 | เนื้อเพลงนุ่มนวล ใจสบาย เพลิดเพลิน | 4.42 | 0.71 | มาก |
| 16 | รู้สึกประทับใจต่อการรำไท้ซิ ทั้ง 2 ชุด | 4.52 | 0.67 | มากที่สุด |
| 17 | รู้สึกได้ว่าตั้งแต่รำไท้ซิมา มีการทรงตัวดีขึ้น | 4.48 | 0.67 | มาก |
| 18 | ยังไม่เคยหกล้มเลยตั้งแต่รำไท้ซิมา | 4.61 | 0.61 | มากที่สุด |