

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) แบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (One-group pretest-posttest Design) ซึ่งเป็นการศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกสลับแบบเป็นกลุ่มต่อเส้นรอบเอวและดัชนีมวลกายในนักศึกษาที่เสี่ยงต่อโรคอ้วนลงพุง ผลการวิจัยมีดังนี้

#### 4.1 ข้อมูลทั่วไปของตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 27 คน อีก 3 รายไม่สามารถเข้าร่วมโครงการด้วยว่าต้องไปร่วมกิจกรรมกับโครงการของมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงทั้งหมด มีอายุ 18 ปี ร้อยละ 81.5 อายุ 19 ปี ร้อยละ 7.4 อายุ 20 ปี ร้อยละ 11.1 ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 81.5 รองลงมาเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 7.4 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 11.1 และส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ร้อยละ 55.6 รองลงเป็นสาขาวิชาดูแลเด็กเล็กและผู้สูงอายุ ร้อยละ 33.3 สาขาวิชาแพทย์แผนไทยประยุกต์ ร้อยละ 7.4 และสาขาวิชาเลขนุการทางการแพทย์ร้อยละ 3.7 ดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

		(N=27)	
ข้อมูลส่วนบุคคล	ร้อยละ	จำนวน	
<b>เพศ</b>			
หญิง		27	100
<b>อายุ (ปี)</b>			
18 ปี		22	81.5
19 ปี		2	7.4
20 ปี		3	11.1

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	
ร้อยละ		
ระดับชั้น		
ปีที่ 1	22	81.5
ปีที่ 2	2	7.4
ปีที่ 3	3	11.1
สาขาวิชา		
ดูแลเด็กเล็กและผู้สูงอายุ	9	33.3
สาธารณสุขศาสตร์	15	55.6
แพทย์แผนไทยประยุกต์	2	7.4
เลขานุการทางการแพทย์	1	3.7

ตารางที่ 4.2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ น้ำหนัก เส้นรอบเอว และดัชนีมวลกายก่อนการออกกำลังกายแบบแอโรบิกชุดลาฐูปแบบกลุ่ม

ตัวแปร	Min-Max	Mean	SD	ความหมาย
น้ำหนัก	54.03 -103.08	71.82	11.43	กลุ่มตัวอย่าง มีน้ำหนักเกินค่าปกติ น้ำหนักเกิดจากส่วนประกอบต่างๆ ได้แก่ ไขมัน กล้ามเนื้อ อวัยวะต่างๆ โครงกระดูกแลของเหลวภายในร่างกาย
เส้นรอบเอว (นิ้ว)	32.00 - 47.00	35.61	3.36	ความยาวของรอบเอวที่วัดโดยการใช้สายวัด วัดที่รอบเอวในระดับสะดือด้วยวิธีการที่ได้มาตรฐาน โดยมีเส้นรอบเอวปกติ ในผู้หญิงไม่ควรเกิน 32 นิ้ว ชายไม่ควรเกิน 36 นิ้ว แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีเส้นรอบเอวที่เกินมาตรฐาน
ดัชนีมวลกาย	23.23 - 38.13	28.30	3.57	BMIน้อยกว่า 18.5 หมายถึง น้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ BMI 18.5-22.9 หมายถึง น้ำหนักปกติ BMI 23-24.9 หมายถึง อ้วนระดับ1 BMI 25-29.9 หมายถึง อ้วนระดับ2

				BMI มากกว่าหรือเท่ากับ 30 หมายถึง อ้วนระดับ3 BMI มากกว่า 30 ขึ้นไป หมายถึง อ้วนระดับ4 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมี ความอ้วนในระดับ 2
--	--	--	--	--

นั่นหมายความว่า กลุ่มตัวอย่างมีเอวใหญ่ ดัชนีมวลกายเกินมาตรฐานก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคสุลาฮูปแบบกลุ่ม

ตารางที่ 4.3 ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังการเดินแอโรบิคสุลาฮูปแบบเป็นกลุ่มต่อน้ำหนักเส้นรอบเอว และดัชนีมวลกายในกลุ่มนักศึกษาที่เสี่ยงต่อโรคอ้วนลงพุง

ตัวแปร	ก่อนเดิน (N=27คน)		หลังเดิน (N=27คน)		T	P
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
น้ำหนัก	71.74	11.43	72.17	11.69	-1.341	.192
เส้นรอบเอว	35.43	3.36	34.16	3.17	3.44	.002*
ดัชนีมวลกาย	28.14	3.57	28.19	3.65	- .363	.719

\*P< 0.05