



ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อนำข้อมูลจากการทดสอบสมรรถภาพทางกายและคะแนนความวิตกกังวลแบบสเตทก่อนการฝึกต้นแอโรบิกแคนซ์ และหลังการฝึกต้นแอโรบิกแคนซ์ 8 สัปดาห์มาวิเคราะห์ผลตามระเบียบวิธีทางสถิติ แล้วจึงนำผลการวิเคราะห์มาเสนอในรูปตารางและความเรียงดังต่อไปนี้ ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและคะแนนความวิตกกังวลแบบสเตทก่อนการฝึกต้นแอโรบิกแคนซ์

ลำดับที่	รายการ	$\bar{X}$	S.D.
1.	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	52.71	6.50
2.	อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (ครั้ง/นาที)	78.87	7.87
3.	ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว (Systolic Blood Pressure) ในขณะพัก (มิลลิเมตรปรอท)	113.07	9.15
4.	ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว (Diastolic Blood Pressure) ในขณะพัก (มิลลิเมตรปรอท)	69.10	7.77
5.	ไขมันใต้ผิวหนังบริเวณกล้ามเนื้อไตรเซ็ป (Tricep) (มิลลิเมตร)	22.44	4.88
6.	ไขมันใต้ผิวหนังบริเวณกล้ามเนื้อเหนือกระดูกสะโพก (Suprailiac) (มิลลิเมตร)	17.93	5.16
7.	เปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย	21.80	2.89
8.	คะแนนความวิตกกังวลแบบสเตท	41.24	5.79

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักของผู้เข้ารับการทดลองเท่ากับ 52.71 กิโลกรัม อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักเท่ากับ 78.87 ครั้ง/นาที ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในขณะพักเท่ากับ 113.07 มิลลิเมตรปรอท ความดันโลหิตขณะที่หัวใจคลายตัวในขณะพักเท่ากับ 69.10 มิลลิเมตรปรอท ไชมันต์ผิวหนังบริเวณกล้ามเนื้อไตรเซ็ปเท่ากับ 22.44 มิลลิเมตร ไชมันต์ผิวหนังบริเวณกล้ามเนื้อเหนือกระดูกสะโพกเท่ากับ 17.93 มิลลิเมตร เปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายเท่ากับ 21.80 เปอร์เซ็นต์ และคะแนนความวิตกกังวลแบบสเตทเท่ากับ 41.24 คะแนน



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและ  
คะแนนความวิตกกังวลแบบสเตทหลังจากการฝึกเดินแอโรบิกแดนซ์ 8 สัปดาห์

ลำดับที่	รายการ	$\bar{X}$	S.D.
1.	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	51.72	6.16
2.	อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (ครั้ง/นาที)	72.89	7.10
3.	ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว (Systolic Blood Pressure) ในขณะพัก (มิลลิเมตรปรอท)	108.66	6.56
4.	ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว (Diastolic Blood Pressure) ในขณะพัก (มิลลิเมตรปรอท)	68.14	6.48
5.	ไขมันใต้ผิวหนังบริเวณกล้ามเนื้อไตรเซ็ป (Tricep) (มิลลิเมตร)	20.41	4.13
6.	ไขมันใต้ผิวหนังบริเวณกล้ามเนื้อเหนือกระดูกสะโพก (Suprailiac) (มิลลิเมตร)	14.79	3.52
7.	เปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย	20.12	2.09
8.	คะแนนความวิตกกังวลแบบสเตท	36.41	6.71

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักของผู้เข้ารับการทดลองเท่ากับ 51.72 กิโลกรัม อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักเท่ากับ 72.89 ครั้ง/นาที ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในขณะพักเท่ากับ 108.66 มิลลิเมตรปรอท ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวในขณะพักเท่ากับ 68.14 มิลลิเมตรปรอท ไขมันใต้ผิวหนังกล้ามเนื้อไตรเซ็ปเท่ากับ 20.41 มิลลิเมตร ไขมันใต้ผิวหนังบริเวณกล้ามเนื้อเหนือกระดูกสะโพกเท่ากับ 14.79 มิลลิเมตร เปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายเท่ากับ 20.12 เปอร์เซ็นต์ และคะแนนความวิตกกังวลแบบสเตทเท่ากับ 36.41 คะแนน

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที ของน้ำหนักอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว เปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย และคะแนนความวิตกกังวลแบบสเตรессระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกแอโรบิคแคนซ์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์

ลำดับที่	รายการ	ก่อนการฝึก		หลังการฝึก		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1.	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	52.71	6.50	51.72	6.16	5.01*
2.	อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (ครั้ง/นาที)	78.97	7.87	72.89	7.10	4.98*
3.	ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว (มิลลิเมตรปรอท)	113.07	9.15	108.86	6.48	3.10*
4.	ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว (มิลลิเมตรปรอท)	69.10	7.77	68.1	6.40	1.94
5.	เปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย	21.80	2.89	20.12	2.09	5.99*
6.	คะแนนความวิตกกังวลแบบสเตร	41.24	5.79	36.41	6.71	3.52*

\*  $P < .01$  ( $t_{.01} = 2.76$   $df = 28$ )

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของน้ำหนัก อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว เปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย และคะแนนความวิตกกังวลแบบสเตรระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกแอโรบิคแคนซ์ 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ส่วนค่าความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกแอโรบิคแคนซ์ 8 สัปดาห์ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ