

นิพนธ์ต้นฉบับ

Original Article

การเปรียบเทียบผลของการเดินแอโรบิกและการเดินคัฟเวอร์แดนซ์ต่อน้ำหนักตัวของวัยรุ่นที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ในโรงเรียนเทศบาล (สังขวิทย์) อ.เมือง จ.ตรัง

นฤมล พราหมเภทย์ ปร.ด.*

บทคัดย่อ

การวิจัยแบบกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักของวัยรุ่นน้ำหนักเกินก่อนและหลังการเดินคัฟเวอร์แดนซ์ 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักระหว่างกลุ่มเดินแอโรบิกกับเดินคัฟเวอร์แดนซ์ 3) เปรียบเทียบความพึงพอใจและความร่วมมือระหว่างกลุ่มเดินแอโรบิกกับเดินคัฟเวอร์แดนซ์ กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่น้ำหนักเกินโรงเรียนเทศบาล 1 อ.เมือง จ.ตรัง ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ดัชนีมวลกายเกิน 30 กิโลกรัมขึ้นไป จำนวน 34 คน แบ่งเป็นกลุ่มแอโรบิก 17 คน, กลุ่มคัฟเวอร์แดนซ์ 17 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปและการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก แบบประเมินความพึงพอใจและความร่วมมือ ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม และผ่านผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ 1) วิดีโอเดินแอโรบิก 2) วิดีโอเดินคัฟเวอร์แดนซ์ 3) เครื่องชั่งน้ำหนักแบบดิจิทัล ใช้เวลาทดลอง 4 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สถิติพรรณนาและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ Independent t-test เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักก่อนและหลังการทดลองการเดินแต่ละแบบด้วย Dependent t-test โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัย พบว่า

1) น้ำหนักหลังเดินคัฟเวอร์แดนซ์ลดลงจากก่อนเดิน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 (ก่อน $M = 53.41$, $S.D. = 5.04$ หลัง $M = 51.69$, $S.D. = 4.69$)

2) น้ำหนักตัวของวัยรุ่นน้ำหนักเกินหลังการเดินแอโรบิกและเดินคัฟเวอร์แดนซ์ ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05

3) หลังการเดินกลุ่มเดินคัฟเวอร์แดนซ์พึงพอใจมากกว่ากลุ่มเดินแอโรบิก แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระดับ .05

ข้อเสนอแนะ สามารถเดินคัฟเวอร์แดนซ์แทนการเดินแอโรบิกเพื่อลดน้ำหนักในวัยรุ่น เนื่องจากพึงพอใจและให้ความร่วมมือดี

คำสำคัญ: ระบบแพทย์ทางไกล ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ผู้ป่วยเรื้อรัง ระดับน้ำตาลสะสม ระดับน้ำตาลขณะอดอาหาร

* อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

รับบทความ: 15 มีนาคม 2569 แก้ไขบทความ: 31 มีนาคม 2569 รับตีพิมพ์บทความ: 22 เมษายน 2569

A Comparison of the Effects of Aerobic Dance and Cover Dance on Body Weight among Overweight Adolescents at Municipal 1 (Sangkhawit) School, Mueang District, Trang Province

Naruemon Prampate Ph.D.*

Abstract

This quasi-experimental research aimed to 1) compare the weight of overweight adolescents before and after cover dance, 2) compare the weight of overweight adolescents during aerobic dance and cover dance, and 3) compare the satisfaction and cooperation between group of aerobic dance and cover dance. The sample consisted of 34 overweight lower secondary school students from Thesaban 1 School, Mueang District, Trang Province, divided into an aerobic group (17 participants) and a cover dance group (17 participants). The purposive sampling method was used to select a sample with a similar BMI. The data collection tools included a general information and weight change record form and a satisfaction and cooperation assessment form, which were developed by the researcher from a literature review and approved by 3 experts. The experimental instruments were: 1) aerobic dance video, 2) cover dance video, and 3) a digital scale. The experiment was conducted for 4 weeks. Data were analyzed using a ready-made computer program. Frequency distribution, percentage, mean, and standard deviation were used. Descriptive statistics were used to compare the mean weight between the control and experimental groups using the independent t-test). The mean weight before and after each dance experiment was compared using the Dependent t-test, with a statistical significance level of .05.

The results revealed that

1) The weight after cover dance decreased from before dancing, with a statistical significance level of .05 (before $M = 53.41$, $S.D. = 5.04$ and after $M = 51.69$, $S.D. = 4.69$).

2) The weight of overweight adolescents after aerobic dance and cover dance was not different at a statistical significance level of .05.

3) After dancing, the cover dance group was more satisfied than the aerobic dance group, with a statistical significance level of .05.

Suggestions Cover dance can be used instead of aerobic dance to reduce weight in adolescents because it creates satisfaction and good cooperation.

Keywords: Aerobic dance, Cover dance, Body weight, Overweight adolescents

* Professor, Faculty of Nursing, Thaksin University

Received: March 15, 2026, Revised: March 31, 2026, 2025, Accepted: April 22, 2026

บทนำ

ภาวะน้ำหนักเกินเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญทั่วโลก และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ในประเทศไทย กรมควบคุมโรค รายงานว่าเด็ก 6–14 ปี ที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนสูงกว่าค่าเป้าหมายของกระทรวงสาธารณสุข (ไม่เกินร้อยละ 10) โดยพบว่าในปี 2563 และปี 2564 ร้อยละ 12.5 และ 12.4 ตามลำดับ ในปี 2564 พบว่าเขตสุขภาพที่ 12 ซึ่งรวมจังหวัดตรัง พบร้อยละ 12.05¹. จะเห็นได้ว่าปัญหาโรคอ้วนในเด็ก และวัยรุ่นยังคงเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญที่จะต้องเร่งแก้ไข เนื่องจากเด็กที่เป็นโรคอ้วนเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะมีโอกาสเป็นโรคอ้วน 1 ใน 4 ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในเด็กวัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งในเด็กชนบทเริ่ม พบปัญหาเพิ่มขึ้น เด็กไทยอายุ 1–14 ปี จำนวน 540,000 ราย มีน้ำหนักเกินในจำนวนนี้ 135,000 ราย เสี่ยงต่อเป็นเบาหวาน ชนิดที่ 2² สาเหตุที่สำคัญคือพฤติกรรม การบริโภคอาหารไม่เหมาะสม ตัวอย่างเช่น การบริโภคอาหารไขมันสัตว์ อาหารแป้งและน้ำตาลสูง อาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูป ขนมอบเคี้ยว เป็นต้น การออกกำลังกาย และพฤติกรรมไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ตัวอย่างเช่น เด็กที่ไม่ออกกำลังกาย ดูโทรทัศน์ เล่นวิดีโอเกมส์ ทำให้เกิดความไม่สมดุลกันระหว่างพลังงานที่ได้จากอาหาร และพลังงานที่ใช้ของร่างกายนำไปสู่การเกิดโรคอ้วน (Obesity) และโรคเรื้อรังที่ไม่ติดต่อทั้งในเด็กและผู้ใหญ่^{3,4,5,6}

การควบคุมภาวะน้ำหนักเกิน ควรเหมาะสมกับพัฒนาการตามวัย การแก้ไขปัญหาน้ำหนักเกินในกลุ่มเด็กวัยรุ่นประสบผลสำเร็จน้อย สาเหตุหนึ่งคือวัยรุ่นมีการเจริญเติบโตที่รวดเร็ว ต้องการพลังงานมากขึ้น และเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับรูปร่างหน้าตาของตนเอง ชอบสิ่งแปลกใหม่ ทำท่าย ชอบเสียงเพลง ชอบการออกกำลังกายที่มีเสียงเพลง ปัจจุบันการออกกำลังกายที่มีเพลงประกอบที่นิยมกันคือการเต้นแอโรบิก แต่ส่วนใหญ่จะเป็นที่นิยมในวัยผู้ใหญ่ วัยรุ่นยังไม่นิยมมากนัก เนื่องจากเพลงส่วนใหญ่จะเป็นของวัยผู้ใหญ่ ไม่เป็นที่ถูกใจของวัยรุ่น

การเต้นคัฟเวอร์แดนซ์ เป็นวิธีการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่ง เป็นการออกกำลังกายวิธีหนึ่ง ที่เป็นที่นิยมของวัยรุ่นที่มีการใช้พลังงานค่อนข้างมาก เนื่องจากการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยความเร็ว มีการออกแรงพอประมาณ เหมาะสำหรับลดน้ำหนักหรือดูแลรูปร่าง เพราะสามารถกำจัดไขมัน

ส่วนเกินได้ดี คลายเครียด มีประโยชน์เช่นเดียวกับการเต้นแอโรบิก แต่เป็นการนำเพลงของศิลปินต้นแบบไปเต้นตามด้วยความชื่นชอบ ตามความคิดสร้างสรรค์ ทำให้รู้สึกสนุก สามารถเต้นได้นาน ไม่รู้สึกเบื่อ ซึ่งต่างจากการเต้นแอโรบิกแบบเดิมที่ส่วนใหญ่เต้นตามผู้นำ ใช้ความคิดสร้างสรรค์ของตนเองน้อยกว่า โดยการเต้นคัฟเวอร์ ระดับปานกลางถึงหนักจะสามารถเผาผลาญได้ประมาณ 300–600 แคลอรีต่อชั่วโมง^{7,8,9} จากการศึกษาข้อมูลพบว่าที่ผ่านมาพบว่า ส่วนใหญ่ศึกษาผลของการเต้นต่อร้อยละไขมันที่ลดลงและมวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ยังไม่เคยมีการเปรียบเทียบการเต้น 2 ชนิดนี้โดยตรงในกลุ่มวัยรุ่นไทยที่มีน้ำหนักเกินมาก่อน ผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางหรือทางเลือกเชิงประจักษ์ในการออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบทและความชื่นชอบของวัยรุ่น เพื่อแก้ไขปัญหาน้ำหนักเกินได้อย่างยั่งยืนและเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบน้ำหนักตัวของวัยรุ่นที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มที่เต้นคัฟเวอร์แดนซ์และกลุ่มที่เต้นแอโรบิก
2. เพื่อเปรียบเทียบน้ำหนักตัวของวัยรุ่นที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ระหว่างกลุ่มที่เต้นคัฟเวอร์แดนซ์และกลุ่มที่เต้นแอโรบิก ภายหลังการทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับความพึงพอใจและความร่วมมือ ระหว่างกลุ่มที่เต้นคัฟเวอร์แดนซ์และกลุ่มที่เต้นแอโรบิก

สมมุติฐานการวิจัย

1. น้ำหนักตัวของวัยรุ่นที่มีภาวะน้ำหนักเกินภายหลังการเต้นคัฟเวอร์แดนซ์และการเต้นแอโรบิกลดลงกว่าก่อนการทดลอง
2. กลุ่มที่เต้นคัฟเวอร์แดนซ์มีน้ำหนักตัวลดลงมากกว่ากลุ่มที่เต้นแอโรบิก
3. กลุ่มที่เต้นคัฟเวอร์แดนซ์มีระดับความพึงพอใจและให้ความร่วมมือสูงกว่ากลุ่มที่เต้นแอโรบิก

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยเรื่อง เปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกกับการเต้นคัฟเวอร์แดนซ์ ต่อการลดน้ำหนักของวัยรุ่นน้ำหนักเกิน เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการ

ออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวในส่วนต่างๆ และส่งผลต่อการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ ปอด หัวใจและการเผาผลาญสารอาหารต่างๆ ในร่างกาย มีส่วนช่วยในการลดน้ำหนักในวัยรุ่นน้ำหนักเกิน ดังนั้น การออกกำลังกายแบบการเดินแอโรบิกถือเป็นการออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง โดยกระทำในระยะเวลาานพอที่จะทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพการทำงานของหัวใจและปอด ซึ่งเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกายได้ทำงานเป็นจังหวะ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเผาผลาญพลังงานของร่างกายได้อย่างเต็มที่ โดยการเดินแอโรบิก 30-60 นาที สามารถเผาผลาญพลังงานได้ 500 แคลอรีต่อชั่วโมง รวมไปถึงการเดินคัลเฟอร์แดนซ์ ถือเป็นการออกกำลังกายที่สนุกและเพลิดเพลิน สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ทุกส่วน และช่วยเผาผลาญ

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (Two Group Pretest-Posttest Design) เพื่อศึกษาการเปรียบเทียบน้ำหนักซึ่งเป็นผลของการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกกับการเดินคัลเฟอร์แดนซ์ และเปรียบเทียบความพึงพอใจและความร่วมมือด้วยการออกกำลังกายทั้ง 2 แบบนี้

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การดำเนินการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยทำหนังสือเสนอต่อ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรค์ เลขที่ 35/2565 เมื่อวันที่ 5 เดือน กันยายน พ.ศ. 2565 สิ้นสุด วันที่ 30 เดือน กันยายน พ.ศ. 2566 เพื่อพิจารณาการรับรอง เรื่องจริยธรรมในการวิจัยที่ไม่ขัดกับสิทธิส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อผ่านคณะกรรมการจริยธรรม การวิจัยแล้ว ผู้วิจัยขออนุญาตผู้อำนวยการโรงเรียน และขออนุญาตกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวในการอธิบาย

พลังงานโดยรวมได้ดีไม่แพ้การออกกำลังกายแบบอื่นๆ เนื่องจากการเคลื่อนไหวร่างกายด้วย ท่าทางและจังหวะที่รวดเร็วอย่างต่อเนื่อง มีการออกแรงพอประมาณ เหมาะสำหรับการลดน้ำหนักหรือดูแลรูปร่าง สามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเผาผลาญของไขมันส่วนเกินได้ดี โดยการเดินคัลเฟอร์แดนซ์จะสามารถเผาผลาญพลังงานได้ประมาณ 300-600 แคลอรีต่อชั่วโมง^{7,8,9} โดยผลของการออกกำลังกายแบบการเดินแอโรบิกและการเดินคัลเฟอร์แดนซ์จะช่วยให้ร่างกายเกิดการแข็งแรง ระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกายมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้นและเป็นการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่งที่ช่วยในการเผาผลาญพลังงานให้กับร่างกายได้ดี แต่วิธีใดจะเป็นวิธีที่ใช้ได้ผลกับวัยรุ่นหรือสร้างความพึงพอใจในการนำไปใช้มากกว่ากัน จะต้องนำมาเปรียบเทียบเขียนเป็นกรอบแนวคิดการวิจัยได้ ดังนี้

วัตถุประสงค์และขั้นตอนการศึกษา และอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจว่าการให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเป็นไปตามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนแบบสอบถามจะไม่มีชื่อของผู้ถูกสอบถาม แบบสอบถามทุกชุดจะถูกรวบรวมเก็บอย่างมิดชิดโดยจะนำไปใช้ทางวิชาการเท่านั้น รวมทั้งไม่มีผลกระทบ ต่อการเรียน และการดำเนินชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาให้กลุ่มตัวอย่าง รับทราบทุกประเด็น เพื่อขอความร่วมมือในการเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจ ไม่มีการบังคับ ด้วยวิธีใด ๆ หากเข้าร่วมการวิจัยแล้วยกเลิก หรือถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น และผู้วิจัยขออนุญาตกลุ่มตัวอย่างในการบันทึกข้อมูลข้อมูลที่ได้จากการวิจัยผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับ และนำเสนอในภาพรวมของผลงานวิจัยเท่านั้น หากกลุ่มตัวอย่างคนใดมีปัญหามาขอเข้าร่วมการวิจัย สามารถ สอบถามข้อมูลได้จากผู้วิจัย และจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรค์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ วัยรุ่นน้ำหนักเกิน ที่มีอายุระหว่าง 13 – 15 ปี ที่ศึกษาอยู่ที่โรงเรียนเทศบาล 1 (สังขวิทย์) อำเภอเมือง จังหวัดตรัง จำนวนทั้งหมด 71 ราย

กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นน้ำหนักเกิน ที่มีอายุระหว่าง 13 – 15 ปี ที่ศึกษาอยู่ที่โรงเรียนเทศบาล 1 (สังขวิทย์) อำเภอเมือง จังหวัดตรัง จำนวนทั้งหมด 34 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองซึ่งกับคัพเวอร์แดนซ์ จำนวน 17 ราย และกลุ่มควบคุมซึ่งเดินแอโรบิก จำนวน 17 ราย จากการใช้สูตรของ G* POWER โดย Effect size 0.5, Power of test 0.80 ระดับนัยสำคัญ .05

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1.1 วิดีโอเพลงเต้นคัพเวอร์แดนซ์ รวมเวลา 30 นาที ไม่นับรวมช่วงเวลา worm up and down ประกอบด้วย 4 เพลงที่เป็นที่นิยมของวัยรุ่น ได้แก่ เพลงที่ 1 อย่าไปน่ารักกับใครอีกนะ¹⁰ เพลงที่ 2 คอพับ¹¹ เพลงที่ 3 ออกหักไม่กล้าบอก¹² เพลงที่ 4 ไม่ได้ยิน¹³

1.2 วิดีโอเพลงเดินแอโรบิก รวมเวลา 30 นาที ไม่นับรวมช่วงเวลา warm up and cool down ชื่อชุดวิดีโอเต้นแอโรบิก 30 นาที ลดไขมัน กระชับสัดส่วน เผลอฉาย 300 kcal ของ joyderka¹⁴

1.3 เครื่องชั่งน้ำหนักแบบดิจิตอล

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 4 ส่วน

2.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จำนวน 6 ข้อ ข้อคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ น้ำหนักส่วนสูง ค่าดัชนีมวลกายและโรคประจำตัว

2.2 แบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก

2.3 แบบบันทึกพฤติกรรมความความร่วมมือ

2.4 แบบประเมินความพึงพอใจ จำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ 1. สุขภาพ 2. ความสนุกสนาน 3. จังหวะดนตรี 4. ความพึงพอใจ ลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ดังนี้ คือ

พึงพอใจมากที่สุด ให้ 5 คะแนน พึงพอใจมากให้ 4 คะแนน พึงพอใจปานกลาง ให้ 3 คะแนน พึงพอใจน้อย ให้ 2 คะแนน และพึงพอใจน้อยที่สุด ให้ 1 คะแนน

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity)

ผู้วิจัยนำแบบประเมินความพึงพอใจ ไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ 1) อาจารย์พยาบาลสาขาวิชาการพยาบาลเด็กและวัยรุ่น 2) อาจารย์พยาบาลที่เชี่ยวชาญเรื่องการวิจัย 3) อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง และนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มที่คล้ายคลึงกัน 30 คน เพื่อหาค่า Alpha ดัชนีความสอดคล้องระหว่างรายการข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย IOC (Index of Item Objective Congruence) ทั้งฉบับ เท่ากับ IOC 0.84

2. การหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability)

ผลการนำรูปแบบการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกกับการเต้นคัพเวอร์แดนซ์ ไปทดลองใช้ต้นกับเด็กกลุ่มละ 15 คน พบว่าเป็นรูปแบบที่วัยรุ่นชอบมากที่สุด จึงได้นำชุดวิดีอนั้นมาใช้ในการวิจัย วิเคราะห์หาความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficiency) เท่ากับ 0.858

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ขั้นตอนเตรียมการ

1.1 หลังจากโครงการวิจัยได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย ในมนุษย์ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง ผู้วิจัยนำหนังสือจากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาล 1 (สังขวิทย์) อำเภอเมือง จังหวัดตรัง เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวม ข้อมูล และดำเนินการวิจัย

1.2 เมื่อได้รับอนุมัติจากผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาล 1 (สังขวิทย์) อำเภอเมือง จังหวัดตรัง ผู้วิจัยดำเนินการพบคุณครูประจำชั้นของวัยรุ่น ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดต่าง ๆ ในการเก็บรวบรวม ข้อมูล และขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย จากนั้นเข้าพบผู้ปกครองและกลุ่มตัวอย่าง เพื่อแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขอความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย

แจ้งพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างให้ผู้ปกครองรับทราบ และเมื่อผู้ปกครองยินยอม จึงให้ผู้ปกครองและกลุ่มตัวอย่างลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

1.3 ผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง 34 คน โดยผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง 34 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) และใช้การสุ่มเข้ากลุ่มแบบมีระบบ (Systematic allocation โดยให้เลขคู่เป็นกลุ่มควบคุม เลขคี่เป็นกลุ่มทดลอง จนได้จำนวนครบถ้วน กลุ่มทดลอง จำนวน 17 ราย และกลุ่มตัวอย่างกลุ่มควบคุม จำนวน 17 ราย เพื่อป้องกันไม่ให้มีปัจจัยถ่ายทอดระหว่างกลุ่ม (Contamination of treatment) โดยมีการร่วมออกแบบท่าและสอนเต้นในสัปดาห์แรก หลังจากนั้นมอบหมายให้เต้นด้วยตนเองทุกวันหรือรวมกลุ่มเต้นกันเอง และส่งคลิปมาในกลุ่มไลน์ทุกวัน ผู้วิจัยติดตามผ่านช่องทางไลน์ และผู้วิจัยนัดให้เต้นด้วยกันโดยแยกระหว่างการเต้นแต่ละแบบ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ รวมจำนวน 4 ครั้ง 40 นาที

2. ขั้นตอนทดลอง

2.1 กลุ่มเต้นคัฟเวอร์แดนซ์

กิจกรรมที่ 1 สร้างสัมพันธภาพกับวัยรุ่นน้ำหนักเกิน โดยผู้วิจัยกล่าวทักทาย ชักถามพูดคุยทั่วไป เพื่อสร้างความคุ้นเคยด้วยท่าที่เป็นมิตร 10 นาที

กิจกรรมที่ 2 ชั่งน้ำหนักก่อนเข้าโปรแกรมและบันทึกผล 20 นาที

กิจกรรมที่ 3 ผู้วิจัยสอนวิธีการเต้นคัฟเวอร์แดนซ์ เพื่อลดน้ำหนักที่ถูกต้องแก่ผู้เข้าร่วมวิจัย 30 นาที พร้อมทั้งมอบหมายให้ฝึกเต้นทุกวันส่งในไลน์ส่วนตัวของผู้วิจัยในกลุ่มไลน์เต้นคัฟเวอร์แดนซ์ รวม 4 สัปดาห์ เต้นร่วมกันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

กิจกรรมที่ 4 ชั่งน้ำหนัก และบันทึกผลในแบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก หลังจากเสร็จสิ้นการออกกำลังกายครบ 4 สัปดาห์

2.2 กลุ่มเต้นแอโรบิก

กิจกรรมที่ 1 สร้างสัมพันธภาพกับวัยรุ่นน้ำหนักเกิน โดยผู้วิจัยกล่าวทักทาย ชักถามพูดคุยทั่วไป เพื่อสร้างความคุ้นเคยด้วยท่าที่เป็นมิตร 10 นาที

กิจกรรมที่ 2 ชั่งน้ำหนักก่อนเข้าโปรแกรมและบันทึกผล 20 นาที

กิจกรรมที่ 3 ผู้วิจัยสอนวิธีการเต้นแอโรบิก เพื่อลดน้ำหนักที่ถูกต้องแก่ผู้เข้าร่วมวิจัย 30 นาที พร้อมทั้งมอบหมายให้ฝึกเต้นทุกวันส่งในไลน์ส่วนตัวของผู้วิจัยในกลุ่มไลน์เต้นคัฟเวอร์แดนซ์ รวม 4 สัปดาห์ เต้นร่วมกันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จนครบ 4 สัปดาห์ บันทึกจำนวนผู้เข้าร่วมทั้ง 4 ครั้ง

กิจกรรมที่ 4 ชั่งน้ำหนัก และบันทึกผลในแบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก และประเมินความพึงพอใจ หลังจากเสร็จสิ้นการออกกำลังกายครบ 4 สัปดาห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยกำหนดค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีขั้นตอน ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป เพศ น้ำหนัก ความร่วมมือ ความพึงพอใจ ของกลุ่มตัวอย่าง โดยการแจกแจงความถี่ และร้อยละ อายุของกลุ่มตัวอย่าง โดยการแจกแจงค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว ความพึงพอใจของวัยรุ่นน้ำหนักเกินหลังการเต้นระหว่างกลุ่มการเต้นคัฟเวอร์แดนซ์และการเต้นแอโรบิกโดยใช้สถิติ Independent t-test

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวของวัยรุ่นน้ำหนักเกินระหว่างก่อนและหลังการเต้นของการเต้นคัฟเวอร์แดนซ์และการเต้นแอโรบิกโดยใช้สถิติ Dependent t-test

4. วิเคราะห์เปรียบเทียบการมีส่วนร่วมของวัยรุ่นน้ำหนักเกินระหว่างกลุ่มเต้นคัฟเวอร์แดนซ์และเต้นแอโรบิกโดยใช้สถิติ Chi-square

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 34)

ลักษณะประชากร	กลุ่มเดินคัลฟเวอร์แดนซ์		กลุ่มเดินแอโรบิก	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เพศ				
1. ชาย	6	35.29	6	35.29
2. หญิง	11	64.71	11	64.71
รวม	17	100	17	100
อายุ				
1. 13ปี	6	35.29	6	35.29
2. 14 ปี	7	41.18	7	41.18
3. 15 ปี	4	23.53	4	23.53
รวม	17	100	17	100
น้ำหนัก				
1. 40-44 กก.	0	0.0	0	0.0
2. 45-50 กก.	7	41.18	7	41.18
3. 51-55 กก.	4	23.53	5	29.41
4. 56-60 กก.	5	29.41	3	17.65
5. 60 กก. ขึ้นไป	1	5.88	2	11.76
รวม	17	100	17	100
ส่วนสูง				
1. ต่ำกว่า 125 ซม.	0	0.0	0	0.0
2. 125-134 ซม.	0	0.0	0	0.0
3. 135-144 ซม.	5	29.42	4	23.53
4. 145-154 ซม.	6	35.29	8	47.05
5. 155 ซม.ขึ้นไป	6	35.29	5	29.42
รวม	17	100	17	100
BMI (Kg/m²)				
1. 23.0 – 24.0	14	82.35	14	82.35
2. 24.1 – 24.9	3	17.65	3	17.65
รวม	17	100	17	100
โรคประจำตัว				
1. ไม่มี	17	100	17	100
2. มี	0	0	0	0
รวม	17	100	17	100

จากตารางที่ 1 พบว่าข้อมูลทั่วไปของทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน ที่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) คือ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 14 ปี น้ำหนักตัวของกลุ่มตัวอย่างที่ 1 มีน้ำหนักอยู่ในช่วง 45-50 กก. ส่วนสูงอยู่ในช่วง

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวัยรุ่นน้ำหนักเกินระหว่างก่อนและหลังการเดินคัฟเวอร์แดนซ์

คะแนนค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ของวัยรุ่นน้ำหนักเกิน	ก่อนการเดินคัฟเวอร์แดนซ์			หลังการเดินคัฟเวอร์แดนซ์			ค่าสถิติ	
	จำนวน (คน)	Mean	S.D.	จำนวน (คน)	Mean	S.D.	t	P-value
การเดินคัฟเวอร์แดนซ์	17	53.41	5.04	17	51.69	4.69	3.75	.001*

*p<.05

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าคะแนนค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวัยรุ่นน้ำหนักเกินในกลุ่ม เดินคัฟเวอร์แดนซ์ น้ำหนักก่อนแตกต่างกับหลัง อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) (ก่อน $M = 53.41$, $S.D. = 5.04$ หลัง $M = 51.69$, $S.D. = 4.69$)

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระหว่างก่อนและหลังการเดินแอโรบิก

คะแนนค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ของวัยรุ่นน้ำหนักเกิน	ก่อนการเดินแอโรบิก			หลังการเดินแอโรบิก			ค่าสถิติ	
	จำนวน (คน)	Mean	S.D.	จำนวน (คน)	Mean	S.D.	t	P-value
กลุ่มเดินแอโรบิก	17	53.59	5.01	17	52.68	4.83	13.75	.001*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าคะแนนค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวัยรุ่นน้ำหนักเกินในกลุ่ม เดินแอโรบิก น้ำหนักก่อนแตกต่างกับหลัง อย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติ ($p < .05$) (ก่อน $= 53.59$, $SD. = 5.01$, หลัง $M = 52.68$, $S.D. = 4.83$)

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลังการเดินระหว่างกลุ่มเดินคัฟเวอร์แดนซ์ และกลุ่มเดินแอโรบิก

คะแนนค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว หลังการเดินออกกำลังกาย	กลุ่มการเดินคัฟเวอร์แดนซ์			กลุ่มการเดินแอโรบิก			ค่าสถิติ	
	จำนวน (คน)	Mean	S.D.	จำนวน (คน)	Mean	S.D.	t	P-value
การเดิน	17	51.63	4.69	17	52.58	4.83	-2.127	.051

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4 พบว่า ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนน ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของวัยรุ่นน้ำหนักหลังการเดินทั้ง 2 แบบ

คือเดินแอโรบิกและเดินคัฟเวอร์แดนซ์ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$)

ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของในการเดินคัฟเวอร์แดนซ์ และการเดินแอโรบิก จำแนกตามรายด้าน (n = 34)

ความพึงพอใจ ในการออกกำลังกาย	เดินคัฟเวอร์แดนซ์		เดินแอโรบิก		ค่าความ แตกต่าง	t	df	p
	M	S.D.	M	S.D.				
1. ด้านสุขภาพ	4.49	0.12	4.16	0.04	0.33	25.80	9.79	< .001*
2. ด้านความสนุกสนาน	4.46	0.33	4.20	0.21	0.26	27.10	2.74	.010*
3. ด้านจังหวะดนตรี	4.38	0.15	4.12	0.12	0.26	30.50	5.58	< .001*
4. ด้านความพึงพอใจโดยรวม	4.59	0.51	4.12	0.70	0.47	29.30	2.24	< .034*
โดยภาพรวม	4.48	0.09	4.15	0.04	0.33			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 5 พบว่า ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจและส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการเดินคัฟเวอร์แดนซ์สูงกว่าการ เดินแอโรบิก และแตกต่างทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ $p < .05$

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบการเข้าร่วมกิจกรรมระหว่างกลุ่ม โดยใช้ Chi-square ระหว่างกลุ่มเดินคัฟเวอร์แดนซ์ และกลุ่มเดินแอโรบิก (n = 34)

ครั้งที่	กลุ่มคัฟเวอร์แดนซ์ (n = 17)	กลุ่มแอโรบิก (n = 17) (%)	χ^2	df	p-value	แปลผล
1	11 (64.71)	8 (47.06)	1.07	1	.300	ไม่มีนัยสำคัญ
2	15 (88.23)	9 (52.94)	5.10	1	.024*	มีนัยสำคัญ
3	17 (100.00)	9 (52.94)	10.46	1	.001*	มีนัยสำคัญ
4	17 (100.00)	17 (100.00)	0.00	1	1.000	ไม่มีนัยสำคัญ

χ^2 = Chi-square test, df = degree of freedom *มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 6 พบว่า ในครั้งที่ 2 และครั้งที่ 3 การ เข้าร่วมกิจกรรมของวัยรุ่นระหว่างกลุ่มเดินคัฟเวอร์แดนซ์ และกลุ่มเดินแอโรบิกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\chi^2 = 5.10$, $p = .024$ และ $\chi^2 = 10.46$, $p = .001$ ตาม ลำดับ) ขณะที่ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 4 ไม่พบความแตกต่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

วิจารณ์และสรุป

1) ผลการเปรียบเทียบน้ำหนักของวัยรุ่นน้ำหนักเกิน ระหว่างก่อนและหลังการเดินคัฟเวอร์แดนซ์

เมื่อเปรียบเทียบน้ำหนักวัยรุ่นที่ลดน้ำหนักโดยการ เดินคัฟเวอร์แดนซ์ เหตุผลที่พบว่า หลังการเดินน้ำหนักลดลงจากก่อนการเดิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) เนื่องจากการเดินแบบนี้ทำให้เกิดการเผาผลาญให้เกิด พลังงานในระดับมาก ได้เช่นเดียวกับการเดินแอโรบิก

ประมาณ 300–600 แคลอรีต่อชั่วโมง แต่ต้องเลือกเพลงที่ สนุกสนาน เดินจังหวะเร็วต่อเนื่องกัน^{7,15} นอกจากนี้ งานวิจัยต่างประเทศยังระบุว่า การเดินเป็นกิจกรรมแอโรบิก ที่ช่วยเพิ่มอัตราการใช้พลังงานและการเผาผลาญไขมันได้ ใกล้เคียงกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกทั่วไป^{16,17}

2) ผลการเปรียบเทียบน้ำหนักตัวของวัยรุ่นน้ำหนัก ระหว่างเดินแอโรบิกกับเดินคัฟเวอร์แดนซ์

จากการศึกษาเปรียบเทียบผลของการออกกำลังกาย ด้วยการเดินแอโรบิกกับการเดินคัฟเวอร์แดนซ์ พบว่าเดิน คัฟเวอร์แดนซ์สามารถช่วยลดน้ำหนักได้ไม่แตกต่างจากการ เดินแอโรบิกสอดคล้องกับรายงานของ สำนักงานกองทุน สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ^{16,17} ที่ระบุว่า การเดินทุกรูป แบบที่มีการเคลื่อนไหวต่อเนื่องตามจังหวะเพลง สามารถ จัดเป็นกิจกรรมทางกายที่ใช้พลังงานค่อนข้างสูง และ

เหมาะสมสำหรับการควบคุมน้ำหนัก งานวิจัยในต่างประเทศพบว่า การเต้นรูปแบบสร้างสรรค์หรือการเต้นตามความชอบ (recreational dance) ช่วยให้ผู้ใช้ร่วมสามารถออกกำลังกายได้นานขึ้น ลดความรู้สึกเบื่อ และมีการใช้พลังงานสะสมใกล้เคียงกับการเต้นแอโรบิกแบบดั้งเดิม¹⁸

ผลการวิจัยพบว่าน้ำหนักตัวลดลงไม่แตกต่างกัน ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจอธิบายได้ว่า อาจเกิดจากระยะเวลาที่น้อยไป ควรมากกว่านี้ เช่น 3 เดือน และควรวัดองค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) อื่นๆ ร่วมด้วย เช่น เปอร์เซ็นต์ไขมันที่ลดลง (Body fat) รอบท้อง รอบแขนและขา เป็นต้น ซึ่งอาจมีความแตกต่างกันมากขึ้น

3) ผลการเปรียบเทียบความพึงพอใจและความร่วมมือระหว่างการเต้นแอโรบิกกับเต้นคัฟเวอร์แดนซ์

เหตุผลที่วัยรุ่นพึงพอใจมากกว่าการเต้นแอโรบิกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สาเหตุเกิดจากการเต้นคัฟเวอร์แดนซ์มีการเต้นร่วมกันในบางท่า ทำให้ทุกคนสนุกกับการมีส่วนร่วมกับผู้ร่วมเต้น ต้องฝึกซ้อมเพื่อให้เพื่อนยอมรับและสามารถเต้นร่วมกันได้ วัยรุ่นมีเวลาน้อย ไม่มีเวลาไปออกกำลังกายนอกบ้านในเวลากลางวัน แต่สามารถใช้แอปพลิเคชันไลน์ในการเปิดเพื่อดูตัวอย่างรูปแบบการออกกำลังกายได้ที่บ้านตามที่กลุ่มวิจัยได้มีการจัดทำไว้ แม้เป็นเวลาค่ำหรือหลังเลิกเรียนพิเศษก็สามารถทำได้ ถ้าชอบจะเต้น รูปแบบการเต้นคัฟเวอร์แดนซ์แปลกใหม่ ทันสมัยและน่าสนใจ ไม่จำเจหรือน่าเบื่อทำให้วัยรุ่นน้ำหนักเกินเกิดความเพลิดเพลิน ที่ไม่เพียงแต่จะได้ทำตามความชอบ ความสนใจในตัวของตัวเองที่ตนเองเลียนแบบเท่านั้น แต่การเต้นคัฟเวอร์เป็นงานอดิเรกในยามว่างและเป็นการออกกำลังกาย ที่ได้ทั้งสุขภาพทางกายและทางจิตใจอีกด้วย การเต้นประเภทนี้ยังเป็นการฝึกสมาธิให้กับผู้เรียน สามารถเต้นได้ทุกวัย ไม่จำกัดเพศและอายุ เป็นการเต้นที่มีความสร้างสรรค์ และเป็นสิ่งที่ดี ทำให้เราได้กล้าแสดงออกและมีเพื่อนใหม่^{19,20,21} มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิงอีกด้วย²² ซึ่งเหตุผลที่เป็นไปได้ที่ช่วยให้กลุ่มเต้นคัฟเวอร์แดนซ์ให้ความร่วมมือมากกว่ากลุ่มเต้นแอโรบิก เนื่องจากเต้นคัฟเวอร์แดนซ์มีการใช้ความคิดสร้างสรรค์ของผู้เต้นมากกว่า ทำท่ายกกว่า วัยรุ่นชอบมากกว่า การส่งเสริมการออกกำลังกายแบบนี้อาจทำให้วัยรุ่นหันมาออกกำลังกาย

มากขึ้น

การนำผลการวิจัยไปใช้

จากการวิจัยผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะแนวทางในการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้

1. สามารถนำรูปแบบการออกกำลังกายแบบคัฟเวอร์แดนซ์ไปใช้กับวัยรุ่นน้ำหนักเกินที่มีความต้องการลดน้ำหนักได้ ซึ่งมีประสิทธิภาพการลดน้ำหนักใกล้เคียงกับการเต้นแอโรบิก แต่การเต้นคัฟเวอร์แดนซ์จะมีความสนุกสนานมากกว่าเป็นที่พึงพอใจของวัยรุ่นมากกว่า เนื่องจากมีท่าทางที่หลากหลายรูปแบบ การเต้นและเนื้อเพลงมีความน่าสนใจมากกว่าการเต้นแอโรบิก

2. ในการนำรูปแบบการออกกำลังกายแบบการเต้นคัฟเวอร์แดนซ์ไปใช้ควรมีการจัดกระทำอย่างต่อเนื่องในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เพื่อได้รับผลลัพธ์ในการลดน้ำหนักมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และในช่วงแรกอาจดูเหมือนยากแต่เมื่อได้เต้นไปสักระยะจะสนุกกับการเต้นมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะสามารถคิดสร้างสรรค์ทำตามที่ต้องการได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาโดยเพิ่มระยะเวลาของการติดตามผลอย่างต่อเนื่องระยะยาว เช่น 3 เดือน 6 เดือน เพื่อดูระดับน้ำหนักที่ลดลงอย่างชัดเจน รวมถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

2) ควรวัดองค์ประกอบของร่างกายอื่นๆ ร่วมกับการประเมินน้ำหนัก (Body Composition) เช่น เปอร์เซ็นต์ไขมัน (Body fat) รอบแขน และหรือรอบขา เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาใช้เวลาในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ได้แก่ อาจารย์ ดร.อัคริย์ พิชัยรัตน์ อาจารย์พยาบาลสาขาวิชาการพยาบาลเด็กและวัยรุ่น อาจารย์ ดร.ไพจิตร พุทธรอด อาจารย์พยาบาลที่เชี่ยวชาญเรื่องการวิจัย วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ศรีรัง และอาจารย์ธัญญ์ณดา เลิศวงศ์หัตถกุล อาจารย์มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตศรีสะเกษ ที่เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายและขอขอบคุณผู้บริหารโรงเรียนและผู้ปกครองของเด็กนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง โรงเรียนเทศบาล 1 (สังขวิทย์) อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ ที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

1. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ร้อยละของเด็กวัยเรียน (6–14 ปี) มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 30 พฤศจิกายน 2564]. เข้าถึงได้จาก: <https://dashboard.anamai.moph.go.th/dashboard/overweightstudent/index?year=2021>
2. กรมควบคุมโรค. สถานการณ์โรคเบาหวานของประเทศไทย. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข; 2565.
3. World Health Organization. Report of the commission on ending childhood obesity. Switzerland: WHO Document Production Services; 2016.
4. American Academy of Pediatrics. Media and young minds. Pediatrics 2016;138(5):e20162591.
5. กรมอนามัย. แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข; 2564.
6. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. เด็กไทยกับพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายและการใช้สื่อนานจอ. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ; 2563.
7. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการมีกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับประชาชน. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2563.
8. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. การออกกำลังกายด้วยการเต้นเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ; 2562.
9. กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. คู่มือการประเมินกิจกรรมทางกายและการใช้พลังงาน. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2561.
10. แดแดนสตูดิโอ. อย่าไปน่ารักกับกับใครอีกนะ สาวน้อยก้อยเด็ก (ท่าเต้น) Dance Cover [อินเทอร์เน็ต]. 2565 [เข้าถึงเมื่อ 15 กันยายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://youtu.be/kKlcepzpwJ4>
11. แดแดนสตูดิโอ. คอพับ – สาวน้อยก้อยเด็ก (ท่าเต้น) Dance Cover [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 15 กันยายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://youtu.be/fynEIyNP9pk>
12. แดแดนสตูดิโอ. ออกหัก ปักล้าบอกฟัว – ออฟ ดอกฟ้า x บ เนิ้ล สามร้อย สาวน้อย ก้อยเด็ก Dance Cover [อินเทอร์เน็ต]. 2565 [เข้าถึงเมื่อ 15 กันยายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://youtu.be/TrNey6aOGBw>
13. แดแดนสตูดิโอ. ไม่ได้อิน (ท่าเต้น) Dance Cover [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 15 กันยายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://youtu.be/qMvShX5uHEo>
14. Derka J. เพลิดเพลินใจมันแรงคว้น 30 นาที [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 2565 ก.ย. 15] เข้าถึงได้จาก: <https://www.youtube.com/watch?v=N2YT5ml5jUw>
15. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. การออกกำลังกายด้วยการเต้นเพื่อสุขภาพกายและใจ. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ; 2562.
16. Keogh JWL, Kilding A, Pidgeon P, Ashley L, & Gillis D. Physical benefits of dancing for healthy older adults: A review. Journal of Aging and Physical Activity 2009;17(4):479–500.
17. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020.
18. Burkhardt J, & Brennan C. The effects of recreational dance interventions on the health and well-being of children and young people: A systematic review. Arts & Health 2012;4(2):148–161.
19. กรมสุขภาพจิต. กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพจิตสำหรับเด็กและเยาวชน. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข; 2561.

20. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ; 2564.
21. กรมสุขภาพจิต. แนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข; 2561.
22. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. กิจกรรมทางกายกับการพัฒนาสุขภาพจิตเด็กและเยาวชน. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ; 2562.