

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้นำเสนอข้อมูลเป็น 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่าง ของคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องภาวะน้ำหนักเกิน มาตรฐานในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่าง ของคะแนนเฉลี่ยระดับการรับรู้การปฏิบัติตน ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างงานวิจัยครั้งนี้ที่สามารถเก็บข้อมูลได้ครบถ้วนมีจำนวน 60 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลองจำนวน 30 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน ผลการศึกษาค้นลักษณะของ ประชากรปรากฏดังตาราง 3

ตาราง 3 แสดงจำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ อาชีพของครอบครัว รายได้เฉลี่ยในครอบครัวต่อเดือน ส่วนสูง น้ำหนักตัว ประวัติภาวะน้ำหนักเกินในวัยเด็ก ประวัติภาวะน้ำหนักเกินของบุคคลในครอบครัว และประวัติการลดน้ำหนักในอดีต

คุณลักษณะของประชากร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
อายุ				
12 ปี	6	20	8	26.6
13 ปี	13	43.3	11	36.7
14 ปี	11	36.7	11	36.7
รวม	30	100	30	100

ตาราง 3 (ต่อ)

คุณลักษณะของประชากร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
อาชีพของครอบครัว				
ทำนา-ทำสวน-ทำไร่	3	10	0	0.00
รับจ้าง	7	23.3	8	26.7
ค้าขาย	9	30	10	33.3
รับราชการ	11	36.7	12	40
รวม	30	100	30	100
รายได้เฉลี่ยในครอบครัวต่อเดือน				
ต่ำกว่า 2,000.- บาท	4	13.3	0	0.00
2,001 – 5,000.- บาท	5	16.7	0	0.00
5,001 – 8,000.- บาท	2	6.7	0	0.00
8,001 – 10,000.- บาท	2	6.7	2	6.7
10,000.- บาทขึ้นไป	17	56.6	28	93.3
รวม	30	100	30	100
ส่วนสูง				
150 – 160 เซนติเมตร	13	43.4	15	50.0
160 – 170 เซนติเมตร	17	56.6	15	50.0
น้ำหนักตัว				
ช่วง +1.5 SD (ท่วม)	4	13.5	5	16.7
ช่วง + 2.0 SD (เริ่มอ้วน)	6	19.9	8	26.7
ช่วง + 3.0 SD (อ้วน)	20	66.6	17	56.6
รวม	30	100	30	100
ประวัติภาวะน้ำหนักเกินในวัยเด็ก				
มี	24	80	23	76.7
ไม่มี	6	20	7	23.3
รวม	30	100	30	100

ตาราง 3 (ต่อ)

คุณลักษณะของประชากร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ประวัติภาวะน้ำหนักเกินของบุคคลในครอบครัว				
มี	26	86.7	25	83.3
ไม่มี	4	13.3	5	16.7
รวม	30	100	30	100
ประวัติการลดน้ำหนักในอดีต				
เคย	23	76.7	20	66.7
ไม่เคย	7	23.3	10	33.3
รวม	30	100	30	100

จากตาราง 3 คุณลักษณะส่วนบุคคลปรากฏผลดังนี้

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้มีอายุระหว่าง 12 -14 ปี ส่วนใหญ่ของกลุ่มทดลอง (ร้อยละ 43.3) และกลุ่มควบคุม (ร้อยละ 36.7) มีอายุ 13 ปี มีระดับความสูงอยู่ช่วง 160 -170 เซนติเมตร เป็นส่วนใหญ่ (กลุ่มทดลองร้อยละ 56.7 และกลุ่มควบคุมร้อยละ 50.0) เรื่องน้ำหนักตัวส่วนใหญ่ อยู่ช่วงระดับ +3 SD (อ้วน) (กลุ่มทดลองร้อยละ 66.6 และกลุ่มควบคุมร้อยละ 56.6) รองลงมาอยู่ในช่วง +2 SD (เริ่มอ้วน) (กลุ่มทดลองร้อยละ 19.9 และกลุ่มควบคุมร้อยละ 26.6) และทั้ง 2 กลุ่มมีประวัติว่า ส่วนใหญ่เคยมีภาวะน้ำหนักเกินมาตั้งแต่วัยเด็ก (กลุ่มทดลองร้อยละ 80.0 และกลุ่มควบคุมร้อยละ 76.0) นอกจากนี้โดยส่วนใหญ่มีประวัติการลดน้ำหนักในอดีต (กลุ่มทดลอง ร้อยละ 76.7 และกลุ่มควบคุมร้อยละ 66.7)

จากตาราง 3 ลักษณะครอบครัว ปรากฏผลดังนี้

ครอบครัวส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับราชการ (กลุ่มทดลองร้อยละ 36.7 และกลุ่มควบคุมร้อยละ 40) รองลงมาประกอบอาชีพค้าขาย (กลุ่มทดลองร้อยละ 30 และกลุ่มควบคุมร้อยละ 33.3) รายได้เฉลี่ยในครอบครัวต่อเดือนส่วนใหญ่มากกว่า 10,000 บาท (กลุ่มทดลองร้อยละ 56.7 และกลุ่มควบคุมร้อยละ 93.3) นอกจากนี้ส่วนใหญ่ของกลุ่มทดลอง (ร้อยละ 86.7) และกลุ่มควบคุม (ร้อยละ 83.3) พบว่ามีประวัติภาวะน้ำหนักเกินของบุคคลในครอบครัว เช่นเดียวกันทั้ง 2 กลุ่ม

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบระดับคะแนนเฉลี่ยเรื่องความรู้เรื่องภาวะน้ำหนัเกินมาตรฐาน
ระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลอง

ตาราง 4 แสดงจำนวน ร้อยละ ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง จำแนกตาม
ระดับความรู้เรื่องภาวะน้ำหนัเกินมาตรฐาน

ระดับความรู้	กลุ่มทดลอง			
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ต่ำ	4	13.4	0	0.0
ปานกลาง	23	76.6	9	30.0
สูง	3	10.0	14	46.6
สูงมาก	0	0.0	7	23.4

จากตาราง 4 ระดับความรู้เรื่องภาวะน้ำหนัเกินมาตรฐาน ในกลุ่มทดลอง ปรากฏผล
ดังนี้

ก่อนการทดลอง ส่วนใหญ่ร้อยละ 76.6 มีความรู้ในระดับปานกลาง รองลงมาร้อยละ
13.4 ความรู้ยู่ระดับต่ำ แต่ภายหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ ร้อยละ 46.6
มีความรู้ในระดับสูง รองลงมาร้อยละ 30.0 มีความรู้ยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 5 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่าง ของคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องภาวะน้ำหนัเกิน
มาตรฐานในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ความรู้	n	\bar{X}	SD	paired t-test	p- value
ด้านภาวะน้ำหนัเกิน มาตรฐาน					
ก่อนการทดลอง	30	6.23	1.16	-8.63	0.00
หลังการทดลอง	30	7.77	1.13		

ตาราง 5 (ต่อ)

ความรู้	n	\bar{X}	SD	paired t-test	p-value
ด้านบริโภคอาหาร					
ก่อนการทดลอง	30	4.60	0.72		
หลังการทดลอง	30	6.10	0.92	-8.86	0.00
ด้านการออกกำลังกาย					
ก่อนการทดลอง	30	3.07	1.01		
หลังการทดลอง	30	4.33	0.66	-0.63	0.00
รวมทั้ง 3 ด้าน					
ก่อนการทดลอง	30	13.87	1.79		
หลังการทดลอง	30	18.23	1.77	-19.20	0.00

จากตาราง 5 ผลการทดสอบความแตกต่าง ของคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่อง ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน ในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้รวมทุกด้าน 13.87 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.79 โดยแยกเป็นด้านภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน ด้านบริโภคอาหาร และด้านการออกกำลังกาย มีคะแนนเฉลี่ย 6.23, 4.60, และ 3.07 ส่วนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ 1.16, 0.72, และ 1.01 ตามลำดับ

หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยรวม 18.23 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.77 ด้านภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน ด้านบริโภคอาหาร และด้านการออกกำลังกาย มีคะแนนเฉลี่ย 7.77, 6.10, และ 4.33 ส่วนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ 1.13, 0.92, และ 0.66 ตามลำดับ พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าหลังการทดลองในทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบระดับคะแนนเฉลี่ย ของระดับการรับรู้การปฏิบัติตน
ระหว่างกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม

ตาราง 6 แสดงจำนวนและร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการรับรู้การปฏิบัติตน
ระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	ระดับการรับรู้การปฏิบัติตน					
	ต่ำ	ร้อยละ	ปานกลาง	ร้อยละ	สูง	ร้อยละ
กลุ่มทดลอง						
ก่อนทดลอง	2	6.8	25	83.3	3	9.9
หลังทดลอง	0	0.0	9	30.1	21	69.9
กลุ่มควบคุม						
ก่อนทดลอง	1	3.5	26	86.6	3	9.9
หลังทดลอง	1	3.5	27	86.9	2	6.6

จากตาราง 6 ระดับการรับรู้การปฏิบัติตนดังนี้

กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองส่วนใหญ่ ร้อยละ 83.3 มีการรับรู้การปฏิบัติตนระดับปานกลาง รองลงมาเป็นระดับสูงร้อยละ 9.9 และระดับต่ำร้อยละ 6.8 แต่ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ ร้อยละ 69.9 มีการรับรู้การปฏิบัติตนในระดับสูง รองลงมาเป็นระดับปานกลางร้อยละ 30.1

กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองส่วนใหญ่ ร้อยละ 86.6 มีการรับรู้การปฏิบัติตนในระดับปานกลาง รองลงมาในระดับสูง ร้อยละ 9.9 และระดับต่ำ ร้อยละ 3.5 และภายหลังการทดลองกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ ร้อยละ 89.9 ยังมีการรับรู้การปฏิบัติตนอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาเป็นระดับสูง ร้อยละ 6.6 และระดับต่ำ ร้อยละ 3.5

ตาราง 7 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ของการรับรู้การปฏิบัติตน
ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	\bar{X}	SD	Independent t-test	p- value
<u>ก่อนทดลอง</u>					
ด้านการบริโภคอาหาร					
กลุ่มทดลอง	30	3.21	0.49	0.98	0.92
กลุ่มควบคุม	30	3.20	0.40		
ด้านการออกกำลังกาย					
กลุ่มทดลอง	30	3.06	0.39	-0.52	0.61
กลุ่มควบคุม	30	3.11	0.35		
รวม					
กลุ่มทดลอง	30	3.14	0.36	-0.21	0.83
กลุ่มควบคุม	30	3.16	0.34		
<u>หลังทดลอง</u>					
ด้านการบริโภคอาหาร					
กลุ่มทดลอง	30	3.67	0.27	5.93	0.00
กลุ่มควบคุม	30	3.21	0.32		
ด้านการออกกำลังกาย					
กลุ่มทดลอง	30	3.42	0.34	4.03	0.00
กลุ่มควบคุม	30	3.07	0.33		
รวม					
กลุ่มทดลอง	30	3.55	0.26	5.51	0.00
กลุ่มควบคุม	30	3.14	0.30		

จากตาราง 7 ผลการทดสอบความแตกต่างของการรับรู้การปฏิบัติตน ระหว่าง
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า

ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 3.14 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.36 โดยแยกเป็นด้านการบริโภคอาหาร และด้านการออกกำลังกาย มีคะแนนเฉลี่ย 3.21 และ 3.06 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ 0.49 และ 0.39 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย 3.16 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.34 โดยแยกเป็นการด้านบริโภคอาหาร และด้านการออกกำลังกาย มีคะแนนเฉลี่ย 3.20 และ 3.11 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ 0.40 และ 0.35 ตามลำดับ เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่แตกต่าง ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 3.55 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.26 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย 3.14 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.30 เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้ง 2 ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ตาราง 8 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของน้ำหนักตัว ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลองทันที		หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
กลุ่มทดลอง	30	76.26	10.08	75.85	10.09	75.01	10.04
กลุ่มควบคุม	30	78.43	11.01	79.31	11.20	80.83	11.26

จากตาราง 8 ระดับน้ำหนักตัว ปรากฏผลดังนี้

ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของกลุ่มทดลองหลังสิ้นสุดการทดลองทันที ($\bar{X} = 75.85$) มีค่าต่ำกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 76.26$) ส่วนค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ภายหลังจากการทดลอง 4 สัปดาห์ ($\bar{X} = 75.01$) ก็ต่ำกว่า ทั้งก่อนการทดลอง และหลังการทดลองทันที สำหรับกลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของหลังการทดลองทันที ($\bar{X} = 79.31$) มีค่าสูงกว่า ก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 78.43$) ส่วนหลังสิ้นสุดการทดลอง 4 สัปดาห์ ($\bar{X} = 80.86$) นั้น สูงกว่าทั้งก่อนการทดลอง และหลังการทดลองทันที

ตาราง 9 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทั้ง 3 ช่วงเวลา

แหล่งของความแปรปรวน	SS	MS	df	F	P
ระหว่างสมาชิก					
กลุ่ม	659.33	659.3	1	1	0.16
ภายในสมาชิก					
เวลา	10.65	5.32	2	30.17	0.00*
เวลา * กลุ่ม	104.68	52.34	2	296.34	0.00*

* P < 0.05

จากตาราง 9 แสดงว่าที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว ที่ละช่วงเวลาของการวัด คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ พบว่า ช่วงเวลาของการวัดน้ำหนักตัวที่ต่างครั้งกัน มีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวที่แตกต่างกันอย่างน้อย 1 กิโลกรัม และยังพบ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มที่ต่างชนิดกัน กับช่วงเวลาของการวัด ซึ่งมีผลต่อค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวให้เกิดความต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ดังนั้นจึงต้องทำการตรวจสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในแต่ละช่วงเวลา ว่ามีคู่ใดบ้างที่แตกต่างกัน โดยการเปรียบเทียบแบบพหุ (Unplanned Multiple Comparison) ด้วยวิธีของ Turkey's HSD ต่อไป (บุญใจ ศรีสถิตยัณราภรณ์, 2545)

ตาราง 10 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ที่ช่วงเวลาต่างกัน

ในกลุ่มทดลอง

น้ำหนักตัว	\bar{X}	Mean Diff	Std. Error	p-value
ช่วงเวลาที่ 1				
ก่อนการทดลอง	76.26	0.41*	0.08	0.00
หลังการทดลองทันที	75.85			
ช่วงเวลาที่ 2				
ก่อนการทดลอง	76.26	1.25*	0.11	0.00
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	75.01			
ช่วงเวลาที่ 3				
หลังการทดลองทันที	75.85	0.83*	0.06	0.00
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	75.01			

ตาราง 10 ผลการตรวจสอบ ความแตกต่างค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ของกลุ่มทดลอง ที่ช่วงเวลาต่างกัน ปรากฏผลดังนี้

ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของกลุ่มทดลอง ช่วงหลังการทดลองทันที ต่ำกว่า ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ก็พบว่าต่ำกว่า ก่อนการทดลองด้วยเช่นเดียวกัน แล้วยังพบอีกว่า ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ต่ำกว่า หลังการทดลองทันทีด้วย โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตาราง 11 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ที่ช่วงเวลาที่แตกต่างกัน

ในกลุ่มควบคุม

น้ำหนักตัว	\bar{X}	Mean Diff	Std. Error	p-value
ช่วงเวลาที่ 1				
ก่อนการทดลอง	78.43	-0.88	0.11	0.00
หลังการทดลองทันที	79.31			
ช่วงเวลาที่ 2				
ก่อนการทดลอง	78.43	-2.43	0.14	0.00
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	80.86			

ตาราง 11 (ต่อ)

น้ำหนักตัว	\bar{X}	Mean Diff	Std. Error	p-value
ช่วงเวลา ที่ 3				
หลังการทดลองทันที	79.31	-1.55	0.12	0.00
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	80.86			

ตาราง 11 ผลการตรวจสอบ ความแตกต่างค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ของกลุ่มควบคุม ที่ช่วงเวลาต่างกัน ปรากฏผลดังนี้

ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของกลุ่มควบคุม ช่วงหลังการทดลองทันที สูงกว่า ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ก็พบว่าสูงกว่า ก่อนการทดลองด้วยเช่นเดียวกัน แล้วยังพบอีกว่า ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ สูงกว่า หลังการทดลองทันทีด้วย โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตาราง 12 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ในช่วงเวลาที่ต่างกัน ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

เวลา และ กลุ่ม	n	\bar{X}	Mean Diff.	Std. Error	P
<u>ก่อนการทดลอง</u>					
กลุ่มทดลอง	30	76.26	-2.16	2.73	0.43
กลุ่มควบคุม	30	78.43			
<u>หลังการทดลองทันที</u>					
กลุ่มทดลอง	30	75.85	-3.46	2.73	0.21
กลุ่มควบคุม	30	79.31			
<u>หลังการทดลอง 4 สัปดาห์</u>					
กลุ่มทดลอง	30	75.01	-5.85*	2.73	0.03*
กลุ่มควบคุม	30	80.86			

* P < 0.05

จากตาราง 12 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ในช่วงเวลาที่ต่างกัน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า มีเพียงช่วงเวลาเดียว คือ หลังการทดลอง 4 สัปดาห์เท่านั้น ที่มีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว ในกลุ่มทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ส่วนก่อนการทดลอง และหลังการทดลองทันที พบว่า ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกันของ อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

