

ภาคผนวก ค

1. ลักษณะทางชีวสังคมหรือลักษณะส่วนบุคคล
2. ลักษณะทางกายภาพ

ตารางที่ 7 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับลักษณะทางชีวสังคมหรือลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

รายการ	กิจกรรมเต้นแอโรบิคแดนซ์ (n = 129)		กิจกรรมเต้นฮูลาฮูป (n = 102)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	46	35.7	27	26.5
หญิง	83	64.3	75	73.5
อายุ				
10 - 22 ปี	40	31.0	83	81.4
23 - 60 ปี	89	69.0	19	18.9
วุฒิการศึกษา				
ประถม	19	14.7	73	71.6
มัธยม	27	20.9	20	19.6
ปริญญาตรี	69	53.5	7	6.9
ปริญญาโท	14	10.9	2	2.0
ระยะเวลาที่มาก่อออกกำลังกาย				
0 - 3 ปี	69	53.5	83	81.4
4 - 6 ปี	35	27.1	9	8.8
7 - 10 ปี	16	12.4	10	9.8
มากกว่า 10 ปี	9	7.0	0	0.0
เวลาออกกำลังกายแต่ละครั้ง				
น้อยกว่า 10 นาที	1	0.8	7	6.9
10 - 30 นาที	44	34.1	27	26.5
31 - 60 นาที	67	51.9	53	52.0
มากกว่า 60 นาที	17	13.2	15	14.7

ตารางที่ 8 ลักษณะทางกายภาพของกลุ่มตัวอย่าง ($n = 231$)

รายการ	กิจกรรมเดินแอโรบิคคานซ์				กิจกรรมเดินฮูลาฮูป			
	$\bar{X}$	SD	Min	Max	$\bar{X}$	SD	Min	Max
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	55.92	10.83	37	120	47.22	12.67	23	102
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	158.26	6.68	135	178	150.88	7.93	134	172
รอบเอว (เซนติเมตร)	75.47	8.27	54	107	72.00	12.52	50	100