

นิตา น้อยเต็น 2554: ประสิทธิผลของการนวดด้วยน้ำมันพริกกับการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมต่อการลดไขมันหน้าท้อง ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สุขศึกษา)
สาขาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์
สุพัฒน์ ชีรเวชเจริญชัย, วท.ม. 139 หน้า

จากการศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของ
การนวดด้วยน้ำมันพริกกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อการลดไขมันหน้าท้อง โดยนำทฤษฎี
พฤติกรรมสุขภาพมาประยุกต์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยใช้โปรแกรมสุขศึกษาในกลุ่มทดลอง
และกลุ่มเปรียบเทียบ ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบการสุ่มอย่างง่าย โดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่ม
เปรียบเทียบกลุ่มละ 30 คนเป็นเพศหญิงมีรอบเอวตั้งแต่ 80 เซนติเมตรขึ้นไป โดยกลุ่มทดลองได้รับ
การนวดด้วยน้ำมันพริก มีการประเมินการเปลี่ยนแปลงโดยใช้แบบสอบถาม และการประเมินจาก
การเก็บข้อมูล 2 ระยะ ก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มด้วยสถิติ Wilcoxon Signed Ranks Test
และเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มด้วยสถิติ Mann – Whitney U test

ผลการวิจัยพบว่า เมื่อสิ้นสุดการทดลองในการให้โปรแกรมสุขศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมี
ความรู้ เจตคติ การปฏิบัติตนด้านสุขภาพเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p < .05$) กลุ่ม
เปรียบเทียบมีเจตคติเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p < .05$) หลังการทดลองในกลุ่ม
ทดลองที่ได้รับการนวดมี ดัชนีมวลกาย ขนาดรอบเอว ความหนาของไขมันบริเวณกล้ามเนื้อ
Abdominal ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p < .05$) ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบที่ไม่ได้รับ
การนวดมีดัชนีมวลกาย และความหนาของไขมันบริเวณกล้ามเนื้อ Abdominal ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ ($p < .05$) ทั้งนี้ในการได้รับโปรแกรมสุขศึกษาร่วมกับการนวดด้วยน้ำมันพริก
ส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ขนาดรอบเอวและความหนาของไขมันลดลงซึ่ง
ทุกอย่างต้องทำร่วมกันจึงเห็นการลดลงของสัดส่วนได้ชัดเจน