

ศศิธร พุกศรีสุข 2554: ผลของการออกกำลังกายด้วยการวิ่งและแบบเกมสนามเล็กต่อ ปริมาณการสูบบุหรี่และระดับการเสพติดนิโคตินในนักศึกษาเพศชายที่สูบบุหรี่ ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรจารย์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสห วิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ราตรี เรืองไทย, Ed.D. 118 หน้า

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบ ผลของการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง และแบบเกมสนามเล็กต่อปริมาณการสูบบุหรี่และระดับการเสพติดนิโคติน การทำงานของระบบหัวใจ และหายใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครเพศชายที่มีการสูบบุหรี่อย่างน้อย 5 ปีและสูบบุหรี่ 10 มวนต่อวัน อายุระหว่าง 18-25 ปี จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน คือ กลุ่มควบคุม ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามปกติ กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกโปรแกรมการวิ่ง และกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกโปรแกรม การออกกำลังกายแบบเกมสนามเล็ก ทำการฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ทำการวัด ปริมาณการสูบบุหรี่ ระดับการเสพติดนิโคติน สมรรถภาพปอด อัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด การ ไหลเวียนโลหิตในชั้นผิวหนังก่อนและหลังการทดลอง นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ คือ ค่าเฉลี่ย ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน เปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลองโดยใช้ matched pair t-test เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มโดยใช้ one-way ANOVA และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีการ ของ Tukey กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลอง 6 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ย ของปริมาณการสูบบุหรี่ลดลง แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ค่าเฉลี่ยระดับ การเสพติดนิโคตินไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การทำงานของระบบหัวใจและหายใจ ได้แก่ ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพปอด (FEV_1) ค่าเฉลี่ยอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด ($VO_2 \text{ max}$) ค่าเฉลี่ยการ ไหลเวียนโลหิตในชั้นผิวหนังภายหลังการฝึก 6 สัปดาห์ พบว่า ภายในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) สรุปได้ว่า ผลของการออกกำลังกาย ทั้ง 2 โปรแกรม สามารถ ลดระดับปริมาณการสูบบุหรี่ได้ทั้ง 2 กลุ่ม และช่วยพัฒนาสมรรถภาพของระบบหัวใจและหายใจในผู้สูบ บุหรี่ ทำให้ลดปริมาณการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นชายและปัจจัยเสี่ยงของการเป็น โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ได้