

ฐาปะณี คงรุ่งเรือง 2552: ผลของความหนักของการเดินที่มีต่อเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย
 ของผู้หญิงอ้วน ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์
 การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา ประธานกรรมการที่ปรึกษา:
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ราตรี เรืองไทย, Ed.D. 103 หน้า

วัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของค่าเปอร์เซ็นต์ไขมัน
 ในร่างกายของกลุ่มผู้หญิงอ้วน กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครที่เป็นบุคลากรกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
 เพศหญิง มีอายุระหว่าง 40-49 ปี มีค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 25.0-29.9 kg.m⁻² และมีเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย
 มากกว่า 38 เปอร์เซ็นต์ แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่มๆละ 10 คน กลุ่มที่ 1 คือกลุ่มควบคุม ปฏิบัติกิจวัตร
 ประจําวัน กลุ่มที่ 2 คือกลุ่มทดลองเดินอย่างต่อเนื่องบนลู่วิ่งที่ระดับความหนัก 35% HRR (Heart Rate Reserve)
 เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วันโดยใช้พลังงาน 300 kcal/วัน กลุ่มที่ 3 คือกลุ่มทดลองเดินอย่าง
 ต่อเนื่องบนลู่วิ่งที่ระดับความหนัก 65% HRR (Heart Rate Reserve) เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน
 โดยใช้พลังงาน 300 kcal/วัน โดยทั้ง 3 กลุ่มได้รับการวัดค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายทั้งก่อนการทดลองและ
 ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 จากนั้นนำผลการทดลองมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติ Paired t-test ในการวิเคราะห์
 ข้อมูลเปรียบเทียบภายในกลุ่มและใช้สถิติ One-way analysis of variance ในการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบ
 ระหว่างกลุ่มที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า ค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายระหว่างกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มและกลุ่มควบคุม
 ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่ม
 ทดลองที่ 2 พบว่าค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่
 ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายลดลงมากกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 นอกจากนี้ภายหลัง
 การทดลองสัปดาห์ที่ 12 ยังพบว่าค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายของกลุ่มทดลองที่ 1 แตกต่างจากก่อนทำการ
 ทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับกลุ่มทดลองที่ 2 พบว่าค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย
 ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 แตกต่างจากก่อนทำการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
 ส่วนภายในกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างก่อนการทดลอง
 และภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 ผลการวิจัยนี้สรุปได้ว่า ค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายของผู้หญิงอ้วน
 ที่เดินออกกำลังกายที่ความหนัก 35% HRR จะมีค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายลดลงมากกว่าผู้หญิงอ้วนที่เดิน
 ออกกำลังกายที่ความหนัก 65% HRR

Tapanee kongrungrueang 2009: The Effect of Walking Intensity on Percent Body Fat in Obese Women. Master of Science (Sports Science), Major Field: Sports Science, Interdisciplinary Graduate Program. Thesis Advisor: Assistant Professor Ratree Reungthai, Ed.D. 103 pages.

The objectives of this research were to study and compare the effect of walking intensity on percent body fat in obese women. The subjects were volunteer female personnel of Department of Health, Ministry of Public Health, and aged 40 - 49 years. The subjects were obese women ($\text{BMI } 25.0 - 29.9 \text{ kg.m}^{-2}$) and percent body fat 38 percent. They were divided into three groups. Group 1 consisted of 10 subjects performed normal daily activities (the control group). Group 2 consisted of 10 subjects performed regular walking exercise on a treadmill at a predetermined workload which corresponded to 35 % HRR (Heart Rate Reserve) (the experimental group). Group 3 consisted of 10 subjects performed regular walking exercise on a treadmill at a predetermined workload which corresponded to 65 % HRR (Heart Rate Reserve) (the experimental group). The both experimental group performed walking exercise for 12 week, with 5 sessions per week and energy expenditure 300 Kcal per day. Three groups carried out a test percent body fat. The test was performed before, and after the 12th week of training. Data were analyses using and paired t-test and one-way analysis of variance at the .05 level of significance.

The result indicated that the percent body fat of the experimental 2 group and control group after 12th weeks of training were significantly different at the .05 level. In addition percent body fat of after 12th week of training in experimental group 1 was significantly different from the percent body fat before training at the .05 level. However, the percent body fat of the control group was not significantly different for any of the two periods (before training and after 12th week of training) It was concluded that the decrease in percent body fat in obese women who walking exercise at low workload (35% HRR) more than in obese women who walking exercise at high workload (65% HRR).