

ฐาปะณี คงรุ่งเรือง 2552: ผลของความหนักของการเดินที่มีต่อเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย
ของผู้หญิงอ้วน ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์
การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา ประชานกรรมการที่ปรึกษา:
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 คือกลุ่มทดลองเดินอย่างต่อเนื่องบนลูกลูกที่ระดับความหนัก 35% HRR (Heart Rate Reserve)
เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วันโดยใช้พลังงาน 300 kcal/วัน กลุ่มที่ 3 คือกลุ่มทดลองเดินอย่าง
ต่อเนื่องบนลูกลูกที่ระดับความหนัก 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