

พิมพ์ต้นฉบับบทคัดย่อวิทยานิพนธ์ภายในกรอบสี่เหลี่ยมเพียงแผ่นเดียว

นายอภิชาติ ไตรแสง : ผลของการออกกำลังกายที่มีความหนักของงานแตกต่างกันต่อปัจจัยเสี่ยง
ปฐภูมิโรคหัวใจโคโรนารี (EFFECTS OF DIFFERENT INTENSITY EXERCISES UPON THE
ELDERLY ' S CORONARY HEART DISEASE PRIMARY RISK FACTORS)

อาจารย์ที่ปรึกษา : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ลาวัณย์ สุกกรี , อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม :

รองศาสตราจารย์ นพ. เจริญทัศน์ จินตนาเสรี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ. นพรัตน์ ธนะชัยพันธ์ ,
363 หน้า. ISBN 974-636-508-8 .

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายที่มีความหนักของงานแตกต่างกัน
ต่อปัจจัยเสี่ยงปฐภูมิโรคหัวใจโคโรนารี ของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ ที่มีความดันเลือดขณะหัวใจบีบตัว
ขณะพักสูงแบบก้ำกึ่งและไขมันในเลือดสูงร่วมกัน มีอายุระหว่าง 60 - 70 ปี จำนวน 60 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ
ละ 15 คน เป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ทำการฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายที่กำหนดไว้
เป็นระยะเวลา 24 สัปดาห์ นำข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงปฐภูมิโรคหัวใจโคโรนารี ความสามารถในการใช้ออกซิเจน
สูงสุด อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก มวลของร่างกาย เปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย และคลื่นไฟฟ้าหัวใจ มาวิเคราะห์
โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความแปรปรวนแบบทางเดียว ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิด
วัดซ้ำ และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของทูกี

ผลการวิจัย พบว่า

1. การออกกำลังกายแม้จะมีความหนักของงานแตกต่างกันก็ทำให้คะแนนอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรค
หัวใจโคโรนารีลดลง และมีการเปลี่ยนแปลงปัจจัยเสี่ยงปฐภูมิโรคหัวใจโคโรนารี ดังนี้

กลุ่มฝึกที่ระดับความหนักของงาน 50 - 55 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสำรองสูงสุดทำให้ความ
ดันเลือดขณะหัวใจบีบตัวขณะพัก และอัตราส่วนระหว่างคอเลสเตอรอลรวมกับไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นสูง
ลดลง ส่วนไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นสูงเพิ่มขึ้น

กลุ่มฝึกที่ระดับความหนักของงาน 60 - 65 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสำรองสูงสุดทำให้
อัตราส่วนระหว่างคอเลสเตอรอลรวมกับไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นสูงลดลง ส่วนไลโปโปรตีนที่มีความ
หนาแน่นสูงเพิ่มขึ้น

กลุ่มฝึกที่ระดับความหนักของงาน 70 - 75 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสำรองสูงสุดทำให้
คอเลสเตอรอลรวม ไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นต่ำและอัตราส่วนระหว่างคอเลสเตอรอลรวมกับไลโปโปรตีนที่มี
ความหนาแน่นสูงลดลง ส่วนไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นสูงเพิ่มขึ้น

2. กลุ่มฝึกที่ระดับความหนักของงาน 60 - 65 และ 70 - 75 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง
สูงสุดทำให้ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้น

ส่วนความดันเลือดขณะหัวใจคลายตัวขณะพัก ไตรกลีเซอไรด์ อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก มวลของ
ร่างกาย เปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย และคลื่นไฟฟ้าหัวใจ ระหว่างทั้ง 4 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .01

ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 2539

ลายมือชื่อนิติ
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม