

ณัฐนันท์ แซมเพชร 2556: ผลของการออกกำลังกายแบบพิลาทิสและการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีต่อระดับไขมันช่องท้องในผู้หญิงอ้วน ปรินญาวิทยาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ราตรี เรืองไทย, Ed.D. 89 หน้า

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายแบบพิลาทิส และการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีต่อระดับไขมันช่องท้องในผู้หญิงอ้วน กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครบุคลากร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพศหญิงที่มีไขมันช่องท้องมากกว่า 100 ตร.ซม. อายุระหว่าง 45-50 ปี จำนวน 24 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน คือ กลุ่มพิลาทิส และกลุ่มแอโรบิก ทำการฝึก 3 วัน/สัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ทำการวัดไขมันช่องท้องไขมันในร่างกาย มวลกล้ามเนื้อ และเส้นรอบเอว ก่อนออกกำลังกาย หลังสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ independent t-test และสถิติ one-way analysis of variance with repeated measures กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากการออกกำลังกาย 4 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยของไขมันช่องท้อง ไขมันในร่างกาย มวลกล้ามเนื้อลำตัว และเส้นรอบเอวไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างกลุ่มพิลาทิสและกลุ่มแอโรบิกด้วยการเดิน แต่ภายหลังจากการออกกำลังกาย 8 สัปดาห์ พบว่าค่าเฉลี่ยของไขมันช่องท้อง ไขมันในร่างกาย และเส้นรอบเอวไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะที่มวลกล้ามเนื้อลำตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างกลุ่มพิลาทิสและกลุ่มแอโรบิกด้วยการเดิน นอกจากนี้ภายหลังจากการออกกำลังกาย สัปดาห์ที่ 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยไขมันในร่างกาย และมวลกล้ามเนื้อลำตัวของกลุ่มพิลาทิส แตกต่างจากก่อนการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่กลุ่มแอโรบิกด้วยการเดิน ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างก่อนออกกำลังกาย ภายหลังจากออกกำลังกายสัปดาห์ที่ 4 และ 8