

## สารบัญตาราง

| ตารางที่                                                                                   | หน้า |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 2.1 ระดับของหลักฐานเชิงประจักษ์.....                                                       | 23   |
| 2.2 การนำสารงานวิจัยไปใช้ในการสร้างแนวปฏิบัติ.....                                         | 27   |
| 3.1 เปรียบเทียบน้ำหนักก่อนและหลังทำโปรแกรม.....                                            | 44   |
| 3.2 เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนัก ก่อนและหลังทำโปรแกรม.....                   | 44   |
| 3.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทำหน้าที่ของเข่า (WOMAC)ก่อนและหลัง,,,,,,,<br>ทำโปรแกรม | 44   |