

บุษยา ภูมั่ง 2556: ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระดับ Adiponectin และ Visceral Fat
ในผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน วิทยาลัยวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)
สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:
ผู้ช่วยศาสตราจารย์สิริพร ศศิมนทกุล, Ph.D. 93 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายในระดับความหนักปานกลางต่อระดับ Adiponectin และไขมันในช่องท้องของผู้หญิงที่ภาวะน้ำหนักเกิน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครเพศหญิงอายุระหว่าง 25-45 ปีจำนวน 40 คน มีปริมาณไขมันสะสมในร่างกายมากกว่าร้อยละ 28 ของน้ำหนักตัว และมีค่าอัตราส่วนเส้นรอบเอวต่อเส้นรอบสะโพก มากกว่า 0.8 กลุ่มตัวอย่างถูกสุ่ม (Random assignment) เข้ากลุ่ม จำนวน 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน โดยให้ประกอบกิจวัตรประจำวันตามปกติ และเข้ากลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน เพื่อให้ออกกำลังกายด้วยการเดินบนลู่วิ่งที่ความหนัก 80-90%HRR นาน 45 นาที ร่วมกับบริหารกล้ามเนื้อลำตัว โดยใช้ลูกบอลออกกำลังกายจำนวน 8 ท่า ท่าละ 3 เซต เป็นระยะเวลา 30 นาที ระยะเวลารวมทั้งสิ้น 16 สัปดาห์ ทั้งนี้ได้ทำการวิเคราะห์ปริมาณไขมันในร่างกาย ไขมันในช่องท้อง ระดับคลอเรสเตอรอลในเลือด และระดับ Adiponectin ในระยะก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ผลของการทดลองและระยะเวลาที่มีต่อตัวแปรต่างๆ ด้วยวิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุสองทางแบบวัดซ้ำ วิเคราะห์ความแปรปรวนพหุทางเดียว วิเคราะห์ความแปรปรวนพหุทางเดียวแบบวัดซ้ำ เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยสถิติ Paired Samples T-test สำหรับตัวแปรที่ไม่มี การกระจายตัวของข้อมูลแบบโค้งปกติ จะถูกทดสอบทางสถิติด้วยวิธีการนอนพาราเมตริก กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้วยการเดินที่ความหนัก 80-90%HRR ร่วมกับการบริหารกล้ามเนื้อลำตัว โดยใช้ลูกบอลออกกำลังกาย เป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์ ส่งผลให้ปริมาณไขมันในช่องท้องและเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายลดลง แต่ไม่สามารถเพิ่มระดับ Adiponectin ได้อย่างชัดเจน อย่างไรก็ตามพบว่า การออกกำลังกายเป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์ ช่วยให้ระดับ Adiponectin ของกลุ่มทดลอง มากกว่ากลุ่มควบคุม

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก