

นางพะงา ศิวานูวัฒน์ : การเปรียบเทียบผลของการเดินแบบสะสมและแบบต่อเนื่องที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพ ของหญิงวัยทำงาน. (A COMPARISON OF THE EFFECTS OF ACCUMULATED AND CONTINUOUS WALKING ON HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS IN WORKING-WOMEN.) อ. ที่ปรึกษา : รศ. ดร. ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร,
อ. ที่ปรึกษาร่วม : ผศ. ดร. ครุณวรรณ จักรพันธุ์ 156 หน้า. ISBN 974-14-3824-9

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการเดินแบบสะสม และแบบต่อเนื่องที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพ ของหญิงวัยทำงานที่มีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับเคลื่อนไหวออกกำลังกายน้อย (Inactivity) อาสาสมัครเข้าร่วมการทดลองครั้งนี้ อายุ 45-59 ปี จำนวน 40 คน และนำผลการทดสอบสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด(Maximum oxygen uptake)เป็นเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำแนกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่หนึ่ง เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน ดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ กลุ่มที่สอง เป็นกลุ่มทดลองเดินแบบสะสม จำนวน 11 คน โดยเดินเป็นช่วงๆ ละ 10 นาที ทั้งนี้ ไม่รวมระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลาย แบ่งเป็น 3 ช่วงคือ ช่วงเช้า 10 นาที ช่วงกลางวัน 10 นาที และช่วงเย็น 10 นาที สะสม 30 นาทีต่อวัน 3 วันต่อสัปดาห์ กลุ่มที่สาม เป็นกลุ่มทดลองเดินแบบต่อเนื่อง จำนวน 14 คน โดยเดินแบบต่อเนื่อง 30 นาทีต่อวัน 3 วันต่อสัปดาห์ กลุ่มทดลองที่สองและที่สาม เดินบนสายพานด้วยความหนักของงาน 65-75 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ใช้เวลาในการทดลอง 10 สัปดาห์ ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า "ที" (t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way analysis of variance) และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ตามวิธีของ แอล เอส ดี (LSD) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลอง 10 สัปดาห์ พบว่าทั้งสามกลุ่ม มีสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิต ความจุปอด ความอ่อนตัว ความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่ากลุ่มที่หนึ่ง มีสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดแตกต่างจากกลุ่มที่สอง และกลุ่มที่สาม ทั้งนี้สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดระหว่างกลุ่มที่สอง และกลุ่มที่สามไม่แตกต่างกัน
2. ตัวแปรส่วนใหญ่ของสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพ ก่อนและหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ ของทั้งสามกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

4778607739 : MAJOR SPORTS SCIENCE

KEY WORD: HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS / WALKING / WORKING WOMEN

NONGPANGA SIWANUWATN : A COMPARISON OF THE EFFECTS OF ACCUMULATED AND CONTINUOUS WALKING ON HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS IN WORKING-WOMEN. THESIS ADVISER : ASSOC.PROF.THANOMWONG KRITPET, Ph.D., THESIS COADVISOR : ASST. PROF. DAROONWAN JAKAPAN, Ph.D.156 pp.
ISBN 974-14-3824-9

The purpose of this investigation was to compare the effects of accumulated and continuous walking on health-related physical fitness in working women. Forty volunteered females (ages 45-59) participated in this investigation. The subjects were divided by purposive sampling into 3 groups: The first group was a control group performing normal exercise.(n=15); the second group was a experimental group performing accumulated walking 3 times a day and 10 minutes bout of exercise per day, not include warm up and cool down (3x10) (n=11) and the third group was a experimental group performing continuous walking for 30 minutes bout of exercise per day.(1x30)(n=14) Both experimental groups performed intensity walking exercise with 65-75% of maximum heart rate 3 days per week for 10 weeks. The health-related physical fitness test was measured before and after walking exercise training at the 10th weeks in all three groups. Mean, standard deviation, t-test, one-way analysis of variance and Post Hoc test were used for data analysis at the .05 level of significance.

The results were as follows:

1. At the 10th week, maximum oxygen uptake, resting heart rate, blood pressure, vital capacity, muscle strength, muscle endurance and flexibility for all 3 groups were significant difference at the .05 level (One-way analysis of variance). Post Hoc test of LSD demonstrated significant difference of the maximum oxygen uptake between the first group and the others. However, there were no significant difference between the second and the third group, at the .05 level.

2. Most of the health - related physical fitness of the second and the third group before and after 10 week of training were significant difference at the .05 level.