

ฉันทิภคูล ทัพซ่าย 2552: การตอบสนองทางสรีรวิทยาของร่างกายในขณะฝึกโยคะที่อุณหภูมิจ 37 และ 25 องศาเซลเซียส ปรญญาวทยาสาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา ปรธานกรรณการที่ปรึกษา: อาจารย์อาภัสรา อัครพันธุ์, ปร.ค. 157 หน้า

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการตอบสนองทางสรีรวิทยาของร่างกายในขณะฝึกโยคะที่ อุณหภูมิจ 37 และ 25 องศาเซลเซียส กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกแอ็บเซอลูทโยคะได้มาจากการสุ่มแบบ เฉพาะเจาะจงและสมัครใจเข้าร่วมงานวิจัย เพศหญิง อายุ 20 -40 ปี จำนวน 30 คน และครูฝึก เพศหญิง อายุ 25 ปี จำนวน 1 คน กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนและครูฝึกได้รับการฝึกโยคะที่อุณหภูมิจ 37 และ 25 องศา เซลเซียส โดยแต่ละครั้งห่างกัน 1 สัปดาห์ ในแต่ละครั้งที่ฝึกโยคะนั้นจะมีการทดสอบ น้ำหนักตัว ปริมาณน้ำที่ดื่ม ความยืดหยุ่นของร่างกาย ชีพจรขณะฝึก อุณหภูมิแกนกลางของร่างกาย ค่าความดัน โลหิต ค่าคะแนนระดับความเหนื่อยของการออกกำลังกาย และส่วนประกอบและความเข้มข้นของเหงื่อ และวิเคราะห์หาปริมาณกรดแลคติกในเลือด ปริมาณพลาสมา และปริมาณการใช้ออกซิเจนเพิ่มเติมใน ครูฝึก นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยของตัวแปร โดยใช้ dependent t – test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างเมื่อฝึกโยคะที่อุณหภูมิจ 37 องศาเซลเซียสทำให้อุณหภูมิ แกนกลางของร่างกาย ชีพจรขณะฝึก ค่าคะแนนระดับความเหนื่อยของการออกกำลังกาย ปริมาณเหงื่อ และมีอัตราการขับยูเรียออกทางเหงื่อมากกว่า ขณะที่ค่าความดันโลหิตไดแอสโตลิกในช่วงท้ายของการ ฝึกมีค่าต่ำกว่า เมื่อเทียบกับฝึกโยคะที่อุณหภูมิจ 25 องศาเซลเซียสอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนค่าความยืดหยุ่นของร่างกายในการฝึกโยคะทั้งสองอุณหภูมิมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนการวิจัยในครูฝึกแสดงให้เห็นว่า เมื่อฝึกโยคะที่อุณหภูมิจ 37 องศาเซลเซียส ปริมาณพลาสมามีแนวโน้มลดลงหลังการฝึกมากกว่าเมื่อทำการฝึกโยคะที่อุณหภูมิจ 25 องศาเซลเซียส และจากค่าปริมาณกรดแลคติกในกระแสเลือด ปริมาณการใช้ออกซิเจน และค่าเศษส่วนการหายใจใน การฝึกโยคะที่อุณหภูมิจ 37 องศาเซลเซียสยังมีแนวโน้มว่าในระหว่างการฝึกมีการใช้พลังงานจากไขมัน มากกว่าในการฝึกโยคะที่อุณหภูมิจ 25 องศาเซลเซียส แต่ในการฝึกโยคะที่อุณหภูมิจ 25 องศาเซลเซียสพบ มีแนวโน้มการเคลื่อนย้ายกรดแลคติกออกสู่กระแสเลือดช้ากว่าในการฝึกโยคะที่อุณหภูมิจ 37 องศา เซลเซียส