

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลของการวิ่งเหยาะ ๆ และการปั่นจักรยานต่อร้อยละของไขมันในร่างกายของหญิง อายุ 18 – 19 ปี

ชื่อผู้เขียน นายอาวุธ สมบูรณ์แข็ง

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.สุรศักดิ์ บุญเขตฤทธิ์ชัยกิจ	ประธานกรรมการ
อาจารย์ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล	กรรมการ
อาจารย์สาขานที ประรณนาผล	กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของการวิ่งเหยาะ ๆ และปั่นจักรยานที่มีผลต่อ ร้อยละของไขมันในร่างกายหลังการออกกำลังกายที่ 4 สัปดาห์ กับที่ 8 สัปดาห์ และเปรียบเทียบ ความแตกต่างในการลดลงของร้อยละของไขมันในร่างกายระหว่างการออกกำลังกายทั้งสองชนิด โดยใช้เครื่อง Tanita body composition analyzer TBF-310 ตรวจวัดร้อยละของไขมันในร่างกาย ก่อนการฝึก, หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ จากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยพายัพอายุ 18 – 19 ปี จำนวน 30 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มวิ่งเหยาะ ๆ 15 คน และกลุ่มปั่นจักรยาน 15 คน ทำการฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 60 นาที ที่ระดับ ความหนักของงานร้อยละ 60-70 ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ และนำผลร้อยละของไขมัน ในร่างกายมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติ Unpaired T-test และ One Way ANOVA

ผลการศึกษาพบว่า การวิ่งเหยาะ ๆ กับการปั่นจักรยานเป็นเวลา 8 สัปดาห์ มีผลต่อการลดลงของร้อยละของไขมันในร่างกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และการออกกำลังกาย ทั้งสองชนิดมีผลต่อการลดลง ของร้อยละของไขมันในร่างกายหลังการฝึก ไม่แตกต่างกัน ซึ่งแสดง ให้เห็นว่า การวิ่ง เหยาะ ๆ และการปั่นจักรยานเป็นเวลา 8 สัปดาห์ที่ระดับความหนักของงานร้อยละ 60-70 ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ มีผลในการลดปริมาณไขมันในร่างกาย

Independent Study Title	Effects of Jogging and Cycling on Percentage of Body Fat in 18 – 19 Years Old Women	
Author	Mr. Arwut Somboonying	
M.S.	Sports Science	
Examining Committee	Asst. Prof. Dr. Surasak Boonyaritichaijij	Chairman
	Lect. Patraporn Sitalertpisan	Member
	Lect. Sainatee Pratanaphon	Member

Abstract

The purposes of this study were to compare the effect of jogging and cycling on percentage of body fat after 4 and 8 weeks of exercises and compared the difference in decreasing percentage of body fat. Percentage of body fat was measured by using Tanita body composition analyzer TBF – 310 before and after 4 and 8 weeks of training. Thirty subjects were participated in this study. All are female students in Payap University, age 18 – 19 years old. They were divided into two groups; jogging and cycling group equally. Each group was trained with 60 – 70 % MHR, 60 minutes per day and 5 days per week for 8 weeks. Percentage of Body Fat were analyzed by Unpaired T-test and ANOVA.

The results showed that both jogging and cycling groups were significantly decrease in percentage of body fat at 8 weeks ($P < 0.05$) but no difference between two group.