ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิค 6 สัปดาห์ต่อการเปลี่ยนแปลงของระดับไขมันในเลือดของบุคลากรในวิทยาลัยเทคนิคเชียงราย

ชื่อผู้เขียน นายพิชิตพล อุทัยกุล

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุรศักดิ์ บุณยฤทธิชัยกิจ	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร.นพนธ์ สัมมา	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพียรชัย คำวงษ์	กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิค โดยการวิ่งเหยาะ ๆ 6 สัปดาห์ ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของระดับไขมันในเลือดและร้อยละของไขมันในร่างกายของบุคลากร ในวิทยาลัยเทคนิคเชียงราย ที่มีอายุระหว่าง 35 – 57 ปี จำนวน 20 คนเป็นชาย 13 คน เป็นหญิง 7 คน ที่มีโคเลสเตอรอลในร่างกายที่สูงเกินกว่า 240 มิลลิกรัม/เดซิลิตร โดยให้กลุ่มตัวอย่างตรวจวัดระดับไขมันในเลือดได้แก่โคเลสเตอรอล, ไตรกลีเซอไรด์, เอชดีแอล - โคเลสเตอรอล, แอลดีแอล – โคเลสเตอรอลและร้อยละของไขมันในร่างกาย ก่อนและหลังการฝึกวิ่งเหยาะ ๆ 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน วันเว้นวัน วันละ 30 นาที ผลการศึกษาพบว่าระดับไขมันในเลือดได้แก่ โคเลสเตอรอล, ไตรกลีเซอไรด์, แอลดีแอล – โคเลสเตอรอล และร้อยละของไขมันในร่างกายหลังการออกกำลังกายมีค่าความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ยกเว้นระดับค่าไขมันเลือดเอชดีแอล – โคเลสเตอรอล หลังการออกกำลังกายไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

การศึกษาในครั้งนี้สรุปได้ว่าการฝึกวิ่งเหยาะๆ 6 สัปดาห์ๆละ3วัน วันเว้นวัน วันละ 30 นาที มีผลลดระดับ ไขมันในเลือดทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการไปในทางที่ดี

Independent Study Tittle The Effect of Six Weeks Jogging Aerobic Exercise on Blood Lipid Level Chiang Rai Technical College Personnel

Author Mr. Pichitpol Uthaikul

M.S. Sports Sciences

Examining Committee

Assistant.Prof.Dr.Surasak Boonyaritichaikij Chairman
Associate.Prof.Dr.Napon Summa Member
Assistant.Prof.Peanchai Khamwong Member

ABSTRACT

The present study has been undertaken to examine the effect of six weeks jogging aerobic exercise on blood lipid level and percentage of body fat. The sample comprised of 20 Chiang Rai Technical College personnel.

Blood lipid level and percentage of body fat were measured before and after jogging aerobic exercise, 30 min per day and 3 days per week. Paired sample test was used to analysis the data.

The results show that blood lipid level and percentage of body fat were significant difference between before and after jogging aerobic exercise in six weeks.

The conclusion was jogging aerobic exercise were significantly decreased blood lipid level and percentage of body fat at six weeks.