

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	ผลการออกกำลังกายแบบสเต็ปแอโรบิกและการเดินแอโรบิก ที่มีต่อความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย		
ชื่อผู้เขียน	นางจงกลณี นานุญจิตต์		
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต	สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ		
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โสภณ	อรุณรัตน์	ประธานกรรมการ
	รองศาสตราจารย์ เอนก	ข้างน้อย	กรรมการ
	อาจารย์ ดร. เกษม	นครเขตต์	กรรมการ
	รองศาสตราจารย์ อุเทน	ปัญญา	กรรมการ
	บทคัดย่อ		

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลการออกกำลังกายแบบแอโรบิก 2 วิธี คือ สเต็ปแอโรบิกและการเดินแอโรบิก ที่มีต่อความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย ผู้เข้ารับการทดลองเป็นนักศึกษาหญิง ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2536 วิทยาลัยพยาบาล และพฤกษกรรมเชียงใหม่ จำนวน 40 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่มเท่ากัน โดยกลุ่ม 1 ฝึกสเต็ปแอโรบิก 20 นาที กลุ่ม 2 ฝึก สเต็ปแอโรบิก 30 นาที กลุ่ม 3 ฝึกเดินแอโรบิก 20 นาที กลุ่ม 4 ฝึกเดินแอโรบิก 30 นาที ทำการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน และทำการทดสอบสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดและเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายก่อน (Pre-test) และหลังการทดลอง (Post-test) นำผลที่ได้มาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวน

ผลการวิจัยพบว่า

1. การออกกำลังกายแบบสเต็ปแอโรบิกและการเดินแอโรบิก มีผลต่อความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตไม่แตกต่างกัน
2. การออกกำลังกายแบบสเต็ปแอโรบิกและการเดินแอโรบิก มีผลต่อเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายไม่แตกต่างกัน
3. การออกกำลังกายแบบสเต็ปแอโรบิกและการเดินแอโรบิก ในระยะเวลาที่ต่างกัน มีผลต่อความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตไม่แตกต่าง
4. การออกกำลังกายแบบสเต็ปแอโรบิกและการเดินแอโรบิก ในระยะเวลาที่ต่างกัน มีผลต่อเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายไม่แตกต่างกัน
5. วิธีการออกกำลังกายและเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย ไม่มีปฏิสัมพันธ์กัน

<b>Thesis Title</b>	Effect of Step Aerobic and Aerobic Dance on Cardiovascular Endurance and Percentage of Body Fat.		
<b>Author</b>	Mrs.Chongkonnee Numboonjit		
<b>M.Ed.</b>	Health Promotion		
<b>Examining Committee</b>	Assist.Prof.Sopon	Arunrutana	Chairman
	Assoc.Prof.Anek	Changnoi	Member
	Lecturer Dr.Kasem	Nakornkhet	Member
	Assoc.Prof.Uthen	Panyo	Member

#### Abstract

The purpose of this study was to compare the results of 2 types of aerobic exercises, step aerobic and aerobic dance, on cardiovascular endurance and percentage of body fat. Subjects were 40 first-year female students of Chiangmai Nursing and Midwifery College in academic year 1994. They were divided into four equal groups. They were assigned to train in the following manners : 20 minute step aerobic ; 30 minute step aerobic ; 20 minute aerobic dance ; and 30 minute aerobic dance. The training took 8 week, three days a week. Pre-test, post-test were conducted for every group to compare maximum oxygen uptake and percentage of body fat. Statistics used in data analysis included arithmetic mean, standard deviation and two-way ANOVA

The findings were as follows :

1. Both types of aerobic exercises did not have any significantly different effect from one another upon the cardiovascular endurance.
2. Both types of aerobic exercise did not have any significantly different effects from one another upon the percentage of body fat.
3. Different durations required of both types of aerobic exercise did not produce significantly different effect upon the cardiovascular endurance.
4. Different durations required of both types of aerobic exercise did not produce significantly different effects upon the percentage of body fat.
5. There was no interaction between types of exercise and different duration.