

**ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ**      กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีผลต่อความสามารถในการทำงานและ  
ระดับไขมันในเลือดของคนวัยทำงานอายุ 40-59 ปี

**ผู้เขียน**      นางสาวแจ่มใส จันทร์กลาง

**ปริญญา**      วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

**คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ**

รองศาสตราจารย์ สายนที ประรณานผล      ประธานกรรมการ  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล      กรรมการ

### บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมเข้าจังหวะต่อความสามารถในการทำงานและระดับไขมันในเลือดของคนวัยทำงาน กลุ่มตัวอย่างเป็นเจ้าหน้าที่พนักงานขององค์การบริหารส่วนจังหวัดพะเยา อายุ 40-59 ปี จำนวน 15 คน ทำการออกกำลังกายที่ความหนักระดับปานกลางตามวิธีทศน์กิจกรรมทางกายประกอบเสียงเพลง 30 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 3 วันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ตัวแปรที่ทำการประเมินก่อนและหลังการศึกษาประกอบด้วยน้ำหนักตัว ความสามารถในการทพงานซึ่งประเมินจากระยะทางที่เดินได้ใน 6 นาที คอเลสเตอรอลรวม ไตรกลีเซอไรด์และหน่วยย่อยของไขมัน ผลการศึกษาพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมออกกำลังกาย ผู้เข้าร่วมการศึกษามีความสามารถในการทำงาน และค่า HDL เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่มีน้ำหนักตัว ไตรกลีเซอไรด์ คอเลสเตอรอลรวม และ LDL ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน จึงสรุปได้ว่าการมีกิจกรรมทางกายประกอบเพลงตามวิธีทศน์ความหนักระดับปานกลาง วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ให้ผลดีต่อการปรับปรุงความสามารถในการทำงานและระดับไขมันในเลือดของคนวัยทำงานอายุ 40-59 ปี

**Independent Study Title** Rhythmic Activities Affecting Working Abilities and Blood Fat  
Level of 40-59 Years Working Adults

**Author** Miss Chamesai Chanklang

**Degree** Master of Science (Sports Science)

**Independent Study Advisory Committee**

Assoc. Prof. Sainatee Pratanaphon Chairperson

Asst. Prof. Pataraporn Sitalertpisan Member

### ABSTRACT

The aim of this study was to study rhythmic activities affecting working Abilities and blood fat level of 40-59 years working adults. Fifteen staffs aged 40-59 years from the administration of Phayao province, were participated. Physical activities intervention using video plus music were prescribed 30 minutes/day, 3 times/week for 8 weeks. The target heart rate of each participant was controlled to reach its moderate intensity. Measurements of body weight, functional capacity using 6-minute walk test, total cholesterol, triglyceride, and lipoprotein subfractions were taken before and after program. The results demonstrated that the white-collar workers increased their functional capacity and HDL, significantly. The body weight, total cholesterol, triglyceride, and LDL were reduced statistically. It was concluded that exercise intervention at moderate intensity using video composed of physical activities plus music, improved the functional capacity and lipid profile of the white-collar workers.