

ผลของการวิ่งเหยาะ ๆ และการปั่นจักรยานต่อร้อยละของ  
ไขมันในร่างกายของหญิง อายุ 18-19 ปี

อาวุฒ สมบูรณ์ยิ่ง

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาคณะหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตรการกีฬา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
พฤษภาคม 2545

ผลของการวิ่งเหยาะ ๆ และการปั่นจักรยานต่อร้อยละของ  
ไขมันในร่างกายของหญิง อายุ 18-19 ปี

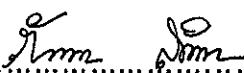
อาวุธ สมบูรณ์ยิ่ง

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตรการกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

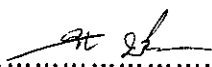
..... ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.สุรศักดิ์ บุญเขตวิชชัชกิจ



..... กรรมการ

อาจารย์ภัทรพร สิทธีเลิศพิศาล



..... กรรมการ

อาจารย์สาขานที ประรณานผล

12 พฤษภาคม 2545

© ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

### กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จลุล่วง ได้ด้วยดีต้องขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดาที่เสียสละทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อส่งเสริมสนับสนุนในการศึกษาเล่าเรียน รวมถึงภรรยา และลูกที่ให้ความรักความอบอุ่น เป็นกำลังใจอย่างดียิ่งในการศึกษาเล่าเรียน อีกทั้งญาติทุกคนและเพื่อนสนิทมิตรสหายทุกท่านที่ให้คำแนะนำที่ดีมาโดยตลอด

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.สุรศักดิ์ บุญเขตฤทธิ์ชัยกิจ ประธานกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ อาจารย์ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล กรรมการการค้นคว้าแบบอิสระ อาจารย์สายนที ปรารธนาผล กรรมการการค้นคว้าแบบอิสระ อาจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์ อาจารย์ที่ปรึกษาทั่วไป และประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา และคณาจารย์ในสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษาแนะนำข้อบกพร่องต่าง ๆ ตั้งแต่เริ่มดำเนินการจนสำเร็จ

ขอขอบพระคุณ ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่อนุเคราะห์เครื่องมือ TANITA BODY COMPOSITION ANALYZER TBF-310 ในการเก็บ รวบรวมข้อมูล และนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ ที่สละเวลา ให้ความร่วมมือช่วยเหลือ ในการเข้ารับการฝึกปฏิบัติ และการทดสอบตลอดระยะเวลาของการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณ และประโยชน์ของการค้นคว้าแบบอิสระ ฉบับนี้ ผู้ศึกษาขอขอบแต่ผู้มีพระคุณทุก ๆ ท่านด้วยความเคารพยิ่ง

นายอาวุธ สมบูรณ์ยิ่ง