

ผลการเดินกระดานกระแวงแบบต่อเนื่องและแบบสะสมรายวันต่อความสามารถ
ในการทำงานและระดับไขมันในเลือดของคนอายุ 40 – 59 ปี
ที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ



นริศรา ชัยมงคล

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กันยายน 2553

ผลการเดินกระชั้นกระแจงแบบต่อเนื่องและแบบสะสมรายวันต่อความสามารถ
ในการทำงานและระดับไขมันในเลือดของคนอายุ 40 – 59 ปี
ที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ

นริศรา ชัยมงคล

วิทยานิพนธ์นี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
กันยายน 2553

ผลการเดินกระจัดกระเจงแบบต่อเนื่องและแบบสะสมรายวันต่อความสามารถ
ในการทำงานและระดับไขมันในเลือดของคนอายุ 40 – 59 ปี
ที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ

นริศรา ชัยมงคล

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพิ่มศักดิ์ สุริยจันทร์

รองศาสตราจารย์สายนที ปรารถนาผล

..... กรรมการ

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

รองศาสตราจารย์สายนที ปรารถนาผล

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.ชวินทร์ เลิศศรีมงคล

..... กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์

8 กันยายน 2553

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสำเร็จ ความเมตตา กรุณา และการช่วยเหลืออย่างดียิ่งของ รองศาสตราจารย์สายนที ปรรารถนาผล ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วย ศาสตราจารย์ นพ.ชวินทร์ เลิศศรีมิ่งคล อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาสละเวลาให้คำปรึกษา ให้ความรู้ คำแนะนำ ข้อคิดเห็นต่าง ๆ ของงานวิจัย ตลอดจนตรวจทานและแก้ไขปรับปรุงการ จัดทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้เสร็จสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณ เจ้าหน้าที่สถานีอนามัยป่าซาง - เวียงหนองล่อง จังหวัดลำพูน และ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่อนุเคราะห์เครื่องมือวัดอัตราการเต้น ของหัวใจ (Polar Fit Watch) จนทำให้การทดสอบลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพิ่มศักดิ์ สุริยะจันทร์ รองอธิการบดีมหาวิทยาลัย ราชภัฏเชียงใหม่ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ ที่ให้คำชี้แนะและคำปรึกษา ในช่วงขณะดำเนินงานวิจัยและเป็นกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี จนทำให้วิทยานิพนธ์สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ของผู้วิจัยที่ให้อำนาจใจ และสนับสนุนในการทำ วิทยานิพนธ์ครั้งนี้เป็นอย่างดียิ่งตลอดมา

ผู้วิจัยหวังว่าความรู้ที่เกิดจากงานวิจัยนี้จะมีประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพประชาชน รวมทั่วทั้งก่อเกิดการวิจัยต่อยอดต่อไป