

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ผลการเดินกระฉับกระเฉงแบบต่อเนื่องและแบบสะสมรายวันต่อ
ความสามารถในการทำงานและระดับไขมันในเลือดของคนอายุ
40 – 59 ปี ที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ

ผู้เขียน นางสาวนริศรา ชัยมงคล

ปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์สายนที	ปรารธนาผล	ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.ชวินทร์	เลิศศรีมงคล	กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลการเดินกระฉับกระเฉงแบบต่อเนื่องและแบบสะสมรายวันต่อความสามารถในการทำงานและระดับไขมันในเลือดในคนวัยทำงานที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ กลุ่มตัวอย่างเป็นเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัด ลำพูน จำนวน 20 คน อายุ 40-59 ปี แบ่งการเดินกระฉับกระเฉงออกเป็น 2 กลุ่มแบบสุ่ม ดังนี้คือ 1) กลุ่มที่เดินแบบต่อเนื่อง (1x 30 ครั้งต่อนาที) และกลุ่มที่เดินแบบสะสมรายวัน (2x 15 ครั้งต่อนาที) ที่ความหนักปานกลาง สัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ตัวแปรที่ศึกษาประกอบด้วยความสามารถในการทำงานซึ่งทดสอบด้วย 6-MWT และระดับไขมันในเลือด ได้แก่ โคเลสเตอรอลรวม ไตรกลีเซอไรด์ LDL-Cholesterol และ HDL-Cholesterol

ผลการศึกษาพบว่า มีผู้เข้าร่วมการศึกษาลดการวิจัย ร้อยละ 83.33 และ 90.91 ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการศึกษา กลุ่มที่เดินกระฉับกระเฉงแบบต่อเนื่อง และกลุ่มที่เดินกระฉับกระเฉงแบบสะสมรายวัน มีระยะทางที่เดินได้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.05$) และมี HDL-Cholesterol ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.05$) ในขณะที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงระดับโคเลสเตอรอลรวม ไตรกลีเซอไรด์ และ LDL-Cholesterol และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง

ระหว่างกลุ่มพบว่าทั้งสองกลุ่มมีการเพิ่มขึ้นของระยะทางที่เดินได้และการเปลี่ยนแปลงระดับไขมันในเลือดที่ไม่แตกต่างกัน จึงสรุปได้ว่า การเดินกระฉับกระเฉงแบบต่อเนื่องและแบบสะสมรายวันที่ความหนักปานกลาง สัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ให้ผลดีไม่แตกต่างกันในการเพิ่มความสามารถในการทำงาน แต่ไม่สามารถลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจในคนวัยทำงานช่วงอายุ 40-59 ปีที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอได้



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Thesis Title Effect of Continuous and Daily Accumulated Brisk Walking on Functional Capacity and Lipid Profile in Sedentary 40 – 59 Years

Author Miss Narisara Chaimongkol

Degree Master of Science (Sports Science)

Thesis Advisory Committee Assoc.Prof.Sainatee Pratanaphon Chairperson
Ast.Prof.Chawin Lerdsrimongkol, M.D. Member

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the effect of 30 min of continuous and accumulated brisk walking on functional capacity and lipid profile in sedentary people. Twenty subjects, aged 40-59 years from Pasang hospital, Amphur Pasang, Lamphun province were recruited. They were assigned into 2 groups according to their random sampling either a 30 minutes continuous exercise group (1x30 min) or a 30 minutes accumulated exercise group (2x 15min). They were directed to walk briskly with moderate intensity, 3 days per week for 8 weeks. Measurements of functional capacity determining from 6-MWT, total cholesterol, triglyceride, LDL-Cholesterol and HDL-Cholesterol were taken before and after the program.

The result showed that the adherence to the protocol was 83.33 and 90.9 % in each group respectively. Significant increases in walking distance ($p<0.05$) and decreased in HDL-Cholesterol were found significantly ($p<0.05$) in both brisk walking groups from pre- to post-intervention. No changes were also observed in total cholesterol, triglyceride and LDL-Cholesterol in both groups. Moreover, there were no differences between groups for changes in functional capacity and lipid profiles from pre- to post-intervention. It could be concluded that both patterns of 30-min brisk walking with moderate intensity, 3 days a week for 8 weeks had beneficial to improve functional capacity, but fails to alter cardiovascular disease risk factors in sedentary people aged 40-59 years.