

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำระดับต้นและลึก
สำหรับคนอายุ 30-50 ปี ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกิน



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
พฤษภาคม 2554

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคในน้ำระดับต้นและลึก
สำหรับคนอายุ 30-50 ปี ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกิน



สายระวี บุญปลั่ง

วิทยานิพนธ์นี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พฤษภาคม 2554

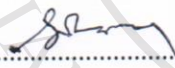
ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำระดับต้นและลึก
สำหรับคนอายุ 30-50 ปี ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกิน


สายระวี บุญปลั่ง


วิทยานิพนธ์นี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา


คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์


.....ประธานกรรมการ
ผศ. โสภณ อรุณรัตน์


.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
ผศ.ดร. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์


.....กรรมการ
ผศ.ดร. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์


.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
ผศ.ดร. คตรวี ธีลารุ่งระยับ


.....กรรมการ
ผศ.ดร. คตรวี ธีลารุ่งระยับ

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

8 พฤษภาคม 2554

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความเมตตา กรุณา และการช่วยเหลือจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โปธิ์ทองสุนันท์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คลรวิ ลีลารุ่งระยับ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาสละเวลาให้คำปรึกษา คำแนะนำ และข้อคิดเห็นต่างๆ ตลอดจนการตรวจทานและแก้ไข ปรับปรุง การจัดทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้จนเสร็จสมบูรณ์

ขอขอบคุณ คุณพงษ์บุรินทร์ ณ เชียงใหม่ และพี่ๆ เจ้าหน้าที่ร่วมทำโครงการ ที่ได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการเป็นผู้นำโปรแกรมการฝึกในครั้งนี้ ขอขอบคุณนางสาวสุชาดา เสาวเวียง และพี่ๆ นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ช่วยทำงานวิจัยและให้คำปรึกษาในทุกๆ เรื่อง และขอขอบคุณเพื่อนนักศึกษาในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬารุ่นที่ 10 ที่คอยช่วยเหลือและให้คำปรึกษาในการทำงานวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่เมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี จนทำให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ของผู้วิจัยที่คอยให้กำลังใจ และสนับสนุนในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้เป็นอย่างดีตลอดมา

ผู้วิจัยหวังว่าความรู้ที่เกิดจากงานวิจัยนี้จะมีประโยชน์ต่อการส่งเสริมพัฒนาสุขภาพและบุคลิกภาพของประชาชน รวมทั้งก่อเกิดการวิจัยต่อยอดต่อไป

สายระวี บุญปลั่ง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved