

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	1
สมมติฐานการวิจัย	2
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษาวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
ระบาดวิทยาของโรคอ้วนในเด็ก	4
สาเหตุของโรคอ้วนในเด็ก	6
องค์ประกอบของการออกกำลังกาย	11
การออกกำลังกาย	12
หลักการออกกำลังกายแบบแอโรบิค	15
อัตราการเต้นของหัวใจ	15
เอกสารและงานวิจัยต่างประเทศ	15

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	18
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	18
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	18
สถานที่ในการศึกษา	17
การเก็บรวบรวมข้อมูล	18
การวิเคราะห์ข้อมูล	27
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	28
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	30
สรุปผลการวิจัย	30
อภิปรายผล	31
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	33
ข้อจำกัด	33
บรรณานุกรม	34

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 36

Copyright © by Chiang Mai University 41

All rights reserved

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงการออกกำลังกายเพื่อความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ	14
2 โปรแกรมการออกกำลังกาย	19
3 เปรียบเทียบผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ที่ความหนัก 60-75% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดต่อสมรรถภาพ ทางกายของเด็กอ้วน เพศชาย อายุ 8 ปี	29

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved