

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฌ
อักษรย่อและสัญลักษณ์	ญ
บทที่ 1 บทนำ	
ที่มา และความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
สมมติฐาน	4
ขอบเขตการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่จะได้รับ	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
สรีรวิทยาของการออกกำลังกายระดับ Submaximal exercise	6
องค์ประกอบของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก	7
การใช้ออกซิเจน (Oxygen Consumption, VO_2) / การใช้ออกซิเจนสูงสุด (Maximal Oxygen Consumption, $VO_{2,max}$)	8
Six minute walk test (6 MWT)	9
Lipids and Lipoproteins	9
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	
กลุ่มตัวอย่าง	17
สถานที่ทำการวิจัย	18
เครื่องมือที่ใช้	18
ขั้นตอนการศึกษา	18
วิธีประเมินความสามารถในการทำงานด้วยการเดิน 6 นาที	20
วิธีการตรวจวัดระดับไขมันในเลือด	21
การวิเคราะห์ข้อมูล	21
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	22
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	27
บรรณานุกรม	34
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก ใบยินยอมและแบบบันทึกผล	40
ภาคผนวก ข เอกสารรับรองโดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย	45
ประวัติผู้เขียน	47

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงระดับความหนักของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก	7
2 แสดงคุณลักษณะทั่วไปของอาสาสมัครก่อนและหลังการเดินแบบกระฉับกระเฉง	23
3 แสดงการเปรียบเทียบระยะทางที่เดินได้จากการทดสอบ 6MWT (เมตร) และปริมาณไขมันในเลือด(มก./ดล.) ของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ก่อนและหลังการเดินแบบกระฉับกระเฉงเป็นเวลา 8 สัปดาห์	24
4 แสดงผลต่างของความสามารถในการทำงานและระดับไขมันในเลือดระหว่างกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 เป็นเวลา 8 สัปดาห์	26

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ACSM	American College of Sport Medicine
ATP	Adenosine Triphosphate
BMI	Body Mass Index
CO	Cadiac Output
DBP	Diastolic Blood Pressure
HDL-C	High Density Lipoprotein-Cholesterol
HDL/LDL	High Density Lipoprotein per Low Density Lipoprotein
HR	Heart Rate
HRR	Heart Rate Reserve
Kg/m ²	Kilogram per square metre
LDL-C	Low Density Lipoprotein-Cholesterol
L/min	Lite per min
METs	Metabolic equivalents
mg/dl	milligram per desilite
MHR	Maximum Heart Rate
6 MWT	6 Minute Walk Test
ml/kg/min	milliliter per kilogram per minute
ml/min/kg	milliliter per minute per kilogram
mmol/l	millimoles per litre
REE	Resting Energy Expenditure
RR	Respiration Rate
RPE	Rating of Perceive Exertion
SBP	Systolic Blood Pressure
SV	Stroke Volume
TG	Triglyceride
VO _{2max}	Maximal Oxygen Consumption Rate
WHR	Waist Hip Ratio