

ผลของการวิ่ง - เดิน 1 ไมล์ ที่มีต่ออัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต
ไขมัน น้ำหนักตัว และการจับออกซิเจนสูงสุดในผู้สูงอายุ อำเภอหาดใหญ่

The Effects of One Mile Run - Walk on the Heartbeats,
Blood Pressure, Fat, Weight, and Maximum Oxygen
Uptake of the Elderly in Amphoe Hatyai



เดมีย์ สัจจะบุตร

Themee Sachchabutra

วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

Master of Education Thesis in Physical Education

Prince of Songkla University

2541

Order Key	16920
BIB Key	129703

058	เลขหมู่ RA ๗81.65 ๐๗๔ 2541
	เลขทะเบียน.....
	๔, พ.ย. 2541

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของการวิ่ง - เดิน 1 ไมล์ ที่มีต่ออัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต
ไขมัน น้ำหนักตัว และการจับอ็อกซิเจนสูงสุดในผู้สูงอายุ อำเภอหาดใหญ่
ผู้เขียน นายเดมีย์ สัจจะบุตร
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 2541

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการวิ่ง - เดิน 1 ไมล์ ที่มีต่ออัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต ไขมัน น้ำหนักตัวและการจับอ็อกซิเจนสูงสุดในผู้สูงอายุ อำเภอหาดใหญ่ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพสมบูรณ์ จำนวน 45 คน โดยใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์

ผลของการวิจัยพบว่า

การวิ่ง - เดิน 1 ไมล์ ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ความดันโลหิตซิสโตลิก (Systolic) และไดแอสโตลิก (Diastolic) ของกลุ่มทดลอง ลดลงกว่ากลุ่มควบคุม เปรอร์เซ็นต์ไขมัน, ดัชนีความหนาของร่างกายของกลุ่มทดลองลดลงกว่ากลุ่มควบคุม การจับอ็อกซิเจนสูงสุดของกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม

เมื่อเปรียบเทียบสรีรภาพของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม หลังจากการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า อัตราการเต้นของหัวใจไม่ดีขึ้น ความดันโลหิต, เปรอร์เซ็นต์ไขมัน ดัชนีความหนาของร่างกายลดลง และการจับอ็อกซิเจนสูงสุดดีขึ้น

Thesis Title : The Effects of One mile Run-Walk on the Heartbeats, Blood Pressure, Fat, Weight, and Maximum Oxygen Uptake of the Elderly in Amphoe Hatyai
Author : Mr. Themee Sachchabutra
Major Program Physical Education
Academic Year 1998

Abstracts

This research is intended to study and compare the effects of one mile run - walk on the heartbeats, blood pressure, fat, weight, and maximum oxygen uptake of the elderly in Amphoe Hatyai. The subjects of this study were 45 physically healthy elderly persons. They were required to attend an eight - week training.

The findings were as follows :

The research revealed that on mile run - walk raised the pulse rate of and experimental group significantly higher than a control group. Diastolic and systolic blood pressure, percentage of body fat, and body mass index were all significantly lower in the experimental group when compared to the control group. The study further revealed that over an eight week trial comparing three groups, the two experimental groups demonstrated improved blood pressure, percentage of body fat, body mass index and maximum oxygen uptalk while pulse rate between the groups were not significantly different.