

หัวข้อการวิจัย : การเปรียบเทียบผลระหว่างการออกกำลังกายด้วยแอโรบิคและแอโรบิคสตีปที่ส่งผลต่อดัชนีมวลกาย(BMI)และเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักศึกษาฝึกงานฟิตบ็อกส์ฟิตเนส สาขาโรบินสันสมุทรปราการ

ชื่อผู้วิจัย : นายณัฐพล สำราญดี

นางสาวนพมาศ สวรา

หน่วยงาน : หลักสูตรสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

ปีที่ทำการวิจัยเสร็จ: 2562

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเปรียบเทียบผลระหว่างการออกกำลังกายด้วยแอโรบิคและแอโรบิคสตีปที่ส่งผลต่อดัชนีมวลกาย(BMI)และเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักศึกษาฝึกงานฟิตบ็อกส์ฟิตเนส สาขาโรบินสันสมุทรปราการ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาฝึกงาน นักศึกษาฝึกงานฟิตบ็อกส์ฟิตเนส สาขาโรบินสันสมุทรปราการ จำนวน 6 คน โดยโปรแกรมการเต้นแอโรบิคสตีปและแอโรบิคของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นอกเหนือจากการฝึกซ้อมตามปกติ มีการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ โดยทำการฝึกใช้เวลา 60 นาที ตั้งแต่เวลา 10.00-20.00 น โดยทำการเก็บรวบรวมผลการทดสอบเพื่อเปรียบเทียบผลระหว่างการออกกำลังกายด้วยแอโรบิคและแอโรบิคสตีปที่ส่งผลต่อดัชนีมวลกาย(BMI)และเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักศึกษาฝึกงานฟิตบ็อกส์ฟิตเนส สาขาโรบินสันสมุทรปราการ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ผลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ โดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลวิจัยพบว่า

1. ดัชนีมวลกาย(BMI)ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มแอโรบิคก่อนการทดลองและหลังการมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ $\bar{X}=21$ S.D=038 $\bar{X}=19.57$ S.D=4.93 ตามลำดับและไม่พบความแตกต่างกัน
2. ดัชนีมวลกาย(BMI)ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มแอโรบิคสตีปพบว่าก่อนการทดลองและหลังการมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ $\bar{X}=23.17$ S.D=7.5 $\bar{X}=19.80$ S.D=6.636 ตามลำดับ และพบความแตกต่างกันอย่างมีนัยความสำคัญที่ระดับ.05
3. ดัชนีมวลกาย(BMI)หลังการทดลองของกลุ่มแอโรบิคกับกลุ่มแอโรบิคสตีปพบว่าหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ $\bar{X}=19.57$ S.D=5.105 $\bar{X}=19.80$ S.D=6.636 ตามลำดับและไม่พบความแตกต่างกัน