

## ผลของการออกกำลังกาย แบบแอโรบิคสูลาสูปและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อ เส้นรอบเอว ดัชนีมวลกาย ในกลุ่มนักศึกษาที่ต่อเสียงโรคอ้วนลงพุง

ผู้วิจัย ผศ.ดร.ลดาวัลย์ อุ่นประเสริฐพงษ์ นิชโรจน์ อ.ศุภรัศมี อัสวพรรณภัทร์ อ. วันเพ็ญ บัวหอม  
อ.ร.นพ. พงษ์ศักดิ์ เจริญงามเสมอ อ. พัฒน์พงษ์ กมลติลก อ. ประดับเพชร ครุฑชังทอง

ปี พศ. 2559

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นแบบกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิคสูลาสูปแบบกลุ่มต่อเส้นรอบเอวและดัชนีมวลกายในกลุ่มนักศึกษาที่เสี่ยงต่อโรคอ้วนลงพุง ก่อนต้นและหลังต้นด้วยการออกกำลังกายแบบแอโรบิคสูลาสูปแบบกลุ่ม ตัวอย่างจำนวน 27 คน ถูกเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์คัดเข้าคือ เส้นรอบเอว 32 นิ้วขึ้นไปในเพศหญิง และ 36 นิ้วขึ้นไปในเพศชาย ตัวอย่างได้รับการตรวจร่างกายและทำแบบสอบถามก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ เช่น ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดเส้นรอบเอวและดัชนีมวลกาย การออกกำลังกายด้วยแอโรบิคสูลาสูปเป็นกลุ่ม มีผู้นำในการออกกำลังกาย โดยใช้เวลา 40 นาที ทั้งหมด 18 ครั้ง เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูล ประกอบด้วย เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง เส้นรอบเอว และดัชนีมวลกาย (BMI) อุปกรณ์ตรวจร่างกาย ประกอบด้วย สายวัดเส้นรอบเอว เครื่องวัดส่วนสูง เครื่องวัดความดันโลหิต เครื่องชั่งน้ำหนัก อุปกรณ์ออกกำลังกายด้วยแอโรบิคสูลาสูป ประกอบด้วย ห่วงสูลาสูป ซึ่งมีน้ำหนัก 1.2 กิโลกรัม เส้นผ่าศูนย์กลาง 41.5 นิ้ว ขนาดความใหญ่ 5 นิ้ว เส้นรอบวง 138 นิ้ว ลำโพงขยายเสียง ไมโครโฟนลอย เพลงประกอบการออกกำลังกายด้วยสูลาสูป แบบเป็นกลุ่ม เป็นเพลงจังหวะช้า-เร็ว วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยาย และใช้การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสถิติ Paired T-test เพื่อเปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิคสูลาสูปแบบเป็นกลุ่มก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ

ผลการวิจัยพบว่า น้ำหนักและค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มนักศึกษาที่มีความเสี่ยงต่อโรคอ้วนลงพุงไม่แตกต่างกันทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกายแบบแอโรบิคแบบสูลาสูปแบบกลุ่ม แต่เส้นรอบเอวของกลุ่มนักศึกษาที่มีความเสี่ยงต่อโรคอ้วนลงพุง ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติภายหลังเข้าร่วมโครงการ ผลจากการศึกษาครั้งนี้ยืนยันว่าการเต้นแอโรบิคสูลาสูปสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการสลายไขมันหน้าท้อง เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรคอ้วนลงพุง ในส่วนของน้ำหนักและดัชนีมวลกายไม่ลดลงนั้นอธิบายได้ว่ากลุ่มตัวอย่างยังคงไม่ปรับเปลี่ยนบริโภคนิสัย จึงทำให้ไม่สามารถควบคุมน้ำหนักและดัชนีมวลกายได้

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย / แอโรบิคสูลาสูป /