

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	ผลของการออกกำลังกายด้วยธูลาสูปต่อการเปลี่ยนแปลงขนาดรอบเอวของบุคลากรโรงพยาบาลดำเนินสะดวก
ชื่อผู้เขียน	สุทธิกานต์ เสพสุข
หลักสูตร	วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ)
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ จรัสพล รินทระ

บทคัดย่อ

จากผลการตรวจสุขภาพประจำปี พ.ศ. 2551-2553 ของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลดำเนินสะดวก พบว่า ประมาณร้อยละห้าสิบมีภาวะน้ำหนักเกิน และมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งบุคลากรหญิงและชายมีขนาดรอบเอว $\geq 80, 90$ เซนติเมตร ตามลำดับ การวิจัยในครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายด้วยธูลาสูป ต่อการเปลี่ยนแปลงขนาดรอบเอวของบุคลากรโรงพยาบาลดำเนินสะดวก โดยการวัดขนาดรอบเอว คำนวณมวลกาย และความหนาของไขมันหน้าท้องในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน โดยวิธีสุ่มตัวอย่าง คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ผลการวิจัย พบว่า ก่อนทดลอง ทั้ง 2 กลุ่ม มีค่าเฉลี่ยขนาดรอบเอว คำนวณมวลกาย และความหนาของไขมันหน้าท้อง ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) หลังการทดลอง ทั้ง 2 กลุ่มมีค่าเฉลี่ยความหนาของไขมันหน้าท้องแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .01$) ในสัปดาห์ที่ 3 และ 6 เมื่อเปรียบเทียบค่านีวมวลกายและขนาดรอบเอวทั้ง 2 กลุ่ม พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .05$) ในสัปดาห์ที่ 6 ผลการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะคือ ควรนำการออกกำลังกายด้วยธูลาสูป มาปรับใช้กับบุคลากรทุกคนในโรงพยาบาล เพื่อสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรให้มีสุขภาพดี หรือผู้ที่รับผิดชอบงานชุมชนสามารถนำรูปแบบของการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ไปปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับชุมชน เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพ และคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชนในชุมชนต่อไป

คำสำคัญ: การออกกำลังกายด้วยธูลาสูป/ไขมันหน้าท้อง/ขนาดรอบเอว/ค่านีวมวลกาย

Thesis Title	The Effects of Hola-Hoop Exercise on Waist Circumference Changes in Damnoensaduak Hospital Personnels
Author	Sutthikan Sepsook
Degree	Master of Science (Anti-Aging and Regenerative Science)
Advisor	Lecturer Jaratpol Rintara

ABSTRACT

The annual staff medical report at Damnoensaduak hospital from 2008-2010 shown that around 50 percent had obesity condition both women and men with waist circumference more than or equal to 80 and 90 centimeter in the latter. The purpose of this study was to identify the effects of Hulahoop exercise on the waist circumferential changes in staff at Damnoensaduak hospital. The measurements in this study were waist circumference, body mass index (BMI) and abdominal adipose tissue. The subjects were divided into 2 groups by randomize sampling method: experimental and control groups, 30 participants per group. The experimental group did their exercise for 6 weeks. The data were analyzed by computerized program.

The results showed no significant difference in average of waist circumference and BMI ($p>0.05$) after 3 weeks of exercise in both groups; however, adipose tissue is significantly different ($p<0.01$). Moreover, after the 6-week exercise, the data showed significant difference ($p>0.01$) in BMI, waist circumference and adipose tissue in both groups.

This result suggested that Holahoop exercise benefits controlling BMI, waist circumference and adipose tissue. Thus, should be approved for everybody in promoting health to individual or applying to community.

Keywords: Hulahoop exercise/Abdominal adipose tissue/Waist circumference/Body mass index

