

ตารางที่ 1 ข้อมูลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครั้งที่ 1 (Pre test)

ลำดับ	นามแฝง	ดัชนีมวลกาย BMI			การประเมินผล ช่วงปกติ 18.5-22.9	น้ำหนักตัว ที่เหมาะสม	ปริมาณไขมัน		ค่าช่วงปกติของไขมัน		การประเมินผล
		ความสูง	น้ำหนักตัว	BMI			Fat%	Fat mass	Fat%	Fat mass	
1	ดอกจาน			17.7	ต่ำกว่าปกติ	59.9	23.1	11.1	22.0-35.9	10.5-20.8	ปกติ
2	จ้วน้อย			18.6	ปกติ	52.9	25.6	11.4	21.0-34.9	8.9-17.9	ปกติ
3	ลาน่า			18.8	ปกติ	49.5	23.8	10	22.0-35.9	9.1-18.0	ปกติ
4	นางฟ้า			19.7	ปกติ	55.6	24.7	12.3	22.0-35.9	10.6-21.1	ปกติ
5	ขุนุน			19.8	ปกติ	51.5	24.7	11.4	22.0-35.9	9.8-19.5	ปกติ
6	จีจี			19.9	ปกติ	54.2	24.1	11.8	22.0-35.9	10.5-20.9	ปกติ
7	happy			20.9	ปกติ	58.5	27.3	15.1	22.0-35.9	11.4-22.6	ปกติ
8	นกตืด			21	ปกติ	54.2	25.3	13.1	21.0-34.9	10.3-20.7	ปกติ
9	คนภูเขา			21.1	ปกติ	54.9	27.3	14.4	22.0-35.9	10.8-21.4	ปกติ
10	หลินอิ้หฺราน			21.3	ปกติ	63.6	16.1	9.9	11.0-21.9	6.4-14.5	ปกติ
11	ฉลาม			21.3	ปกติ	56.3	16.7	9.1	12.0-22.9	6.2-13.5	ปกติ
12	ดอกบัว			21.6	ปกติ	67.4	14.9	9.8	11.0-21.9	7.0-15.8	ปกติ
13	จินนี่			22	ปกติ	53.5	31.1	16.7	22.0-35.9	10.4-20.7	ปกติ
14	เหินฟ้า			22.7	ปกติ	67.4	30.6	21.2	21.0-34.9	12.8-25.8	ปกติ
15	ควิโยมี			24.3	น้ำหนักเกิน	48.2	34.6	18.4	22.0-35.9	9.8-19.5	ปกติ
16	มะละกอ			24.3	น้ำหนักเกิน	54.2	32.3	19.3	22.0-35.9	11.5-22.7	ปกติ
17	อิกาดำ			24.5	น้ำหนักเกิน	53.5	35	20.9	22.0-35.9	10.9-21.7	ปกติ
18	โบตัน			25.1	โรคอ้วน 1	52.9	34.3	20.7	21.0-34.9	10.6-21.3	ปกติ
19	ฟ้าทลายโจร			25.7	โรคอ้วน 1	50.2	35.7	20.9	22.0-35.9	10.6-21.1	ปกติ

ลำดับ	นามแฝง	ดัชนีมวลกาย BMI			การประเมินผล ช่วงปกติ 18.5-22.9	น้ำหนักตัว ที่เหมาะสม	ปริมาณไขมัน		ค่าช่วงปกติของไขมัน		การประเมินผล
		ความสูง	น้ำหนักตัว	BMI			Fat%	Fat mass	Fat%	Fat mass	
20	ทองฟ้าทะเล			18.8	ปกติ	52.9	19.8	8.9	22.0-35.9	10.2-20.3	ต่ำกว่าปกติ
21	ส้ม			15.9	ต่ำกว่าปกติ	57.7	18.7	7.8	21.0-34.9	9.0-18.1	ต่ำกว่าปกติ
22	ไขไก่			18.3	ต่ำกว่าปกติ	58.5	19.9	9.7	21.0-34.9	10.3-20.9	ต่ำกว่าปกติ
23	มังกร			28.7	โรคอ้วน 1	64.3	28.1	23.6	12.0-22.9	8.2-17.9	เกินช่วงปกติ
24	ชาจิ้งนิม			25.7	โรคอ้วน 1	67.4	22.4	17.7	11.0-21.9	7.6-17.1	เกินช่วงปกติ
25	1234			26.1	โรคอ้วน 1	53.5	36.6	23.3	22.0-35.9	11.4-22.6	เกินช่วงปกติ
26	ไดกิ			25.5	โรคอ้วน 1	67.4	21.6	16.9	11.0-21.9	7.6-17.2	เกินช่วงปกติ
27	เดซี่ DAISY			27.5	โรคอ้วน 1	50.8	38.4	24.4	22.0-35.9	11.0-21.9	เกินช่วงปกติ
28	รับจบ			29.7	โรคอ้วน 1	53.5	42	30.3	22.0-35.9	11.8-23.5	เกินช่วงปกติ
29	ชิงอี			26.7	โรคอ้วน 1	57	37.8	26.2	22.0-35.9	12.2-24.1	เกินช่วงปกติ
30	ลาเวนเดอร์			31.7	โรคอ้วน 2	53.5	44.4	34.2	22.0-35.9	12.1-24.0	เกินช่วงปกติ
31	ยุงลาย			31.1	โรคอ้วน 2	64.3	42.6	38.8	21.0-34.9	13.9-28.0	เกินช่วงปกติ
32	ไอ้ตัวเล็ก			32.8	โรคอ้วน 2	46.9	45.6	31.9	22.0-35.9	10.7-21.3	เกินช่วงปกติ
33	คุณนุ้ยบ้าน			43.7	โรคอ้วน 2	50.2	57.5	57.3	22.0-35.9	12.0-23.7	เกินช่วงปกติ
34	ดอกหน้าลิง			34.6	โรคอ้วน 2	56.3	46.6	41.2	21.0-34.9	12.6-25.4	เกินช่วงปกติ
35	เมื่อไรจะรวย			32.6	โรคอ้วน 2	54.9	44.5	36.2	21.0-34.9	12.0-24.2	เกินช่วงปกติ
36	เปตอง			31.6	โรคอ้วน 2	57.7	44.3	36.7	22.0-35.9	13.0-25.9	เกินช่วงปกติ
37	อูมามิ			42.2	โรคอ้วน 2	52.2	56.4	56.5	21.0-34.9	11.6-23.4	เกินช่วงปกติ
38	กล้วย			32.1	โรคอ้วน 2	54.2	28.3	22.4	12.0-22.9	7.7-16.8	เกินช่วงปกติ

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครั้งที่ 1 (Pre test)บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี วันจันทร์ที่ 23 มีนาคม 2569

ฝ่ายทดสอบสมรรถภาพทางกายนักกีฬา งานวิทยาศาสตร์การกีฬา สถานกีฬาและสุขภาพ

ตารางที่ 2 ข้อมูลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครั้งที่ 1 (Pre test)

ลำดับ ที่	นามแฝง	Visceral Fat Rating		ปริมาณกล้ามเนื้อ		ปริมาณน้ำในร่างกาย			ความหนาแน่นกระดูก	
		ระดับไขมัน ในช่องท้อง	การประเมินผล	Muscle mass	การประเมินผล	TBW	TBW%	การประเมินผล	Bone mass	การประเมินผล
1	1234	8	ปกติ	37.9	ปกติ	30.7	48.3	ปกติ	2.4	ปกติ
2	happy	5	ปกติ	37.9	ปกติ	28	50.5	ปกติ	2.4	ปกติ
3	ท้องฟ้าทะเล	2	ปกติ	34.2	ปกติ	25.5	56.5	ปกติ	2	ปกติ
4	ชิงอี	8	ปกติ	40.5	ปกติ	31.9	46	ปกติ	2.6	ปกติ
5	มะละกอ	7	ปกติ	38.2	ปกติ	30.4	50.8	ปกติ	2.4	ปกติ
6	จีจี	4	ปกติ	35.2	ปกติ	26.5	54	ปกติ	2.1	ปกติ
7	เหินฟ้า	5	ปกติ	45.2	ปกติ	32.9	47.4	ปกติ	3	ปกติ
8	ไขไก่	1	ปกติ	36.7	ปกติ	26.3	54.1	ปกติ	2.2	ปกติ
9	หลินอิ้หฺราน	6	ปกติ	48.9	ปกติ	34.9	56.7	ปกติ	2.7	ปกติ
10	นางฟ้า	3	ปกติ	35.5	ปกติ	26	52.1	ปกติ	2.1	ปกติ
11	รับจบ	9	ปกติ	39.4	มีมาก	30.5	42.2	น้อยกว่าปกติ	2.5	ปกติ
12	ยุ่งลาย	9	ปกติ	48.8	มีมาก	39	42.9	น้อยกว่าปกติ	3.4	ปกติ
13	เดซี่ DAISY	9	ปกติ	36.8	มีมาก	30.4	47.9	ปกติ	2.3	น้อยกว่าปกติ
14	จินนี่	6	ปกติ	34.8	ปกติ	26.3	49.1	ปกติ	2.1	น้อยกว่าปกติ
15	อิกาดำ	7	ปกติ	36.5	ปกติ	27.9	46.8	ปกติ	2.2	น้อยกว่าปกติ
16	นกตีด	3	ปกติ	36.5	ปกติ	27.2	52.5	ปกติ	2.2	น้อยกว่าปกติ
17	คนภูเขา	5	ปกติ	36	ปกติ	27.3	51.9	ปกติ	2.2	น้อยกว่าปกติ
18	ฟ้าทลายโจร	8	ปกติ	35.6	ปกติ	28.8	49.1	ปกติ	2.1	น้อยกว่าปกติ
19	ฉลาม	8	ปกติ	43	ปกติ	31.7	58.2	ปกติ	2.4	น้อยกว่าปกติ

ลำดับ ที่	นามแฝง	Visceral Fat Rating		ปริมาณกล้ามเนื้อ		ปริมาณน้ำในร่างกาย			ความหนาแน่นกระดูก	
		ระดับไขมัน ในช่องท้อง	การประเมินผล	Muscle mass	การประเมินผล	TBW	TBW%	การประเมินผล	Bone mass	การประเมินผล
20	โบตัน	6	ปกติ	37.4	ปกติ	28.7	47.5	ปกติ	2.3	น้อยกว่าปกติ
21	ดอกบัว	6	ปกติ	53.4	ปกติ	38.4	58.1	ปกติ	2.9	น้อยกว่าปกติ
22	ควิโยมี	7	ปกติ	33	ปกติ	25.9	48.6	ปกติ	1.9	น้อยกว่าปกติ
23	ขนน	4	ปกติ	33	ปกติ	24.9	53.8	ปกติ	1.9	น้อยกว่าปกติ
24	ดอกจาน	3	ปกติ	35	มีน้อยกว่าปกติ	24.9	51.7	ปกติ	2.1	ปกติ
25	ส้ม	1	ปกติ	32	มีน้อยกว่าปกติ	22.4	53	ปกติ	1.8	น้อยกว่าปกติ
26	จัวน้อย	2	ปกติ	31.5	มีน้อยกว่าปกติ	22.8	51	ปกติ	1.8	น้อยกว่าปกติ
27	ลาน่า	3	ปกติ	30.5	มีน้อยกว่าปกติ	22.8	54	ปกติ	1.7	น้อยกว่าปกติ
28	เมื่อไรจะรวย	10	เริ่มมีความเสี่ยง	42.3	มีมาก	34.9	42.9	น้อยกว่าปกติ	2.8	น้อยกว่าปกติ
29	ไอ้ตัวเล็ก	11	เริ่มมีความเสี่ยง	35.8	มีมาก	30.9	44.2	น้อยกว่าปกติ	2.2	น้อยกว่าปกติ
30	ดอกหน้าลิง	11	เริ่มมีความเสี่ยง	44.3	มีมาก	37.6	42.5	น้อยกว่าปกติ	3	ปกติ
31	เปตอง	11	เริ่มมีความเสี่ยง	43.3	มีมาก	-	-	งดทดสอบ	2.9	น้อยกว่าปกติ
32	ไต่กิ	11	เริ่มมีความเสี่ยง	58.1	ปกติ	43.2	55.2	ปกติ	3.2	น้อยกว่าปกติ
33	ซาจันิม	11	เริ่มมีความเสี่ยง	57.9	ปกติ	42.9	54.4	ปกติ	3.2	น้อยกว่าปกติ
34	ลาเวนเดอร์	11	เริ่มมีความเสี่ยง	40.3	มีมาก	-	-	งดทดสอบ	2.6	น้อยกว่าปกติ
35	อูมามี	15	มีความเสี่ยงสูง	41	มีมาก	-	-	#N/A	2.7	น้อยกว่าปกติ
36	มังกร	16	มีความเสี่ยงสูง	57.2	มีมาก	43.5	51.8	ปกติ	3.1	น้อยกว่าปกติ
37	คุณนุ้ยบ้าน	17	มีความเสี่ยงสูง	39.9	มีมาก	-	-	งดทดสอบ	2.5	น้อยกว่าปกติ
38	กล้วย	18	มีความเสี่ยงสูง	53.8	มีมาก	46	58.2	ปกติ	2.9	น้อยกว่าปกติ

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครั้งที่ 1 (Pre test)บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี วันจันทร์ที่ 23 มีนาคม 2569

ฝ่ายทดสอบสมรรถภาพทางกายนักกีฬา งานวิทยาศาสตร์การกีฬา สถานกีฬาและสุขภาพ

ตารางที่ 3 ข้อมูลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครั้งที่ 1 (Pre test)

ลำดับ	นามแฝง	อัตราเผาผลาญขั้นพื้นฐาน (BMR)				อัตราเผาผลาญเทียบกับอายุ (ปี)	ประเภทรูปร่าง
		BMR KL	BMR Kcal	ระดับการเผาผลาญ	การประเมินผล	Metabolic Age	Phisique Rating
1	ส้ม	4121	985	4	เผาผลาญได้ดีมาก	18	Thin
2	ไขไก่	4786	1144	3	เผาผลาญได้ดี	18	Thin and muscular
3	นกตืด	4912	1174	3	เผาผลาญได้ดี	19	Standard
4	ดอกบัว	6544	1564	3	เผาผลาญได้ดี	20	Standard
5	หลินอิหฺราน	6012	1437	3	เผาผลาญได้ดี	22	Standard
6	ทองฟ้าทะเล	4268	1020	3	เผาผลาญได้ดี	23	Thin and muscular
7	จ้วน้อย	4075	974	3	เผาผลาญได้ดี	26	Under Exercised
8	นางฟ้า	4535	1084	3	เผาผลาญได้ดี	26	Standard
9	ดอกจาน	4393	1050	3	เผาผลาญได้ดี	27	Under Exercised
10	ลาน่า	3824	914	3	เผาผลาญได้ดี	29	Under Exercised
11	ฉลาม	5109	1221	3	เผาผลาญได้ดี	29	Standard
12	จีจี้	4414	1055	3	เผาผลาญได้ดี	31	Standard
13	ขุน	4134	988	3	เผาผลาญได้ดี	32	Standard
14	คนภูเขา	4573	1093	3	เผาผลาญได้ดี	35	Standard
15	ไดกิ	7222	1726	2	เผาผลาญได้ปานกลาง	32	Standard
16	happy	4862	1162	2	เผาผลาญได้ปานกลาง	33	Standard
17	เหินฟ้า	6046	1445	2	เผาผลาญได้ปานกลาง	34	Standard
18	ซาจันิม	7217	1725	2	เผาผลาญได้ปานกลาง	34	Obese
19	โบตัน	5146	1230	2	เผาผลาญได้ปานกลาง	39	Standard

ลำดับ	นามแฝง	อัตราเผาผลาญขั้นพื้นฐาน (BMR)				อัตราเผาผลาญ เทียบกับอายุ (ปี)	ประเภทรูปร่าง
		BMR KL	BMR Kcal	ระดับการเผาผลาญ	การประเมินผล	Metabolic Age	Phisique Rating
20	จินนี่	4485	1072	2	เผาผลาญได้ปานกลาง	43	Standard
21	มะละกอ	4962	1186	2	เผาผลาญได้ปานกลาง	45	Standard
22	อีเกาดำ	4803	1148	2	เผาผลาญได้ปานกลาง	50	Standard
23	ควิโยมี	4289	1025	2	เผาผลาญได้ปานกลาง	51	Standard
24	มังกร	7058	1687	2	เผาผลาญได้ปานกลาง	55	Solidly - Built
25	1234	5000	1195	2	เผาผลาญได้ปานกลาง	56	Obese
26	กล้วย	6590	1575	2	เผาผลาญได้ปานกลาง	85	Solidly - Built
27	ดอกหน้าลิง	6489	1551	1	เผาผลาญได้น้อย	52	Solidly - Built
28	ยุงลาย	7021	1678	1	เผาผลาญได้น้อย	54	Solidly - Built
29	ฟ้าทลายโจร	4653	1112	2	เผาผลาญได้ปานกลาง	54	Standard
30	ชิงอี	5418	1295	1	เผาผลาญได้น้อย	57	Obese
31	เมื่อไรจะรวย	6038	1443	1	เผาผลาญได้น้อย	57	Solidly - Built
32	เดซี่ DAISY	4908	1173	1	เผาผลาญได้น้อย	59	Solidly - Built
33	อูมามิ	6293	1504	1	เผาผลาญได้น้อย	60	Solidly - Built
34	รับจบ	5427	1297	1	เผาผลาญได้น้อย	65	Solidly - Built
35	เปตอง	6008	1436	1	เผาผลาญได้น้อย	73	Solidly - Built
36	ลาเวนเดอร์	5561	1329	1	เผาผลาญได้น้อย	74	Solidly - Built
37	ไอ้ตัวเล็ก	4958	1185	1	เผาผลาญได้น้อย	76	Solidly - Built
38	คุณนุ้ยบ้าน	6008	1436	1	เผาผลาญได้น้อย	82	Solidly - Built

ตารางที่ 4 ข้อมูลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครั้งที่ 1 (Pre test)

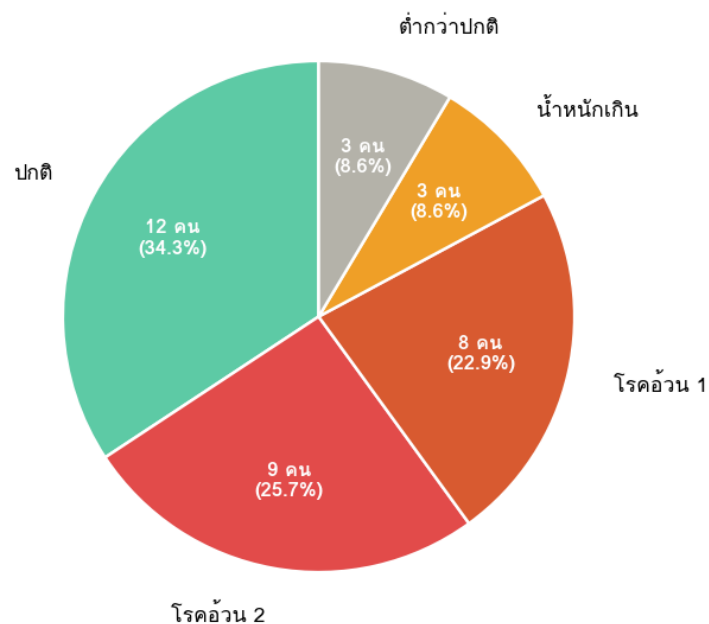
ลำดับ	นามแฝง	ความอ่อนตัว						ความแข็งแรง		
		นั่งงอตัว	การประเินผล	ขวายอยู่ บน	การ ประเินผล	ซ้ายอยู่ บน	การประเินผล	แรงบีบ มือ	ค่าเฉลี่ย	การประเินผล
1	ควิโยมี	24	ดีมาก	11	ดีมาก	8	ดีมาก	26	0.48	ดี
2	ชิงอี	21	ดีมาก	5	ดี	-4	ปานกลาง	21	0.3	ต่ำ
3	จีจี	18	ดีมาก	7	ดี	6	ดีมาก	17	0.34	ต่ำมาก
4	ทองฟ้าทะเล	14	ปานกลาง	17	ดีมาก	12	ดีมาก	21	0.46	ปานกลาง
5	คนภูเขา	14	ปานกลาง	6	ดี	5	ดีมาก	29	0.54	ดีมาก
6	นกตีด	13	ปานกลาง	16	ดี	10	ดี	21	0.4	ต่ำมาก
7	1234	13	ปานกลาง	-1	ปานกลาง	-18	ต่ำมาก	23	0.35	ต่ำ
8	ดอกหน้าลิง	13	ปานกลาง	-6	ต่ำมาก	-10	ต่ำมาก	32	0.35	ต่ำมาก
9	ดอกจาน	12	ปานกลาง	17	ดีมาก	11	ดีมาก	23	0.47	ปานกลาง
10	นางฟ้า	12	ปานกลาง	16	ดีมาก	14	ดีมาก	31	0.61	ดีมาก
11	มะละกอ	11	ปานกลาง	3	ปานกลาง	-10	ปานกลาง	31	0.51	ดี
12	ขนุน	10	ปานกลาง	5	ดี	0	ดี	22	0.47	ต่ำ
13	ดอกบัว	8	ปานกลาง	15	ดีมาก	11	ดีมาก	52	0.78	ดี
14	ฉลาม	8	ปานกลาง	4	ดี	-14	ปานกลาง	39	0.7	ดี
15	ไต่กิ	9	ปานกลาง	0	ต่ำ	0	ปานกลาง	46	0.58	ต่ำมาก
16	ชาจันนิม	7	ปานกลาง	-9	ต่ำมาก	-25	ต่ำมาก	42	0.52	ต่ำมาก
17	โบทัน	9	ต่ำ	7	ปานกลาง	6	ปานกลาง	26	0.42	ต่ำมาก
18	ส้ม	7	ต่ำ	21	ดีมาก	14	ดีมาก	22	0.52	ปานกลาง
19	ยุงลาย	7	ต่ำ	3	ต่ำมาก	0	ต่ำ	28	0.3	ต่ำมาก

ลำดับ	นามแฝง	ความอ่อนตัว						ความแข็งแรง		
		นั่งงอตัว	การประเมินผล	ขาอยู่ บน	การ ประเมินผล	ซ้ายอยู่ บน	การประเมินผล	แรงบีบ มือ	ค่าเฉลี่ย	การประเมินผล
20	รับจบ	7	ต่ำ	0	ปานกลาง	3	ดี	28	0.38	ต่ำมาก
21	ลาน่า	6	ต่ำ	7.5	ดี	2	ดีมาก	18	0.42	ปานกลาง
22	ลาเวนเดอร์	5	ต่ำ	-4	ปานกลาง	-14	ต่ำ	28	0.36	ต่ำ
23	เดซี่ DAISY	5	ต่ำ	-8	ต่ำ	-8	ปานกลาง	27	0.42	ต่ำ
24	เปตอง	5	ต่ำ	-	งดทดสอบ	-	งดทดสอบ	30	0.35	ต่ำ
25	จั่วน้อย	3	ต่ำมาก	9	ปานกลาง	7	ดี	15	0.33	ต่ำมาก
26	ไอ้ตัวเล็ก	2	ต่ำมาก	-9	ต่ำมาก	-17	ต่ำมาก	14	0.19	ต่ำมาก
27	มังกร	-1	ต่ำมาก	-9	ต่ำ	-12	ปานกลาง	40	0.47	ต่ำมาก
28	เหินฟ้า	-1	ต่ำมาก	14	ดี	15	ดีมาก	27	0.38	ต่ำมาก
29	อูมามิ	-2	ต่ำมาก	-5	ต่ำมาก	14.5	ดีมาก	18	0.17	ต่ำมาก
30	เมื่อไรจะรวย	-2	ต่ำมาก	5	ปานกลาง	3	ปานกลาง	24	0.29	ต่ำมาก
31	กล้วย	-2	ต่ำมาก	-24	ต่ำมาก	-30	ต่ำมาก	28	0.35	ต่ำมาก
32	happy	-3	ต่ำมาก	1	ปานกลาง	5	ดี	25	0.44	ปานกลาง
33	จินนี่	-5	ต่ำมาก	8	ดี	4	ดีมาก	24	0.44	ปานกลาง
34	ไข่ไก่	-7	ต่ำมาก	0	ต่ำมาก	7	ปานกลาง	23	0.46	ต่ำ
35	หลินอิ๋หฺราน	-8	ต่ำมาก	7	ปานกลาง	-14	ต่ำมาก	34	0.54	ต่ำมาก
36	ฟ้าทลายโจร	-11	ต่ำมาก	-10	ต่ำมาก	-17	ต่ำมาก	18	0.3	ต่ำมาก
37	คุณนุ้ยบ้าน	-11	ต่ำมาก	-17	ต่ำมาก	-32	ต่ำมาก	28	0.27	ต่ำมาก
38	อิกาดำ	-13	ต่ำมาก	4	ปานกลาง	-7	ปานกลาง	23	0.37	ต่ำ

1. ดัชนีมวลกาย (BMI)

ผลการประเมิน	ชาย	หญิง	รวม	ร้อยละ
1. ต่ำกว่าปกติ	0	3	3	7.9%
2. ปกติ (18.5–22.9)	3	9	12	31.6%
3. น้ำหนักเกิน (23–24.9)	0	3	3	7.9%
4. โรคอ้วน ระดับ 1 (25–29.9)	3	5	8	21.1%
5. โรคอ้วน ระดับ 2 (≥ 30)	1	8	9	23.7%
รวม	7	31	38	100%

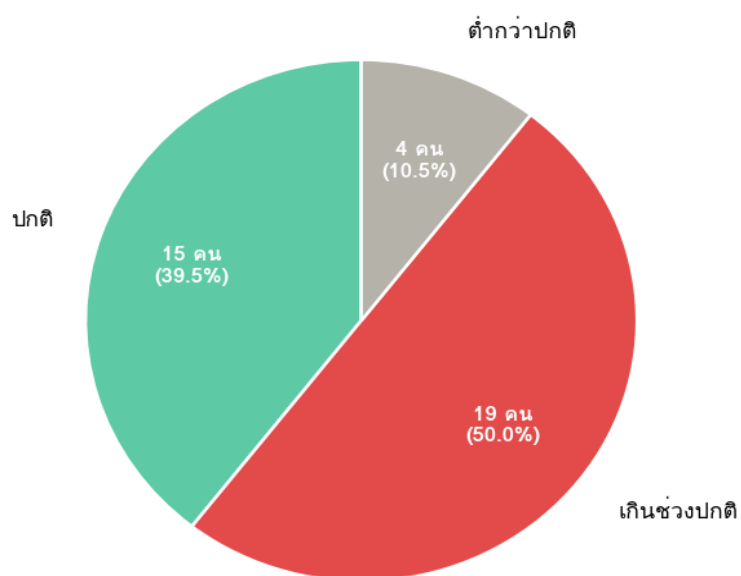
1. ดัชนีมวลกาย (BMI)



2. เปอร์เซ็นต์ไขมัน (BODY FAT)

ผลการประเมิน	ชาย	หญิง	รวม	ร้อยละ
1. ต่ำกว่าปกติ	0	4	4	10.5%
2. ปกติ	3	12	15	39.5%
3. เกินช่วงปกติ	4	15	19	50.0%
รวม	7	31	38	100%

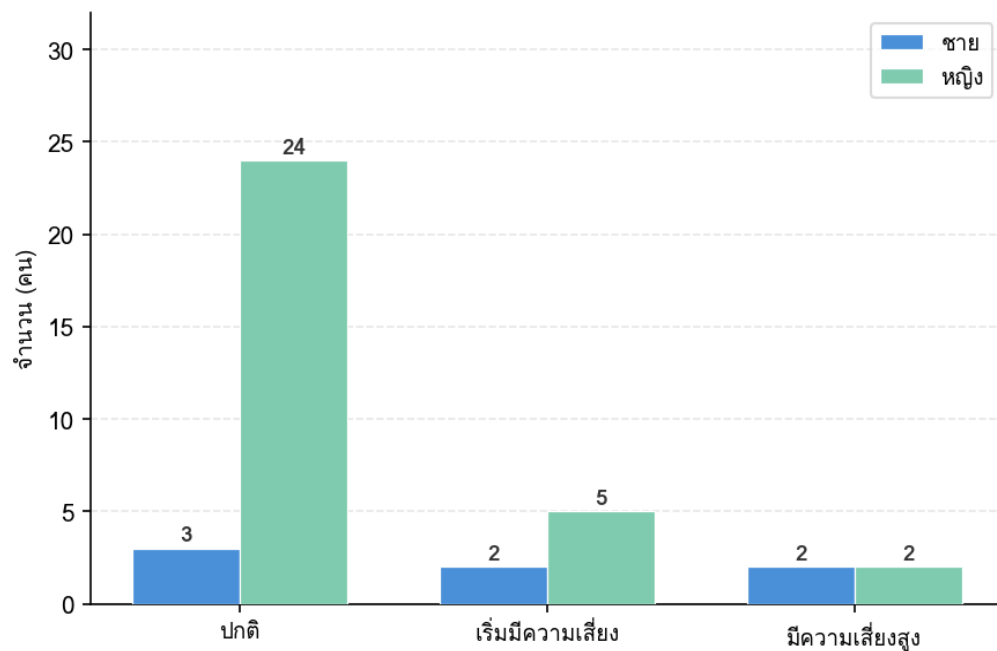
2. เปอร์เซ็นต์ไขมัน (Body Fat)



3. ระดับไขมันในช่องท้อง (VISCERAL FAT)

ผลการประเมิน	ชาย	หญิง	รวม	ร้อยละ
1. ปกติ (ระดับ 1-8)	3	24	27	71.1%
2. เริ่มมีความเสี่ยง (ระดับ 9-11)	2	5	7	18.4%
3. มีความเสี่ยงสูง (ระดับ ≥ 12)	2	2	4	10.5%
รวม	7	31	38	100%

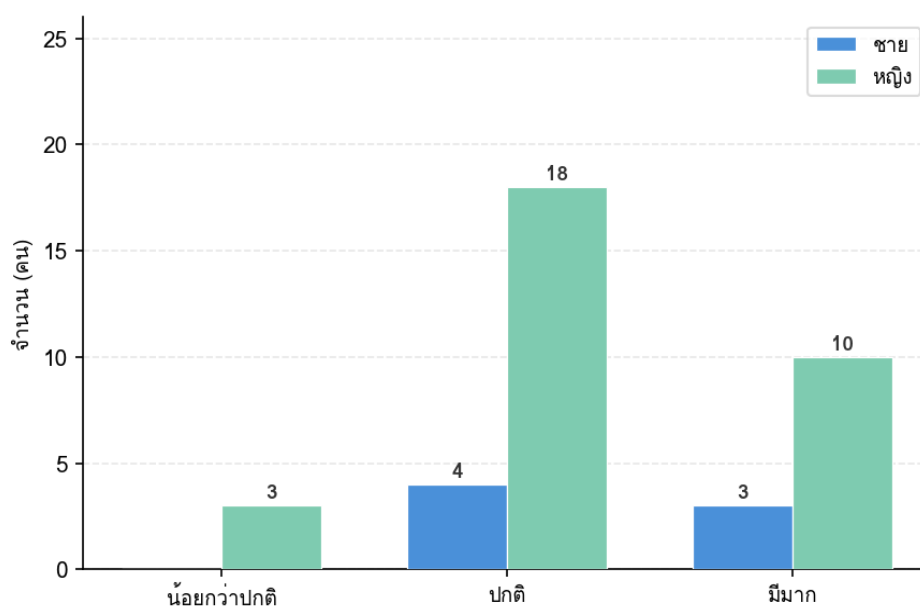
3. ระดับไขมันในช่องท้อง (Visceral Fat)



4. มวลกล้ามเนื้อ (MUSCLE MASS)

ผลการประเมิน	ชาย	หญิง	รวม	ร้อยละ
1. มีน้อยกว่าปกติ	0	3	3	7.9%
2. ปกติ	4	18	22	57.9%
3. มีมาก	3	10	13	34.2%
รวม	7	31	38	100%

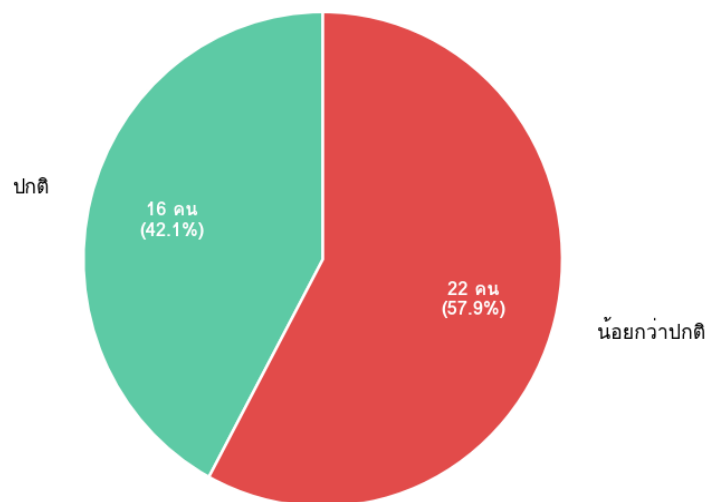
4. มวลกล้ามเนื้อ (Muscle Mass)



5. ความหนาแน่นของกระดูก (BONE MASS)

ผลการประเมิน	ชาย	หญิง	รวม	ร้อยละ
1. ปกติ	1	15	16	42.1%
2. น้อยกว่าปกติ	6	16	22	57.9%
รวม	7	31	38	100%

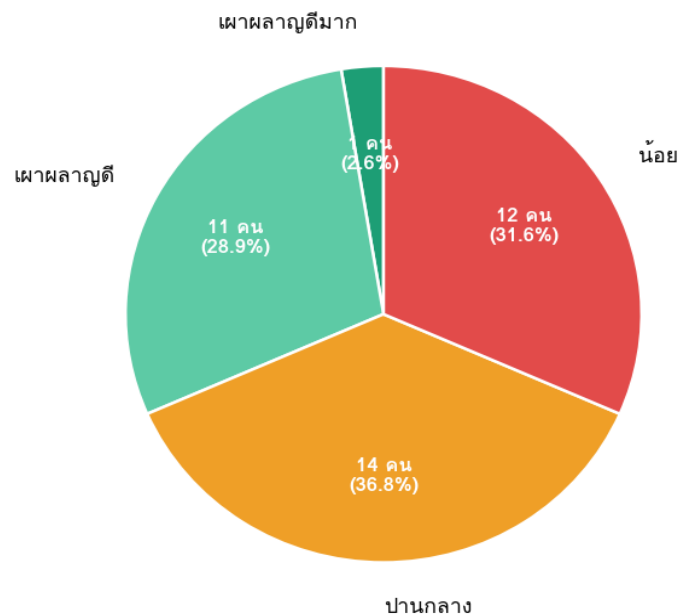
5. ความหนาแน่นกระดูก (Bone Mass)



6. อัตราการเผาผลาญพื้นฐาน (BMR)

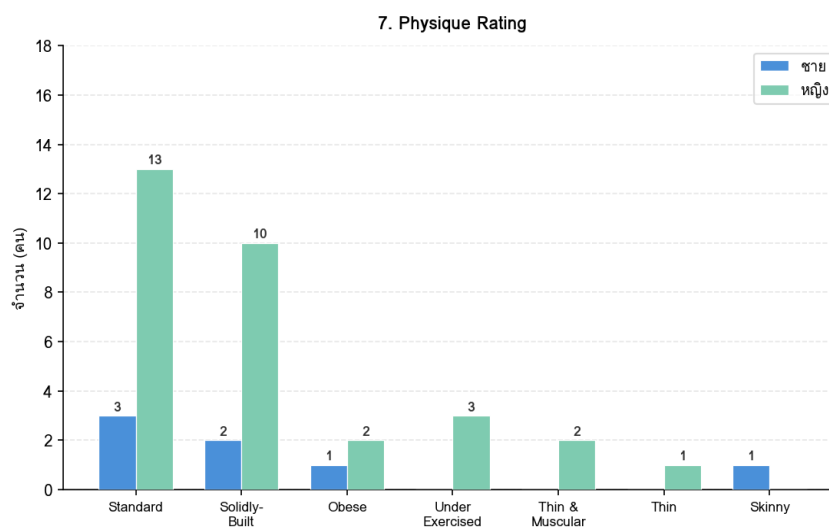
ผลการประเมิน	ชาย	หญิง	รวม	ร้อยละ
1. เผาผลาญได้ดีมาก (ระดับ 4)	0	1	1	2.6%
2. เผาผลาญได้ดี (ระดับ 3)	3	8	11	28.9%
3. เผาผลาญได้ปานกลาง (ระดับ 2)	3	11	14	36.8%
4. เผาผลาญได้น้อย (ระดับ 1)	1	11	12	31.6%
รวม	7	31	38	100%

6. อัตราการเผาผลาญพื้นฐาน (BMR)



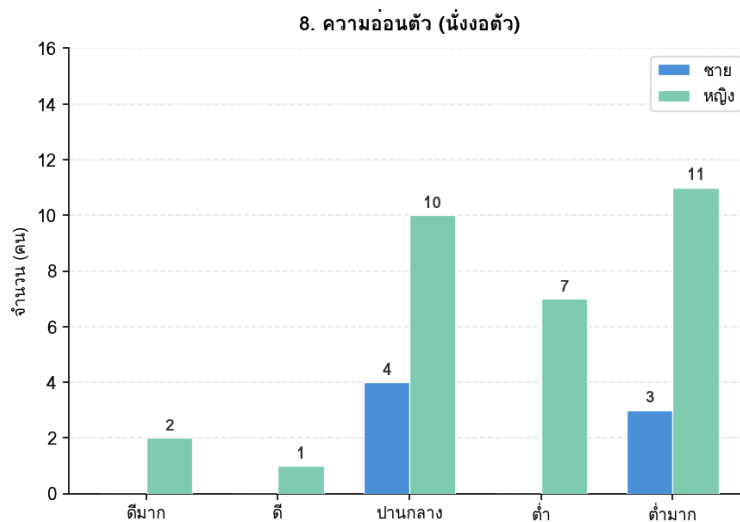
7. PHYSIQUE RATING

ประเภท	ชาย	หญิง	รวม	ร้อยละ
1. Standard	3	13	16	42.1%
2. Solidly-Built	2	10	12	31.6%
3. Obese	1	2	3	7.9%
4. Under Exercised	0	3	3	7.9%
1. Thin	0	1	1	2.6%
2. Thin and Muscular	0	2	2	5.3%
3. Skinny	1	0	1	2.6%
รวม	7	31	38	100%



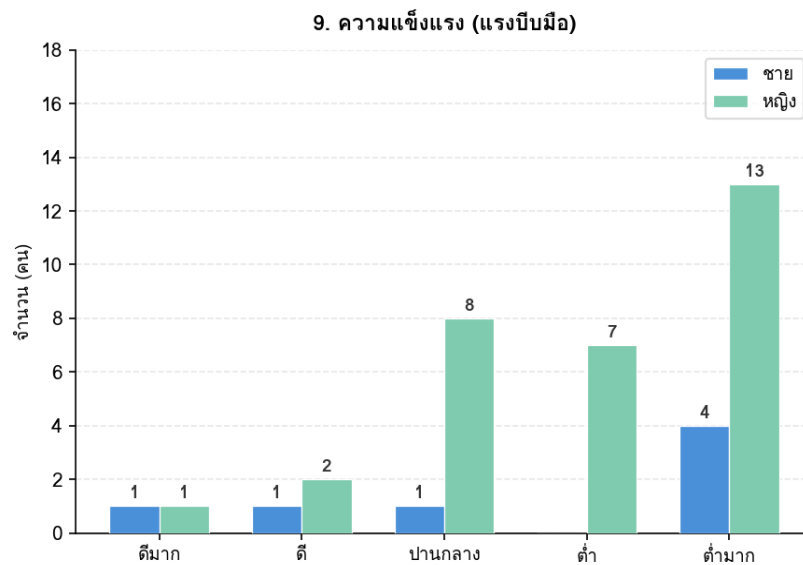
8. ความอ่อนตัว (นั่งอตัว)

ผลการประเมิน	ชาย	หญิง	รวม	ร้อยละ
1. ดีมาก	0	2	2	5.3%
2. ดี	0	1	1	2.6%
3. ปานกลาง	4	10	14	36.8%
4. ต่ำ	0	7	7	18.4%
5. ต่ำมาก	3	11	14	36.8%
รวม	7	31	38	100%



9. ความแข็งแรง (แรงบีบมือ)

ผลการประเมิน	ชาย	หญิง	รวม	ร้อยละ
1. ดีมาก	1	1	2	5.3%
2. ดี	1	2	3	7.9%
3. ปานกลาง	1	8	9	23.7%
4. ต่ำ	0	7	7	18.4%
5. ต่ำมาก	4	13	17	44.7%
รวม	7	31	38	100%



สรุปประเด็นสำคัญ

ประเด็นที่ต้องดูแลเร่งด่วน

- โรคอ้วน ระดับ 1-2 รวม 17 คน (44.7%)
ควรปรับพฤติกรรมการบริโภคและการออกกำลังกาย
- ไขมันในร่างกายเกินช่วงปกติ 19 คน (50.0%)
- ไขมันในช่องท้องเสี่ยงสูง 4 คน
ควรติดตามความเสี่ยงโรคเมตาบอลิก

ประสิทธิภาพร่างกายที่ต้องพัฒนา

- ความอ่อนตัวระดับต่ำ-ต่ำมาก 21 คน (55.3%)
ควรส่งเสริมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- ความแข็งแรงระดับต่ำ-ต่ำมาก 24 คน (63.2%)
ควรส่งเสริมการออกกำลังกายเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ
- มวลกระดูกน้อยกว่าปกติ 22 คน (57.9%)
ควรพิจารณาเสริมแคลเซียมและวิตามิน D

จุดแข็ง

- BMI ปกติ 12 คน (31.6%)
- ปริมาณน้ำในร่างกายส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- อัตราการเผาผลาญระดับดี-ดีมาก 12 คน (31.6%)