

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกาย

บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ครั้งที่ 2 (Post test) วันที่ 3 สิงหาคม 2569

บทสรุปผู้บริหาร Executive Summary

การทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกายของบุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินสถานะด้านสุขภาพ องค์ประกอบร่างกาย และสมรรถภาพทางกายของบุคลากร เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้เป็นฐานสำหรับการวางแผนส่งเสริมสุขภาพ การออกกำลังกาย และการติดตามผลอย่างเป็นระบบ

ข้อมูลที่น่าสนใจวิเคราะห์ในรายงานฉบับนี้เป็นข้อมูลการทดสอบครั้งที่ 2 หรือ Post-test จำนวนทั้งสิ้น 37 คน ประกอบด้วยเพศหญิง 30 คน และเพศชาย 7 คน อายุระหว่าง 24–59 ปี โดยข้อมูลประกอบด้วยตัวชี้วัดด้านน้ำหนัก BMI เปอร์เซ็นต์ไขมัน มวลไขมัน น้ำหนักตัวไร้ไขมัน มวลกล้ามเนื้อ น้ำในร่างกาย มวลกระดูก อัตราการเผาผลาญขั้นพื้นฐาน Metabolic Age ไขมันในช่องท้อง ความอ่อนตัว การเคลื่อนไหว ของไหล และแรงบีบมือ

ผลการวิเคราะห์พบว่า กลุ่มบุคลากรมีน้ำหนักเฉลี่ย 61.26 ± 17.64 กิโลกรัม และ BMI เฉลี่ยประมาณ 24.32 ± 7.28 กิโลกรัมต่อตารางเมตร โดยตามเกณฑ์การประเมินที่ปรากฏในข้อมูล พบว่า น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ 6 คน คิดเป็น 16.2% น้ำหนักสมส่วน 12 คน คิดเป็น 32.4% น้ำหนักเกินมาตรฐาน 3 คน คิดเป็น 8.1% โรคอ้วนระดับ 1 จำนวน 8 คน คิดเป็น 21.6% โรคอ้วนระดับ 2 จำนวน 8 คน คิดเป็น 21.6% กล่าวได้ว่า 19 คน หรือ 51.4% อยู่ในกลุ่มน้ำหนักเกินมาตรฐานหรือโรคอ้วน ขณะที่กลุ่มน้ำหนักสมส่วนมีประมาณหนึ่งในสามของผู้เข้ารับการทดสอบ

ในด้านองค์ประกอบร่างกาย ค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ $31.47 \pm 10.24\%$ โดยมีผู้ที่ได้รับการประเมินอยู่ในระดับเริ่มอ้วนหรืออ้วนรวม 15 คน หรือประมาณ 40.5% สะท้อนว่าปัญหาสำคัญของกลุ่มนี้ไม่ควรพิจารณาเพียงน้ำหนักตัว แต่ควรให้ความสำคัญกับ องค์ประกอบของน้ำหนัก โดยเฉพาะการควบคุมมวลไขมันและการรักษามวลกล้ามเนื้อ

ด้านมวลกล้ามเนื้อพบว่าประมาณ 78.4% อยู่ในระดับปกติหรือสูงกว่าเกณฑ์ ขณะที่ประมาณ 21.6% มีมวลกล้ามเนื้อต่ำกว่าเกณฑ์ จึงถือเป็นจุดแข็งของกลุ่มโดยรวม แต่ยังมีกลุ่มย่อยที่ควรได้รับการพัฒนาเฉพาะบุคคล

ด้านไขมันในช่องท้อง พบข้อมูลที่สามารถประเมินได้ 36 คน โดยประมาณ 70.3% อยู่ในระดับมาตรฐาน/ปกติ ขณะที่ประมาณ 27% อยู่ในกลุ่มเริ่มมีความเสี่ยงหรือความเสี่ยงสูง ซึ่งควรได้รับการติดตามร่วมกับ BMI เปอร์เซ็นต์ไขมัน และควรเพิ่มการวัดรอบเอวในการทดสอบครั้งต่อไป

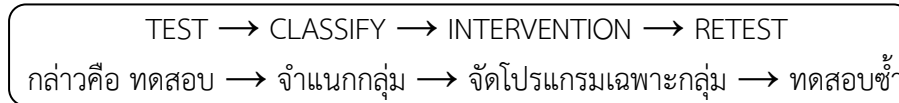
อีกประเด็นหนึ่งที่น่าสนใจคือ Metabolic Age โดยข้อมูลพบว่า 25 คนมีค่ามากกว่าอายุจริง ขณะที่ 12 คนมีค่าต่ำกว่าอายุจริง ทั้งนี้ค่าดังกล่าวควรใช้เป็นข้อมูลประกอบการติดตามแนวโน้มองค์ประกอบร่างกาย ไม่ควรนำไปตีความเป็นอายุทางชีวภาพหรือการวินิจฉัยโรค

สำหรับสมรรถภาพทางกาย พบว่า ความอ่อนตัวเป็นจุดอ่อนสำคัญ โดยผลการทดสอบนั่งงอตัวพบว่า 18 คนอยู่ในระดับต่ำมาก และอีก 3 คนอยู่ในระดับต่ำ ขณะที่มีเพียง 4 คนที่อยู่ในระดับดีมากหรือดีตามระบบการประเมินที่บันทึกไว้

ส่วนการทดสอบแรงบีบมือ พบว่า 13 คนอยู่ในระดับต่ำมาก 5 คนอยู่ในระดับต่ำ 4 คนอยู่ในระดับปานกลาง 5 คนอยู่ในระดับดี และ 10 คนอยู่ในระดับดีมาก สะท้อนว่าประมาณครึ่งหนึ่งของกลุ่มควรได้รับการพัฒนาด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกาย
บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
ครั้งที่ 2 (Post test) วันที่ 3 สิงหาคม 2569

จากผลดังกล่าว จึงเสนอให้หน่วยงานพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพในรูปแบบ



โดยมุ่งเน้น 4 ประเด็นหลัก ได้แก่ ลดไขมันและควบคุมองค์ประกอบร่างกาย รักษาและเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ พัฒนาการแข็งแรง และเพิ่มความอ่อนตัวและการเคลื่อนไหว

บทที่ 1 บทนำ

1.1 หลักการและเหตุผล

บุคลากรเป็นทรัพยากรสำคัญในการขับเคลื่อนภารกิจของมหาวิทยาลัย การมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมย่อมมีส่วนสนับสนุนความสามารถในการปฏิบัติงาน คุณภาพชีวิต และความพร้อมในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ลักษณะการทำงานของบุคลากรในหน่วยงานการศึกษาจำนวนมากมีองค์ประกอบของการทำงานที่เกี่ยวข้องกับการนั่ง การใช้คอมพิวเตอร์ การปฏิบัติงานในสำนักงาน และกิจกรรมทางกายที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพที่มีประสิทธิภาพจึงควรเริ่มต้นจากการมีข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสถานะสุขภาพและสมรรถภาพของบุคลากรแต่ละคน การทดสอบองค์ประกอบร่างกายสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับน้ำหนักตัว BMI เปอร์เซ็นต์ไขมัน มวลไขมัน มวลกล้ามเนื้อ น้ำในร่างกาย มวลกระดูก อัตราการเผาผลาญขั้นพื้นฐาน และไขมันในช่องท้อง ขณะที่การทดสอบสมรรถภาพทางกายสามารถสะท้อนความสามารถด้านความอ่อนตัว การเคลื่อนไหว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

จากข้อมูลการทดสอบครั้งที่ 2 ของบุคลากรศูนย์บริการการศึกษา จำนวน 37 คน พบว่าบุคลากรมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนทั้งด้านน้ำหนักตัว องค์ประกอบร่างกาย และสมรรถภาพทางกาย ตั้งแต่กลุ่มที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ไปจนถึงโรคอ้วนระดับ 2 รวมทั้งมีความแตกต่างของเปอร์เซ็นต์ไขมันและมวลกล้ามเนื้อในระดับบุคคล

ดังนั้น การนำผลการทดสอบมาวิเคราะห์อย่างเป็นระบบจึงมีความสำคัญ เพราะจะช่วยให้หน่วยงานสามารถเปลี่ยนจากการจัดกิจกรรมออกกำลังกายแบบทั่วไป ไปสู่การส่งเสริมสุขภาพที่มีข้อมูลรองรับและสามารถจำแนกกลุ่มเป้าหมายได้ชัดเจน

1.2 วัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์หลัก

1. เพื่อศึกษาสถานะองค์ประกอบร่างกายและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกาย
บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
ครั้งที่ 2 (Post test) วันที่ 3 สิงหาคม 2569

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของบุคลากร
2. เพื่อประเมินสถานะน้ำหนักตัวและ BMI
3. เพื่อประเมินเปอร์เซ็นต์ไขมันและมวลไขมัน
4. เพื่อประเมินมวลกล้ามเนื้อและน้ำหนักตัวไร้ไขมัน
5. เพื่อประเมินน้ำในร่างกายและมวลกระดูก
6. เพื่อวิเคราะห์อัตราการเผาผลาญขั้นพื้นฐาน
7. เพื่อประเมิน Metabolic Age
8. เพื่อประเมินระดับไขมันในช่องท้อง
9. เพื่อประเมินความอ่อนตัว
10. เพื่อประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจากแรงบีบมือ
11. เพื่อจำแนกประเด็นความเสี่ยงและจุดแข็งของบุคลากร
12. เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายที่เหมาะสม

1.3 ขอบเขตของการวิเคราะห์

การวิเคราะห์ครอบคลุมข้อมูลบุคลากรจำนวน 37 คน จากข้อมูลที่ปรากฏในไฟล์ Post-test ตัวแปรที่นำมาวิเคราะห์ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป เพศ อายุ ส่วนสูง น้ำหนักตัว องค์ประกอบร่างกาย BMI Ideal Body Weight Fat% Fat Mass FFM Muscle Mass TBW TBW% Bone Mass BMR Metabolic Age Visceral Fat Rating Physique Rating

สมรรถภาพทางกายทางกาย ประกอบด้วย Sit and Reach การเคลื่อนไหวของไหล่ด้านซ้าย การเคลื่อนไหวของไหล่ด้านขวา Hand Grip Strength ตัวแปรและผลการประเมินดังกล่าวปรากฏในชุดข้อมูลที่ส่งมา

1.4 ข้อจำกัดของข้อมูล

การตีความผลการวิเคราะห์มีข้อจำกัดสำคัญ ดังนี้

1.4.1 เป็นข้อมูล Post-test ไฟล์ที่ได้รับระบุเป็นครั้งที่ 2 หรือ Post-test ดังนั้นรายงานฉบับนี้สามารถสรุปสถานะ ณ วันที่ทดสอบได้ แต่ยังไม่ควรสรุปว่าบุคลากรมีพัฒนาการดีขึ้นหรือลดลงจากครั้งแรก หากต้องการวิเคราะห์ประสิทธิผลของโครงการ จำเป็นต้องนำข้อมูล Pre-test มาจับคู่กับ Post-test รายบุคคล

1.4.2 การวิเคราะห์ BIA ค่าจากเครื่องวิเคราะห์องค์ประกอบร่างกายสามารถได้รับอิทธิพลจากภาวะน้ำในร่างกาย อาหาร การออกกำลังกาย และเงื่อนไขก่อนการวัด ดังนั้นควรกำหนดมาตรฐานก่อนการทดสอบให้เหมือนกันทุกครั้ง

1.4.3 Metabolic Age ควรใช้เป็นตัวชี้วัดประกอบ ไม่ควรใช้เป็นตัววินิจฉัยสุขภาพหรือโรค

1.4.4 ไม่ใช่การวินิจฉัยทางการแพทย์ ผลการทดสอบใช้สำหรับการประเมินและส่งเสริมสุขภาพ ไม่สามารถใช้แทนการตรวจวินิจฉัยโดยแพทย์ได้

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกาย
บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
ครั้งที่ 2 (Post test) วันที่ 3 สิงหาคม 2569

บทที่ 2

วิธีดำเนินการและวิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 กลุ่มข้อมูล

กลุ่มข้อมูลประกอบด้วยบุคลากรศูนย์บริการการศึกษา จำนวน 37 คน แบ่งเป็น เพศหญิง 30 คน หรือ 81.1% เพศชาย 7 คน หรือ 18.9% อายุเฉลี่ยของกลุ่มเท่ากับ 45.38 ± 10.98 ปี ช่วงอายุ 24–59 ปี

2.2 การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน (n) ร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าต่ำสุด (Minimum) ค่าสูงสุด (Maximum) สำหรับตัวแปรที่มีเกณฑ์การประเมินในชุดข้อมูล จะวิเคราะห์การกระจายของระดับผลการประเมินร่วมด้วย

2.3 หลักการตีความ

รายงานฉบับนี้ใช้หลักการสำคัญว่า “ประเมินข้อมูลเป็นรายบุคคลก่อน แล้วจึงสรุปภาพรวมของหน่วยงาน” เนื่องจากบุคลากรมีอายุ เพศ น้ำหนัก และองค์ประกอบร่างกายแตกต่างกัน จึงไม่ควรใช้ค่าเฉลี่ยของกลุ่มเพียงอย่างเดียวในการตัดสินสุขภาพของแต่ละคน

บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 ข้อมูลทั่วไป

ตัวแปร	ผลการวิเคราะห์
จำนวน	37 คน
ชาย	7 คน (18.9%)
หญิง	30 คน (81.1%)
อายุเฉลี่ย	45.38 ± 10.98 ปี
อายุ	24–59 ปี
ส่วนสูงเฉลี่ย	159.16 ± 7.65 ซม.
น้ำหนักเฉลี่ย	61.26 ± 17.64 กก.

ข้อมูลรายบุคคลแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างของอายุ ส่วนสูง และน้ำหนักค่อนข้างมาก

3.2 ผลการประเมิน BMI

ระดับ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	6	16.2
น้ำหนักสมส่วน	12	32.4
น้ำหนักเกินมาตรฐาน	3	8.1
โรคอ้วนระดับ 1	8	21.6

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกาย
บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
ครั้งที่ 2 (Post test) วันที่ 3 สิงหาคม 2569

ระดับ	จำนวน	ร้อยละ
โรคอ้วนระดับ 2	8	21.6
รวม	37	100.0

BMI เฉลี่ยของกลุ่มเท่ากับประมาณ $24.32 \pm 7.28 \text{ kg/m}^2$

วิเคราะห์ผล

ผลการทดสอบสะท้อนให้เห็นว่าโครงสร้างน้ำหนักตัวของบุคลากรมีความแตกต่างสูง โดยมีทั้งกลุ่มน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์และกลุ่มโรคอ้วนระดับ 2 ประเด็นสำคัญคือมีผู้ที่อยู่ในกลุ่มน้ำหนักเกินมาตรฐานและโรคอ้วนรวม $3 + 8 + 8 = 19$ คน หรือ 51.4%

กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ มากกว่าครึ่งหนึ่งของผู้เข้ารับการทดสอบอยู่ในกลุ่มที่ควรได้รับการติดตามด้านน้ำหนักและองค์ประกอบร่างกาย อย่างไรก็ตาม BMI ควรใช้ร่วมกับ Fat% และ Muscle Mass เนื่องจาก BMI ไม่สามารถแยกไขมันออกจากกล้ามเนื้อได้

3.3 ผลการประเมินเปอร์เซ็นต์ไขมัน

ค่า Fat% เฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ $31.47 \pm 10.24\%$ ช่วงค่าที่พบประมาณ 16.3–56.5% จากเกณฑ์ในข้อมูลพบว่า

ระดับ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำ	3	8.1
มาตรฐาน	19	51.4
เริ่มอ้วน	7	18.9
อ้วน	8	21.6
เริ่มอ้วน + อ้วน	15	40.5

วิเคราะห์ผล

ประมาณ 40.5% ของผู้เข้ารับการทดสอบมีเปอร์เซ็นต์ไขมันอยู่ในระดับเริ่มอ้วนหรืออ้วน จึงสะท้อนว่า “การควบคุมไขมันในร่างกาย” เป็นประเด็นสำคัญกว่าการพิจารณาน้ำหนักตัวเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่มี BMI สูงและ Fat% สูงควรได้รับการส่งเสริมด้าน การเพิ่มกิจกรรมทางกาย Aerobic Exercise Resistance Training การควบคุมพลังงาน การปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

3.4 Fat Mass

มวลไขมันเฉลี่ยประมาณ 20.99 ± 11.48 กิโลกรัมช่วงประมาณ 7.5–54.4 กิโลกรัม ผลดังกล่าวแสดงให้เห็นความแตกต่างระหว่างบุคคลอย่างชัดเจน ดังนั้นโปรแกรมลดน้ำหนักไม่ควรใช้เป้าหมายเดียวกับบุคลากรทุกคน เช่น การกำหนดว่าทุกคนต้องลดน้ำหนัก 5 กิโลกรัม เพราะอาจไม่เหมาะสม เป้าหมายควรเป็น ลด Fat Mass ขณะรักษาหรือเพิ่ม Muscle Mass

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกาย
บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
ครั้งที่ 2 (Post test) วันที่ 3 สิงหาคม 2569

3.5 Fat-Free Mass และ Muscle Mass

ค่า FFM เฉลี่ยประมาณ 42.48 กก. ส่วน Muscle Mass เฉลี่ยประมาณ 40.08 ± 7.45 กก.
ผลการประเมิน Muscle Mass

ระดับ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าเกณฑ์	8	21.6
ปกติ	18	48.6
สูงกว่าเกณฑ์	11	29.7
ปกติ + สูงกว่า	29	78.4

วิเคราะห์ผล

ถือเป็นจุดแข็งของกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากประมาณ 4 ใน 5 คนมีมวลกล้ามเนื้ออยู่ในระดับปกติหรือสูงกว่าเกณฑ์ ดังนั้นหากหน่วยงานจะจัดโครงการลดน้ำหนัก ควรหลีกเลี่ยงแนวทางที่ทำให้น้ำหนักลดจากการสูญเสียกล้ามเนื้อ ควรเน้น Body Recomposition คือการปรับองค์ประกอบร่างกายโดยลดไขมันพร้อมรักษาหรือเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ

3.6 น้ำในร่างกาย

ผลการประเมินน้ำในร่างกายจากข้อมูลที่ปรากฏพบว่า ระดับปกติ 29 คน ระดับน้อย 6 คน ไม่สามารถวัดได้ 2 คน ดังนั้นกลุ่มส่วนใหญ่มีผลอยู่ในระดับปกติ อย่างไรก็ตาม ค่าดังกล่าวควรใช้เพื่อดูแนวโน้มและควรควบคุมเงื่อนไขก่อนการทดสอบให้ใกล้เคียงกันทุกครั้ง

3.7 มวลกระดูก

ค่า Bone Mass เฉลี่ยประมาณ 2.40 กิโลกรัม ผลการประเมินจากชุดข้อมูลมีความแตกต่างตามเพศ น้ำหนัก และองค์ประกอบร่างกาย ควรตีความเป็นตัวชี้วัดจากเครื่องวิเคราะห์องค์ประกอบร่างกาย ไม่ควรใช้แทนการตรวจความหนาแน่นของกระดูกทางการแพทย์

3.8 Basal Metabolic Rate: BMR

BMR เฉลี่ยประมาณ 1,254.5 kcal/day ช่วงประมาณ 916–1,699 kcal/day BMR เป็นพลังงานที่ร่างกายใช้ในภาวะพื้นฐาน ไม่ใช่พลังงานทั้งหมดที่บุคคลใช้ในหนึ่งวัน ดังนั้นในการวางแผนโภชนาการไม่ควรนำ BMR ไปกำหนดปริมาณอาหารโดยตรง แต่ควรนำไปพิจารณาร่วมกับกิจกรรมทางกายและพลังงานที่ใช้ทั้งหมดในชีวิตประจำวัน

3.9 Metabolic Age

ค่า Metabolic Age เฉลี่ยจากข้อมูลอยู่ที่ประมาณ 43.54 ปี เมื่อเปรียบเทียบกับอายุจริง พบว่า

ผลเปรียบเทียบ	จำนวน	ร้อยละ
Metabolic Age ต่ำกว่าอายุจริง	12	32.4
Metabolic Age สูงกว่าอายุจริง	25	67.6
เท่ากับอายุจริง	0	0

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกาย
บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
ครั้งที่ 2 (Post test) วันที่ 3 สิงหาคม 2569

วิเคราะห์

ข้อมูลนี้ควรใช้เป็น ตัวชี้วัดประกอบการติดตามองค์ประกอบร่างกาย “บุคลากรจำนวน 25 คนมีค่า Metabolic Age จากเครื่องสูงกว่าอายุจริง ซึ่งสะท้อนถึงความจำเป็นในการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกาย การควบคุมองค์ประกอบร่างกาย และการพัฒนาสมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่อง”

3.10 Visceral Fat

ข้อมูลสามารถประเมินได้ 36 คน และมี 1 คนที่ไม่สามารถวัดได้

ระดับ	จำนวน	ร้อยละของทั้งหมด
มาตรฐาน/ปกติ	26	70.3
เริ่มมีความเสี่ยง	8	21.6
ความเสี่ยงสูง	2	5.4
ไม่สามารถวัดได้	1	2.7

ดังนั้นกลุ่มที่อยู่ในระดับเริ่มมีความเสี่ยงหรือความเสี่ยงสูงมี 10 คน หรือ 27.0%

วิเคราะห์

เป็นกลุ่มที่ควรได้รับการติดตามโดยเฉพาะ เพราะควรประเมินร่วมกับ BMI Fat% Fat Mass รอบเอว พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการรับประทานอาหาร ในการทดสอบครั้งต่อไปควรเพิ่ม Waist Circumference เพื่อให้การประเมินความเสี่ยงจากไขมันบริเวณลำตัวมีความสมบูรณ์มากขึ้น

3.11 ความอ่อนตัว — Sit and Reach

ค่า Sit and Reach เฉลี่ยประมาณ 4.32 ซม. ผลการประเมินจากชุดข้อมูล

ระดับ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำมาก	18	48.6
ต่ำ	3	8.1
ปานกลาง	11	29.7
ดีมาก	4	10.8
อื่น ๆ ตามการบันทึกในระบบ	1	2.7

วิเคราะห์

ความอ่อนตัวถือเป็น จุดอ่อนที่ชัดเจนที่สุดประการหนึ่งของกลุ่ม มีบุคลากรประมาณครึ่งหนึ่งอยู่ในระดับต่ำมากจึงควรพัฒนาโปรแกรม Mobility + Flexibility โดยเน้น Hamstring Hip Lower back Calf Shoulder mobility Thoracic mobility และควรทำเป็นกิจกรรมสั้น ๆ ที่สามารถแทรกในเวลาทำงานได้ เช่น 5-10 นาที Office Mobility Break

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกาย
บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
ครั้งที่ 2 (Post test) วันที่ 3 สิงหาคม 2569

3.12 การเคลื่อนไหวของไหล่

ข้อมูลการทดสอบการเคลื่อนไหวของไหล่อด้านซ้ายและขวา

ผลด้านซ้ายพบ	ด้านขวาพบ
ดีมาก 10 คน	ดีมาก 4 คน
ดี 2 คน	ดี 8 คน
ปานกลาง 15 คน	ปานกลาง 16 คน
ต่ำ 4 คน	ต่ำ 5 คน
ต่ำมาก 5 คน	ต่ำมาก 3 คน
งดทดสอบ 1 คน	งดทดสอบ 1 คน

วิเคราะห์

โดยภาพรวมการเคลื่อนไหวของไหล่อส่วนใหญ่ยังอยู่ในระดับปานกลางถึงดี แต่ยังมีบุคลากรบางส่วนที่มีข้อจำกัดด้านการเคลื่อนไหว จึงควรเน้นกิจกรรม Shoulder mobility Chest opening Thoracic mobility Scapular control Stretching โดยเฉพาะในบุคลากรที่มีลักษณะงานใช้คอมพิวเตอร์หรืออยู่ในท่านั่งเป็นเวลานาน

3.13 แรงบีบมือ

ค่าแรงบีบมือเฉลี่ยของกลุ่มประมาณ 30.27 กิโลกรัม ช่วงประมาณ 16–58 กิโลกรัม ผลการประเมิน

ระดับ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำมาก	13	35.1
ต่ำ	5	13.5
ปานกลาง	4	10.8
ดี	5	13.5
ดีมาก	10	27.0

กลุ่มที่อยู่ในระดับต่ำหรือต่ำมารวม 18 คน หรือ 48.6%

วิเคราะห์

แรงบีบมือเป็นตัวชี้วัดหนึ่งของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และเป็นข้อมูลที่มีประโยชน์ในการติดตาม Functional Fitness เกือบครึ่งหนึ่งของบุคลากรอยู่ในกลุ่มต่ำหรือต่ำมาก จึงควรเพิ่มกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรง อย่างไรก็ตาม การวางแผนควรพัฒนา กล้ามเนื้อทั้งร่างกาย ไม่ใช่ฝึกเฉพาะการบีบมือ

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกาย

บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ครั้งที่ 2 (Post test) วันที่ 3 สิงหาคม 2569

บทที่ 4

การอภิปรายผล

4.1 ภาพรวมสถานะสุขภาพ

ผลการทดสอบแสดงให้เห็นว่า บุคลากรกลุ่มนี้มีลักษณะสุขภาพที่มีความหลากหลายสูง กล่าวคือไม่ได้เป็นกลุ่มที่มีปัญหาเพียงด้านใดด้านหนึ่ง แต่มีทั้ง กลุ่มน้ำหนักต่ำ กลุ่มน้ำหนักปกติ กลุ่มน้ำหนักเกิน กลุ่มโรคอ้วน กลุ่มไขมันต่ำ กลุ่มไขมันสูง กลุ่มมวลกล้ามเนื้อต่ำ กลุ่มมวลกล้ามเนื้อปกติ กลุ่มสมรรถภาพทางกายต่ำ กลุ่มสมรรถภาพทางกายดี ดังนั้นการจัดกิจกรรมสุขภาพแบบเดียวกันสำหรับบุคลากรทุกคนอาจไม่ตอบโจทย์

4.2 ประเด็นสำคัญ: น้ำหนักตัวไม่ใช่คำตอบทั้งหมด

ผลการทดสอบแสดงให้เห็นว่าการใช้ BMI เพียงตัวเดียวอาจทำให้เกิดการตีความที่คลาดเคลื่อนได้ บุคคลที่มีน้ำหนักมากอาจมีมวลกล้ามเนื้อสูง ขณะที่บุคคลที่น้ำหนักไม่มากอาจมีเปอร์เซ็นต์ไขมันสูงได้ ดังนั้นระบบส่งเสริมสุขภาพของหน่วยงานควรเปลี่ยนจาก Weight Management ไปสู่ Body Composition Management คือการบริหารองค์ประกอบร่างกาย โดยเฉพาะการลดไขมันและรักษามวลกล้ามเนื้อ

4.3 ปัญหาหลักด้านองค์ประกอบร่างกาย

จากข้อมูลพบว่า 51.4% อยู่ในกลุ่มน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน 40.5% มี Fat% ระดับเริ่มอ้วนหรืออ้วน 27.0% มี Visceral Fat อยู่ในกลุ่มเริ่มมีความเสี่ยงหรือความเสี่ยงสูง ทั้งสามข้อมูลมีความสอดคล้องกันในภาพรวมว่าการควบคุมไขมันและน้ำหนักตัวเป็นประเด็นสำคัญของหน่วยงาน

4.4 จุดแข็งด้านมวลกล้ามเนื้อ

แม้จะพบปัญหาด้านไขมัน แต่ประมาณ 78.4% มีมวลกล้ามเนื้ออยู่ในระดับปกติหรือสูงกว่าเกณฑ์ นี่เป็นข้อมูลที่มีความสำคัญต่อการออกแบบโปรแกรม เพราะหมายความว่าเป้าหมายไม่ควรเป็นการ “ลดน้ำหนักให้มากที่สุด” แต่ควรเป็น ลดไขมันโดยรักษามวลกล้ามเนื้อ

4.5 จุดอ่อนด้านสมรรถภาพ

ความอ่อนตัวและแรงบีบมือเป็นสองประเด็นที่ควรให้ความสำคัญ โดยความอ่อนตัวมีบุคลากรจำนวนมากอยู่ในระดับต่ำหรือต่ำมาก ขณะที่แรงบีบมือมีประมาณ 48.6% อยู่ในกลุ่มต่ำหรือต่ำมาก จึงสะท้อนว่าโปรแกรมสุขภาพของหน่วยงานไม่ควรเน้นเฉพาะการเดินหรือกิจกรรมแอโรบิก แต่ควรประกอบด้วย

Aerobic + Strength + Flexibility + Mobility

4.6 ความสำคัญของการออกแบบโปรแกรมเฉพาะบุคคล

ข้อมูลชุดนี้ชี้ให้เห็นว่าบุคลากรแต่ละคนมีความต้องการแตกต่างกัน ตัวอย่างเชิงหลักการ

บุคลากรกลุ่ม A BMI สูง + Fat% สูง + Visceral Fat สูง → เน้น Fat Loss + Aerobic + Resistance Training

บุคลากรกลุ่ม B BMI ต่ำ + Muscle Mass ต่ำ → เน้น Muscle Building + Strength Training + Nutrition

บุคลากรกลุ่ม C BMI ปกติ + Fat% สูง → เน้น Body Recomposition

บุคลากรกลุ่ม D น้ำหนักเหมาะสม แต่ Flexibility ต่ำ → เน้น Mobility + Flexibility

บุคลากรกลุ่ม E องค์ประกอบร่างกายดี แต่ Strength ต่ำ → เน้น Resistance Training

ดังนั้นผลการทดสอบสามารถนำมาใช้เป็น ฐานข้อมูลเพื่อจัดโปรแกรมสุขภาพรายบุคคล

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกาย
บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
ครั้งที่ 2 (Post test) วันที่ 3 สิงหาคม 2569

บทที่ 5
สรุปผลการศึกษา

5.1 สรุปข้อมูลทั่วไป

ผู้เข้ารับการทดสอบจำนวน 37 คน ประกอบด้วยเพศหญิง 30 คน และเพศชาย 7 คน อายุเฉลี่ย 45.38 ปี

5.2 สรุปองค์ประกอบร่างกาย

ประเด็นสำคัญ ได้แก่ 51.4% อยู่ในกลุ่มน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน 40.5% มี Fat% อยู่ในระดับเริ่มอ้วนหรืออ้วน 78.4% มี Muscle Mass ปกติหรือสูงกว่าเกณฑ์ ประมาณ 27% มี Visceral Fat ในกลุ่มเริ่มมีความเสี่ยงหรือความเสี่ยงสูง 67.6% มี Metabolic Age สูงกว่าอายุจริงตามค่าของเครื่อง

จึงสรุปได้ว่า ประเด็นสำคัญด้านองค์ประกอบร่างกายคือการควบคุมไขมันและน้ำหนักตัว โดยต้องดำเนินการควบคู่กับการรักษามวลกล้ามเนื้อ

5.3 สรุปสมรรถภาพทางกาย

จุดที่ควรพัฒนา ได้แก่

1. ความอ่อนตัวเป็นจุดอ่อนเด่นของกลุ่ม โดยมีผู้ทดสอบจำนวนมากอยู่ในระดับต่ำและต่ำมาก
2. ความแข็งแรงแรงบีบมือประมาณ 48.6% อยู่ในกลุ่มต่ำหรือต่ำมาก
3. การเคลื่อนไหวของไหล่ส่วนใหญ่ระดับปานกลางถึงดี แต่ยังมีกลุ่มที่มีข้อจำกัด

5.4 การจัดลำดับความสำคัญของปัญหา

Workplace Fitness Priority Matrix

ลำดับ	ประเด็น	ความสำคัญ
1	น้ำหนักเกิน/โรคอ้วน	● สูงมาก
2	เปอร์เซ็นต์ไขมันสูง	● สูงมาก
3	ความอ่อนตัวต่ำ	● สูง
4	แรงบีบมือต่ำ	● สูง
5	ไขมันในช่องท้อง	● ปานกลาง-สูง
6	มวลกล้ามเนื้อต่ำในบางราย	● ปานกลาง
7	การเคลื่อนไหวของไหล่	● ควรติดตาม
8	น้ำในร่างกาย	● ภาพรวมดี

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกาย

บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ครั้งที่ 2 (Post test) วันที่ 3 สิงหาคม 2569

บทที่ 6

ข้อเสนอแนะ

6.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ควรพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรจากรูปแบบ “จัดกิจกรรมออกกำลังกาย” ไปสู่ “ระบบบริหารสุขภาพด้วยข้อมูล” โดยใช้ผลการทดสอบเป็นฐานข้อมูลในการวางแผน

6.2 ระบบ TEST → CLASSIFY → INTERVENTION → RETEST

เสนอให้หน่วยงานใช้ระบบ 4 ขั้นตอน

ขั้นที่ 1 TEST

ทดสอบ BMI Fat% Fat Mass Muscle Mass Visceral Fat Flexibility Grip Strength
Waist Circumference Blood Pressure

ขั้นที่ 2 CLASSIFY

จัดบุคลากรเป็น

 FIT / HEALTHY

 NEEDS IMPROVEMENT

 HIGH PRIORITY

ขั้นที่ 3 INTERVENTION

จัดโปรแกรมตามปัญหา

ขั้นที่ 4 RETEST

ทดสอบซ้ำหลัง 8-12 สัปดาห์

6.3 โปรแกรมออกกำลังกายที่เสนอ

โปรแกรม 12 สัปดาห์

ระบบ Aerobic Exercise 3-5 วัน/สัปดาห์ ตัวอย่าง เดินเร็ว Jogging ตามความเหมาะสม Cycling Aerobic Dance และ Low-impact Exercise

ระบบ Resistance Training 2-3 วัน/สัปดาห์ เน้น Squat / Sit-to-Stand Row Chest Press Hip Hinge Shoulder Press Core และ Grip โดยปรับความหนักตามระดับสมรรถภาพของแต่ละบุคคล

ระบบ Flexibility อย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ หรือจัดเป็น Office Stretching 5-10 นาที ในช่วงเวลาทำงาน

ระบบ ความคล่องตัว **Mobility** 2-5 วัน/สัปดาห์ เน้น Neck Shoulder Thoracic Spine Hip Ankle

6.4 ข้อเสนอแนะด้านโภชนาการ

แนวทางหลักควรเป็น “ลดพลังงานส่วนเกิน แต่ไม่ลดคุณค่าทางโภชนาการ” โดยเน้น รับประทานผักมากขึ้น เลือกแหล่งโปรตีนคุณภาพ ลดเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล ลดอาหารทอดและอาหารพลังงานสูง ลดของหวานและขนมขบเคี้ยว ควบคุมปริมาณอาหาร ดื่มน้ำให้เหมาะสม ไม่ใช้การอดอาหารเป็นวิธีหลัก

สำหรับกลุ่ม Fat% สูงแต่ Muscle Mass ต่ำ ควรให้ความสำคัญกับ โปรตีนที่เพียงพอ + Resistance Training มากกว่าการลดอาหารอย่างรุนแรง

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกาย
บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
ครั้งที่ 2 (Post test) วันที่ 3 สิงหาคม 2569

6.5 ข้อเสนอแนะสำหรับกลุ่มน้ำหนักต่ำ

บุคลากรที่มีน้ำหนักต่ำไม่ควรถูกนำเข้าสู่โปรแกรมลดน้ำหนัก ควรเน้น เพิ่มพลังงานอย่างเหมาะสมเพิ่มโปรตีน Resistance Trainingสร้างมวลกล้ามเนื้อติดตาม Fat Mass และ Muscle Mass

6.6 ข้อเสนอแนะสำหรับกลุ่มโรคอ้วน

ควรจัดเป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญแนวทาง

Phase 1: พฤติกรรมลดเครื่องดื่มหวานเพิ่มการเคลื่อนไหวต่อเนื่อง

Phase 2: Exercise Aerobic 3–5 วัน/สัปดาห์Resistance 2–3 วัน/สัปดาห์

Phase 3: Nutritionลดพลังงานส่วนเกินควบคุม portion sizeเพิ่มโปรตีนและผัก

Phase 4: Monitoring ติดตามน้ำหนักBMI Fat% Fat Mass และWaist Circumference

6.7 ข้อเสนอแนะด้านการติดตาม

ควรติดตามอย่างน้อย 3 ระยะ Baseline ก่อนเริ่มโปรแกรม Mid-test สัปดาห์ที่ 6 และPost-test สัปดาห์ที่ 12 เพื่อให้สามารถตอบคำถามได้ว่า “โปรแกรมที่จัดให้บุคลากรช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจริงหรือไม่”

6.8 ตัวชี้วัดความสำเร็จ

เสนอให้กำหนด KPI ในระดับหน่วยงาน ดังนี้

ตัวชี้วัด	เป้าหมาย
ผู้เข้าร่วมการทดสอบ	≥90%
ผู้เข้าร่วมโปรแกรม	≥70%
ผู้ที่มี Fat% สูง	มีแนวโน้มลดลง
Muscle Mass	คงที่หรือเพิ่มขึ้น
Flexibility	ดีขึ้น
Grip Strength	ดีขึ้น
Waist Circumference	ลดลงในกลุ่มเสี่ยง
Physical Activity	เพิ่มขึ้น
การทดสอบซ้ำ	≥80%

ควรกำหนด KPI แบบ “แนวโน้มการเปลี่ยนแปลง” มากกว่ากำหนดให้ทุกคนต้องได้ผลเท่ากัน

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกาย
บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
ครั้งที่ 2 (Post test) วันที่ 3 สิงหาคม 2569

บทที่ 7

ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการสำหรับการทดสอบครั้งต่อไป

จากการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ควรเพิ่มตัวชี้วัดที่ทำให้การประเมินสุขภาามีความครอบคลุมมากขึ้น

8.1 Waist Circumference

ควรเพิ่มเป็นตัวชี้วัดหลัก เนื่องจากช่วยประเมินการสะสมไขมันบริเวณลำตัว

8.2 Blood Pressure

ควรมี Systolic BP และ Diastolic BP เพื่อใช้เป็นข้อมูลสุขภาพเบื้องต้น

8.3 Resting Heart Rate

ใช้เป็นตัวชี้วัดประกอบด้าน cardiovascular fitness

8.4 Cardiorespiratory Fitness

ควรเพิ่มการทดสอบความสามารถของระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น 6-Minute Walk Test Step Test หรือการทดสอบอื่นที่เหมาะสมกับกลุ่มบุคลากร

8.5 Functional Fitness

ควรเพิ่ม 30-second Sit-to-Stand Balance และ Test Functional Mobility โดยเฉพาะเมื่อกลุ่มตัวอย่างมีช่วงอายุค่อนข้างกว้าง

บทที่ 8

ข้อสรุปเชิงบริหาร

จากผลการวิเคราะห์ทั้งหมด สามารถสรุปสาระสำคัญสำหรับผู้บริหารได้ดังนี้

ประเด็นที่ 1 บุคลากรมีความหลากหลายด้านองค์ประกอบร่างกายสูง จึงควรใช้การส่งเสริมสุขภาพแบบเฉพาะกลุ่ม

ประเด็นที่ 2 น้ำหนักเกินและไขมันในร่างกายเป็นปัญหาหลัก โดยมีบุคลากร 19 คน หรือ 51.4% อยู่ในกลุ่มน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน และ 15 คน หรือ 40.5% อยู่ในกลุ่ม Fat% เริ่มอ้วนหรืออ้วน

ประเด็นที่ 3 มวลกล้ามเนื้อเป็นจุดแข็งของกลุ่ม ประมาณ 78.4% มี Muscle Mass อยู่ในระดับปกติหรือสูงกว่าเกณฑ์

ประเด็นที่ 4 ความอ่อนตัวเป็นจุดที่ควรพัฒนาเร่งด่วน ผล Sit and Reach มีบุคลากรจำนวนมากอยู่ในระดับต่ำและต่ำมาก

ประเด็นที่ 5 ความแข็งแรงควรได้รับการพัฒนา ประมาณ 48.6% มีผลแรงบีบมืออยู่ในระดับต่ำหรือต่ำมาก

ประเด็นที่ 6 ควรติดตามไขมันในช่องท้อง โดยประมาณ 27% อยู่ในกลุ่มเริ่มมีความเสี่ยงหรือความเสี่ยงสูง

ประเด็นที่ 7 ควรนำข้อมูลเข้าสู่ระบบฐานข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบ Pre-test และ Post-test ในอนาคต

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกาย
บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
ครั้งที่ 2 (Post test) วันที่ 3 สิงหาคม 2569

บทที่ 9

บทสรุปและข้อเสนอแนะสำหรับการดำเนินงาน

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกายของบุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จำนวน 37 คน แสดงให้เห็นว่าบุคลากรมีระดับสุขภาพและสมรรถภาพทางกายแตกต่างกันอย่างชัดเจนภาพรวมพบว่าประเด็นที่ควรได้รับการดำเนินงานเป็นลำดับต้น ได้แก่ การควบคุมไขมันและน้ำหนักตัว การรักษามวลกล้ามเนื้อ การพัฒนาความแข็งแรง และการเพิ่มความอ่อนตัว

ในขณะเดียวกัน ข้อมูลยังแสดงให้เห็นว่ากลุ่มส่วนใหญ่มีมวลกล้ามเนื้ออยู่ในระดับปกติหรือสูงกว่าเกณฑ์ จึงถือเป็นพื้นฐานที่ดีในการพัฒนาสมรรถภาพต่อไป

แนวทางที่เหมาะสมจึงไม่ควรเป็นเพียงโครงการ “ลดน้ำหนัก” แต่ควรพัฒนาเป็นระบบ “Fit for Work – Fit for Life” แข็งแรงเพื่อการทำงาน สุขภาพดีเพื่อคุณภาพชีวิต โดยใช้หลัก Assessment → Classification → Intervention → Monitoring → Reassessment หรือ ทดสอบ → จำแนก → พัฒนา → ติดตาม → ทดสอบซ้ำ ระบบดังกล่าวจะช่วยให้การส่งเสริมสุขภาพบุคลากรมีความเป็นระบบ มีข้อมูลสนับสนุน สามารถวัดผลได้ และสามารถพัฒนาไปสู่ ระบบ Wellness Management ของหน่วยงาน ได้ในอนาคต

ตารางสรุปตัวชี้วัดสำคัญ

ตัวชี้วัด	ผลสำคัญ
จำนวนผู้ทดสอบ	37 คน
อายุเฉลี่ย	45.38 ± 10.98 ปี
น้ำหนักเฉลี่ย	61.26 ± 17.64 กก.
BMI เฉลี่ย	24.32 ± 7.28 kg/m ²
น้ำหนักเกิน/อ้วน	19 คน (51.4%)
Fat% เฉลี่ย	31.47 ± 10.24%
Fat% เริ่มอ้วน/อ้วน	15 คน (40.5%)
Muscle Mass เฉลี่ย	40.08 ± 7.45 กก.
Muscle Mass ปกติ/สูง	29 คน (78.4%)
Visceral Fat เสี่ยงขึ้นไป	10 คน (27.0%)
Metabolic Age สูงกว่าอายุจริง	25 คน (67.6%)
Sit and Reach ต่ำมาก	18 คน (48.6%)
Grip Strength ต่ำ/ต่ำมาก	18 คน (48.6%)

ข้อมูลพื้นฐานและผลการประเมินรายบุคคลทั้งหมดอ้างอิงจากชุดข้อมูล Post-test ที่แนบมา

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกาย
บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
ครั้งที่ 2 (Post test) วันที่ 3 สิงหาคม 2569

ลำดับ ที่	ชื่อ	ความ สูง	น้ำหนัก ตัว	ครั้งที่ 1 (Pre test)			ครั้งที่ 2 (Post test)				
				BMI	การประเมินผล (คะแนน)	น้ำหนักตัวที่ เหมาะสม	ความ สูง	น้ำหนัก ตัว	BMI	การประเมินผล (คะแนน)	น้ำหนักตัวที่ เหมาะสม
1	มังกร	171	83.9	28.7	โรคอ้วนระดับ 1 (2)	64.3	171	83.8	28.7	โรคอ้วนระดับ 1 (2)	64.3
2	ชาจันนิม	175	78.8	25.7	โรคอ้วนระดับ 1 (2)	67.4	175	76.4	24.9	น้ำหนักเกินมาตรฐาน (3)	67.4
3	1234	156	63.6	26.1	โรคอ้วนระดับ 1 (2)	53.5	156	63.9	26.3	โรคอ้วนระดับ 1 (2)	53.5
4	happy	163	55.4	20.9	น้ำหนักสมส่วน (5)	58.5	163	56	21.1	น้ำหนักสมส่วน (5)	58.5
5	ห้องฟ้าทะเล	155	45.1	18.8	น้ำหนักสมส่วน (5)	52.9	155	44.8	18.6	น้ำหนักสมส่วน (5)	52.9
6	อูมามี	154	100.2	42.2	โรคอ้วนระดับ 2 (1)	52.2	154	97.3	41.0	โรคอ้วนระดับ 2 (1)	52.2
7	DAISY	152	63.5	27.5	โรคอ้วนระดับ 1 (2)	50.8	152	63.2	27.4	โรคอ้วนระดับ 1 (2)	51.5
8	ลาเวนเดอร์	156	77.1	31.7	โรคอ้วนระดับ 2 (1)	53.5	156	76.8	31.6	โรคอ้วนระดับ 2 (1)	61.4
9	ดอกจาน	165	48.2	17.7	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ (4)	59.9	165	48.2	17.7	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ (4)	59.9
10	ดอกบัว	175	66.1	21.6	น้ำหนักสมส่วน (5)	67.4	175	65.5	21.4	น้ำหนักสมส่วน (5)	67.4
11	ดอกหน้าลิง	160	88.5	34.6	โรคอ้วนระดับ 2 (1)	56.3	160	87.4	34.1	โรคอ้วนระดับ 2 (1)	56.3
12	ชิงอี	161	69.3	26.7	โรคอ้วนระดับ 1 (2)	57	161	69.8	26.9	โรคอ้วนระดับ 1 (2)	57
13	ขนุน	153	46.3	19.8	น้ำหนักสมส่วน (5)	51.5	153	46.4	19.8	น้ำหนักสมส่วน (5)	51.5
14	มะละกอ	157	59.9	24.3	น้ำหนักเกินมาตรฐาน (3)	54.2	157	58.5	23.7	น้ำหนักเกินมาตรฐาน (3)	54.2
15	กล้วย	157	79.1	32.1	โรคอ้วนระดับ 2 (1)	54.2	157	79.6	32.3	โรคอ้วนระดับ 2 (1)	54.2
16	ส้ม	162	41.6	15.9	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ (4)	57.7	162	40.6	15.5	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ (4)	57.7
17	ไอ้ตัวเล็ก	146	69.9	32.8	โรคอ้วนระดับ 2 (1)	46.9	146	68.3	32.0	โรคอ้วนระดับ 2 (1)	46.3
18	คนภูเขา	158	52.6	21.1	น้ำหนักสมส่วน (5)	54.9	158	51	20.4	น้ำหนักสมส่วน (5)	54.9
19	ควิโยมี	148	53.3	24.3	น้ำหนักเกินมาตรฐาน (3)	48.2	148	55.1	25.2	โรคอ้วนระดับ 1 (2)	48.2
20	คุณนุ้ยบ้าน	151	99.7	43.7	โรคอ้วนระดับ 2 (1)	50.2	151	96.3	42.2	โรคอ้วนระดับ 2 (1)	50.2

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกาย
บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
ครั้งที่ 2 (Post test) วันที่ 3 สิงหาคม 2569

ลำดับ ที่	ชื่อ	ความ สูง	ครั้งที่ 1 (Pre test)				ครั้งที่ 2 (Post test)				
			น้ำหนัก ตัว	BMI	การประเมินผล (คะแนน)	น้ำหนักตัวที่ เหมาะสม	ความ สูง	น้ำหนัก ตัว	BMI	การประเมินผล (คะแนน)	น้ำหนักตัวที่ เหมาะสม
21	รับจบ	156	72.2	29.7	โรคอ้วนระดับ 1 (2)	53.5	156	72.1	29.6	โรคอ้วนระดับ 1 (2)	53.5
22	จ้วน้อย	155	44.7	18.6	น้ำหนักสมส่วน (5)	52.9	155	47.5	19.8	น้ำหนักสมส่วน (5)	52.9
23	เมื่อไรจะรวย	158	81.3	32.6	โรคอ้วนระดับ 2 (1)	54.9	158	80.2	32.1	โรคอ้วนระดับ 2 (1)	54.9
24	จีจี	157	49.1	19.9	น้ำหนักสมส่วน (5)	54.2	157	47.9	19.4	น้ำหนักสมส่วน (5)	54.2
25	จินนี่	155	53.6	22	น้ำหนักสมส่วน (5)	53.5	155	53.5	22.3	น้ำหนักสมส่วน (5)	53.5
26	เปตอง	162	82.9	31.6	โรคอ้วนระดับ 2 (1)	57.7	162	82.1	31.3	โรคอ้วนระดับ 2 (1)	57.7
27	ลาน่า	150	42.2	18.8	น้ำหนักสมส่วน (5)	49.5	150	41.4	18.4	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ (4)	49.5
28	ฟ้าทลายโจร	151	58.6	25.7	โรคอ้วนระดับ 1 (2)	50.2	151	57.4	25.2	โรคอ้วนระดับ 1 (2)	50.2
29	กัปตัน	160	54.5	21.3	น้ำหนักสมส่วน (5)	56.3	160	53.5	20.9	น้ำหนักสมส่วน (5)	56.3
30	นางฟ้า	159	49.9	19.7	น้ำหนักสมส่วน (5)	55.6	159	48.2	19.1	น้ำหนักสมส่วน (5)	57
31	อิกาดำ	156	59.6	24.5	น้ำหนักเกินมาตรฐาน (3)	53.5	156	60.2	24.7	น้ำหนักเกินมาตรฐาน (3)	53.5
32	นกตีด	157	51.8	21	น้ำหนักสมส่วน (5)	54.2	157	56.4	22.9	น้ำหนักสมส่วน (5)	54.2
33	โดกิ	175	78.2	25.5	โรคอ้วนระดับ 1 (2)	67.4	175	78	25.5	โรคอ้วนระดับ 1 (2)	68.1
34	เหินฟ้า	175	69.4	22.7	น้ำหนักสมส่วน (5)	67.4	175	22.7	7.4	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ (4)	67.4
35	ไขไก่	163	48.6	18.3	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ (4)	58.5	163	48	18.1	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ (4)	58.5
36	โบตัน	155	60.4	25.1	โรคอ้วนระดับ 1 (2)	52.9	155	25.1	10.4	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ (4)	52.9

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกาย
บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
ครั้งที่ 2 (Post test) วันที่ 3 สิงหาคม 2569

ลำดับ ที่	ชื่อ	ครั้งที่ 1 (Pre test) (ไขมันในร่างกาย)			ครั้งที่ 2 (Post test) (ไขมันในร่างกาย)			ค่าช่วงปกติของไขมัน		ครั้งที่ 1 (Pre test) (น้ำหนักตัวไร้ไขมัน)	ครั้งที่ 2 (Post test) (น้ำหนักตัวไร้ไขมัน)
		Fat%	Fat mass	การประเมินผล	Fat%	Fat mass	ผลการประเมิน	Fat%	Fat mass	FFM	FFM
1	มังกร	28.1	23.6	เริ่มอ้วน (2)	28.1	23.5	เริ่มอ้วน (2)	12.0-22.9	8.2-17.9	60.3	60.3
2	ชาจิ้งนิม	22.4	17.7	เริ่มอ้วน (2)	21.9	16.7	มาตรฐาน (4)	11.0-21.9	7.4-16.7	61.1	59.7
3	1234	36.6	23.3	เริ่มอ้วน (2)	36.4	23.3	เริ่มอ้วน (2)	22.0-35.9	11.5-22.7	40.3	40.6
4	happy	27.3	15.1	มาตรฐาน (4)	28.3	15.8	มาตรฐาน (4)	22.0-35.9	11.3-22.5	40.3	40.2
5	ห้องฟ้าทะเล	19.8	8.9	น้อย (3)	21.9	9.8	น้อย (3)	22.0-35.9	9.9-19.6	36.2	35
6	อูมามี	56.4	56.5	อ้วน (1)	54.5	53	อ้วน (1)	21.0-34.9	11.8-23.7	43.7	44.3
7	DAISY	38.4	24.4	เริ่มอ้วน (2)	38.2	24.1	เริ่มอ้วน (2)	22.0-35.9	11.0-21.1	39.1	39.1
8	ลาเวนเดอร์	44.4	34.2	อ้วน (1)	38	29.2	เริ่มอ้วน (2)	22.0-35.9	13.4-26.7	42.9	47.6
9	ดอกจาน	23.1	11.1	มาตรฐาน (4)	22.8	11	มาตรฐาน (4)	22.0-35.9	10.5-20.8	37.1	37.2
10	ดอกบัว	14.9	9.8	มาตรฐาน (4)	16.3	10.7	มาตรฐาน (4)	11.0-21.9	6.8-15.4	56.3	54.8
11	ดอกหน้าลิง	46.6	41.2	อ้วน (1)	46.1	40.3	อ้วน (1)	21.0-34.9	12.6-25.4	47.3	47.1
12	ชิงอี	37.8	26.2	เริ่มอ้วน (2)	39	27.2	เริ่มอ้วน (2)	22.0-35.9	12.0-23.9	43.1	42.6
13	ขนุน	24.7	11.4	มาตรฐาน (4)	26.6	12.3	มาตรฐาน (4)	22.0-35.9	9.6-19.1	34.9	34.1
14	มะละกอ	32.3	19.3	มาตรฐาน (4)	31.5	18.4	มาตรฐาน (4)	22.0-35.9	11.3-22.5	40.6	40.1
15	กล้วย	28.3	22.4	เริ่มอ้วน (2)	29	23.1	อ้วน (1)	12.0-22.9	7.7-16.8	56.7	56.5
16	ส้ม	18.7	7.8	น้อย (3)	18.4	7.5	น้อย (3)	21.0-34.9	8.8-17.7	33.8	33.1
17	ไอ้ตัวเล็ก	45.6	31.9	อ้วน (1)	45.3	30.9	อ้วน (1)	22.0-35.9	10.5-20.9	38	37.4
18	คนภูเขา	27.3	14.4	มาตรฐาน (4)	26.3	13.4	มาตรฐาน (4)	22.0-35.9	10.6-21.1	38.2	37.6
19	ควิโยมี	34.6	18.4	มาตรฐาน (4)	36.4	20.1	เริ่มอ้วน (2)	22.0-35.9	9.9-19.6	34.9	35
20	คุณนุ้ยบ้าน	57.5	57.3	อ้วน (1)	56.5	54.4	อ้วน (1)	22.0-35.9	11.8-23.5	42.4	41.9

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกาย
บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
ครั้งที่ 2 (Post test) วันที่ 3 สิงหาคม 2569

ลำดับ ที่	ชื่อ	ครั้งที่ 1 (Pre test) (ไขมันในร่างกาย)			ครั้งที่ 2 (Post test) (ไขมันในร่างกาย)			ค่าช่วงปกติของไขมัน		ครั้งที่ 1 (Pre test) (น้ำหนักตัวไร้ไขมัน)	ครั้งที่ 2 (Post test) (น้ำหนักตัวไร้ไขมัน)
		Fat%	Fat mass	การประเมินผล	Fat%	Fat mass	ผลการประเมิน	Fat%	Fat mass	FFM	FFM
21	รับจบ	42	30.3	อ้วน (1)	41.8	30.1	อ้วน (1)	22.0-35.9	11.8-23.5	41.9	42
22	จ้วน้อย	25.6	11.4	มาตรฐาน (4)	27	12.8	มาตรฐาน (4)	21.0-34.9	8.9-17.9	33.3	34.7
23	เมื่อไรจะรวย	44.5	36.2	อ้วน (1)	44	35.3	อ้วน (1)	21.0-34.9	12.0-24.2	45.1	44.9
24	จีจี	24.1	11.8	มาตรฐาน (4)	22	10.5	มาตรฐาน (4)	22.0-35.9	10.5-20.9	37.3	37.4
25	จินนี่	31.1	16.7	มาตรฐาน (4)	32.1	17.2	มาตรฐาน (4)	22.0-35.9	10.2-20.3	36.9	36.3
26	เปตอง	44.3	36.7	อ้วน (1)	43.9	36	อ้วน (1)	22.0-35.9	13.0-25.8	46.2	46.1
27	ลาน่า	23.8	10	มาตรฐาน (4)	21.7	9	น้อย (3)	22.0-35.9	9.1-18.1	32.2	32.4
28	ฟ้าทลายโจร	35.7	20.9	มาตรฐาน (4)	35.6	20.4	มาตรฐาน (4)	22.00-35.9	10.4-20.7	37.7	37
29	กัปตัน	16.7	9.1	มาตรฐาน (4)	17.1	9.1	มาตรฐาน (4)	12.0-22.9	6.1-13.2	45.4	44.4
30	นางฟ้า	24.7	12.3	มาตรฐาน (4)	23.6	11.4	มาตรฐาน (4)	22.0-35.9	10.4-20.6	37.6	36.8
31	อิกาดำ	35	20.9	มาตรฐาน (4)	35.6	21.4	มาตรฐาน (4)	22.0-35.9	10.9-21.7	38.7	38.8
32	นกตืด	25.3	13.1	มาตรฐาน (4)	30.6	17.3	มาตรฐาน (4)	21.0-34.9	10.4-21.0	38.7	39.1
33	ไต่กิ	21.6	16.9	มาตรฐาน (4)	22.6	17.6	เริ่มอ้วน (2)	11.0-21.9	7.5-16.9	61.3	60.4
34	เหินฟ้า	30.6	21.2	มาตรฐาน (4)	30.6	21.2	มาตรฐาน (4)	21.0-34.9	12.8-25.8	48.2	48.2
35	ไขไก่	19.9	9.7	น้อย (3)	22.6	10.8	มาตรฐาน (4)	21.0-34.9	9.9-19.9	38.9	37.2
36	โบตัน	34.3	20.7	มาตรฐาน (4)	34.3	20.7	มาตรฐาน (4)	21.0-34.9	10.6-21.3	39.7	39.7
37	หลินอิ้หราน	16.1	9.9	มาตรฐาน (4)	17.8	11.3	มาตรฐาน (4)	11.0-21.9	6.4-14.5	51.6	52.3

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกาย
บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
ครั้งที่ 2 (Post test) วันที่ 3 สิงหาคม 2569

ลำดับ ที่	ชื่อ	ครั้งที่ 1 (Pre test) (มวลกล้ามเนื้อ)		ครั้งที่ 2 (Post test) (มวลกล้ามเนื้อ)		ครั้งที่ 1 (Pre test) (น้ำในร่างกาย)			ครั้งที่ 2 (Post test) (น้ำในร่างกาย)		
		Muscle mass	ผลการประเมิน	Muscle mass	ผลการประเมิน	TBW	TBW%	ผลการประเมิน	TBW	TBW%	ผลการประเมิน
1	มังกร	57.2	สูงกว่าเกณฑ์ (3)	57.2	สูงกว่าเกณฑ์ (3)	43.5	51.8	ระดับปกติ (3)	43.6	52	ระดับปกติ (3)
2	ชาจิงนิม	57.9	ปกติ (2)	56.6	ปกติ (2)	42.9	54.4	ระดับปกติ (3)	41.4	54.2	ระดับปกติ (3)
3	1234	37.9	ปกติ (2)	38.2	ปกติ (2)	30.7	48.3	ระดับปกติ (3)	31.2	48.8	ระดับปกติ (3)
4	happy	37.9	ปกติ (2)	37.8	ปกติ (2)	28	50.5	ระดับปกติ (3)	27.9	49.8	ระดับปกติ (3)
5	ห้องฟ้าทะเล	34.2	ปกติ (2)	33.1	ต่ำกว่าเกณฑ์(1)	25.5	56.5	ระดับปกติ (3)	24.4	54.5	ระดับปกติ (3)
6	อูมามี	41	สูงกว่าเกณฑ์ (3)	41.6	สูงกว่าเกณฑ์ (3)			ไม่สามารถวัดได้	0	0	ไม่สามารถวัดได้
7	DAISY	36.8	สูงกว่าเกณฑ์ (3)	36.8	สูงกว่าเกณฑ์ (3)	30.4	47.9	ระดับปกติ (3)	29.5	46.7	ระดับปกติ (3)
8	ลาเวนเดอร์	40.3	สูงกว่าเกณฑ์ (3)	44.6	สูงกว่าเกณฑ์ (3)			ไม่สามารถวัดได้	36.8	47.9	ระดับปกติ (3)
9	ดอกจาน	35	ต่ำกว่าเกณฑ์(1)	35.1	ต่ำกว่าเกณฑ์(1)	24.9	51.7	ระดับปกติ (3)	25	51.9	ระดับปกติ (3)
10	ดอกบัว	53.4	ปกติ (2)	52	ปกติ (2)	38.4	58.1	ระดับปกติ (3)	37	56.5	ระดับปกติ (3)
11	ดอกหน้าลิง	44.3	สูงกว่าเกณฑ์ (3)	44.1	สูงกว่าเกณฑ์ (3)	37.6	42.5	น้อย (1)	37.5	42.9	น้อย (1)
12	ชิงอี	40.5	ปกติ (2)	40	ปกติ (2)	31.9	46	ระดับปกติ (3)	30.7	44	น้อย (1)
13	ขนุน	33	ปกติ (2)	32.3	ต่ำกว่าเกณฑ์(1)	24.9	53.8	ระดับปกติ (3)	24.1	51.9	ระดับปกติ (3)
14	มะละกอ	38.2	ปกติ (2)	37.8	ปกติ (2)	30.4	50.8	ระดับปกติ (3)	29.7	50.8	ระดับปกติ (3)
15	กล้วย	53.8	สูงกว่าเกณฑ์ (3)	53.6	สูงกว่าเกณฑ์ (3)	46	58.2	ระดับปกติ (3)	45.7	57.4	ระดับปกติ (3)
16	ส้ม	32	ต่ำกว่าเกณฑ์(1)	31.4	ต่ำกว่าเกณฑ์(1)	22.4	53	ระดับปกติ (3)	21.9	53.9	ระดับปกติ (3)
17	ไอ้ตัวเล็ก	35.8	สูงกว่าเกณฑ์ (3)	35.3	สูงกว่าเกณฑ์ (3)	30.9	44.2	น้อย (1)	30.4	44.5	น้อย (1)
18	คนภูเขา	36	ปกติ (2)	35.5	ปกติ (2)	27.3	51.9	ระดับปกติ (3)	26.6	52.2	ระดับปกติ (3)
19	ควิโยมี	33	ปกติ (2)	33.1	ปกติ (2)	25.9	48.6	ระดับปกติ (3)	26.1	47.4	ระดับปกติ (3)
20	คุณนุ้ยอยู่บ้าน	39.9	สูงกว่าเกณฑ์ (3)	39.4	สูงกว่าเกณฑ์ (3)			ไม่สามารถวัดได้			ไม่สามารถวัดได้

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกาย
บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
ครั้งที่ 2 (Post test) วันที่ 3 สิงหาคม 2569

ลำดับ ที่	ชื่อ	ครั้งที่ 1 (Pre test) (มวลกล้ามเนื้อ)		ครั้งที่ 2 (Post test) (มวลกล้ามเนื้อ)		ครั้งที่ 1 (Pre test) (น้ำในร่างกาย)			ครั้งที่ 2 (Post test) (น้ำในร่างกาย)		
		Muscle mass	ผลการประเมิน	Muscle mass	ผลการประเมิน	TBW	TBW%	ผลการประเมิน	TBW	TBW%	ผลการประเมิน
21	รับจบ	39.4	สูงกว่าเกณฑ์ (3)	39.5	สูงกว่าเกณฑ์ (3)	30.5	42.2	น้อย (1)	30.9	42.9	น้อย (1)
22	จ้วน้อย	31.5	ต่ำกว่าเกณฑ์(1)	32.8	ต่ำกว่าเกณฑ์(1)	22.8	51	ระดับปกติ (3)	24	50.5	ระดับปกติ (3)
23	เมื่อไรจะรวย	42.3	สูงกว่าเกณฑ์ (3)	42.1	สูงกว่าเกณฑ์ (3)	34.9	42.9	น้อย (1)	35.7	44.5	น้อย (1)
24	จีจี	35.2	ปกติ (2)	35.3	ปกติ (2)	26.5	54	ระดับปกติ (3)	26.5	55.3	ระดับปกติ (3)
25	จินนี่	34.8	ปกติ (2)	34.3	ปกติ (2)	26.3	49.1	ระดับปกติ (3)	25.6	47.9	ระดับปกติ (3)
26	เปตอง	43.3	สูงกว่าเกณฑ์ (3)	43.2	สูงกว่าเกณฑ์ (3)			ไม่สามารถวัดได้	36.7	44.7	น้อย (1)
27	ลานา	30.5	ต่ำกว่าเกณฑ์(1)	30.7	ต่ำกว่าเกณฑ์(1)	22.8	54	ระดับปกติ (3)	23	55.6	ระดับปกติ (3)
28	ฟ้าทลายโจร	35.6	ปกติ (2)	34.9	ปกติ (2)	28.8	49.1	ระดับปกติ (3)	27.7	48.3	ระดับปกติ (3)
29	กัปตัน	43	ปกติ (2)	42.1	ปกติ (2)	31.7	58.2	ระดับปกติ (3)	30.7	57.4	ระดับปกติ (3)
30	นางฟ้า	35.5	ปกติ (2)	34.7	ต่ำกว่าเกณฑ์(1)	26	52.1	ระดับปกติ (3)	25.1	52.1	ระดับปกติ (3)
31	อิกาดำ	36.5	ปกติ (2)	36.6	ปกติ (2)	27.9	46.8	ระดับปกติ (3)	27.9	46.3	ระดับปกติ (3)
32	นกตืด	36.5	ปกติ (2)	36.8	ปกติ (2)	27.2	52.5	ระดับปกติ (3)	27.6	48.9	ระดับปกติ (3)
33	ไต่กิ	58.1	ปกติ (2)	57.3	ปกติ (2)	43.2	55.2	ระดับปกติ (3)	41.8	53.6	ระดับปกติ (3)
34	เหินฟ้า	45.2	ปกติ (2)	45.2	ปกติ (2)	32.9	47.4	ระดับปกติ (3)	32.9	47.4	ระดับปกติ (3)
35	ไขไก่	36.7	ปกติ (2)	35.1	ต่ำกว่าเกณฑ์(1)	26.3	54.1	ระดับปกติ (3)	24.8	51.7	ระดับปกติ (3)
36	โบตัน	37.4	ปกติ (2)	37.4	ปกติ (2)	28.7	47.5	ระดับปกติ (3)	28.7	47.5	ระดับปกติ (3)
37	หลินอิ้หราน	48.9	ปกติ (2)	49.6	ปกติ (2)	34.9	56.7	ระดับปกติ (3)	35.5	55.8	ระดับปกติ (3)

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกาย
บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
ครั้งที่ 2 (Post test) วันที่ 3 สิงหาคม 2569

ลำดับที่	ชื่อ	ครั้งที่ 1 (Pre test) (มวลกระดูก)		ครั้งที่ 2 (Post test) (มวลกระดูก)		ครั้งที่ 1 (Pre test) (การเผาผลาญขั้นพื้นฐาน)		ครั้งที่ 2 (Post test) (การเผาผลาญขั้นพื้นฐาน)	
		Bone mass	ผลการประเมิน (ค่าปกติ)	Bone mass	ผลการประเมิน (ค่าปกติ)	BMR KJ	BMR Kcal	BMR KJ	BMR Kcal
1	มังกร	3.1	น้อยกว่าปกติ (3.69)	3.1	น้อยกว่าปกติ (3.69)	7058	1687	7046	1684
2	ชาจันนิม	3.2	น้อยกว่าปกติ (3.69)	3.1	น้อยกว่าปกติ (3.69)	7217	1725	7008	1675
3	1234	2.4	ปกติ (2.40)	2.4	ปกติ (2.40)	5000	1195	5033	1203
4	happy	2.4	ปกติ (2.40)	2.4	ปกติ (2.40)	4862	1162	4886	1163
5	ท้องฟ้าทะเล	2	ปกติ (1.95)	1.9	ปกติ (1.95)	4268	1020	4159	994
6	อูมามี	2.7	น้อยกว่าปกติ (2.95)	2.7	น้อยกว่าปกติ (2.95)	6293	1504	6284	1502
7	DAISY	2.3	น้อยกว่าปกติ (2.40)	2.3	น้อยกว่าปกติ (2.40)	4908	1173	4899	1171
8	ลาเวนเดอร์	2.6	ปกติ (2.40)	3	ปกติ (2.40)	5561	1329	6012	1437
9	ดอกจาน	2.1	ปกติ (1.95)	2.1	ปกติ (1.95)	4393	1050	4402	1052
10	ดอกบัว	2.9	น้อยกว่าปกติ (3.29)	2.8	น้อยกว่าปกติ (3.29)	6544	1564	6376	1524
11	ดอกหน้าลิง	3	ปกติ (2.40)	3	ปกติ (2.40)	6489	1551	6452	1542
12	ชิงอี	2.6	ปกติ (2.40)	2.6	ปกติ (2.40)	5418	1295	5372	1284
13	ขนุน	1.9	น้อยกว่าปกติ (1.95)	1.8	น้อยกว่าปกติ (1.95)	4134	988	4067	972
14	มะละกอ	2.4	ปกติ (2.40)	2.3	น้อยกว่าปกติ (2.40)	4962	1186	4887	1168
15	กล้วย	2.9	น้อยกว่าปกติ (3.69)	2.9	น้อยกว่าปกติ (3.69)	6590	1575	6569	1570
16	ส้ม	1.8	น้อยกว่าปกติ (1.95)	1.7	น้อยกว่าปกติ (1.95)	4121	985	4042	966
17	ไอ้ตัวเล็ก	2.2	น้อยกว่าปกติ (2.40)	2.1	น้อยกว่าปกติ (2.40)	4958	1185	4858	1161
18	คนภูเขา	2.2	น้อยกว่าปกติ (2.40)	2.1	น้อยกว่าปกติ (2.40)	4573	1093	4481	1071
19	ควิโยมี	1.9	น้อยกว่าปกติ (2.40)	1.9	น้อยกว่าปกติ (2.40)	4289	1025	4339	1037
20	คุณนุ้ยบ้าน	2.5	น้อยกว่าปกติ (2.95)	2.5	น้อยกว่าปกติ (2.95)	6008	1436	5883	1406

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกาย
บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
ครั้งที่ 2 (Post test) วันที่ 3 สิงหาคม 2569

ลำดับที่	ชื่อ	ครั้งที่ 1 (Pre test) (มวลกระดูก)		ครั้งที่ 2 (Post test) (มวลกระดูก)		ครั้งที่ 1 (Pre test) (การเผาผลาญขั้นพื้นฐาน)		ครั้งที่ 2 (Post test) (การเผาผลาญขั้นพื้นฐาน)	
		Bone mass	ผลการประเมิน (ค่าปกติ)	Bone mass	ผลการประเมิน (ค่าปกติ)	BMR KJ	BMR Kcal	BMR KJ	BMR Kcal
21	รับจบ	2.5	ปกติ (2.40)	2.5	ปกติ (2.40)	5427	1297	5431	1298
22	จ้วน้อย	1.8	น้อยกว่าปกติ (1.95)	1.9	น้อยกว่าปกติ (1.95)	4075	974	4251	1016
23	เมื่อไรจะรวย	2.8	น้อยกว่าปกติ (2.95)	2.8	น้อยกว่าปกติ (2.95)	6038	1443	5996	1433
24	จีจี	2.1	ปกติ (1.95)	2.1	ปกติ (1.95)	4414	1055	4397	1051
25	จินนี่	2.1	น้อยกว่าปกติ (2.40)	2	น้อยกว่าปกติ (2.40)	4485	1072	4427	1058
26	เปตอง	2.9	ปกติ (2.40)	2.9	ปกติ (2.40)	6008	1436	5979	1429
27	ลาน่า	1.7	น้อยกว่าปกติ (1.95)	1.7	น้อยกว่าปกติ (1.95)	3824	914	3833	916
28	ฟ้าทลายโจร	2.1	น้อยกว่าปกติ (2.40)	2.1	น้อยกว่าปกติ (2.40)	4653	1112	4561	1090
29	กัปตัน	2.4	น้อยกว่าปกติ (3.29)	2.3	น้อยกว่าปกติ (3.29)	5109	1221	4897	1192
30	นางฟ้า	2.1	ปกติ (1.95)	2.1	ปกติ (1.95)	4535	1084	4431	1059
31	อิกาดำ	2.2	น้อยกว่าปกติ (2.40)	2.2	น้อยกว่าปกติ (2.40)	4803	1148	4820	1152
32	นกตืด	2.2	น้อยกว่าปกติ (3.69)	2.3	น้อยกว่าปกติ (3.69)	4912	1174	5054	1208
33	ไต่กิ	3.2	น้อยกว่าปกติ (3.69)	3.1	น้อยกว่าปกติ (3.69)	7222	1726	7109	1699
34	เหินฟ้า	3	ปกติ (2.40)	3	ปกติ (2.40)	6046	1445	6046	1445
35	ไขไก่	2.2	ปกติ (1.95)	2.1	ปกติ (1.95)	4786	1144	4611	1102
36	โปต้น	2.3	น้อยกว่าปกติ (2.40)	2.3	น้อยกว่าปกติ (2.40)	5146	1230	5146	1230
37	หลินอิหฺราน	2.7	ปกติ (2.66)	2.7	ปกติ (2.66)	6012	1437	6069	1457

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกาย
 บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
 ครั้งที่ 2 (Post test) วันที่ 3 สิงหาคม 2569

ลำดับ ที่	ชื่อ	ครั้งที่ 1 (Pre test) อายุเทียบกับการเผาผลาญ		ครั้งที่ 2 (Post test) อายุเทียบกับการเผาผลาญ			ครั้งที่ 1 (Pre test) (ไขมันในช่องท้อง)		ครั้งที่ 2 (Post test) (ไขมันในช่องท้อง)	
		Metabolic Age	ผลการประเมิน	Metabolic Age	ผลการ ประเมิน	ผลการประเมิน	Visceral Fat Rating	ผลการประเมิน	Visceral Fat Rating	ผลการประเมิน
1	มังกร	55	น้อยกว่าอายุจริง	56	4	น้อยกว่าอายุจริง	9	มาตรฐาน/ปกติ	16	อ้วน/ความเสี่ยงสูง
2	ชาจันนิม	34	ดีกว่าอายุจริง	34	-18	ดีกว่าอายุจริง	13	เริ่มอ้วน/เริ่มมีความเสี่ยง	11	เริ่มอ้วน/เริ่มมีความเสี่ยง
3	1234	56	ดีกว่าอายุจริง	55	3	น้อยกว่าอายุจริง	5	มาตรฐาน/ปกติ	8	มาตรฐาน/ปกติ
4	happy	33	ดีกว่าอายุจริง	35	-17	ดีกว่าอายุจริง	14	เริ่มอ้วน/เริ่มมีความเสี่ยง	5	มาตรฐาน/ปกติ
5	ห้องฟ้าทะเล	23	ดีกว่าอายุจริง	23	-29	ดีกว่าอายุจริง	12	เริ่มอ้วน/เริ่มมีความเสี่ยง	3	มาตรฐาน/ปกติ
6	อูมามิ	60	น้อยกว่าอายุจริง	60	8	น้อยกว่าอายุจริง	12	เริ่มอ้วน/เริ่มมีความเสี่ยง	14	เริ่มอ้วน/เริ่มมีความเสี่ยง
7	DAISY	59	น้อยกว่าอายุจริง	59	7	น้อยกว่าอายุจริง	12	เริ่มอ้วน/เริ่มมีความเสี่ยง	8	มาตรฐาน/ปกติ
8	ลาเวนเดอร์	74	น้อยกว่าอายุจริง	56	4	น้อยกว่าอายุจริง	15	อ้วน/ความเสี่ยงสูง	9	มาตรฐาน/ปกติ
9	ดอกจาน	27	ดีกว่าอายุจริง	28	-24	ดีกว่าอายุจริง	22	อ้วน/ความเสี่ยงสูง	3	มาตรฐาน/ปกติ
10	ดอกบัว	20	ดีกว่าอายุจริง	22	-30	ดีกว่าอายุจริง	14	เริ่มอ้วน/เริ่มมีความเสี่ยง	7	มาตรฐาน/ปกติ
11	ดอกหน้าลิง	52	น้อยกว่าอายุจริง	52	0	ตรงตามอายุจริง	8	มาตรฐาน/ปกติ	10	เริ่มอ้วน/เริ่มมีความเสี่ยง
12	ชิงอี	57	น้อยกว่าอายุจริง	60	8	น้อยกว่าอายุจริง	18	อ้วน/ความเสี่ยงสูง	8	มาตรฐาน/ปกติ
13	ขนุน	32	ดีกว่าอายุจริง	33	-19	ดีกว่าอายุจริง	4	มาตรฐาน/ปกติ	4	มาตรฐาน/ปกติ
14	มะละกอ	45	ดีกว่าอายุจริง	43	-9	ดีกว่าอายุจริง	22	อ้วน/ความเสี่ยงสูง	7	มาตรฐาน/ปกติ
15	กล้วย	85	น้อยกว่าอายุจริง	61	9	น้อยกว่าอายุจริง	10	เริ่มอ้วน/เริ่มมีความเสี่ยง		ไม่สามารถวัดได้ (0)
16	ส้ม	18	ดีกว่าอายุจริง	18	-34	ดีกว่าอายุจริง	4	มาตรฐาน/ปกติ	1	มาตรฐาน/ปกติ
17	ไอ้ตัวเล็ก	76	น้อยกว่าอายุจริง	77	25	น้อยกว่าอายุจริง	9	มาตรฐาน/ปกติ	11	เริ่มอ้วน/เริ่มมีความเสี่ยง
18	คนภูเขา	35	ดีกว่าอายุจริง	33	-19	ดีกว่าอายุจริง	1	มาตรฐาน/ปกติ	5	มาตรฐาน/ปกติ
19	ควิโยมี	51	ดีกว่าอายุจริง	55	3	น้อยกว่าอายุจริง	12	เริ่มอ้วน/เริ่มมีความเสี่ยง	8	มาตรฐาน/ปกติ

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกาย

บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ครั้งที่ 2 (Post test) วันที่ 3 สิงหาคม 2569

ลำดับ ที่	ชื่อ	ครั้งที่ 1 (Pre test) อายุเทียบกับการเผาผลาญ		ครั้งที่ 2 (Post test) อายุเทียบกับการเผาผลาญ			ครั้งที่ 1 (Pre test) (ไขมันในช่องท้อง)		ครั้งที่ 2 (Post test) (ไขมันในช่องท้อง)	
		Metabolic Age	ผลการประเมิน	Metabolic Age	ผลการ ประเมิน	ผลการประเมิน	Visceral Fat Rating	ผลการประเมิน	Visceral Fat Rating	ผลการประเมิน
20	คุณนุ้ยบ้าน	82	น้อยกว่าอายุจริง	83	31	น้อยกว่าอายุจริง	1	มาตรฐาน/ปกติ	16	อ้วน/ความเสี่ยงสูง
21	รับจบ	65	น้อยกว่าอายุจริง	65	13	น้อยกว่าอายุจริง	1	มาตรฐาน/ปกติ	9	มาตรฐาน/ปกติ
22	จ้วน้อย	26	ดีกว่าอายุจริง	29	-23	ดีกว่าอายุจริง	4	มาตรฐาน/ปกติ	3	มาตรฐาน/ปกติ
23	เมื่อไรจะรวย	57	น้อยกว่าอายุจริง	57	5	น้อยกว่าอายุจริง	14	เริ่มอ้วน/เริ่มมีความเสี่ยง	10	เริ่มอ้วน/เริ่มมีความเสี่ยง
24	จีจี้	31	ดีกว่าอายุจริง	31	-21	ดีกว่าอายุจริง	4	มาตรฐาน/ปกติ	4	มาตรฐาน/ปกติ
25	จินนี่	43	ดีกว่าอายุจริง	45	-7	ดีกว่าอายุจริง	12	เริ่มอ้วน/เริ่มมีความเสี่ยง	6	มาตรฐาน/ปกติ
26	เปตอง	73	น้อยกว่าอายุจริง	72	20	น้อยกว่าอายุจริง	3	มาตรฐาน/ปกติ	11	เริ่มอ้วน/เริ่มมีความเสี่ยง
27	ลาน่า	29	ดีกว่าอายุจริง	29	-23	ดีกว่าอายุจริง	13	เริ่มอ้วน/เริ่มมีความเสี่ยง	3	มาตรฐาน/ปกติ
28	ฟ้าทลายโจร	54	ดีกว่าอายุจริง	53	1	น้อยกว่าอายุจริง	4	มาตรฐาน/ปกติ	8	มาตรฐาน/ปกติ
29	กัปตัน	29	ดีกว่าอายุจริง	30	-22	ดีกว่าอายุจริง	15	อ้วน/ความเสี่ยงสูง	8	มาตรฐาน/ปกติ
30	นางฟ้า	26	ดีกว่าอายุจริง	24	-28	ดีกว่าอายุจริง	13	เริ่มอ้วน/เริ่มมีความเสี่ยง	3	มาตรฐาน/ปกติ
31	อีกาดำ	50	ตรงตามอายุจริง	52	0	ตรงตามอายุจริง	9	มาตรฐาน/ปกติ	7	มาตรฐาน/ปกติ
32	นกตืด	19	ดีกว่าอายุจริง	29	-23	ดีกว่าอายุจริง	9	มาตรฐาน/ปกติ	4	มาตรฐาน/ปกติ
33	โดกิ	32	ดีกว่าอายุจริง	35	-17	ดีกว่าอายุจริง	7	มาตรฐาน/ปกติ	11	เริ่มอ้วน/เริ่มมีความเสี่ยง
34	เหินฟ้า	34	ตรงตามอายุจริง	34	-18	ดีกว่าอายุจริง	11	เริ่มอ้วน/เริ่มมีความเสี่ยง	11	เริ่มอ้วน/เริ่มมีความเสี่ยง
35	ไขไก่	18	ดีกว่าอายุจริง	19	-33	ดีกว่าอายุจริง	9	มาตรฐาน/ปกติ	1	มาตรฐาน/ปกติ
36	โบตัน	39	น้อยกว่าอายุจริง	39	-13	ดีกว่าอายุจริง	9	มาตรฐาน/ปกติ	9	มาตรฐาน/ปกติ
37	หลินอิ๋นหวาน	22	ดีกว่าอายุจริง	25	-27	ดีกว่าอายุจริง	5	มาตรฐาน/ปกติ	7	มาตรฐาน/ปกติ

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกาย
บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
ครั้งที่ 2 (Post test) วันที่ 3 สิงหาคม 2569

ลำดับ ที่	ชื่อ	ครั้งที่ 1 (Pre test)	ครั้งที่ 2 (Post test)	ครั้งที่ 1 (Pre test)	ครั้งที่ 2 (Post test)	ครั้งที่ 1 (Pre test) (ความอ่อนตัว)		ครั้งที่ 2 (Post test) (ความอ่อนตัว)	
		Physique Rating (รูปร่าง)	Physique Rating (รูปร่าง)	Impedance (ค่าความต่าง ศักย์ไฟฟ้า)	Impedance (ค่าความต่าง ศักย์ไฟฟ้า)	นั่งอตัว	ผลการประเมิน	นั่งอตัว	ผลการประเมิน
1	มังกร	Solidly - Built	Solidly - Built	446.8	444	-1	ต่ำมาก (1)	-2	ต่ำมาก (1)
2	ชาจันนิม	Obese	Standard	444.9	465.4	7	ปานกลาง (3)	7	ปานกลาง (3)
3	1234	Obese	Obese	455.7	435.4	13	ปานกลาง (3)	20	ดีมาก
4	happy	Standard	Standard	533.9	548.5	-3	ต่ำมาก (1)	-1	ต่ำมาก (1)
5	ท้องฟ้าทะเล	Thin and muscular	Thin	490.7	545.1	14	ปานกลาง (3)	8	ปานกลาง (3)
6	อูมามี	Solidly - Built	Solidly - Built	333	359.5	-2	ต่ำมาก (1)	-2	ต่ำมาก (1)
7	DAISY	Solidly - Built	Solidly - Built	441.6	485.8	5	ต่ำ (2)	-5	ต่ำมาก (1)
8	ลาเวนเดอร์	Solidly - Built	Solidly - Built	386.7	406.3	5	ต่ำมาก (1)	3	ต่ำมาก (1)
9	ดอกจาน	Under Exercised	Under Exercise	642.1	630.9	12	ปานกลาง (3)	9	ปานกลาง (3)
10	ดอกบัว	Standard	Standard	464.3	502.1	8	ปานกลาง (3)	-5	ต่ำมาก (1)
11	ดอกหน้าลิง	Solidly - Built	Solidly - Built	430.6	427.5	13	ปานกลาง (3)	8	ต่ำ (2)
12	ชิงอี	Obese	Obese	486.6	555.4	21	ดีมาก (5)	19	ดีมาก (5)
13	ขนุน	Standard	Under Exercise	524.8	573.7	10	ปานกลาง (3)	7	ต่ำ (4)
14	มะละกอ	Standard	Standard	437.9	451.2	11	ปานกลาง (3)	10	ปานกลาง (3)
15	กล้วย	Solidly - Built	Solidly - Built	301.8	310.1	-2	ต่ำมาก (1)	-2	ต่ำมาก (1)
16	ส้ม	Thin	Thin	697.4	723.2	7	ต่ำมาก (1)	8	ปานกลาง (3)
17	ไอ้ตัวเล็ก	Solidly - Built	Solidly - Built	448.8	451.3	2	ต่ำมาก (1)	5	ต่ำ (2)
18	คนภูเขา	Standard	Standard	506.2	523	14	ปานกลาง (3)	10	ปานกลาง (3)

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกาย
บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
ครั้งที่ 2 (Post test) วันที่ 3 สิงหาคม 2569

ลำดับ ที่	ชื่อ	ครั้งที่ 1 (Pre test)	ครั้งที่ 2 (Post test)	ครั้งที่ 1 (Pre test)	ครั้งที่ 2 (Post test)	ครั้งที่ 1 (Pre test) (ความอ่อนตัว)		ครั้งที่ 2 (Post test) (ความอ่อนตัว)	
		Physique Rating (รูปร่าง)	Physique Rating (รูปร่าง)	Impedance (ค่าความต่าง ศักย์ไฟฟ้า)	Impedance (ค่าความต่าง ศักย์ไฟฟ้า)	นั่งจอตัว	ผลการประเมิน	นั่งจอตัว	ผลการประเมิน
19	ควิโยมี	Standard	Obese	523	542.1	24	ดีมาก (5)	24	ดีมาก (5)
20	คุณนุ้ยบ้าน	Solidly - Built	Solidly - Built	369	362.4	-11	ต่ำมาก (1)	-3	ต่ำมาก (1)
21	รับจบ	Solidly - Built	Solidly - Built	569	539.9	7	ต่ำมาก (1)	-3	ต่ำมาก (1)
22	จ้วน้อย	Under Exercised	Under Exercised	669.4	619.5	3	ต่ำมาก (1)	2	ต่ำมาก (1)
23	เมื่อไรจะรวย	Solidly - Built	Solidly - Built	458.6	419.9	-2	ต่ำมาก (1)	0	ต่ำมาก (1)
24	จีจี้	Standard	Standard	500.6	512	18	ดีมาก (5)	19	ดีมาก (5)
25	จินนี่	Standard	Standard	562.9	612.4	-5	ต่ำมาก (1)	-3	ต่ำมาก (1)
26	เปตอง	Solidly - Built	Solidly - Built	385.1	422.4	5	ต่ำ (2)	-3	ต่ำมาก (1)
27	ลาน่า	Under Exercised	Thin	577.4	550.5	6	ต่ำ (2)	9	ปานกลาง (3)
28	ฟ้าทลายโจร	Standard	Standard	456	496	-11	ต่ำมาก (1)	-8	ต่ำมาก (1)
29	กัปตัน	Standard	Standard	489	516.8	8	ปานกลาง (3)	6	ปานกลาง (3)
30	นางฟ้า	Standard	Under Exercise	547.1	599	12	ปานกลาง (3)	14	ปานกลาง (3)
31	อิกาดำ	Standard	Standard	546.4	555.5	-13	ต่ำมาก (1)	-3	ต่ำมาก (1)
32	นกตืด	Standard	Standard	497.1	532.9	13	ปานกลาง (3)	12	ปานกลาง (3)
33	โคกิ	Standard	Obese	431.9	472.3	9	ปานกลาง (3)	7	ปานกลาง (3)
34	เหินฟ้า	Standard	Standard	530.6	530.6	-1	ต่ำมาก (1)	-1	ต่ำมาก (1)
35	ไขไก่	Thin and muscular	Under Exercise	543.1	631.9	-7	ต่ำมาก (1)	-5	ต่ำมาก (1)
36	โบตัน	Standard	Standard	506.8	506.8	9	ต่ำ (2)	9	ต่ำ (2)
37	หลินอิ้หฺราน	Standard	Standard	507.4	508	-8	ต่ำมาก (1)	-10	ต่ำมาก (1)

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกาย
บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
ครั้งที่ 2 (Post test) วันที่ 3 สิงหาคม 2569

ลำดับ ที่	ชื่อ	ครั้งที่ 1 (Pre test)(ความอ่อนตัวยืดหยุ่นหัวไหล่)				ครั้งที่ 2 (Post test)(ความอ่อนตัวยืดหยุ่นหัวไหล่)			
		หัวไหล่ ซ้ายอยู่บน	ผลการประเมิน	หัวไหล่ ขวาอยู่บน	ผลการประเมิน	หัวไหล่ ซ้ายอยู่บน	ผลการประเมิน	หัวไหล่ ขวาอยู่บน	ผลการประเมิน
1	มังกร	-12	ปานกลาง (3)	-9	ต่ำมาก (1)	-10	ปานกลาง (3)	0	ปานกลาง (3)
2	ชาจันนิม	-25	ต่ำมาก (1)	-9	ต่ำมาก (1)	-20	ต่ำมาก (1)	1	ต่ำ (2)
3	1234	-18	ต่ำมาก (1)	-1	ปานกลาง (3)	-26	ต่ำมาก (1)	5	ดี (4)
4	happy	5	ดี (4)	1	ปานกลาง (3)	1	ปานกลาง (3)	-4	ต่ำ (2)
5	ทองฟ้าทะเล	12	ดีมาก (5)	17	ดีมาก (5)	3	ดี (4)	3	ปานกลาง (3)
6	อูมามี	14.5	ดีมาก (5)	-5	ต่ำมาก (1)	-11	ต่ำมาก (1)	0	ต่ำมาก (1)
7	DAISY	-8	ปานกลาง (3)	-8	ปานกลาง (3)	-6	ปานกลาง (3)	7	ต่ำ (2)
8	ลาเวนเดอร์	-14	ต่ำ (2)	-4	ปานกลาง (3)	-4	ปานกลาง (3)	0	ปานกลาง (3)
9	ดอกจาน	11	ปานกลาง (3)	17	ดีมาก (5)	16	ดีมาก (5)	17	ดีมาก (5)
10	ดอกบัว	11	ดีมาก (5)	15	ดีมาก (5)	11	ดีมาก (5)	13	ดี (4)
11	ดอกหน้าลิง	-10	ต่ำมาก (1)	-6	ต่ำมาก (1)	-6	ต่ำมาก (1)	-3	ต่ำมาก (1)
12	ชิงอี	-4	ปานกลาง (3)	5	ดีมาก (5)	-1	ปานกลาง (3)	17	ปานกลาง (3)
13	ขนุน	0	ดี (4)	5	ต่ำ (2)	4	ดีมาก (5)	8	ดี (4)
14	มะละกอ	-10	ปานกลาง (3)	3	ดีมาก (5)	-3	ดี (4)	5	ปานกลาง (3)
15	กล้วย	-30	ต่ำมาก (1)	-24	ต่ำมาก (1)	-18	ต่ำ (2)	-7	ปานกลาง (3)
16	ส้ม	14	ดี (4)	21	ดีมาก (5)	4	ปานกลาง (3)	21	ดีมาก (5)
17	ไอ้ตัวเล็ก	-17	ต่ำมาก (1)	-9	ปานกลาง (3)	-15	ต่ำ (2)	-8	ต่ำ (2)
18	คนภูเขา	5	ดีมาก (5)	6	ต่ำ (2)	3	ดีมาก (5)	8	ดี (4)

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกาย

บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ครั้งที่ 2 (Post test) วันที่ 3 สิงหาคม 2569

ลำดับ ที่	ชื่อ	ครั้งที่ 1 (Pre test)(ความอ่อนตัวยืดหยุ่นหัวใจ)				ครั้งที่ 2 (Post test)(ความอ่อนตัวยืดหยุ่นหัวใจ)			
		หัวใจ ซ้ายอยู่บน	ผลการประเมิน	หัวใจ ขวาอยู่บน	ผลการประเมิน	หัวใจ ซ้ายอยู่บน	ผลการประเมิน	หัวใจ ขวาอยู่บน	ผลการประเมิน
19	ควิโยมี	8	ดีมาก (5)	11	ดีมาก (5)	7	ดีมาก (5)	12	ดีมาก (5)
20	คุณนุ้ยบ้าน	-32	ต่ำมาก (1)	-17	ต่ำมาก (1)	-28	ต่ำมาก (1)	-17	ต่ำมาก (1)
21	รับจบ	3	ดี (4)	0	ปานกลาง (3)	0	ปานกลาง (3)	3	ปานกลาง (3)
22	จวัน้อย	7	ปานกลาง (3)	9	ปานกลาง (3)	4	ปานกลาง (3)	5	ปานกลาง (3)
23	เมื่อไรจะรวย	3	ปานกลาง (3)	5	ต่ำ (2)	3	ปานกลาง (3)	7	ปานกลาง (3)
24	จีจี	6	ดีมาก (5)	7	ดีมาก (5)	7	ดีมาก (5)	7	ดี (4)
25	จินนี่	4	ดีมาก (5)	8	ปานกลาง (3)	3	ดีมาก (5)	6	ดี (4)
26	เปตอง	-	#N/A	-	#N/A	0	งดทดสอบ	0	งดทดสอบ
27	ลาน่า	2.3	ดีมาก (5)	7.5	ดีมาก (5)	3	ดีมาก (5)	7	ดี (4)
28	ฟ้าทลายโจร	-17	ต่ำมาก (1)	-10	ต่ำมาก (1)	-13	ต่ำ (2)	-3	ต่ำ (2)
29	กัปตัน	-14	ปานกลาง (3)	4	ปานกลาง (3)	-9	ปานกลาง (3)	0	ปานกลาง (3)
30	นางฟ้า	14	ดีมาก (5)	16	ดีมาก (5)	13	ดีมาก (5)	15	ดีมาก (5)
31	อิกาดำ	-7	ปานกลาง (3)	4	ดีมาก (5)	-9	ปานกลาง (3)	3	ปานกลาง (3)
32	นกตืด	10	ดี (4)	16	ดี (4)	9	ปานกลาง (3)	13	ปานกลาง (3)
33	ไคกิ	0	ปานกลาง (3)	0	ต่ำ (2)	4	ปานกลาง (3)	7	ปานกลาง (3)
34	เหินฟ้า	15	ดีมาก (5)	14	ดี (4)	15	ดีมาก (5)	14	ดี (4)
35	ไขไก่	7	ปานกลาง (3)	0	ต่ำมาก (1)	7	ปานกลาง (3)	10	ปานกลาง (3)
36	โบตัน	6	ปานกลาง (3)	7	ปานกลาง (3)	6	ปานกลาง (3)	7	ปานกลาง (3)
37	หลินอิ้หฺราน	-14	ต่ำมาก (1)	7	ปานกลาง (3)	-10	ต่ำ (2)	-6	ปานกลาง (3)

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกาย
 บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
 ครั้งที่ 2 (Post test) วันที่ 3 สิงหาคม 2569

ลำดับที่	ชื่อ	ครั้งที่ 1 (Pre test)			ครั้งที่ 2 (Post test)		
		แรงบีบมือ	ค่าเฉลี่ย	ผลการประเมิน	แรงบีบมือ	ค่าเฉลี่ย	ผลการประเมิน
1	มังกร	40	0.48	ต่ำมาก (1)	39	0.47	ต่ำมาก (1)
2	ชาจันนิม	42	0.53	ต่ำมาก (1)	49	0.64	ต่ำ (2)
3	1234	23	0.36	ต่ำมาก (1)	31	0.49	ดี (4)
4	happy	25	0.45	ต่ำ (2)	27	0.48	ปานกลาง (3)
5	ห้องฟ้าทะเล	21	0.47	ต่ำ (2)	25	0.56	ดีมาก (5)
6	อูมามี	18	0.18	ต่ำมาก (1)	25	0.26	ต่ำมาก (1)
7	DAISY	27	0.43	ต่ำมาก (1)	31	0.49	ดี (4)
8	ลาเวนเดอร์	28	0.36	ต่ำมาก (1)	29	0.38	ต่ำ (2)
9	ดอกจาน	23	0.48	ต่ำ (2)	23	0.48	ดี (4)
10	ดอกบัว	52	0.79	ดี (4)	58	0.89	ดีมาก (5)
11	ดอกหน้าลิง	32	0.36	ต่ำมาก (1)	35	0.40	ต่ำมาก (1)
12	ชิงอี	21	0.30	ต่ำมาก (1)	25	0.36	ต่ำ (2)
13	ขนุน	22	0.48	ต่ำ (2)	26	0.56	ดีมาก (5)
14	มะละกอ	31	0.52	ปานกลาง (3)	33	0.56	ดีมาก (5)
15	กล้วย	28	0.35	ต่ำมาก (1)	38	0.48	ต่ำมาก (1)
16	ส้ม	22	0.53	ปานกลาง (3)	22	0.54	ต่ำมาก (1)
17	ไอ้ตัวเล็ก	14	0.20	ต่ำมาก (1)	16	0.23	ต่ำมาก (1)
18	คนภูเขา	29	0.55	ต่ำ (2)	33	0.65	ดีมาก (5)
19	ควิโยมี	26	0.49	ต่ำ (2)	32	0.58	ดีมาก (5)

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกาย
บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
ครั้งที่ 2 (Post test) วันที่ 3 สิงหาคม 2569

ลำดับที่	ชื่อ	ครั้งที่ 1 (Pre test)			ครั้งที่ 2 (Post test)		
		แรงบีบมือ	ค่าเฉลี่ย	ผลการประเมิน	แรงบีบมือ	ค่าเฉลี่ย	ผลการประเมิน
20	คุณนุ้ยบ้าน	28	0.28	ต่ำมาก (1)	30	0.31	ต่ำมาก (1)
21	รับจบ	28	0.39	ต่ำมาก (1)	31	0.43	ต่ำ (2)
22	จ้วน้อย	15	0.34	ต่ำมาก (1)	22	0.46	ต่ำ (2)
23	เมื่อไรจะรวย	24	0.30	ต่ำมาก (1)	24	0.30	ต่ำมาก (1)
24	จีจี	17	0.35	ต่ำมาก (1)	24	0.50	ดี (4)
25	จินนี่	24	0.45	ต่ำ (2)	27	0.50	ดี (4)
26	เปตอง	30	0.36	ต่ำมาก (1)	33	0.40	ปานกลาง (3)
27	ลานา	18	0.43	ต่ำมาก (1)	22	0.53	ดีมาก (5)
28	ฟ้าทลายโจร	18	0.31	ต่ำมาก (1)	24	0.42	ปานกลาง (3)
29	กัปตัน	39	0.72	ดีมาก (5)	41	0.77	ดีมาก (5)
30	นางฟ้า	31	0.62	ดี (4)	33	0.68	ดีมาก (5)
31	อีกาดำ	23	0.39	ต่ำมาก (1)	31	0.51	ดีมาก (5)
32	นกตืด	21	0.41	ต่ำมาก (1)	22	0.39	ต่ำมาก (1)
33	ไคกิ	46	0.59	ต่ำมาก (1)	44	0.56	ต่ำมาก (1)
34	เหินฟ้า	27	0.39	ต่ำมาก (1)	27	1.19	ต่ำมาก (1)
35	ไขไก่	23	0.47	ต่ำ (2)	27	0.56	ปานกลาง (3)
36	โบตัน	26	0.43	ต่ำมาก (1)	26	1.04	ต่ำมาก (1)
37	หลินอิ์หฺราน	34	0.55	ต่ำมาก (1)	35	0.55	ต่ำมาก (1)