

เกณฑ์ปกติเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายและดัชนีความหนาของร่างกายของนักศึกษาสตรีมุสลิม
ในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

Norms of Body Fat Percent and Body Mass Index of Female Muslim Students
in Prince of Songkla University, Pattani Campus



อนุศักดิ์ ตั้งปณิธานวัฒน์
Anusak Tangpanithanwat

วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
Master of Education Thesis in Physical Education
Prince of Songkla University

2547

เลขที่	OP452.F3 03 ๒๕๔๗
Bib Key	๒๔๗๙๗
	18 ก.อ. 2547

ชื่อวิทยานิพนธ์	เกณฑ์ปกติเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายและดัชนีความหนาของร่างกาย ของนักศึกษาศรีมูสลิมในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
ผู้เขียน	นายอนุศักดิ์ ตั้งปณิธานวัฒน์
สาขาวิชา	พลศึกษา
ปีการศึกษา	2547

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1) เพื่อหาเกณฑ์ปกติเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย 2) เพื่อประเมินระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายว่าอยู่ระดับใดเมื่อเทียบกับ เกณฑ์มาตรฐานเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายของผู้หญิงไทย 3) เพื่อหาดัชนีความหนาของร่างกาย 4) เพื่อหาเกณฑ์ปกติดัชนีความหนาของร่างกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาศรีมูสลิมในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ปีการศึกษา 2546 จำนวน 500 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ เครื่องวัดไขมันใต้ผิวหนัง (Skinfold Caliper) แบบเลนจ์ (Lange) โดยทำการวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง 4 ตำแหน่ง คือ ต้นแขนด้านหน้า ต้นแขนด้านหลัง มุมล่างของสะบักหลัง และหน้าท้อง เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดัชนีความหนาของร่างกาย เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. เกณฑ์ปกติเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ในช่วงอายุ 16-19 ปี เท่ากับ 32.83 % ขึ้นไป, 24.94 ถึง 30.19 %, 22.31 % ลงมา อยู่ในระดับอ้วน, ปานกลาง (พอดี), และผอม ตามลำดับ ในช่วงอายุ 20-29 ปี เท่ากับ 33.86 % ขึ้นไป, 26.42 ถึง 31.37%, 23.94 % ลงมา อยู่ในระดับอ้วน, ปานกลาง (พอดี), และผอม ตามลำดับ

2. ระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ในช่วงอายุ 16-19 ปี เท่ากับ 27.57 เปอร์เซ็นต์ ในช่วงอายุ 20-29 ปี เท่ากับ 28.90 เปอร์เซ็นต์อยู่ในระดับปานกลาง และอยู่ในระดับปานกลาง เช่นกันเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายของผู้หญิงไทย

3. ดัชนีความหนาของร่างกาย มีค่าเฉลี่ย ในช่วงอายุ 16-19 ปี เท่ากับ 19.53 ก.ก./ m^2 ในช่วงอายุ 20-29 ปี เท่ากับ 19.43 ก.ก./ m^2

4. เกณฑ์ปกติของค่าดัชนีความหนาของร่างกาย ในช่วงอายุ 16-19 ปี เท่ากับ 20.71 ก.ก./ m^2 ขึ้นไป, 18.30 ถึง 19.14 ก.ก./ m^2 , 16.97 ก.ก./ m^2 ลงมา อยู่ในระดับอ้วน, ปานกลาง (พอดี), และผอม ตามลำดับ ในช่วงอายุ 20-29 ปี เท่ากับ 20.51 ก.ก./ m^2 ขึ้นไป, 18.27 ถึง 19.07 ก.ก./ m^2 , 16.65 ก.ก./ m^2 ลงมา อยู่ในระดับอ้วน, ปานกลาง (พอดี), และผอม ตามลำดับ

Thesis Title	Norms of Body Fat Percent and Body Mass Index of Female Muslim Students in Prince of Songkla University, Pattani Campus
Author	Mr. Anusak Tangpanithanwat
Major Program	Physical Education
Academic Year	2004

Abstract

This study, a survey research, was intended (1) to determine norms of body fat percent ; (2) to determine level and compare the body fat percent ; (3) to determine body mass index and ; (4) to determine norms of body mass index.

The fair sample used for the study consisted of female muslim students in Prince of Songkla University, Pattani campus during the 2003 academic year. Instrument used to collect data consisted of lang skinfold caliper measuring the mass under the skin on 4 positions of the body, biceps, triceps, subscapular, suprailiac ; including a weighting machine and a height. The data was analyzed for arithmetic mean, standard deviation and determined the norms body fat per cent and body mass index.

As a result, the research findings were as follows :

1. Norms of body fat percent in the age groups of 16-19 years were determined in 32.83 % plus, 24.94 – 30.19 %, 22.31 % down as obese, average, and slim, respectively ; in the age groups of 20-29 years 33.86 % plus, 26.42 – 31.37 %, 23.94 % down as obese, average, and slim, respectively.

2. Level body fat percent in the age groups of 16-19 years were 27.57 percent, in the age groups of 20-29 years 28.90 percent both level body fat percents were average.

3. The means of body mass index in the age groups of 16-19 years were 19.53 kg/m², in the age groups of 20-29 years 19.43 kg/m².

4. Norms of body mass index in the age groups of 16-19 years were determined in 20.71 kg/m² plus, 18.30 – 19.14 kg/m², 16.97 kg/m² down as obese, average, and slim, respectively ; the age groups of 20-29 years 20.51 kg/m² plus, 18.27 – 19.07 kg/m², 16.65 kg/m² down as obese, average, and slim, respectively.