

เกณฑ์ปกติเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายของครูพลศึกษา
 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 3
 Norms of Percent Body Fat of Physical Education
 Teachers in Secondary School Region III



เมธา เมืองพรหม
 Metha Muangprom

050
 เลขหมู่ GY436.5 ม43
 เลขทะเบียน 2511
 1 ส.ย. 2541

Order Key 16651
 BIB Key 142696

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

ชื่อวิทยานิพนธ์	เกณฑ์ปกติเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายของครูพลศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 3
ผู้เขียน	นายเมธา เมืองพรหม
สาขาวิชา	พลศึกษา
ปีการศึกษา	2540

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายของครูพลศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 3 2) เพื่อกำหนดเกณฑ์ปกติใช้ประเมินระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายของครูพลศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 3

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ครูพลศึกษาชาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 3 ปีการศึกษา 2540 จำนวน 140 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ เครื่องวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง แบบเลนซ์ โดยทำการวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง 4 ตำแหน่ง คือ ต้นแขนด้านหน้า ต้นแขนด้านหลัง มุมล่างของสะบักหลังและหน้าท้อง เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสร้างเกณฑ์ปกติเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

- ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของน้ำหนักร่างกายในช่วงอายุ 20-29 ปี เท่ากับ 63.28 และ 7.67 กิโลกรัม ช่วงอายุ 30-39 ปี เท่ากับ 64.59 และ 6.90 กิโลกรัม ช่วงอายุ 40-49 ปี เท่ากับ 70.80 และ 8.59 กิโลกรัม ช่วงอายุ 50-59 ปี เท่ากับ 64.00 และ 1.00 กิโลกรัม
- ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของส่วนสูงร่างกายในช่วงอายุ 20-29 ปี เท่ากับ 171.71 และ 6.70 เซนติเมตร ช่วงอายุ 30-39 ปี เท่ากับ 168.00 และ 5.24 เซนติเมตร ช่วงอายุ 40-49 ปี เท่ากับ 169.00 และ 5.58 เซนติเมตร ช่วงอายุ 50-59 ปี เท่ากับ 163.00 และ 2.92 เซนติเมตร
- ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าดัชนีความหนาของร่างกายในช่วงอายุ 20-29 ปี เท่ากับ 21.40 และ 1.74 กก./ตร.ม. ช่วงอายุ 30-39 ปี เท่ากับ 22.70 และ 2.09 กก./ตร.ม. ช่วงอายุ 40-49 ปี เท่ากับ 24.73 และ 2.69 กก./ตร.ม. ช่วงอายุ 50-59 ปี เท่ากับ 24.00 และ 0.94 กก./ตร.ม.
- ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายในช่วงอายุ 20-29 ปี เท่ากับ 20.30 และ 2.84 เปอร์เซ็นต์ ช่วงอายุ 30-39 ปี เท่ากับ 23.50 และ 3.45 เปอร์เซ็นต์

ช่วงอายุ 40-49 ปี เท่ากับ 26.96 และ 4.07 เปอร์เซ็นต์ ช่วงอายุ 50-59 ปี เท่ากับ 27.00 และ 3.90 เปอร์เซ็นต์

5.เกณฑ์ปกติ เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายของครูพลศึกษาชาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา
เขตการศึกษา 3 ในแต่ละกลุ่มอายุมี ดังนี้

กลุ่มอายุ 20-29 ปี

- จำนวนเปอร์เซ็นต์ไขมันตั้งแต่ 26.1 ขึ้นไป อยู่ในระดับอ้วน
- จำนวนเปอร์เซ็นต์ไขมันระหว่าง 23.2-26.0 อยู่ในระดับค่อนข้างอ้วน
- จำนวนเปอร์เซ็นต์ไขมันระหว่าง 17.5-23.1 อยู่ในระดับปานกลาง
- จำนวนเปอร์เซ็นต์ไขมันระหว่าง 14.6-17.4 อยู่ในระดับค่อนข้างผอม
- จำนวนเปอร์เซ็นต์ไขมันตั้งแต่ 14.5 ลงมา อยู่ในระดับผอม

กลุ่มอายุ 30-39 ปี

- จำนวนเปอร์เซ็นต์ไขมันตั้งแต่ 30.5 ขึ้นไป อยู่ในระดับอ้วน
- จำนวนเปอร์เซ็นต์ไขมันระหว่าง 27.1-30.4 อยู่ในระดับค่อนข้างอ้วน
- จำนวนเปอร์เซ็นต์ไขมันระหว่าง 20.1-27.0 อยู่ในระดับปานกลาง
- จำนวนเปอร์เซ็นต์ไขมันระหว่าง 16.6-20.0 อยู่ในระดับค่อนข้างผอม
- จำนวนเปอร์เซ็นต์ไขมันตั้งแต่ 16.5 ลงมา อยู่ในระดับผอม

กลุ่มอายุ 40-49 ปี

- จำนวนเปอร์เซ็นต์ไขมันตั้งแต่ 35.2 ขึ้นไป อยู่ในระดับอ้วน
- จำนวนเปอร์เซ็นต์ไขมันระหว่าง 31.1-35.1 อยู่ในระดับค่อนข้างอ้วน
- จำนวนเปอร์เซ็นต์ไขมันระหว่าง 22.9-31.0 อยู่ในระดับปานกลาง
- จำนวนเปอร์เซ็นต์ไขมันระหว่าง 18.8-22.8 อยู่ในระดับค่อนข้างผอม
- จำนวนเปอร์เซ็นต์ไขมันตั้งแต่ 18.7 ลงมา อยู่ในระดับผอม

กลุ่มอายุ 50-59 ปี

- จำนวนเปอร์เซ็นต์ไขมันตั้งแต่ 34.9 ขึ้นไป อยู่ในระดับอ้วน
- จำนวนเปอร์เซ็นต์ไขมันระหว่าง 31.0-34.8 อยู่ในระดับค่อนข้างอ้วน
- จำนวนเปอร์เซ็นต์ไขมันระหว่าง 23.1-30.9 อยู่ในระดับปานกลาง
- จำนวนเปอร์เซ็นต์ไขมันระหว่าง 19.2-23.0 อยู่ในระดับค่อนข้างผอม
- จำนวนเปอร์เซ็นต์ไขมันตั้งแต่ 19.1 ลงมา อยู่ในระดับผอม

Thesis Tittle Norms of Perrent Body Fat of Physical Education Teachers
in Secondary School Region III

Author Mr. Metha Muangpron

Major Program Physical Education

Academic Year 1997

Abstract

This research is intended (1) Knowing the percent body fat of physical education teachers in secondary school region III, (2) determining norms to evaluate the percent body fat in secondary school region III.

The fair sample used for the study consists of 140 physical education teachers in secondary school region III during the 1997 academic year. The material which is used to collect data consist of lange skinfold caliper which can meaxure the fat mass under the skin for 4 position of the body, ie biceps,triceps.subscapular,suprailiac. The author materials consist of position of the body, ie biceps,triceps,subscapular,suprailiac. The author materials consist of a weighing machine and a hieght. The data analysis takes into arithmetic mean,standard deviation and determined the norms percent body fat.

The research findings are as follows :

1. The means and standard feviation of body Weight in the age groups of 20-29 years werw 63.28 and 7.67 Kg, the age groups of 30-39 years were 64.59 and 6.90 Kg, the age groups of 40-49 years were 70.80 and 8.59 Kg, the age groups of 50-59 years were 64.00 and 1.00 Kg.

2. The means and standard deviation of body height in the age groups of 20-29 years werw 171.71 and 6.70 cm, the age groups of 30-39 years were 168.00 and 5.24 cm, the age groups of 40-49 years were 169.00 and 5.58 cm., the age groups of 50-59 years were 163.00 and 2.92 cm.

Age 30-39 years

3. The means and standard deviation of body mass index in the age groups of 20-29 years werw 21.40 and 1.74 kg/m x m, the age groups of 30-39 years werw 22.70 and 2.09 kg/m c m, the age groups of 40-49 years werw 24.73 and 2.69 kg/m x m, the age groups of 50-59 years werw 24.00 and 0.94 kg/m c m.

4. The means and standard deviation of percent body fat in the age groups of 20-29 years were 20.30 and 2.84 percents, the age groups of 30-39 years were 23.50 and 3.45 percents, the age groups of 40-49 years were 26.96 and 4.07 percents, the age groups of 50-59 years were 27.0 and 3.90 percents.

5. Norms of percent body fat of physical education teachers in secondary schools in education region III in age categories were :

Age 20-29 years

percent body fat volume from 26.1 plus	obese
percent body fat volume between 23.2-26	below average
percent body fat volume between 17.5-23.1	average
percent body fat volume between 14.6-17.4	abeve average
percent body fat volume from 14.5 down	slim

Age 30-39 years

percent body fat volume from 30.5 plus	obese
percent body fat volume between 27.1-30.4	below average
percent body fat volume between 20.1-27.0	average
percent body fat volume between 16.6-20.0	above average
percent body fat volume from 16.5 down	slim

Age 40-49 years

percent body fat volume from 35.2 plus	obese
percent body fat volume between 31.1-35.1	below average
percent body fat volume between 22.9-31.0	average
percent body fat volume between 18.8-22.8	above average
percent body fat velume from 18.7 down	slim

Age 50-59 years

ลักษณะรูปร่าง

percent body fat volume from 34.9 plus obese

percent body fat volume between 31.0-34.8 below average

percent body fat volume between 23.1-30.9 average

percent body fat volume between 19.2-23.0 above average

percent body fat volume from 19.1 down slim

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้าหญิงสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

พระกรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ ให้

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้าหญิงสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

โปรดเกล้าฯ ให้เชิญสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้าหญิงสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

เสด็จพระราชดำเนินทรงประกอบพิธีเปิดอาคารเรียน

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ จังหวัดบุรีรัมย์

เมื่อวันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๖๕

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้าหญิงสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

โปรดเกล้าฯ ให้เชิญสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้าหญิงสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

เสด็จพระราชดำเนินทรงประกอบพิธีเปิดอาคารเรียน

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ จังหวัดบุรีรัมย์

เมื่อวันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๖๕

นางสาว เบญจมาภรณ์