**สรุปผลการติดตามผลการออกกำลังกายกิจกรรมแอโรบิคเพื่อสุขภาพ**

**โครงการแอโรบิคเพื่อสุขภาพ ปี 2563**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ครั้งที่** | **ผลการวัดตามเกณฑ์ดัชนีมวลกาย BMI** (คน) | **ผลการวัดสัดส่วน (คน)** | **จำนวนผู้ได้รับการวัดผล (คน)** |
| **ผอม** | **ปกติ** | **ท้วม** | **อ้วน** | **อ้วนมาก** | **ลดลง** | **ปกติ** | **เพิ่มขึ้น** |
| 1 | 9 | 9 | 1 | 2 | - | 10 | 11 | - | 21 |
| คิดเป็นร้อยละ | 42.86 | 42.86 | 4.76 | 9.52 | 0 | 47.62 | 52.38 | 0 |
| 2 | 8 | 7 | 1 | 2 | - | 12 | 5 | 1 | 18 |
| คิดเป็นร้อยละ | 44.44 | 38.89 | 5.56 | 11.11 | 0 | 66.67 | 27.78 | 5.55 |
| 3 | 8 | 5 | 0 | 2 | - | 1 | 12 | 2 | 15 |
| คิดเป็นร้อยละ | 53.33 | 33.33 | 0 | 13.33 | 0 | 6.67 | 80.00 | 13.33 |
| 4 | 6 | 7 | 0 | 1 | - | 3 | 9 | 2 | 14 |
| คิดเป็นร้อยละ | 42.86 | 50 | 0 | 7.14 | 0 | 21.43 | 64.28 | 14.29 |

 จากตารางสามารถสรุปได้ว่าผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมแอโรบิคเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่องและได้รับการวัดผล เกินร้อยละ 45.87 มีดัชนีมวลกายในเกณฑ์ผอม/น้ำหนักน้อยแต่มีสุขภาพแข็งแรงดี, ร้อยละ 41.27 มีดัชนีมวลกายในเกณฑ์ปกติ (สุขภาพดี) ตรงตามเกณฑ์, ร้อยละ 2.58 มีดัชนีมวลกายในเกณฑ์ท้วม (โรคอ้วนระดับ 1) และ ร้อยละ 10.28 มีดัชนีมวลกายในเกณฑ์อ้วน (โรคอ้วนระดับ 2) ในกลุ่มที่อยู่ในระดับท้วมและอ้วนมีผลค่าดัชนีมวลกายลดลงตามลำดับในช่วงระยะเวลาการดำเนินกิจกรรมแอโรบิค และผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่มีอัตราสัดส่วนที่กระชับขึ้น ขนาดปกติและลดลงตามรูปร่างพื้นฐานของแต่ละคน ซึ่งหมายความว่าการออกกำลังกายส่งผลดีต่อร่างกายและสุขภาพ