

พฤติกรรมการบริโภคของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



นางสาวจรรุวรรณ เหล่างาม

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขศึกษา ภาควิชา หลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2547

ISBN 974-53-2127-3

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE CONSUMPTION BEHAVIOR OF CHULALONGKORN UNIVERSITY ATHLETES

Miss Jaruwat Lao-ngam

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education in Health Education
Department of Curriculum, Instruction and Educational Technology
Faculty of Education
Chulalongkorn University
Academic Year 2004
ISBN 974-53 -2127-3

จากรูรณ เหล่างาม : พฤติกรรมการบริโภคของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

(THE CONSUMPTION BEHAVIOR OF CHULALONGKORN UNIVERSITY ATHLETES)

อ. ที่ปรึกษา : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์, อ. ที่ปรึกษาร่วม ; รองศาสตราจารย์ ดร. เทพวณี หอมสนิท, 160 หน้า. ISBN 974-53-2127-3.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาประเภททีมที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 31 ในรอบคัดเลือกก่อน มหกรรม ระหว่างวันที่ 5 -9 กันยายน 2546 ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต จังหวัดปทุมธานี ซึ่งได้แก่นักกีฬาฟุตบอล 12 คน นักกีฬาบาสเกตบอลชายและหญิง 14 คน นักกีฬาวอลเลย์บอลชายและหญิง 12 คน รวมเป็นจำนวนทั้งสิ้น 38 คน โดยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ การเก็บข้อมูลใช้แบบสัมภาษณ์และแบบสังเกต วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติร้อยละ และการวิเคราะห์แบบอุปนัย

ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการบริโภคเกี่ยวกับการบริโภคอาหารทั่วไป การบริโภคนิสัย และสุขปฏิบัติในการรับประทานอาหารของนักกีฬา พบว่าในด้านการบริโภคอาหารทั่วไป นักกีฬารับประทานอาหารวันละ 2 มื้อ โดยรับประทานอาหารเช้า ในช่วงก่อนเข้าค่ายเก็บตัว แต่เมื่อเข้าสู่ช่วงเข้าค่ายเก็บตัวฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน นักกีฬามีการเปลี่ยนแปลงจำนวนมื้ออาหารเพิ่มขึ้น โดยเพิ่มมื้อเช้าและมื้อดึก ลักษณะอาหารของนักกีฬา ส่วนมากเป็นอาหารจานเดียว และผลไม้หรือขนมหวาน นักกีฬาส่วนมากรับประทานอาหารคาวระหว่างมื้อเย็นก่อนนอน ด้านบริโภคนิสัยมีการปรุงอาหารให้มีรสหวาน และด้านสุขปฏิบัติในการรับประทานอาหาร พบว่านักกีฬาส่วนมากไม่ใช้ช้อนกลางขณะรับประทานอาหารเป็นสำรับวง

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเมื่อแข่งขันกีฬา พบว่า นักกีฬาส่วนมากรับประทานอาหารก่อนแข่งขัน 3 ชั่วโมง และนักกีฬาส่วนมากจะดื่มน้ำเปล่าในช่วงก่อนแข่งขัน ระหว่างแข่งขัน และหลังการแข่งขัน

3. พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มของนักกีฬา พบว่า เครื่องดื่มประจำวันของนักกีฬาส่วนมาก คือ น้ำเปล่า นักกีฬาส่วนมากไม่ดื่มชา กาแฟ แต่นักกีฬาส่วนมากเคยดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

4. ความคิดเห็นและความเชื่อในเรื่องการบริโภคอาหารของนักกีฬา พบว่า ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และอาหารแนวธรรมชาติบำบัดไม่จำเป็นสำหรับนักกีฬา และอาหารมังสวิรัติน่าไม่เหมาะสมกับนักกีฬา นักกีฬามีความเชื่อเรื่องสารอาหารที่นักกีฬาควรเน้นเป็นพิเศษ คือ คาร์โบไฮเดรตและโปรตีน

5. นักกีฬามีความต้องการบุคลากรด้านโภชนาการและความรู้เรื่องโภชนาการนักกีฬา

ภาควิชา	หลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา	ลายมือชื่อนิสิต..... ศาสตรา 12546.....
สาขาวิชา	สุขศึกษา	ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... อ. สุคนธ์ทรัพย์.....
ปีการศึกษา	2547	ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม..... เทพวณี หอมสนิท.....

4483682127 : MAJOR HEALTH EDUCATION

KEY WORD: CONSUMPTION BEHAVIOR / ATHLETES

JARUWAN LAO-NGAM : THE CONSUMPTION BEHAVIOR OF CHULALONGKORN
UNIVERSITY ATHLETES. THESIS ADVISOR: ASST. PROF. SUCHITRA SUKONTHASAB,
ED. D., THESIS CO-ADVISOR: ASSOC. PROF. TEPWANEE HOMSANIT, H.S.D., 160 pp.
ISBN 974-53 -2127-3.

The purpose of the research was to study the consumption behavior of Chulalongkorn University athletes. The subjects were team athletes who joined the semifinal competition in the 31st University Games during 5th to 9th September 2003 at Thammasart University Rangsit Campus, Patumthani, consisted of 12 football players, 7 male and 7 female basketball players, and 7 male and 5 female volleyball players. The total number was 38 players. The procedure used in this research was the qualitative method. The data were collected by interviewing and observation. The data were analyzed in terms of percentages and analytic induction.

The results were as follows:


1. The consumption behavior of food consumption, food habit and, practical hygiene of eating behavior were found that the players had 2 meals daily without breakfast during the pre-private training period whereas during the private training before the beginning of the games the players had more meals which were breakfast and night meals. The typical kind of food was a one-plate dishes served and fruits or desserts. Most of the players ate main dishes between dinner and before bedtime. Regarding food habit, their food was usually too sweet and for they didn't use serving spoons.
2. The food consumption behavior during the games was found that most of the athletes ate main dishes 3 hours before the games and also drank water before, during, and after the games.
3. The drinking behavior was found that daily beverage of most players was water. Most of the athletes didn't drink tea or coffee, but refreshments and alcohols.
4. Their food consumption beliefs were found that dietary supplement products and organic food were not necessary for them. Besides, vegetarian food was not suitable for them. The subjects believed that the most necessary nutrients were carbohydrate and protein.
5. The players still needed a nutritionist and knowledge of sport nutrition.

Department Curriculum, Instruction and Educational Technology Student's signature: 

Field of study Health Education

Advisor's signature: 

Academic year 2004

Co-advisor's signature: 

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เพราะได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร. เทพวาทน์ หอมสนิท อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้ความช่วยเหลือแนะนำ ควบคุมการวิจัย ตรวจสอบแก้ไข กระตุ้นและให้กำลังใจอย่างดียิ่งมาตลอด ซึ่งยากที่จะหาผู้ใด เหมือนกับอาจารย์ ผู้วิจัยสำนึกในพระคุณเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่กรุณาเสนอแนะเครื่องมือในการ สัมภาษณ์ และการสังเกตพฤติกรรมการบริโภคผักก็ฟาลงกรณณ์มหาวิทยาลัย และครู อาจารย์ ทุกท่านที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาความรู้ให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยและเป็นผู้ที่ให้ความช่วยเหลือและให้ คำปรึกษาแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ มาณิต โกศลอินทรีย์ (อาจารย์ที่ปรึกษา ชมรมวอลเลย์บอล) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ไชยรัตน์ คุณาชีวะ (อาจารย์ที่ปรึกษาชมรมบาสเกตบอล) อาจารย์ ดร. จุฑา ดิงศภิทัย (อาจารย์ที่ปรึกษาชมรมฟุตบอล) และผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิภาวดี ลีมีงสวัสดิ์ (อาจารย์ที่ปรึกษาชมรมฮอกกี้) ซึ่งได้ให้ความกรุณาในการให้ความร่วมมือและให้ข้อมูล แก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดียิ่งขอขอบพระคุณอาจารย์และเจ้าหน้าที่ของหอพักนิสิตจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัยซึ่งได้ให้ความกรุณาในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดีและขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่ของ กองกิจการนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยซึ่งได้ให้ความอนุเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับกีฬา มหาวิทยาลัยของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รวมทั้งนักกีฬาประเภททีม บาสเกตบอล วอลเลย์บอล และฟุตบอล ที่ให้ความ ร่วมมืออย่างดียิ่ง ในงานวิจัยนี้ทุกคน ขอขอบคุณอาจารย์ ดร. อมตะ ทัศนภักดี และคุณชนัญชัย อมรสวัสดิ์วัฒนา ที่ช่วยตรวจทานบทคัดย่อในรูปแบบภาษาอังกฤษ ขอขอบคุณ คุณชนิษฐา จิตรหลัง ที่ช่วยพิมพ์ข้อมูล ขอขอบคุณ คุณอรพิน กุลพานิช ที่ช่วยแก้ไขจนเสร็จสิ้น และขอบคุณ พี่ๆ เพื่อนๆ และน้องๆ ทุกคน ที่คอยให้กำลังใจ และช่วยเหลือด้วยดีมาตลอด

ท้ายที่สุดนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณพ.ต.ท. วรวิทย์ เหล่างาม (บิดา) นาง จันทร์เพ็ญ เหล่างาม (มารดา) น.ส. สุกัญญา เหล่างาม (อา) น.ส. วิลาวัลย์ เหล่างาม (น้องสาว) น.ส. จิตรวดี เหล่างาม (น้องสาว) และคุณอรรถพงศ์ ตันจันทร์พงศ์ ที่คอยให้กำลังใจ และสนับสนุนให้ผู้วิจัยได้ศึกษาในชั้นปริญญาโทมาบัณฑิต และทำให้การวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ณ
บทที่	
1.บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
คำนิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
2.เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
ความหมายและความสำคัญของการบริโภคอาหาร.....	7
พฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่น.....	12
โภชนาการการกีฬา.....	14
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ.....	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ.....	27
3.วิธีดำเนินการวิจัย.....	31
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	31
วิธีการเก็บข้อมูล.....	32
การสร้างเครื่องมือ.....	32
การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	34
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	37
4.ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
5.สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	96
รายการอ้างอิง.....	117

	หน้า
ภาคผนวก.....	122
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิและผู้ช่วยวิจัย.....	123
ภาคผนวก ข หนังสือขอความร่วมมือ.....	126
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	131
ภาคผนวก ง สภาพทั่วไปและการดำเนินงานด้านการกีฬาของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย...138	
ภาคผนวก จ กลุ่มตัวอย่าง.....	156
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	160

ตารางที่	หน้า
1 แสดงจำนวนและร้อยละของคณะที่เรียน ชั้นปีที่เรียน ภูมิภาคต่าง ๆ สถานที่พักอาศัย ความสามารถทางการกีฬา และประสบการณ์การแข่งขันของนักกีฬา.....	40
2 แสดงจำนวนและร้อยละของการฝึกซ้อมกีฬา การบาดเจ็บจากการแข่งขันกีฬา และการพักผ่อนของนักกีฬา.....	43
3 แสดงจำนวนและร้อยละของความต้องการควบคุมอาหารของนักกีฬา.....	45
4 แสดงจำนวนและร้อยละของสถานที่รับประทานอาหาร และความรู้เรื่องโภชนาการของ นักกีฬา.....	47
5 แสดงจำนวนและร้อยละของจำนวนมื้ออาหาร และเวลารับประทานอาหารของนักกีฬา.....	49
6 แสดงจำนวนและร้อยละของนักกีฬาเกี่ยวกับลักษณะอาหารที่รับประทานในมื้อต่างๆ.....	52
7 แสดงจำนวนและร้อยละของนักกีฬาเกี่ยวกับการรับประทานอาหารระหว่างมื้อ และ ลักษณะของอาหารว่างระหว่างมื้อ.....	53
8 แสดงจำนวนและร้อยละของนักกีฬาเกี่ยวกับบริโภคนิสัย.....	55
9 แสดงจำนวนและร้อยละของพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขปฏิบัติในการรับประทานอาหาร.....	57
10 แสดงจำนวนและร้อยละของอาหารและเครื่องดื่มของนักกีฬาในช่วงก่อน, ระหว่าง และหลังการแข่งขัน	58
11 แสดงจำนวนและร้อยละของการบริโภคเครื่องดื่มของนักกีฬา.....	64
12 แสดงจำนวนและร้อยละของการบริโภคเครื่องดื่มประเภทกาแฟ ชา และเครื่องดื่ม เกลือแร่หรือเครื่องดื่มบำรุงกำลังของนักกีฬา.....	68
13 แสดงจำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคแอลกอฮอล์ของนักกีฬา.....	74
14 แสดงจำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคแอลกอฮอล์จำแนกตามเพศ.....	76
15 แสดงจำนวนและร้อยละของการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของนักกีฬา.....	79
16 แสดงจำนวนและร้อยละของความคิดเห็นและความเชื่อในเรื่องการบริโภคอาหารแนว ธรรมชาติบำบัด อาหารมังสวิวัติของนักกีฬา และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลง ไปจากปกติในช่วงที่มีประจำเดือนของนักกีฬาหญิง.....	84