ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ การบริโภคอาหารและสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาว่ายน้ำ

ผู้เขียน นางสาวกิ่งกาญจน์ กาญจนามัย

ปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)

อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ รองศาสตราจารย์ ดร.ชยันตร์ธร ปทุมานนท์

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารและสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาว่ายน้ำ ซึ่งเป็นนักกีฬาว่ายน้ำจังหวัดเชียงใหม่ ที่เข้าแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 นักกีฬาว่ายน้ำมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่เข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 30 และนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ ที่เข้าแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 19 ซึ่งมีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป รวมทั้งสิ้น 32 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ และแบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาว่ายน้ำ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มประชากรที่ศึกษารับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ ที่เป็นอยู่ตามปกติไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย โดยรับประทานอาหารประเภทไขมันสูงมากเกินความต้องการของร่างกาย และรับประทานอาหารประเภทผัก ผลไม้ น้อยกว่าความต้องการของร่างกาย

การรับประทานอาหารในช่วง 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน กลุ่มประชากรรับประทานอาหารได้เหมาะสม โดยรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเพิ่มขึ้น และรับประทานอาหารประเภทโปรตีนและไขมันตามปกติ

การรับประทานอาหารในมื้อก่อนการแข่งขัน กลุ่มประชากรรับประทานอาหารไม่เหมาะสม โดยรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตไม่ถูกต้อง คือ รับประทานตามปกติ (ควรรับประทานเพิ่มขึ้น) รับประทานอาหารประเภทโปรตีนไม่ถูกต้อง คือมีประชากรครึ่งหนึ่งรับประทานลดลง (ควรรับประทานตามปกติ) และการรับประทานอาหารประเภทผัก ผลไม้ที่มีกากใยสูงไม่ถูกต้อง คือ รับประทานตามปกติ (ควรรับประทานลดลง) ส่วนการรับประทานอาหารประเภทไขมันรับประทานได้ถูกต้อง คือ รับประทานลดลง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กลุ่มประชากรดื่มเครื่องดื่มก่อนการแข่งขันในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และดื่มในระยะเวลาที่เหมาะสม และดื่มเครื่องดื่มระหว่างการแข่งขันได้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

การรับประทานอาหารในมื้อหลังการแข่งขัน กลุ่มประชากรรับประทานอาหารไม่เหมาะสม โดยรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตไม่ถูกต้อง คือ รับประทานตามปกติ (ควรรับประทานเพิ่มขึ้น) ส่วนการรับประทานอาหารประเภทโปรตีนและไขมัน รับประทานได้ถูกต้อง คือ รับประทานตามปกติ

กลุ่มประชากรดื่มเครื่องดื่มหลังการแข่งขันได้เหมาะสม คือ ดื่มน้ำเปล่า ซึ่งเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพราะการดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่ไม่จำเป็นต่อความต้องการของร่างกาย

สมรรถภาพทางกายของกลุ่มประชากร มีปริมาณไขมันในร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง แรงบีบมืออยู่ในระดับปานกลาง แรงเหยียดขาอยู่ในระดับดีและปานกลางในจำนวนเท่ากัน ความอ่อนตัวอยู่ในระดับปานกลาง สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนอยู่ในระดับดีมาก และสมรรถภาพการไม่ใช้ออกซิเจนอยู่ในระดับปานกลาง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title Food Consumption and Physical Fitness of Athlete Swimmers

Author Miss Kingkarn Karnjanamai

Degree Master of Science (Nutrition Education)

Independent Study Advisor Assoc. Prof. Dr. Jayanton Patumanond

ABSTRACT

This research aimed at investigating food consumption and physical fitness of athlete swimmers. The information is based on conclusions drawn from the interviewed questionnaires, note forms and physical fitness test completed by 32 swimmers of Chiangmai. Some of them attended to the 33rd National Games and others attended to the 30th University Games or the 19th National Youth Games, aged 15 years old up. The information is analyzed by descriptive statistics.

According to the results of the study, the group studied do not consume proper nutrition regarding to their requirements. That is to say, they eat too much of high-fat food but not enough fruits and vegetables.

A week before the competition, the study finds group studied that have proper food, for they eat more carbohydrate but still keep the usual amount of protein and fat.

In the meal before the competition, their eating becomes quite improper. To be more specific, they have usual mount of carbohydrate (which they should have more than usual). Protein consuming, also, seems improper. Half of the subjects have less than usual (they should have usual amount of protein). Moreover, they eat too much of fiber such as from fruits and vegetables. It's suggested that they should decrease the consuming of fiber. However, they eat less fat, which is right.

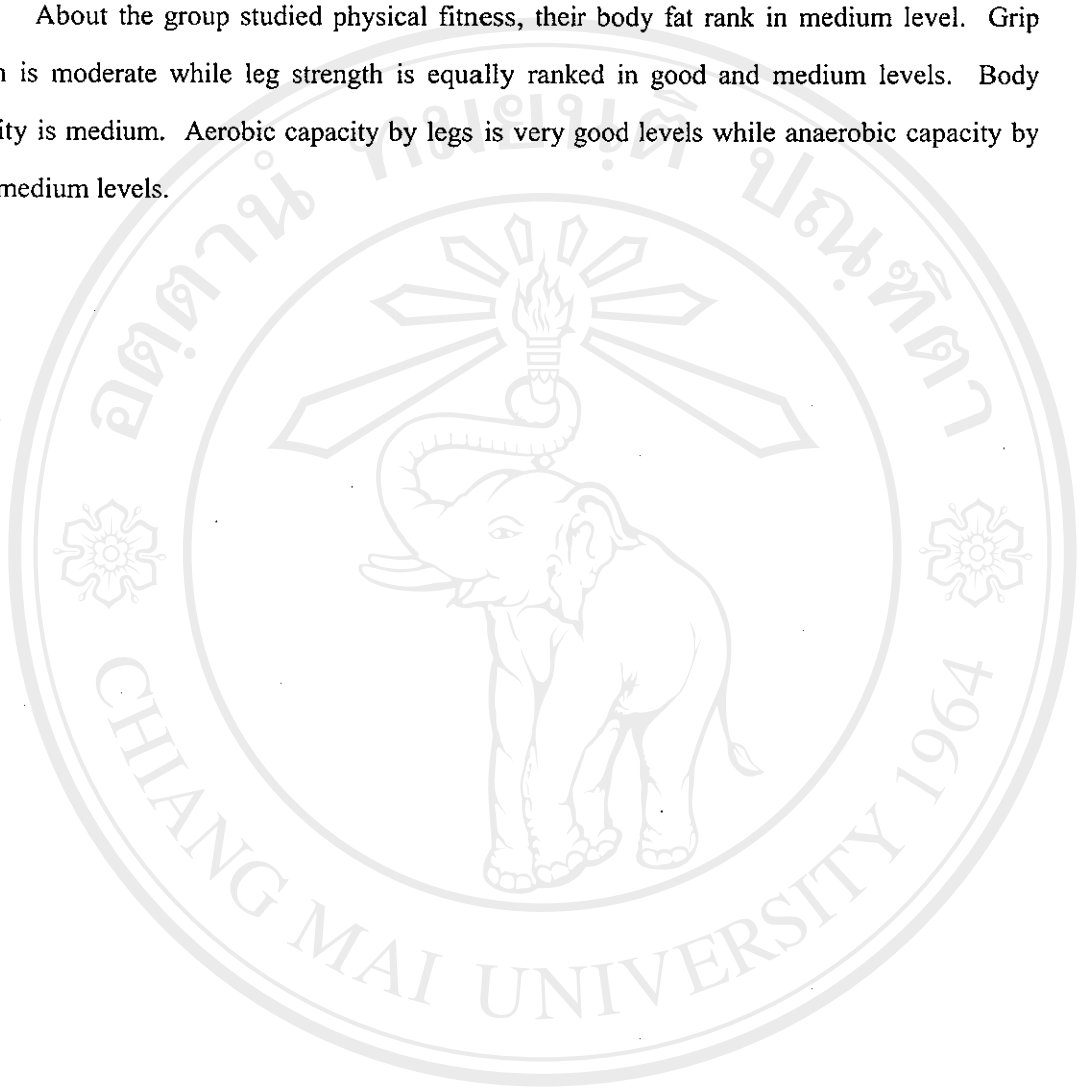
About drink, group studied drink enough water both before swimming and during swimming. They, additionally, realize when is the suitable time to drink.

The meal after swimming tends to be improper. Instead of gaining more carbohydrate, the swimmers have it in the usual amount. However, they eat protein and fat properly as the usual amount.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

After swimming or after the competition, drinking just plain water is enough and most of the group studied do so. Mineral beverage isn't necessary for them at all.

About the group studied physical fitness, their body fat rank in medium level. Grip strength is moderate while leg strength is equally ranked in good and medium levels. Body flexibility is medium. Aerobic capacity by legs is very good levels while anaerobic capacity by legs in medium levels.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved