

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยนั้น เป็นการแข่งขันกีฬาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มีการแข่งขันกันทุกปี หมุนเวียนสลับกันเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ทางมหาวิทยาลัยและสถาบันอุดมศึกษาต่างๆ ต่างส่งนักกีฬาของตนเข้าร่วมแข่งขันชิงชัยกันหลายชนิดกีฬา ทางมหาวิทยาลัยก็ได้ให้ความสำคัญถึงขนาดหยุดการเรียนการสอนในช่วงที่มีการแข่งขันกันเลยทีเดียว

ในปัจจุบันนี้วงการกีฬามหาวิทยาลัย ได้ก้าวหน้าไปอย่างมาก ทุกคนสามารถติดตามข่าวสารในแวดวงที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันกีฬารายการต่างๆ ได้โดยผ่านสื่อที่นับวันยิ่งสื่อสารได้อย่างรวดเร็ว นับว่า นักกีฬาแต่ละชนิดหรือประเภทกีฬานั้น ได้มีการทำลายสถิติเดิมอยู่ตลอดเวลา สิ่งนี้จึงเป็นเครื่องบ่งบอกได้เป็นอย่างดีว่าศักยภาพของนักกีฬามีการพัฒนาขึ้นทุกๆ วัน สำหรับนักกีฬาที่ลงแข่งขันในรายการต่างๆ นอกจากปัจจัยร่างกายและจิตใจเช่นกัน ทั้งการดูแลสุขภาพ การเสริมสร้างสรีระ กลยุทธ์ในการฝึกซ้อม เทคนิคในการฝึกซ้อมและแข่งขัน สภาพแวดล้อมของนักกีฬาแล้ว ภาวะโภชนาการนับเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญไม่น้อยที่ส่งผลต่อศักยภาพของนักกีฬา ในระยะหลายปีที่ผ่านมา นักโภชนาการ ได้ให้ความสำคัญกับอาหารที่นักกีฬาควรได้รับมากขึ้นตามลำดับ

การรับประทานอาหารที่เหมาะสมทั้งชนิดอาหาร และปริมาณอาหารจะช่วยให้นักกีฬาได้รับพลังงานอย่างเพียงพอสำหรับความต้องการที่เพิ่มขึ้นในการเล่นกีฬาพร้อมกับเพียงพอเพื่อที่จะรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมอีกด้วย

อาหารเป็นตัวสร้างความเจริญเติบโตและสร้างพลังงาน พลังงานของร่างกายเกิดจากสารอาหารต่างๆ ที่ได้จากการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่เข้าไป ประกอบด้วยอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน คาร์โบไฮเดรตซึ่งมีมากในอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และขนมหวาน เป็นเชื้อเพลิงหรือบ่อเกิดแห่งพลังงานที่ร่างกายใช้ได้ง่ายและใช้ได้ดีที่สุด ไขมันเป็นเชื้อเพลิงที่ถูกเผาผลาญให้พลังงานได้มากที่สุดและเก็บสะสมในร่างกายได้มากที่สุด แต่เผาผลาญได้ยากกว่าคาร์โบไฮเดรต ต้องใช้ออกซิเจนมากกว่า และเมื่อเผาผลาญไขมันจะต้องเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตควบคู่ไปด้วย จึงจะช่วยให้ไขมันถูกเผาผลาญได้สมบูรณ์ สรุปได้ว่าคาร์โบไฮเดรตและไขมันเป็นเชื้อเพลิงสำคัญที่ร่างกายใช้ในการออกกำลังรวมทั้งเล่นกีฬา โดยจะปรับอย่างใดมาอย่างใดน้อย

โดยอัตรโนมัตติสุดแต่ชนิดของกีฬา ความหนักเบา และระยะเวลาที่เล่น (พีระพงศ์ บุญศิริ และภมร เสนาฤทธิ์, 2544)

โปรตีนได้มาจากเนื้อสัตว์ นม ไข่ เป็นสารอาหารที่จำเป็นในการสร้างและซ่อมแซมกล้ามเนื้อ และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ทั้งยังจำเป็นสำหรับการสร้างสารจำพวกฮอร์โมน เอนไซม์ ฯลฯ ซึ่งเป็นสารที่จำเป็นในการเผาผลาญสารอาหารเชื้อเพลิงเพื่อให้ได้มาซึ่งพลังงาน จึงจำเป็นสำหรับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา (Clark Nancy, 1990) ควรเลือกอาหารโปรตีนที่มีคุณภาพดี มีปริมาณเพียงพอ แหล่งอาหารโปรตีนที่ดีได้แก่อาหารจากเนื้อสัตว์ นม ไข่ ส่วนอาหารจากพืชที่มีโปรตีนที่มีคุณภาพใกล้เคียงกับโปรตีนจากสัตว์ได้แก่ ถั่วเมล็ดแห้ง และอาหารจากถั่วเมล็ดแห้งเช่น เต้าหู้ นมหรือนมถั่วเหลือง และสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือ จะต้องได้รับสารอาหารชนิดอื่นครบถ้วนด้วย ดังนั้นการกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ จึงมีความจำเป็นด้วยเช่นกัน (Science today, 2546)

นักกีฬาจำเป็นต้องได้รับแร่ธาตุและวิตามินต่าง ๆ ในปริมาณต่อวันเช่นเดียวกับคนปกติทั่วไป ถ้านักกีฬารู้จักเลือกกินชนิดของผักผลไม้ที่มีคุณค่ามาก ๆ เช่น เมื่อจะกินผักก็เลือกกินแต่ผักสีเขียว สีเหลือง และกินผักใบมากกว่าหัว รวมทั้งกินผลไม้สด นอกจากนั้นนักกีฬากินอาหารประจำท้องถิ่น คือ ผักพื้นบ้าน ผลไม้ตามฤดูกาล ก็มักจะได้รับเกลือแร่ และวิตามินพอเพียงด้วยโดยไม่ต้องกินวิตามินเม็ด (ชวลิต รัตนกุล, 2537)

สุขภาพของนักกีฬาเป็นปัจจัยสำคัญของความสำเร็จ อันจะนำไปสู่ชัยชนะ ถ้าปัจจัยอื่นๆ ในเรื่องของความสามารถของนักกีฬาเหมือนกันทุกคน สิ่งที่ทำให้แตกต่างคือ อาหารของนักกีฬา หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า โภชนาการเป็นพื้นฐานแห่งชัยชนะ ในปัจจุบันนักกีฬาส่วนใหญ่ยังมีความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับการรับประทานอาหารซึ่งมีอิทธิพลมาจากการสังเกตด้วยตนเอง ผู้ฝึกสอนบอก การโฆษณา และบทความต่างๆ ซึ่งมีผลเสียคือ เกิดปัญหาด้านสุขภาพ เกิดความเชื่อมั่นว่าเป็นอาหารวิเศษ รับประทานแล้วจะทำให้มีพลัง ทำให้ลดความเชื่อมั่นในตนเองและอาหารดังกล่าวมักจะมีราคาแพง (โสภภาพรรณ รัตนัย, 2541)

ความสามารถในการเล่นกีฬาเกิดจากปัจจัยหลายประการประกอบกัน ที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งก็คือ การได้รับอาหารต่างๆ ในปริมาณที่เหมาะสม นักกีฬาที่เช่นเดียวกับบุคคลทั่วไป ควรกินอาหารหลายๆอย่าง และอาหารควรจะเหมาะสมในแง่โภชนาการ จะมีการดัดแปลงบ้างก็เฉพาะเวลาในช่วงฝึกซ้อมหรือมีการแข่งขันเท่านั้น การปล่อยให้ นักกีฬาตัดสินใจเลือกอาหารด้วยตนเอง อาจจะเป็นผลทำให้เกิดความเข้มแข็งอดทนในการเล่นตลอดทั้งเกมหรือเล่นไปเพียงครึ่งเกมก็เหนื่อยหมดแรง หรือระหว่างความรู้สึกเล่นได้อย่างสบายกับความรู้สึกเล่นอย่างไม่สบายและแม้กระทั่งอาจทำให้แพ้หรือชนะก็ได้ (<http://www.geocities.com/tricks4health>, 2545) นอกจากนี้แล้วอาจจะมีปัจจัยอื่นๆที่มีผลต่อศักยภาพของนักกีฬาในการเล่น แต่การให้ความสนใจในปัจจัยที่

เกี่ยวข้องและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจะช่วยจัดความบกพร่องที่ไม่จำเป็นบางอย่างออกไป ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งเป็นตัวแทนแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 32 เพื่อที่ผู้เกี่ยวข้องจะได้นำข้อมูลที่ได้ ไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬาให้เหมาะสมยิ่งขึ้นต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่เป็นตัวแทนแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 พ.ศ. 2548

1.3 ขอบเขตการศึกษา

1. ขอบเขตด้านประชากร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาครั้งนี้ เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เป็นตัวแทนแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 สุรนารีเกมส์ จังหวัดนครราชสีมา เดือนมกราคม พ.ศ. 2548 จำนวน 143 คน ประกอบด้วย

1.1 นักกีฬาชาย 61 คน แบ่งเป็น

กรีฑา	8	คน
กอล์ฟ	4	คน
ครอสเวิร์ด	3	คน
ดาบสากล	5	คน
เทนนิส	3	คน
เทเบิลเทนนิส	3	คน
แบดมินตัน	4	คน
เปตอง	2	คน
ยิงปืน	8	คน
วอลเลย์บอล	8	คน
วอลเลย์บอลชายหาด	2	คน
ว่ายน้ำ	9	คน
หมากรุกกระดาน	2	คน

1.2 นักกีฬาหญิง 82 คน แบ่งเป็น

กรีฑา	9	คน
กอล์ฟ	2	คน
ครอสเวิร์ด	4	คน
เซปักตะกร้อ	3	คน
คาบสากล	9	คน
เทควันโด	3	คน
เทนนิส	5	คน
เทเบิลเทนนิส	5	คน
แบดมินตัน	6	คน
บาสเกตบอล	11	คน
เปตอง	6	คน
เรือพาย	8	คน
ว่ายน้ำ	7	คน
หมากรกระดาน	4	คน

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาครั้งนี้มุ่งศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

1.4 นิยามศัพท์เฉพาะ

ปัจจัย หมายถึง องค์ประกอบที่ช่วยให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางใดทางหนึ่ง อันประกอบไปด้วย ความเชื่อและค่านิยม ราคาอาหารและรายได้ บุคคลที่ใกล้ชิด และสื่อโฆษณาประชาสัมพันธ์

พฤติกรรมการบริโภค หมายถึง การกระทำของบุคคล ในการบริโภคอาหารของนักกีฬา ซึ่งปฏิบัติเป็นประจำในแต่ละวัน ได้แก่ ชนิด ความถี่ของการบริโภคอาหาร และรายการอาหารที่นักกีฬาริโภค ซึ่งประเมินโดยแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น

นักกีฬา หมายถึง กลุ่มตัวอย่างนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่เป็นตัวแทนแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 32 จำนวน 143 คน

1.5 ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ผู้สนใจหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องของ นำผลการศึกษาไปใช้เพื่อเกิดประโยชน์ในการพัฒนาและส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved