

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้างนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เป็นตัวแทนเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 32 สุรนารีเกมส์ เดือนมกราคม พ.ศ. 2548 โดยกลุ่มประชากรที่ใช้ศึกษาเป็นนักกีฬาจำนวนทั้งสิ้น 143 คน ประกอบด้วย

1.1 นักกีฬาชาย 61 คน แบ่งเป็น

| | | |
|------------------|---|----|
| กรีฑา | 8 | คน |
| กอล์ฟ | 4 | คน |
| ครอสเวิร์ด | 3 | คน |
| คาบสาทกล | 5 | คน |
| เทนนิส | 3 | คน |
| เทเบิลเทนนิส | 3 | คน |
| แบทมินตัน | 4 | คน |
| เปตอง | 2 | คน |
| ยิงปืน | 8 | คน |
| วอลเลย์บอล | 8 | คน |
| วอลเลย์บอลชายหาด | 2 | คน |
| ว่ายน้ำ | 9 | คน |
| หมากกระดาน | 2 | คน |

1.2 นักกีฬาสตรี 82 คน แบ่งเป็น

| | | |
|--------------|---|----|
| กรีฑา | 9 | คน |
| กอล์ฟ | 2 | คน |
| ครอสเวิร์ด | 4 | คน |
| เซปักคตะกร้อ | 3 | คน |
| คาบสาทกล | 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 |
| หมากระดาน | 4 | คน |

ผู้ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษารูปได้ดังนี้

1. ลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มประชากร มีดังนี้

กลุ่มประชากรจำนวน 143 คน เป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 42.66 และเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 57.34 อายุเฉลี่ยของกลุ่มประชากรคือ 20.34 ปี ภูมิลำเนาของประชากรส่วนใหญ่อยู่ในภาคเหนือคิดเป็นร้อยละ 78.32 ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารส่วนใหญ่อยู่ที่ 101 – 150 บาทต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 51.05

2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อการบริโภคอาหารของนักศึกษา มีดังนี้

นักกีฬาส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยว่าอาหารที่มีราคาแพงจะมีคุณค่ามากกว่าอาหารที่มีราคาถูกและไม่เห็นด้วยว่าการรับประทานอาหารอย่างถูกหลักการของนักกีฬามีความสิ้นเปลืองเกินกว่าเหตุ ในความเชื่อและค่านิยมนักกีฬาส่วนใหญ่เห็นด้วยว่านักกีฬาควรรับประทานอาหารทุกหมู่มากกว่าคนทั่วไป รับประทานอาหารให้มีความหลากหลาย ควบคุมปริมาณอาหารควบคู่ไปกับการดูแลน้ำหนักตัว งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และเห็นด้วยว่าเครื่องดื่มเกลือแร่ชดเชยการเสียเหงื่อ นักกีฬาส่วนใหญ่ไม่แน่ใจว่าอาหารเสริมจะช่วยทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน และไม่แน่ใจว่าเครื่องดื่มชูกำลังจะส่งผลดีต่อสมรรถภาพ นักกีฬาไม่เห็นด้วยว่าการรับประทานอาหารให้ถูกหลักการนักกีฬาเป็นเรื่องยุ่งยากและสิ้นเปลืองเกินไปและมีความสำคัญน้อยเมื่อเทียบกับปัจจัยด้านอื่นๆ ไม่เห็นด้วยว่าอาหารที่มีราคาแพงจะมีคุณค่ามากกว่าอาหารที่มีราคาถูก และไม่เห็นด้วยว่านักกีฬาแต่ละชนิดจะมีต้องการสารอาหารเหมือนกัน ในด้านบุคคลที่ใกล้ชิดนักกีฬาส่วนใหญ่ได้บริโภคอาหารตามที่ได้ศึกษาด้วยตนเอง รองลงมาคือบริโภคอาหารตามที่ครอบครัวจัดให้หรือหาทานเองโดยไม่มีแบบแผน นักกีฬาส่วนใหญ่ได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากนิตยสารและหนังสือพิมพ์ รองลงมาคือโทรทัศน์

3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬา

นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานอาหารประเภทข้าว ผลิตภัณฑ์จากข้าว เนื้อสัตว์ ผักและผลไม้เป็นประจำ ดื่มนมบ่อยครั้ง นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานอาหารเสริมเป็นบางครั้ง ดื่มน้ำอัดลมและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นบางครั้ง นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อเป็นประจำ ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้วบ่อยครั้ง ดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่หลังจากเสียเหงื่อเป็นบางครั้ง นักกีฬาวริโภคอาหารหลัก 5 หมู่หนัก 3 มื้อเป็นบางครั้งในระยะแข่งขัน รายการอาหารที่นักกีฬาส่วนใหญ่นิยมรับประทานที่สุดคือ ส้มเขียวหวาน รองลงมาคือกล้วยน้ำว้าสุก ข้าวเหนียวหนึ่ง ทัพพี กุ้งสำเร็จรูป และส้มตำตามลำดับ

อภิปรายผล

จากการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า นักกีฬาเห็นด้วยว่าการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายไม่จำเป็นต้องเป็นอาหารที่มีราคาแพงเกินความจำเป็น นักกีฬาไม่เห็นด้วยว่านักกีฬาแต่ละประเภทมีความต้องการสารอาหารเหมือนกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ พิระพงษ์ บุญศิริ และ ภร เสนาฤทธิ์ (2542) ที่ได้แนะนำว่าปริมาณของสารอาหารที่บริโภคจะต้องเป็นสัดส่วนกับปริมาณของการออกกำลังกายและน้ำหนักของบุคคล ตัวอย่างเช่นนักวิ่งมาราธอนมีความจำเป็นต้องใช้พลังงานถึง 5,000 แคลอรีต่อวันเพื่อสร้างพลังงานในระยะการฝึก แต่ผู้ที่ออกกำลังกายเพียงพอเพื่อความสมบูรณ์ของสุขภาพก็จะต้องบริโภคอาหารให้มีจำนวนแคลอรีต่อวันลดลงตามส่วน ดังนั้นการบริโภคอาหารเพื่อการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จึงขึ้นอยู่กับสภาพความแตกต่างของบุคคล

นักกีฬาเห็นด้วยว่าการควบคุมปริมาณอาหาร ควบคู่ไปกับการดูแลน้ำหนักตัวมีความจำเป็น อีกทั้งนักกีฬาเห็นด้วยว่า ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สอดคล้องกับการศึกษาของ เทพวณิช หอมสนิท (2537) ที่กล่าวว่า แอลกอฮอล์เป็นสารที่กดประสาทส่วนกลาง แม้จะดื่มในปริมาณน้อยก็มีผลต่อการเคลื่อนไหวที่มีลักษณะที่มีการประสานงานที่ต้องเป็นไปอย่างประณีตเช่นเดียวกัน ถ้าดื่มในจำนวนมากจะมีผลต่อการประสานงานของกล้ามเนื้อใหญ่ๆ โดยส่วนรวม

นักกีฬาส่วนใหญ่ได้รับความรู้เรื่องการบริโภคอาหารจากสื่อทั้งหนังสือพิมพ์ วิทยุ และเอกสารแผ่นพับต่างๆ อันมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร สอดคล้องกับการศึกษาของ ขวัญเรือน สมหาญ (2541) ที่กล่าวว่า สื่อมวลชน วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ หนังสือพิมพ์ สิ่งตีพิมพ์ต่างๆ

สิ่งเหล่านี้จะเป็นสื่อทำให้เกิดค่านิยม ความเชื่อ ทศนคติ เพื่อให้เรียนรู้พฤติกรรมแบบอย่างต่างๆ แล้วนำมาประพฤติปฏิบัติในสังคม

นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานข้าวซึ่งเป็นอาหารและผลิตภัณฑ์จากข้าวซึ่งมีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเป็นประจำ แต่ไม่นิยมรับประทานข้าวกล้อง ที่มีคุณค่าทางอาหารสูงกว่า นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทาน ผัก ผลไม้ ซึ่งมีสารอาหารวิตามิน และรับประทานเนื้อสัตว์ซึ่งมีสารอาหารประเภทโปรตีนเป็นประจำ พีระพงษ์ บุญศิริ และ ภมร เสนาฤทธิ์ (2542) กล่าวว่า คาร์โบไฮเดรต เป็นอาหารที่สร้างพลังงานได้ดีที่สุดและให้พลังงานเร็วที่สุดในขณะปกติหรือพักผ่อน หรือออกกำลังกายเบาๆ ร่างกายจะเผาผลาญอาหารพวกไขมันและคาร์โบไฮเดรตในรูปของไกลโคเจน และอาหารที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายคืออาหารที่ใช้ในการสร้างพลังงานในกล้ามเนื้อ ได้แก่ ไขมันกับคาร์โบไฮเดรต ส่วนอาหารโปรตีนนั้นใช้น้อยมาก ชวลิต รัตนกุล (2537) กล่าวว่า นักกีฬาจำเป็นต้องได้รับแร่ธาตุและวิตามินต่าง ๆ ในปริมาณต่อวันเช่นเดียวกับคนปกติทั่วไป ถ้านักกีฬารู้จักเลือกกินชนิดของผักผลไม้ที่มีคุณค่ามาก ๆ เช่น เมื่อจะกินผักก็เลือกกินแต่ผักสีเขียว สีเหลือง และกินผักใบมากกว่าหัว รวมทั้งกินผลไม้สด นอกจากนั้นนักกีฬากินอาหารประจำท้องถิ่น คือ ผักพื้นบ้าน ผลไม้ตามฤดูกาล ก็มักจะได้รับเกลือแร่ และวิตามิน พอเพียงด้วย โดยไม่ต้องกินวิตามินเม็ด ส้มเขียวหวาน กล้วยน้ำหวาน ข้าวเหนียวหนึ่ง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป และส้มตำ คืออาหารที่นักกีฬานิยมบริโภค ซึ่งเป็นอาหารที่รับประทานได้ง่ายในท้องถิ่นที่ตั้งของสถานศึกษา

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องต่อนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เช่นผู้ฝึกสอน หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อนักกีฬา ได้ให้ความสำคัญต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬา ให้ความรู้และสร้างบรรทัดฐานที่ดีในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องของนักกีฬา อันเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จ
2. สื่อต่างๆ เช่น นิตยสาร หนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ หรือวิทยุ ได้ให้ความสำคัญในการเผยแพร่ข่าวสารความรู้ เรื่องการบริโภคอาหารของนักกีฬา
3. นักกีฬาได้ให้ความสำคัญต่อการบริโภคอาหาร และสนใจที่จะศึกษาเรียนรู้ถึงการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงปัจจัย และพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร ให้มีความจำเพาะเจาะจงของประเภทกีฬายิ่งขึ้น และอาจใช้เครื่องมือหลายอย่างเช่น แบบสัมภาษณ์ หรือใช้วิธีสังเกต อันนำไปสู่ข้อมูลที่มีรายละเอียดสูง
2. ควรทำการศึกษาถึงปัจจัยและพฤติกรรมอื่นๆ ซึ่งเป็นตัวแปรอันนำไปสู่การบริโภคอาหารของนักกีฬา เช่น สภาพความเป็นอยู่ของนักกีฬา สภาพะทางร่างกายของนักกีฬา เป็นต้น
3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดการอบรม ให้ความรู้ ในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องต่อนักกีฬา



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved