การบริโภคอาหารของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

Food consumption of people exercising in the fitness center, Muang District, Nakhon Ratchasima Province

วันฉัตร โสฬส, ณัฐธวัลย์ เพ็งแจ่ม, วาสนา วิไลนุวัฒน์, ศญาดา ด่านไทยวัฒนา, นราวิชญ์ ซิวประโคน,
จิราภรณ์ ซุยกระโทก, วัชระพงษ์ เสียดกระโทก, และสาริน จันทาสูงเนิน
Wanchat Solod, Natthawan Pengjam, Wassana Wilainuwat, Sayada Danthaiwattana, Narawit Siwprakhon,
Jiraporn Suikrathok, Watcharapong Siadkrathok, and Sarin Janthasungnoen

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นผู้ออกกำลังกายในฟิตเนส จำนวน 200 คน การเก็บข้อมูลโดยการตอบแบบสอบถาม วิเคราะข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) ใช้คำนวณหาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยนำเสนอในรูปตารางประกอบการแปลความหมายเชิงบรรยาย เพื่ออธิบายข้อมูลในด้านต่าง ๆ

ผลการวิจัยพบว่า

กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นคะแนนเฉลี่ยรวม 15.68 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.41 ด้านการปฏิบัติ ก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.08 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.57 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติระหว่างการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 1.35, S.D. = 0.57) คือข้อคำถามที่ว่าท่านดื่มน้ำระหว่างออกกำลังกายทุก ๆ 15 - 20 นาที สรุปผลการวิจัย พบว่า ระดับของความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ และการปฏิบัติก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นถึงสิ่งที่ควรสนับสนุนในเรื่องของความรู้และการปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวการบริโภคอาหารในการออกกำลังกายที่เพิ่มมากขึ้น

คำสำคัญ : การบริโภคอาหาร ผู้ที่ออกกำลังกาย ฟิตเนส

Abstracts

The objective of this research was to study the dietary consumption of people exercising in the fitness center, Muang District, Nakhon Ratchasima Province. Make a sample selection by a specific method of selection (Purposive Sampling). It is used to calculate basic statistical values such as frequency distribution, percentage, mean and standard deviation. Presenting in the table for the descriptive interpretation. To explain information in different areas.

The results of the research showed that the subjects had conversation knowledge at the overall score of 15.68, standard deviation of 0.41. Less has a level of 1.08 and a standard deviation of 0.57. When considering each item, it was found that the sample group performed at a good level during exercise ($\bar{x}$ =1.35, S.D.=0.57), which is the question of whether you drink water every 15-20 minutes during exercise. The results of the research were found that the level of knowledge about nutrition and practice before, during and after exercise moderate demonstrates what should be contributed to the correct knowledge and practice of increasing dietary exercise.

Keywords: Food Consumption, People Exercising, Fitness center

บทนำ

อาหารและโภชนาการถือว่าเป็นสิ่งที่มีความจำเป็น และมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนทุกคน ในทุกเพศทุกวัย เพราะร่างกายต้องการสารอาหารนับร้อยชนิดไปใช้ในการสร้างความเจริญเติบโตให้กับร่างกาย และยังเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยในการพัฒนาการอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายชั่วชีวิต อาหารจึงเป็นหัวใจหลักของการมีสุขภาพที่ดีของมนุษย์ทุกคนโดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจำเป็นต้องได้สารอาหารที่มากกว่าคนปกติทั่วไป

โภชนาการทางการกีฬามีเป้าหมายที่แตกต่างไปจากโภชนาการในคนปกติทั่วไป เพราะมีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการเพิ่มประสิทธิภาพนักกีฬาหรือผู้ที่ออกกำลังกายให้ได้สูงสุดอย่างเหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายที่จำเป็นต้องฝึกซ้อมกีฬาอย่างหนักต่อเนื่องทุกวันเป็นเวลานาน และต้องถูกนำออกมาใช้อย่างเต็มที่ในขณะแข่งขันกีฬา นอกจากนั้นยังมีรายละเอียดและความเกี่ยวข้องกับประเภทของสารพลังงานที่ให้ต้องสอดคล้องกับความต้องการ และความเร่งด่วนในการเผาผลาญสารพลังงาน เพื่อการนำไปใช้ การได้รับการทดแทนสารน้ำมีความสำคัญต่อการดำรงสมรรถภาพทางกายอย่างยิ่ง โภชนาการการกีฬาสมควรได้รับการประยุกต์ใช้ในกระบวนการฟื้นฟูร่างกายด้วย กล่าวได้ว่าโภชนาการการกีฬาที่ถูกต้องแม้จะเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จได้และต้องให้ความสำคัญ การฝึกซ้อมเป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ หากสามารถทำควบคู่กับอาหารที่เหมาะสม จะยิ่งเสริมประสิทธิภาพทางกายให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น หากนักกีฬาไม่ได้รับสารอาหารที่เพียงพอก็จะไม่มีความสามารถในการฝึกฝนกีฬา และถ้าไม่ได้รับพลังงานที่ตรงตามความต้องการของกีฬาประเภทนั้น หรือไม่สมดุล หรือไม่เพียงพอต่อขนาดร่างกาย จะส่งผลเสียอาจทำให้ขาดอาหารทั้งที่ดูสมส่วนหรืออาจทำให้มีน้ำหนักมากไป(สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา.2548)

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่จะทำการศึกษาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในบุคคลทั่วไป หรือตามช่วงอายุ หรือพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกาย จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยได้ตระหนักถึงความสำคัญของโภชนาการการกีฬา จึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของผู้ที่ออกกำลังกาย โดยทำการศึกษากับผู้ที่ออกกำลังในฟิตเนส อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา เพื่อนำผลการวิจัยมาเป็นแนวทางในการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพของผู้ที่มาออกกำลังกายในด้านโภชาการควบคู่กับการออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อำเภอเมือง จำนวน 420 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยทำการเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นผู้ออกกำลังกายในฟิตเนส โดยการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ทราบจำนวนประชากรที่ชัดเจน คำนวณได้ตามสูตร (Yamane,1973 : 1088) กำหนดให้มีความคลาดเคลื่อน 5% ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 204 คน

เนื่องด้วยสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด - 19 ทำให้ฟิตเนสมีการเปลี่ยนแปลงเวลาในการเปิดให้ใช้บริการและจำกัดจำนวนผู้ใช้บริการตามมาตรการของรัฐ และมีจึงส่งผลทำให้การเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างไม่สามารถเก็บได้ครบตามจำนวณที่กำหนด จึงเปลี่ยนวิธีการเก็บข้อมูลเป็นการกำหนดระยะเวลาในการเก็บข้อมูล 2 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 20 เดือนกุมภาพันธ์ ถึง วันที่ 6 เดือนมีนาคม พ.ศ.2564 ได้กลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 200 คน

ขั้นตอนการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำแบบสอบถามไปทำการสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 200 คน ที่ฟิตเนส อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา โดยเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ 2564 ถึง เดือนมีนาคม พ.ศ 2564

2. นำแบบสอบถามที่ได้ทำการสอบถามเรียบร้อยแล้วมาตรวจหาความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแต่ละฉบับและดำเนินการขั้นต่อไป

3. ทำการบันทึกรหัสคำตอบในแบบสอบถามเพื่อประมวลผล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเอง โดยชุดแบบสอบถามแบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 คำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล เป็นคำถามแบบเลือกตอบ

ตอนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ เป็นคำถามแบบเลือกตอบแบบ ถูก/ผิด

ตอนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติ ก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย เป็นคำถามแบบเลือกตอบ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่ามี 3 ระดับ

วิธีการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัยครั้งนี้ โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ที่ออกกำลังกาย เอกสาร วารสาร สิ่งตีพิมพ์ และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถามภายใต้ ขอบข่ายของการวิจัย

2. นำแบบสอบถามเสนอผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรง ได้ค่าความเที่ยงตรง = 0.97

3. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง และแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) จำนวน 30 ชุด

4. นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้ว มาตรวจสอบปรับปรุงอีกครั้ง หนึ่งแล้วนำแบบสอบถามที่สมบูรณ์ ไปใช้ในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) ใช้คำนวณหาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยนำเสนอในรูปตารางประกอบการแปลความหมายเชิงบรรยาย เพื่ออธิบายข้อมูลในด้านต่าง ๆ

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 51 และเพศชาย จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 49 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20 – 29 ปี จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 40.5 มีระดับการศึกษาสูงสุดระดับปริญญาตรี จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 43 มีอาชีพเป็นนักเรียน/นักศึกษา จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 52 มีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 60.5 และมีความบ่อยในการออกกำลังกายมากกว่า 4 วัน/สัปดาห์ จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 29.5

2. ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 มีคะแนนเฉลี่ย 14.60 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.96 รองลงมามีความรู้อยู่ในระดับดี จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 35.50 มีคะแนนเฉลี่ย 17.97 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.97 และมีความรู้อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 4.50 มีคะแนนเฉลี่ย 10.44 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.73 โดยรวมกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับโภชนการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นคะแนนเฉลี่ยรวม 15.68 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.41

3. การปฏิบัติ ก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.08 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.57 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติระหว่างการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 1.35, S.D. = 0.57) คือข้อคำถามที่ว่าท่านดื่มน้ำระหว่างออกกำลังกายทุก ๆ 15 - 20 นาที

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

จากผลการวิจัย พบว่า ระดับของความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ และการปฏิบัติก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นถึงสิ่งที่ควรสนับสนุนในเรื่องของความรู้และการปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวการบริโภคอาหารในการออกกำลังกายที่เพิ่มมากขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นกับการบริโภคอาหารก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย
2. ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย
3. ควรศึกษากับผู้ออกกำลังกายในกลุ่มอื่น ๆ เช่น ผู้ที่ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ เป็นต้น