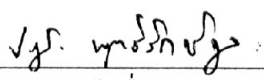
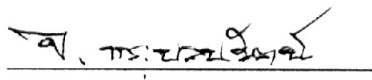


ประยุทธ์ พุทธิรักษ์กุล 2549: ผลของคาเฟอีนในกาแฟต่อความสามารถในการ
ตอบสนองของระบบประสาทและการเคลื่อนไหว ปริญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
(วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับ
บัณฑิตศึกษา ประชานกรรมการที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์เจริญ กระบวนรัตน์, ค.ม.
49 หน้า
ISBN 974-16-2530-8

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของคาเฟอีนในกาแฟต่อความสามารถในการตอบ
สนองของระบบประสาทและการเคลื่อนไหวของนักกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเพศชายที่
สุ่มตัวอย่างมาจากราชการสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี จำนวน 12 คน ทำการ
ทดสอบแบบ double-blind crossover design โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่มๆละ 4 คน กลุ่ม
ควบคุมดื่มกาแฟที่สกัดคาเฟอีนออก (Decaffeinated coffee) ส่วนกลุ่มที่ 2 และ 3 ให้ดื่มกาแฟที่มี
ปริมาณคาเฟอีน 70 มิลลิกรัมเทียบเท่ากับกาแฟ 1 ช้อนชาหรือกาแฟขนาดปกติ 1 แก้ว และ
กาแฟที่มีปริมาณคาเฟอีน 140 มิลลิกรัมเทียบเท่ากับกาแฟ 2 ช้อนชาหรือกาแฟขนาดปกติ 2
แก้ว ทำการทดสอบเวลาการตอบสนอง เป็นช่วงระยะ เริ่มจากก่อนดื่ม หลังดื่ม 30, 60, 90, 120
และ 150 นาทีตามลำดับ ทำการทดสอบ 3 ครั้งห่างกันครั้งละ 1 สัปดาห์ โดยสลับให้กลุ่มตัวอย่าง
ดื่มกาแฟแต่ละความเข้มข้นเมื่อครบ 3 ครั้ง กลุ่มตัวอย่างทุกคนจะได้ดื่มกาแฟครบทั้ง 3 ขนาด นำ
ข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแตกต่างทางสถิติ
โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way repeated measures ANOVA)
ด้วยโปรแกรม SPSS

ผลการวิจัยพบว่านักกีฬาที่ดื่มกาแฟที่มีคาเฟอีน 140 มิลลิกรัมเทียบเท่ากับกาแฟ 2 ช้อน
ชา 1 แก้ว มีผลทำให้เวลาการตอบสนอง ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.009^*$) แต่ใน
นักกีฬาที่ดื่มกาแฟที่มีคาเฟอีน 70 มิลลิกรัมเทียบเท่ากับกาแฟ 1 ช้อนชา 1 แก้ว ไม่มีผลทำให้เวลา
การตอบสนองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.053$)


ลายมือชื่อนิติสด


ลายมือชื่อประธานกรรมการ

30 / 05 / 49