

170086

จากรวบรวม เหล่านี้ : พฤติกรรมการบริโภคของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

(THE CONSUMPTION BEHAVIOR OF CHULALONGKORN UNIVERSITY ATHLETES)

อ. ที่ปรึกษา : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์, อ. ที่ปรึกษาร่วม ; รองศาสตราจารย์ ดร. เทพวณีย์ หอมสนิท, 160 หน้า. ISBN 974-53-2127-3.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาประเภททีมที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 31 ในรอบคัดเลือกก่อน มหกรรม ระหว่างวันที่ 5-9 กันยายน 2546 ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต จังหวัดปทุมธานี ซึ่งได้แก่นักกีฬาฟุตบอล 12 คน นักกีฬาบาสเกตบอลชายและหญิง 14 คน นักกีฬาวอลเลย์บอลชายและหญิง 12 คน รวมเป็นจำนวนทั้งสิ้น 38 คน โดยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ การเก็บข้อมูลใช้แบบสัมภาษณ์และแบบสังเกต วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติร้อยละ และการวิเคราะห์แบบอุปนัย

#### ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการบริโภคเกี่ยวกับการบริโภคอาหารทั่วไป การบริโภคนิสัย และสุขปฏิบัติในการรับประทานอาหารของนักกีฬา พบว่าในด้านการบริโภคอาหารทั่วไป นักกีฬารับประทานอาหารวันละ 2 มื้อ โดยรับประทานอาหารเช้า ในช่วงก่อนเข้าค่ายเก็บตัว แต่เมื่อเข้าสู่ช่วงเข้าค่ายเก็บตัวฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน นักกีฬามีการเปลี่ยนแปลงจำนวนมื้ออาหารเพิ่มขึ้น โดยเพิ่มมื้อเช้าและมือดึก ลักษณะอาหารของนักกีฬาส่วนมากเป็นอาหารจานเดียว และผลไม้หรือขนมหวาน นักกีฬาส่วนมากรับประทานอาหารเช้าระหว่างมื้อเย็นก่อนนอน ด้านบริโภคนิสัยมีการปรุงอาหารให้มีรสหวาน และด้านสุขปฏิบัติในการรับประทานอาหาร พบว่านักกีฬาส่วนมากไม่ใช้ช้อนกลางขณะรับประทานอาหารเป็นสำรับวง
2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเมื่อแข่งขันกีฬา พบว่า นักกีฬาส่วนมากรับประทานอาหารก่อนแข่งขัน 3 ชั่วโมง และนักกีฬาส่วนมากจะดื่มน้ำเปล่าในช่วงก่อนแข่งขัน ระหว่างแข่งขัน และหลังการแข่งขัน
3. พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มของนักกีฬา พบว่า เครื่องดื่มประจำวันของนักกีฬาส่วนมาก คือ น้ำเปล่า นักกีฬาส่วนมากไม่ดื่มชา กาแฟ แต่นักกีฬาส่วนมากเคยดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
4. ความคิดเห็นและความเชื่อในเรื่องการบริโภคอาหารของนักกีฬา พบว่า ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และอาหารแนวธรรมชาติบำบัดไม่จำเป็นสำหรับนักกีฬา และอาหารมังสวิรัตินั้นไม่เหมาะสมกับนักกีฬา นักกีฬามีความเชื่อเรื่องสารอาหารที่นักกีฬาควรเน้นเป็นพิเศษ คือ คาร์โบไฮเดรตและโปรตีน
5. นักกีฬาที่มีความต้องการบุคลากรด้านโภชนาการและความรู้เรื่องโภชนาการนักกีฬา

170086

# # 4483682127 : MAJOR HEALTH EDUCATION

KEY WORD: CONSUMPTION BEHAVIOR / ATHLETES

JARUWAN LAO-NGAM : THE CONSUMPTION BEHAVIOR OF CHULALONGKORN UNIVERSITY ATHLETES. THESIS ADVISOR: ASST. PROF. SUCHITRA SUKONTHASAB, ED. D., THESIS CO-ADVISOR: ASSOC. PROF. TEPWANEE HOMSANIT, H.S.D., 160 pp. ISBN 974-53 -2127-3.

The purpose of the research was to study the consumption behavior of Chulalongkorn University athletes. The subjects were team athletes who joined the semifinal competition in the 31<sup>st</sup> University Games during 5<sup>th</sup> to 9<sup>th</sup> September 2003 at Thammasart University Rangsit Campus, Patumthani, consisted of 12 football players, 7 male and 7 female basketball players, and 7 male and 5 female volleyball players. The total number was 38 players. The procedure used in this research was the qualitative method. The data were collected by interviewing and observation. The data were analyzed in terms of percentages and analytic induction.

The results were as follows:

1. The consumption behavior of food consumption, food habit and, practical hygiene of eating behavior were found that the players had 2 meals daily without breakfast during the pre-private training period whereas during the private training before the beginning of the games the players had more meals which were breakfast and night meals. The typical kind of food was a one-plate dishes served and fruits or desserts. Most of the players ate main dishes between dinner and before bedtime. Regarding food habit, their food was usually too sweet and for they didn't use serving spoons.
2. The food consumption behavior during the games was found that most of the athletes ate main dishes 3 hours before the games and also drank water before, during, and after the games.
3. The drinking behavior was found that daily beverage of most players was water. Most of the athletes didn't drink tea or coffee, but refreshments and alcohols.
4. Their food consumption beliefs were found that dietary supplement products and organic food were not necessary for them. Besides, vegetarian food was not suitable for them. The subjects believed that the most necessary nutrients were carbohydrate and protein.
5. The players still needed a nutritionist and knowledge of sport nutrition.

Department Curriculum, Instruction and Educational Technology Student's signature.....

Field of study Health Education

Academic year 2004

Advisor's signature.....

Co-advisor's signature.....