

บทที่ 2

วรรณกรรมและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสามารถสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย
 - 1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 1.2 ความสำคัญของการออกกำลังกาย
 - 1.3 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 1.4 ผลของการขาดการออกกำลังกาย
 - 1.5 พฤติกรรมการออกกำลังกาย
2. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร
 - 2.1 ความหมายของอาหาร
 - 2.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 3.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเรื่องพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย
 - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

ได้มีผู้กล่าวถึงความหมายของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

การออกกำลังกาย หมายถึง การทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานเพื่อให้ร่างกายทั้งหมดหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว หรือเป็นกระบวนการที่ทำให้คนเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อให้อวัยวะและระบบต่างๆ ในร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (กรณีย์ ปัญโญ, 2548)

การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดีโดยจะใช้กิจกรรมใดก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือ การฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งในการแข่งขัน (กรมพลศึกษา, 2530)

การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่อยู่กับที่ (Static) และเคลื่อนที่ (Dynamic) ซึ่งมีผลทำให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ การออกกำลังกายที่ถูกต้องสม่ำเสมอเป็นสิ่งจำเป็นที่มนุษย์ทุกคนต้องทำ เพราะสามารถลดอัตราเสี่ยงของโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ตลอดจนเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพและความสามารถในด้านต่างๆ ของร่างกายอีกด้วย (มงคล แผงสาเคน, 2541)

การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายแทบทุกส่วนมีความคล่องแคล่วว่องไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมความพร้อมออกทน แข็งแรง ผ่อนคลายความเคร่งเครียดจากงานหรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะซ้ำๆ ซากๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ (สมหวัง สมใจ, 2520)

การออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายที่สามารถตอบสนองต่อร่างกายของคนในรูปแบบการออกกำลังกายเฉพาะอย่าง และสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะอย่างนั้นๆ (Edington and Edgerton, 1976)

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การทำให้ร่างกายส่วนต่างๆ เกิดการเคลื่อนไหว โดยใช้แรงจากภายในตัวบุคคล ตอบสนองความต้องการของร่างกายในการทำกิจกรรมนั้นๆ เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรงและสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 ความสำคัญของการออกกำลังกาย

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงมีพระราชดำรัสเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2533 ดังที่ได้อันเชิญมาจากหนังสือ “ชีวิตที่สมบูรณ์” ของกรมพลศึกษา มีความว่า “ร่างกายของคนเราพื้นธรรมชาติสร้างมาให้ออกแรงใช้แรงมิให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดี โดยสม่ำเสมอร่างกายก็เจริญแข็งแรงคล่องแคล่วทนยิ่งขึ้น ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อยๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสภาพไปก่อนเวลาอันควร ดังนั้น ผู้ที่ทำงานปกติโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการของธรรมชาติเสมอทุกวัน มิเช่นนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เขาจะใช้สติปัญญา ความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและส่วนรวมน้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้น จะไม่อำนวยโดยมีประสิทธิภาพได้” (พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ (สมจิตร วรศักดิ์, 2548)

ยังมีผู้กล่าวเกี่ยวกับความสำคัญในการออกกำลังกายอีกดังนี้

การออกกำลังกาย ทำให้สุขภาพดี ทำให้รักษาทรงตัวอยู่ได้ หรือลดน้ำหนักที่ไม่พึงปรารถนาได้ เราจึงควรปฏิบัติกรออกกำลังกายเหมือนกับการแปร่งฟัน การอาบน้ำ การรับประทานอาหารเช้า ต้องทำทุกวันเป็นกิจนิสัย (จรวพร ธรณินทร์, 2525)

ข้าราชการ พนักงาน และเจ้าหน้าที่ของหน่วยงานของรัฐ ควรได้รับการส่งเสริมให้เล่น กีฬา หรือออกกำลังกายอย่างทั่วถึง เพราะจะทำให้ข้าราชการและพนักงานของรัฐมีสมรรถภาพ ทางกาย มีน้ำใจนักกีฬาและมีสุขภาพจิตดี ตลอดจนความมีระเบียบวินัย (จรินทร์ ธารรัตน์, 2524)

ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอ อัตราการเต้นของหัวใจจะกลับคืนสู่สภาพปกติได้เร็วกว่าผู้ที่ ไม่ได้ออกกำลังกายในคนปกติ อัตราการเต้นของหัวใจของผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะต่ำกว่า ผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายเลยหรือออกแต่เพียงเล็กน้อยไม่สม่ำเสมอในขณะที่พักผ่อน ทั้งนี้เนื่องจากจะ มีกล้ามเนื้อหัวใจที่แข็งแรงกว่าคนปกติ ทำให้การบีบตัวของหัวใจแต่ละครั้งจะได้ปริมาณของ โลหิตในการไหลเพิ่มขึ้น ขนาดของหัวใจก็จะโตกว่าคนธรรมดา (เจริญ กระบวนรัตน์, 2531)

การออกกำลังกายของประชาชนแม้แต่เพียงนิดหน่อย ก็จะทำให้ชีวิตสดใส ปราศจาก โรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ อันจะทำให้พลังของชาติแข็งแกร่ง (สมภพ ศรีวรขาน, 2525)

1.3 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอจะส่งผลที่เป็นประโยชน์ให้แก่ผู้ที่ออกกำลังกาย ในหลายๆ ด้านด้วยกันดังมีผู้กล่าวเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

การออกกำลังกายทำให้อวัยวะในร่างกายได้รับการกระตุ้นให้ทำงานและตื่นตัว สร้าง ความแข็งแรง กระฉับกระเฉง อดทนและคล่องตัว การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอช่วยสร้างเสริม สุขภาพได้ดังนี้

1) การสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายทุกประเภททำให้ กล้ามเนื้อต้องทำงานด้วยการเกร็งและออกแรงไปพร้อมๆ กัน ซึ่งลักษณะการทำงานเช่นนี้เป็นการ สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และกล้ามเนื้อมีพลังเมื่อต้องใช้งาน ซึ่งประโยชน์ด้านนี้ในการ ออกกำลังกายในทางการแพทย์ได้นำไปใช้กับผู้ป่วยที่มีปัญหาทางด้านร่างกายและต้องการที่จะฝึก ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะ เช่น ผู้ป่วยเข้าเฝือก ผู้ป่วยกล้ามเนื้อไม่มีแรง ผู้ป่วยอัมพาต เป็นต้น

2) เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานระบบต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะระบบหัวใจการ ไหลเวียนของโลหิตและระบบหายใจ การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มการบีบตัวของหัวใจให้มีการ บีบตัวแรงขึ้นเพิ่มปริมาณการสูบฉีดโลหิต การไหลเวียนของโลหิตและควบคุมความดันของ โลหิต สำหรับระบบหายใจทำให้ปอดขยายตัวได้ดีขึ้นเพิ่มการแลกเปลี่ยนของแก๊ส สร้างความ ตื่นตัว ระบบประสาททำให้การทำงานของระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาทสัมพันธ์กันดีแม้ อายุจะมากขึ้นก็ตาม

3) ควบคุมน้ำหนักตัวได้ ความอ้วนเป็นปัญหาสำคัญ โดยเฉพาะสตรีที่รักความสวยงามในปัจจุบันคนอ้วนง่ายเพราะอาหารประเภทไขมัน มีจำหน่ายโดยทั่วไปในรูปอาหารจานด่วน (fast food) และเป็นที่นิยม ด้วยมีสิ่งจูงใจหลายอย่าง เช่น การจัดร้าน รูปลักษณ์ การจัดร้านน่ารับประทาน อีกทั้งยังเป็นค่านิยมที่แสดงถึงค่านิยมที่ทันสมัยด้วย เมื่อมีปัญหาความอ้วนหลายคนหาทางออกด้วยการไปคลินิกรับประทานยา หรืออดอาหาร ซึ่งความจริงนั้นการอดอาหารเพียงอย่างเดียวไม่สามารถลดน้ำหนักได้อย่างแท้จริง เพราะเมื่อหมดระยะเวลาควบคุมอาหาร คนผู้นั้นจะกลับมาอ้วนอย่างรวดเร็ว บางคนอาจอ้วนมากขึ้นกว่าเดิม

สาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนอ้วนง่ายมาจากการไม่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายโดยตรงหรือการทำกิจกรรมทางกายจะทำให้ มีการเผาผลาญแคลอรีและเพิ่มกระบวนการเผาผลาญอาหาร เพื่อสร้างพลังงานแทนการสะสมไว้ในรูปไขมัน เนื่องจากการมีกรดไขมันของโคเลสเตอรอลและไขมัน การไม่ออกกำลังกายเลยโอกาสที่ร่างกายจะสะสมไขมันสูงมาก ดังนั้นการควบคุมน้ำหนักต้องทำควบคู่กับการออกกำลังกาย (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2540)

การออกกำลังกายมีผลต่ออวัยวะและระบบต่างๆ ที่สำคัญของร่างกาย เช่น ผลต่อหัวใจและปอด การออกกำลังกายที่มากพอจะทำให้จะช่วยให้ออกซิเจนหัวใจทำหน้าที่ได้เข้มแข็งและเป็นผลให้ระบบไหลเวียนของเลือดมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ทำให้ปอดมีความสามารถในการขยายตัวได้ดี (จรวพร ธรณินทร์, 2525)

การออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วยลดความดันโลหิตและช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้ ทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงาน สามารถประกอบการทำงานต่างๆ ให้ได้ผลสูงขึ้น (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2523)

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ จะช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างดีขึ้นเป็นผลทำให้สุขภาพสมบูรณ์ และสมรรถภาพของร่างกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวที่ดี มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจยังช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงานได้ดีอีกด้วย (สายัณห์ สุขยิ่ง, 2543)

สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายที่เกิดขึ้นกับร่างกายคือการออกกำลังกายทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ สร้างภูมิคุ้มกันและเป็นเกราะป้องกันภัยจากโรคร้ายต่างๆ ได้ เสริมสร้างสติปัญญา มีอารมณ์ที่เยือกเย็นและในด้านสังคมทำให้เกิดความเอื้ออาทร สามัคคีต่อกันได้อีกด้วย

1.4 ผลของการขาดการออกกำลังกาย

การขาดการออกกำลังกายนั้นมีผลเสียต่อคนทุกเพศทุกวัยเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกายนั้นจะด้อยประสิทธิภาพลง นอกจากนี้ยังทำเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและเกิดโรคต่างๆ ตามมาได้ วรรณศักดิ์ เพียรชอบ (2527) ได้กล่าวเกี่ยวกับผลของการขาดการออกกำลังกายไว้หลายประการ ดังนี้

- 1) มีผลต่อโลหิต การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถรักษาระดับความเป็นสัดส่วนระหว่างการทำงานของกล้ามเนื้อ และการนำออกซิเจนไปใช้โดยกรดแลคติกส่วนหนึ่ง จะถูกเปลี่ยนสภาพให้ละลายหายไป
- 2) มีผลต่อกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้กล้ามเนื้อมีความหนาเหนียวและแข็งแรง
- 3) ผลที่มีต่อหัวใจ ถ้ามีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอช่วยทำให้หัวใจมีความแข็งแรงสามารถส่งโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 4) ผลของปริมาณโลหิตที่หัวใจบีบแต่ละครั้ง คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีผลทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงและมีประสิทธิภาพในการทำงานสูง มีการบีบตัวของหัวใจเพื่อส่งโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายแต่ละครั้งจึงมีปริมาณสูง
- 5) ผลต่อการเต้นของชีพจร จะเห็นได้ว่าอัตราการเต้นของชีพจรของคนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะเพิ่มขึ้นช้ากว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย ดังนั้นผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อัตราการเต้นของชีพจรจะกลับเข้าสู่ภาวะปกติได้เร็วกว่า เป็นผลให้ร่างกายทำงานได้ดีและเหนื่อยช้า หรือคืนสู่สภาพปกติโดยเร็ว
- 6) มีผลต่อเส้นโลหิต การออกกำลังกายทำให้เส้นโลหิตเกิดการพองตัวและหดตัว มีการเคลื่อนไหวเกิดขึ้น ทำให้เส้นโลหิตสามารถรักษาความยืดหยุ่นและอ่อนตัวอยู่เสมอ ซึ่งเป็นการป้องกันเส้นโลหิตเปราะแข็งตัวได้เป็นอย่างดี
- 7) ผลต่อการหายใจ คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีปอดที่มีความจุสูง มีอัตราการหายใจต่ำและสามารถรับออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายได้มากกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย
- 8) ผลต่อความดันโลหิตผลจาก การทดลองพบว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีความดันโลหิตต่ำกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย

วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร (2537) ได้สรุปการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับผลของการขาดการออกกำลังกาย โดยผู้ที่มีสุขภาพดีและสมบูรณ์นอนบนเตียงไม่ให้มีการใช้กำลังกายเลยเป็นเวลา 2-3 สัปดาห์ แล้วนำไปตรวจร่างกาย พบว่า ร่างกายมีการปรับตัวไปในทางลบ เช่น ผู้ถูกทดลองมีกระดูกบางลง ปริมาณของเลือดและเม็ดเลือดน้อยลงกล้ามเนื้อลีบลง ความสามารถในการจับและ

ขนส่งออกซิเจนน้อยลง ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นแต่ปริมาณของเลือดที่สูบฉีดแต่ละครั้งน้อยลง ผู้ถูกทดลองรู้สึกเหนื่อยง่ายใจสั่นเมื่อต้องใช้กำลังเพียงเล็กน้อย เช่น ลูก นั่ง เดิน มีอาการหน้ามืดเมื่อลุกจากเตียงเมื่อนำมาทดสอบสมรรถภาพทางกายพบว่าสมรรถภาพทางกายต่ำลงทุกด้านเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนทดลอง คือผู้ถูกทดลองเคยทำงานหนักจำนวนหนึ่ง โดยการจ้ำจกรยานด้วยความเร็วจำนวนหนึ่งทำให้หัวใจเต้นเร็วเพียง 120 ครั้ง/นาที แต่หลังจากทำการนอน 2-3 สัปดาห์แล้วให้จ้ำจกรยานเหมือนเดิมทุกประการ อัตราการเต้นของหัวใจเป็น 170 ครั้ง/นาที และผู้ถูกทดลองรู้สึกเหนื่อยกว่าเดิม

1.5 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายหมายถึง กิจกรรมทุกประเภทหรือการกระทำสิ่งใดๆ ที่มนุษย์แสดงออก หรือปรากฏออกมาเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจและสิ่งเร้าภายนอกทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัวอาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์โดยผู้ที่อยู่รอบข้างสามารถสังเกตเห็นได้ หรือไม่สามารถสังเกตเห็นได้แต่สามารถใช้เครื่องมือวัด (ธมนวรรณ ศักดิ์วิงปลา, 2546)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง อาการ บทบาท ลีลา ท่าที่ ความประพฤติ การกระทำที่แสดงออกให้ปรากฏด้วยสัมผัสหรือมีฉะนั้นก็สามารถวัดได้ด้วยเครื่องมือ (กันยา สุวรรณแสง, 2540)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกซึ่งการกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายด้วยการออกกำลังกายการเล่นกีฬา โดยตนเองเป็นผู้กระทำกิจกรรมนั้นๆ เพื่อสุขภาพ เพื่อสังคมและนันทนาการ และเพื่อการแข่งขัน (อนุสรณ์ ศิริอนันต์, 2544)

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายหมายถึง กิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์แสดงออกให้ปรากฏด้วยสัมผัส เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในและภายนอกทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัวสามารถโดยตนเองเป็นผู้กระทำการกิจกรรมนั้นๆ เพื่อสุขภาพ เพื่อสังคมและนันทนาการ และเพื่อการแข่งขันสามารถวัดได้ด้วยเครื่องมือ

2. แนวคิดเกี่ยวกับการพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2.1 ความหมายของอาหาร

ได้มีผู้กล่าวเกี่ยวกับความหมายของอาหารไว้ดังนี้

อาหาร หมายถึง ของกิน เครื่องค้ำจุนชีวิต เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต (ราชบัณฑิตยสถาน, 2525)

อาหาร หมายถึง วัตถุที่นำเข้าสู่ร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการกิน ดื่ม การอม แล้วช่วยหล่อเลี้ยงร่างกายก่อให้เกิดประโยชน์กับร่างกาย (ลาวัลย์ วิมาลย์, 2548)

สรุป ได้ว่า อาหาร หมายถึง วัตถุที่นำเข้าสู่ร่างกาย โดยการกิน การดื่ม การอม แล้วช่วยหล่อเลี้ยงร่างกายและชีวิตก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย

2.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหารหมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่บุคคลกระทำเป็นประจำ ได้แก่ ชนิดของอาหารที่รับประทานเป็นประจำ เช่น การบริโภคอาหารหลักห้าหมู่ การบริโภคอาหารที่ให้พลังงาน การบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย และจำนวนมื้อของอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน (กัลยา ศรีมหันต์, 2541)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารหมายถึง การแสดงออกทั้งการกระทำ ความคิด ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เช่น กินอะไร กินเท่าใด กินอย่างไร กินเพื่ออะไร กินเพื่อใคร (จันทร์ทิพย์ ลิ้มทองกุล, 2543)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การประพฤติปฏิบัติที่กระทำจนเป็นนิสัยในการรับประทานอาหาร เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การปฏิบัติตามตามสุขนิสัย และมารยาทในการรับประทานอาหารของสังคมและวัฒนธรรม (วิริยาภรณ์ เจริญชีพ, 2545)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง สิ่งที่บุคคลกระทำหรือปฏิบัติในการเลือกหาอาหารมาบริโภค และนำอาหารมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายรวมถึงการเลือกชนิด การเตรียม การปรุง ตลอดจนการบริโภคอาหารซึ่งได้รับอิทธิพลจากปัจจัยสังคม เศรษฐกิจและวัฒนธรรม (Suitur, Crowley, 1984 อ้างถึงใน สุภาพ บุรณ์เจริญ, 2547)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง แบบแผนของการบริโภคอาหาร ซึ่งประกอบด้วยความสัมพันธ์ของปัจจัยพื้นฐาน 4 ปัจจัย คือ การบริโภคอาหาร ความชอบอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารและปัจจัยเกี่ยวกับสังคมและวัฒนธรรม (Sanjur, 1982)

พฤติกรรมการบริโภค หมายถึง กระบวนการทางจิตวิทยาที่ทำให้เกิดการรับประทานอาหาร พฤติกรรมจะส่งผลต่อการได้รับปริมาณอาหาร และปริมาณสารอาหารที่ได้รับในแต่ละวัน รวมทั้งเวลาในการรับประทานอาหาร การเลือกปริมาณและคุณภาพของอาหารความถี่ในการรับประทานอาหาร (Booth, Weststate, 1994)

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารหมายถึง สิ่งที่บุคคลกระทำหรือปฏิบัติเป็นประจำเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การเตรียม การปรุง การปฏิบัติตามตามสุขนิสัย และมารยาทในการรับประทานอาหารของสังคมและวัฒนธรรม

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกาย

เฉลิมพล รัตนจรัสโรจน์ (2538) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบและศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตัวของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา ตามตัวแปร เพศ และที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค โดยผู้วิจัยส่งแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาทั้ง 17 แห่ง ประจำปีการศึกษา 2538 จำนวน 607 คน ได้รับแบบสอบถามคืนจำนวน 555 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 91.43 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หาค่าที (t-test) ค่าเอฟ (F-test) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จากผลคูณของคะแนนแบบเพียร์สันผลการวิจัยพบว่า

- 1) อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้ในการออกกำลังกายและสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี มีเจตคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติตัวอยู่ในระดับดีมาก
- 2) อาจารย์ชายและอาจารย์หญิงในวิทยาลัยพลศึกษา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้และเจตคติไม่แตกต่างกัน และพบว่าในด้านการปฏิบัติมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยอาจารย์ชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มากกว่าอาจารย์หญิง
- 3) อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตัวไม่แตกต่างกัน
- 4) อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา มีความรู้สัมพันธ์เชิงนิมิตกับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
- 5) อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษามีความรู้สัมพันธ์เชิงนิมิตกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

นัยนา เทียงภักดี (2538) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อวิชาพลศึกษากับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดขอนแก่นจำนวน 395 คนเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบวัดทัศนคติที่มีต่อวิชาพลศึกษาและพฤติกรรมการออกกำลังกายผลการวิจัยพบว่า

- 1) นักเรียนมีทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง
- 2) นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง
- 3) ทัศนคติต่อวิชาพลศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมีนัยสำคัญที่ ระดับ 0.001

4) ทักษะคิดต่อวิชาพลศึกษาด้านความรู้ความเข้าใจ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านมุ่งกระทำ

สิวานี เชม (2542) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ การศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัยและทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในมหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาภาคปกติ ชั้นปีที่ 1-4 ในมหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย 21 แห่ง เป็นนิสิตนักศึกษาชาย จำนวน 250 คน นิสิตนักศึกษาหญิงจำนวน 250 คน รวมนิสิตนักศึกษาทั้งสิ้น 500 คน ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและส่งไปรษณีย์ ได้รับแบบสอบถามกลับคืนจำนวน 473 ชุด คิดเป็นร้อยละ 94.6 แล้วนำมาหาข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าที (t-test) ค่าเอฟ (F-test) และทดสอบความแตกต่างระหว่างคู่โดยวิธีการของเชฟเฟ (Sheffesmethod) ผลการวิจัยพบว่า

1) นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง มีจิตพิสัยอยู่ในระดับดี และมีทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี

2) นิสิตนักศึกษาชายและนิสิตนักศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัยของรัฐ ส่วนใหญ่มีส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยและทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 แต่ทางด้านจิตพิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัยและทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4) นิสิตนักศึกษาที่อยู่ภูมิภาคต่างกันมีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัยและทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ชนกนาถ ชูพยัคฆ์ (2545) ได้ทำการศึกษาความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 จำนวน 600 คน เป็นนักเรียนหญิง 302 คน และนักเรียนชาย 298 คน พบว่า นักเรียนหญิงและนักเรียนชายมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน แต่ด้านความรู้นักเรียนหญิงมีความรู้ใน

ระดับสูงกว่านักเรียนชาย ส่วนทัศนคติต่อการบริโภคอาหารนักเรียนหญิงมีทัศนคติในระดับดีแต่นักเรียนชายอยู่ในระดับปานกลาง

วิริยาภรณ์ เจริญชีพ (2545) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 ภาคเรียนที่ 2 จำนวน 375 คน พบว่านักเรียนหญิงมีการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชาย ส่วนด้านเจตคติของนักเรียนหญิงและนักเรียนชาย มีเจตคติต่อการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

สิริวัฒน์ อายุวัฒน์ (2539) ได้ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก พบว่าภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์เฉพาะดัชนีน้ำหนักต่ออายุและน้ำหนักต่อส่วนสูงร้อยละ 2 และร้อยละ 5 เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานสากล นักเรียนดื่มนมสดเป็นประจำร้อยละ 50 ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำทุกวันร้อยละ 44 และบริโภคอาหารว่างที่มีปริมาณน้ำตาลสูงร้อยละ 64

พิษณุ อุดมมะเวทิน (2543) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของกลุ่มพ่อบ้านแม่บ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือผลการวิจัยพบว่า

1) พฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยทั่วไป

จากการสำรวจอาหารที่บริโภค พบว่า กลุ่มพ่อบ้านแม่บ้านบริโภคอาหารประเภทแป้งร้อยละ 98.7 บริโภคเนื้อร้อยละ 79.3 บริโภคผักร้อยละ 74.4 บริโภคผลไม้ร้อยละ 51.0 และบริโภคไขมันหรือกะทิร้อยละ 23.4 นอกจากนี้ร้อยละ 92.5 บริโภคอาหารวันละ 3 มื้อ และร้อยละ 54.3 บริโภคอาหารตรงเวลาเป็นบางครั้ง ในด้านรสชาติอาหาร พบว่า ร้อยละ 67.8 นิยมบริโภคอาหารที่มีรสเผ็ด รองลงมาร้อยละ 13.4 นิยมบริโภคอาหารที่มีรสเค็ม

2) พฤติกรรมการบริโภคอาหารดิบ

พ่อบ้านแม่บ้านส่วนใหญ่ นิยมบริโภคอาหารดิบในบางโอกาส โดยพบว่า ร้อยละ 58.6 นิยมบริโภคเนื้อวัวเนื้อควายดิบ ร้อยละ 55.1 บริโภคกุ้งดิบ ร้อยละ 59.7 นิยมบริโภคผักสดจากแหล่งน้ำ บริโภคปลาน้ำจืด และหอยดิบ ร้อยละ 32.5 และ 19.1 ตามลำดับ

3) พฤติกรรมการบริโภคที่เสี่ยงต่อการเกิดโทษแก่ร่างกาย

พ่อบ้านแม่บ้านในบางโอกาสมีพฤติกรรมเสี่ยงคือ ร้อยละ 7.8 บริโภคอาหารหรือผลไม้ที่มีบางส่วนขึ้นราหรือบูดเน่า ร้อยละ 46.8 บริโภคอาหารเหลือค้างคืน โดยไม่อุ่น และร้อยละ 53.7 มักใช้มือเปล่าหยิบจับอาหารโดยไม่ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ นอกจากนี้ยังพบว่า ร้อยละ 47.0 นิยมบริโภคอาหารหมักดอง เช่น ปลาร้า ผักดอง ฯลฯ ร้อยละ 46.8 นิยมบริโภคอาหารประเภทจี่ และร้อยละ 47.3 และร้อยละ 57.8 นิยมบริโภคอาหารปิ้งและย่าง ตามลำดับ ยิ่งอาหารดิบที่เรียกว่าก๊วย ส่วนใหญ่ นิยมบริโภคถึงร้อยละ 63.1 ส่วนการบริโภคดินสัหรือดินเปรี้ยว

พบร้อยละ 2.1 สำหรับการบริโภคเฉพาะข้าวกับขนมหวานหรือผลไม้สดนั้นพบร้อยละ 24.7 นิยมบริโภคเป็นประจำ การบริโภคผักที่มีรสขมหรือฝาดพบร้อยละ 53.5 บริโภคเป็นบางครั้ง และร้อยละ 87.9 นิยมบริโภคผงชูรสเป็นประจำ ในการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์พบร้อยละ 51.3 ดื่มบางโอกาส ส่วนการดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลัง พบร้อยละ 36.3 นิยมนำดื่มเป็นบางโอกาสเช่นกัน นอกจากนี้พ่อบ้านแม่บ้านร้อยละ 52.9 ไม่สังเกตเครื่องหมาย “อย.” ก่อนการเลือกซื้ออาหาร รองลงมาร้อยละ 21.0 สังเกตเป็นบางครั้ง

4) พฤติกรรมการบริโภคไขมันหรือกะทิ

พบว่า ส่วนใหญ่นิยมบริโภคในบางครั้งเท่านั้น โดยพบว่า ร้อยละ 60.2 นิยมรับประทานอาหารประเภทผักหรือทอด และร้อยละ 75.5 นิยมรับประทานอาหารที่ประกอบไปด้วยกะทิ

5) พฤติกรรมการงดและเลือกบริโภคอาหาร

กลุ่มพ่อบ้านแม่บ้านร้อยละ 33.1 งดอาหารขณะเจ็บป่วยในบางกรณี ส่วนช่วงถือศีลงดอาหารประเภทเนื้อสัตว์และของหมักดองร้อยละ 4.1 และ 2.9 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่า ร้อยละ 4.6 นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัต ส่วนอาหารที่ไม่นิยมนิยมบริโภคพบว่า ร้อยละ 11.3 ไม่นิยมนิยมบริโภคอาหารหมักดอง ร้อยละ 9.4 ไม่นิยมนิยมบริโภคส้มตำมะละกอหรือตำอื่นๆ ร้อยละ 10.5 ไม่นิยมนิยมบริโภคเนื้อวัวหรือความและอาหารทะเล และร้อยละ 11.8 ไม่นิยมนิยมบริโภคผักสด นอกจากนี้ยังพบว่าร้อยละ 35.2 ของกลุ่มพ่อบ้านแม่บ้านมีอาการเบื่ออาหารเป็นบางมื้อ รองลงมา ร้อยละ 3.8 เบื่ออาหารเป็นประจำ

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะเห็นได้ว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายส่วนใหญ่เพศชายและเพศหญิงจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกันและพฤติกรรมการบริโภคอาหารจะเห็นได้ว่าทั้งเพศชายและเพศหญิงมีเจตคติต่อการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกัน แต่ทัศนคติในการเลือกบริโภคอาหารนั้นจะมีความแตกต่างกัน โดยเพศหญิงจะมีทัศนคติในการบริโภคอาหารที่ดีกว่าเพศชาย