

ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส

อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

Knowledge and Food Consumption Behavior of People Exercising in the Fitness of Muang District, Nakhon Ratchasima Province

วันฉัตร โสพล¹

Wanchat Solod¹

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา 2) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ที่ใช้บริการการออกกำลังกายฟิตเนสในอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 384 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient)

ผลการวิจัย พบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 15.34$, S.D. = 2.513)
2. กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.06$, S.D. = 0.164)
3. ความรู้มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ความรู้, พฤติกรรมการบริโภคอาหาร, ผู้ที่ออกกำลังกาย

¹ ตำแหน่งอาจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา

Lecturer of Faculty of Public Health, Nakhonratchasima College

Abstract

The purpose of this research were to 1) study knowledge about nutrition of people exercising in the fitness of Muang District, Nakhon Ratchasima Province 2) study food consumption behavior of people exercising in the fitness of Muang District, Nakhon Ratchasima Province 3) study the relationship between knowledge and food consumption behavior of people exercising in the fitness of Muang District, Nakhon Ratchasima Province. The sample group was people exercising in the fitness of Muang District, Nakhon Ratchasima Province 384 persons. The instrument used in this research were a questionnaire about knowledge and food consumption behavior. Data analysis with a statistical package. The statistics used for data analysis were frequency distribution, percentage, mean, standard deviation. And the Pearson product moment correlation coefficient.

The research results were found that;

1. The sample group had knowledge at a moderate level ($\bar{X} = 15.34$, S.D. = 2.513)

2. The sample group had overall food consumption behavior at a moderate level ($\bar{X} = 1.06$, S.D. = 0.164).

3. Knowledge had a low negative correlation with food consumption behavior of people exercising in fitness of Muang District, Nakhon Ratchasima Province. With statistical significance at the .05 level.

Keywords : Knowledge, Food consumption behavior, People who exercise

บทนำ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารในยุคปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความเปลี่ยนแปลงไปจากอดีต รวมถึงแบบแผนการใช้ชีวิต พฤติกรรมค่านิยม วัฒนธรรมต่างชาติ กระแสการบริโภคนิยม ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของอาหารและโภชนาการถือว่าเป็นสิ่งที่มีความจำเป็น และมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนทุกคน ในทุกเพศทุกวัย เพราะร่างกายต้องการสารอาหารนับร้อยชนิดไปใช้ในการสร้างความเจริญเติบโตให้กับร่างกาย และยังเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยในการพัฒนาการอวัยวะต่างๆ ของร่างกายชั่วชีวิต อาหารจึงเป็นหัวใจหลักของการมีสุขภาพที่ดีของมนุษย์ทุกคน

(สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา, 2548) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจำเป็นต้องได้สารอาหารที่มากกว่าคนปกติทั่วไป

โภชนาการทางการกีฬามีเป้าหมายที่แตกต่างไปจากโภชนาการในคนปกติทั่วไป เพราะมีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการเพิ่มประสิทธิภาพนักกีฬาหรือผู้ที่ออกกำลังกายให้ได้สูงสุดอย่างเหมาะสม และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายที่จำเป็นต้องฝึกซ้อมกีฬาอย่างหนักต่อเนื่องทุกวันเป็นเวลานาน และต้องถูกนำออกมาใช้อย่างเต็มที่ในขณะแข่งขันกีฬา นอกจากนี้ยังมีรายละเอียดและความเกี่ยวข้องกับประเภทของสารพลังงานที่ให้ออกสอดคล้องกับความต้องการ และความเร่งด่วนในการเผาผลาญสารพลังงาน เพื่อการนำไปใช้ การได้รับการทดแทนสารน้ำมีความสำคัญต่อการดำรงสมรรถภาพทางกายอย่างยิ่ง โภชนาการการกีฬาสมควรได้รับการประยุกต์ใช้ในกระบวนการฟื้นฟูร่างกายด้วย กล่าวได้ว่าโภชนาการการกีฬาที่ถูกต้องแม้จะเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จได้และต้องให้ความสำคัญ (สำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร องค์กรมหาชน (สวก.) และ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562) การฝึกซ้อมเป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จ หากสามารถทำควบคู่กับอาหารที่เหมาะสม จะยิ่งเสริมประสิทธิภาพทางกายให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น หากนักกีฬาไม่ได้รับสารอาหารที่เพียงพอจะไม่มีความสามารถในการฝึกฝนกีฬา และถ้าไม่ได้รับพลังงานที่ตรงตามความต้องการของกีฬาประเภทนั้น หรือไม่สมดุล หรือไม่เพียงพอต่อขนาดร่างกาย จะส่งผลเสียอาจทำให้ขาดอาหารทั้งที่ดูสมส่วนหรืออาจทำให้มีน้ำหนักมากไป (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา, 2548)

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่จะทำการศึกษาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในบุคคลทั่วไป หรือตามช่วงอายุ หรือพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยได้ตระหนักถึงความสำคัญของโภชนาการ จึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของผู้ที่ออกกำลังกาย โดยทำการศึกษากับผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการวางแผนของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สำหรับการพัฒนาส่งเสริม และให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

สมมติฐานการวิจัย

ความรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้ที่ใช้บริการการออกกำลังกายฟิตเนสในอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้ที่ใช้บริการการออกกำลังกายฟิตเนสในอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 384 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหา

ทำการศึกษาเกี่ยวกับความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อำเภอเมืองจังหวัดนครราชสีมา ดังนี้

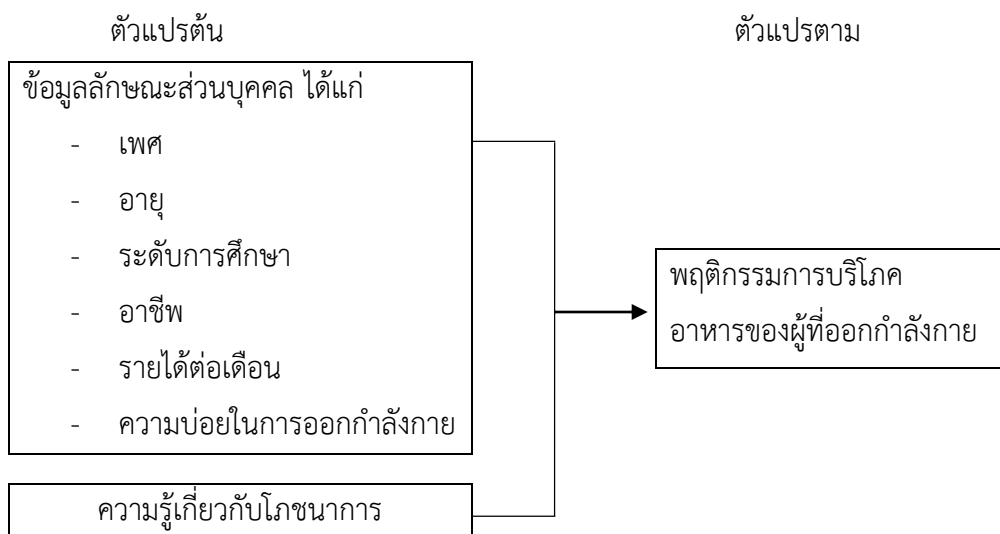
ตัวแปรต้น คือ 1) ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน และความบ่อยในการออกกำลังกาย 2) ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ

ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ที่ออกกำลังกาย

ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ดำเนินการเก็บข้อมูล ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ 2564 ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ.2564

กรอบแนวความคิด



ภาพที่ 1 กรอบแนวความคิด

เนื้อหาที่เกี่ยวข้อง

1. ความรู้ หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ ประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ และสารอาหารที่มีอยู่ในอาหาร มี 6 ประเภท ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน (เป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน) เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ (เป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงาน)
2. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง พฤติกรรมในการบริโภคอาหาร ก่อน ระหว่าง และ หลังการออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ออกกำลังกาย หมายถึง ผู้ที่ใช้บริการการออกกำลังกายฟิตเนสในอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ในช่วงระยะเวลาตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ 2564 ถึง เดือนมีนาคม พ.ศ.2564

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาความรู้ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้ที่ใช้บริการการออกกำลังกายฟิตเนสในอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ที่ใช้บริการการออกกำลังกายฟิตเนสในอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา โดยทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างจากสูตรไม่ทราบขนาดตัวอย่างของโคแครน (W.G. Cochran) โดยกำหนดระดับค่าความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และระดับค่าความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5 ได้กลุ่มตัวอย่าง 384 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ในครั้งนี้ มี 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน และความบ่อยในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 2 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ เป็นคำถามแบบเลือกตอบแบบ ใช่/ไม่ใช่ จำนวน 20 ข้อ

โดยมีเกณฑ์ให้คะแนนดังนี้

คำตอบ	เชิงบวก	เชิงลบ
ใช่	1 คะแนน	0 คะแนน
ไม่ใช่	0 คะแนน	1 คะแนน

โดยใช้การแปลผลแบบอิงเกณฑ์ 3ระดับ ดังนี้

ระดับคะแนน	ระดับความรู้
17 – 20 คะแนน (81 - 100%)	มาก
13 – 16 คะแนน (61 - 80%)	ปานกลาง

0 – 12 คะแนน (0 - 60%) น้อย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย จำนวน 15 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

- ด้านการบริโภคอาหารก่อนการออกกำลังกาย 5 ข้อ
- ด้านการบริโภคอาหารระหว่างการออกกำลังกาย 5 ข้อ
- ด้านการบริโภคอาหารหลังการออกกำลังกาย 5 ข้อ

มีลักษณะเป็นคำถามแบบมาตราส่วนประเมินค่า (rating scales) 3 ระดับ โดยมีเกณฑ์ให้คะแนน ดังนี้

การปฏิบัติ	เชิงบวก	เชิงลบ
ปฏิบัติเป็นประจำ	2 คะแนน	0 คะแนน
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	1 คะแนน	1 คะแนน
ไม่ปฏิบัติเลย	0 คะแนน	2 คะแนน

นำค่าคะแนนที่ได้แต่ละข้อมาเฉลี่ยเป็นค่าคะแนน โดยรวมและจัดระดับพฤติกรรมโดยใช้การแปลงผลแบบอิงเกณฑ์ 3 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับพฤติกรรม
1.34 – 2.00	ระดับดี
0.67 – 1.33	ระดับปานกลาง
0.00 – 0.66	ระดับควรปรับปรุง

การหาคุณภาพเครื่องมือ มีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย จำนวน 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญสาขาสาธารณสุขศาสตร์ จำนวน 1 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถาม (Content validity) เที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถาม .97 หลังจากนั้นนำมาปรับปรุงข้อคำถามในด้านภาษาและความชัดเจน เพื่อความเข้าใจได้ง่ายต่อการตอบแบบสอบถาม

2. การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มผู้ที่ออกกำลังกายที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และทำการวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นโดยรวมของเครื่องมือเท่ากับ .92

การเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดังนี้

1. นำแบบสอบถามไปทำการสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 384 คน ณ ฟิตเนสในอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา โดยเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ 2564 ถึง เดือนมีนาคม พ.ศ 2564

2. นำแบบสอบถามที่ได้ทำการสอบถามเรียบร้อยแล้วมาตรวจหาความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแต่ละฉบับ

3. ทำการประมวลผลข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน และความบ่อยในการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย โดยการแจกแจงความถี่ (frequency) และค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ที่ออกกำลังกาย โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient)

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน และความบ่อยในการออกกำลังกาย

ตารางที่ 1 ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล (N = 384)

ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	202	52.60
หญิง	182	47.40
อายุ		
ต่ำกว่า 20 ปี	98	25.50
20 – 29 ปี	174	45.30
30 – 39 ปี	89	23.20
40 – 49 ปี	17	4.40
50 – 59 ปี	3	0.80
60 ปี ขึ้นไป	3	0.80
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้ศึกษา	36	9.40
ประถมศึกษา	3	0.80
มัธยมศึกษา/ปวช	103	26.80

ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อนุปริญญา/ปวส	28	7.30
ปริญญาตรี	194	50.50
สูงกว่าปริญญาตรี	20	5.20
อาชีพ		
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	47	12.20
ลูกจ้าง/พนักงานบริษัท	70	18.20
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	39	10.20
นักเรียน/นักศึกษา	192	50.00
รับจ้างทั่วไป	13	3.40
แม่บ้าน/พ่อบ้าน/เกษียณ	4	1.00
ว่างงาน	18	4.70
อื่นๆ	1	0.30
รายได้ต่อเดือน		
ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน	220	57.30
10,000 – 14,999 บาท/เดือน	40	10.40
15,000 – 19,999 บาท/เดือน	52	13.50
ตั้งแต่ 20,000 บาท/เดือน ขึ้นไป	72	18.80
ความบ่อยในการออกกำลังกาย		
1-2 วันต่อสัปดาห์	74	19.30
3-4 วันต่อสัปดาห์	108	28.10
มากกว่า 4 วันต่อสัปดาห์	108	28.10
ไม่แน่นอน	94	24.50

จากตารางที่ 1 ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ร้อยละ 52.60 เป็นเพศชาย อายุอยู่ในช่วง 20 – 29 ปี ร้อยละ 45.30 การศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ร้อยละ 50.50 มีอาชีพเป็นนักเรียน/นักศึกษา ร้อยละ 50.00 มีรายได้ต่อเดือนอยู่ในช่วงต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน ร้อยละ 57.30 และมีความบ่อยในการออกกำลังกาย 3 - 4 วันต่อสัปดาห์ และมากกว่า 4 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 28.10 เท่ากัน

2. ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

ตารางที่ 2 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำแนกตามการแปลผลระดับความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา (N = 384)

ระดับความรู้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สูง	146	38.00
ปานกลาง	201	52.30
ต่ำ	37	9.70

$\bar{X} = 15.34$, S.D. = 2.513, Min = 9, Max = 20

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของผู้ที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 15.34 \pm 2.513$) โดยมีความรู้ระดับสูง จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 38.00 ระดับปานกลาง จำนวน 201 คน คิดเป็นร้อยละ 52.30 และระดับต่ำ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 9.70

3. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกายของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย (N = 384)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม
ก่อนการออกกำลังกาย	1.11	0.204	ปานกลาง
ระหว่างการออกกำลังกาย	1.03	0.392	ปานกลาง
หลังการออกกำลังกาย	1.05	0.189	ปานกลาง
รวม	1.06	0.164	ปานกลาง

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถามมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.06$, S.D. = 0.164) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารก่อนการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} 1.11$, S.D. = 0.204) พฤติกรรมการบริโภคอาหารระหว่างการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} 1.03$, S.D. = 0.392) และพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลังการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.05$, S.D. = 0.164)

4. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา (N = 384)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ		
	ค่าสหสัมพันธ์ (r)	p-value	ระดับความสัมพันธ์
ก่อนการออกกำลังกาย	0.181*	.000	ต่ำ
ระหว่างการออกกำลังกาย	-0.455*	.000	ปานกลาง
หลังการออกกำลังกาย	0.042	.414	ไม่มีความสัมพันธ์
รวม	-0.271*	.000	ต่ำ

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 พบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า

1) ความรู้มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารก่อนการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) ความรู้มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารระหว่างการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) ความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลังการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 15.34$, S.D. = 2.513) การที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 20 – 29 ปี และส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นนักเรียน/นักศึกษา สอดคล้องกับ ฦกัศวรณ ธนาพงษ์นันท์ (2554) ที่กล่าวว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลด้านความรู้ที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของผู้ที่ออกกำลังกาย

ภายใต้รับมาจากพื้นฐานความรู้เฉพาะทางที่แตกต่างกันจากอายุและระดับการศึกษา หรืออาจเนื่องจากศาสตร์ทางด้านโภชนาการมีหลายด้านและมีความเฉพาะทางที่หลากหลาย จึงทำให้นำข้อมูลความรู้ที่อาจขาดความสมบูรณ์และเน้นเฉพาะวิชาชีพที่เกี่ยวข้องไม่มากเท่าที่ควรมาประยุกต์ใช้

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.06$, S.D. = 0.164) สอดคล้องกับ ฌภัสวรรณ ธนาพงษ์อนันท์ (2554) ที่พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จำแนกตามความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติ พบว่า นักกีฬามีความรู้ และทักษะคิดในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับ สุระเดช ไชยตอกเกี้ยว (2561) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งอาจเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น พื้นฐานความรู้ที่แตกต่างกัน หรือจากอายุและระดับการศึกษาอาจส่งผลให้มีระดับความรู้หรือต้นทุนทางปัญญาที่เกิดจากการเรียนรู้ ประสบการณ์ จึงส่งผลในการนำความรู้มาใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

3. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการมากขึ้นจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ควรปฏิบัติลดลง สอดคล้องกับ เครือวัลย์ เก้าเอียน และคณะ (2555) ที่กล่าวว่า ระดับความรู้เป็นปัจจัยพื้นฐานของพฤติกรรมขั้นต้นที่บุคคลรับรู้ข้อเท็จจริงหรือกฎเกณฑ์ต่างๆ แล้วสะสมไว้ เมื่อบุคคลเผชิญกับสิ่งเร้าใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับความรู้นั้นตนเองมีอยู่ก็จะนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมขั้นกว่าขึ้นไป เกิดพฤติกรรมการปฏิบัติตามความรู้ความเข้าใจที่ตนมีอยู่

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากผลการวิจัย ที่พบว่า ระดับของความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ และการปฏิบัติก่อนระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นถึงสิ่งที่ควรสนับสนุนในเรื่องของความรู้และการปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในการออกกำลังกายที่เพิ่มมากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรทำการศึกษาในผู้ที่ออกกำลังกายกลุ่มอื่นๆ เช่น ผู้ที่ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ หรือนักกีฬา เป็นต้น

2.2 ควรศึกษาเกี่ยวกับความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมการบริโภคอาหารก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย ในกลุ่มผู้ที่ออกกำลังกายหรือนักกีฬา

บรรณานุกรม

- เครือวัลย์ เก้าเอียน, กฤตกรณ์ ประทุมวงษ์ และกมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐสิน (2555, กรกฎาคม- ธันวาคม). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. *วารสารคณะพลศึกษา*. 15(2), 179-192.
- ณัฏสวรรณ ธนาพงษ์อนันต์. (2554, 20 สิงหาคม). พฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารของ นักกีฬามหาวิทยาลัยมหาสารคาม. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*. 31(3), 254-261.
- สุระเดช ไชยตอกเกี้ยว. (2561, กรกฎาคม - กันยายน). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของวัยผู้ใหญ่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย*. 13(45), 86-78.
- สำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร องค์กรมหาชน (สวท.) และ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2562). **คู่มือ โภชนาการที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาในประเทศไทย**. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <https://www.arda.or.th/ebook/file/foodsport.pdf> (วันที่ค้นข้อมูล : 14 พฤศจิกายน 2563).
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและ กีฬา. (2548). **โภชนาการการกีฬาทฤษฎีสู่การปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.