

บทที่ 4

ผลการศึกษา

จากการศึกษาการบริโภคอาหารและสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาว่ายน้ำจังหวัด
เชียงใหม่ นักกีฬาว่ายน้ำมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชนจังหวัด จำนวน 32 คน
เสนอผลการศึกษาเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มประชากร

ส่วนที่ 2 การรับประทานอาหารตามปกติของกลุ่มประชากรเพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐาน
ในการพิจารณาการรับประทานอาหารในช่วงก่อนแข่งขัน ขณะแข่งขัน และภายหลังการแข่งขัน

ส่วนที่ 3 การรับประทานอาหารในช่วงก่อนการแข่งขัน ขณะแข่งขัน ภายหลัง
การแข่งขันและการดื่มเครื่องดื่มของกลุ่มประชากร

ส่วนที่ 4 สมรรถภาพทางกายของกลุ่มประชากร

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มประชากร

กลุ่มประชากรเป็นนักกีฬาว่ายน้ำทั้งหมด 32 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 65.62
มีอายุเฉลี่ย 17.62 ปี ส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 15 ถึง 16 ปี ร้อยละ 37.50 นับถือศาสนาพุทธเกือบทั้งหมด
ร้อยละ 96.87 ส่วนใหญ่มีการศึกษาในระดับชั้นปริญญาตรี ร้อยละ 50.00 กลุ่มประชากรมีรายได้
เฉลี่ย 3,659 บาท ซึ่งมีรายได้น้อยกว่า 3,000 บาท และมีรายได้ในช่วง 3,000-6,000 บาท
ในจำนวนที่เท่ากัน ร้อยละ 50.00 (ตาราง 4.1)

การสูบบุหรี่ กลุ่มประชากรทั้งหมดไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 100.00 (ตาราง 4.1)

การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ กลุ่มประชากรส่วนใหญ่ไม่ดื่มสุราหรือ
เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ ร้อยละ 78.12 มีเพียงส่วนน้อยที่ดื่ม ร้อยละ 18.76 โดยมีเหตุผลเพื่อ
สังสรรค์กับเพื่อน โดยจะดื่มเดือนละครั้งมากที่สุด ร้อยละ 50.00 ส่วนที่เหลือคือเคยดื่ม แต่ปัจจุบัน
เลิกแล้ว ร้อยละ 3.12 (ตาราง 4.1)

ความถี่ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน กลุ่มประชากรส่วนใหญ่มีการฝึกซ้อมสัปดาห์ละ 5-6 ครั้ง ร้อยละ 78.12 (ตาราง 4.1)

ระยะเวลาที่ใช้ในการซ้อมแต่ละครั้งคือ 2 ชั่วโมงเป็นส่วนใหญ่ ร้อยละ 78.12 และในเวลา 1 ปี กลุ่มประชากรมีการแข่งขัน 1-5 ครั้ง เป็นส่วนใหญ่ ร้อยละ 78.12 (ตาราง 4.1)

การเคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน พบว่า กลุ่มประชากรส่วนใหญ่เคยได้รับข้อมูล ร้อยละ 78.12 จากโค้ชผู้ฝึกซ้อมมากที่สุด โดยคำแนะนำที่ได้รับมากที่สุดคือให้รับประทานอาหารที่ย่อยง่ายก่อนแข่งและรองลงมาคือคำแนะนำว่าก่อนแข่งให้รับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตจำนวนมาก (ตาราง 4.2)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มประชากร

ลักษณะที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	11	34.38
หญิง	21	65.62
อายุ (ปี)		
15 - 16	12	37.50
17 - 18	7	21.87
19 - 20	10	31.26
21 - 22	3	9.37
(ค่าเฉลี่ย = 17.62 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 2.08)		
ศาสนา		
พุทธ	31	96.87
คริสต์	1	3.13
ชั้นเรียน		
มัธยมศึกษาตอนต้น	9	28.12
มัธยมศึกษาตอนปลาย	7	21.88
ปริญญาตรี	16	50.00
เงินที่ได้รับรายเดือนจากผู้ปกครอง (บาท)		
น้อยกว่า 3,000	16	50.00
3,001 - 6,000	16	50.00
6,001 - 9,000	-	-
มากกว่า 9,000	-	-
(ค่าเฉลี่ย = 3,659 บาท ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 1,804)		

ตาราง 4.1 (ต่อ)

ลักษณะที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
การสูบบุหรี่		
ไม่เคยสูบบุหรี่	32	100.00
เคยสูบบุหรี่ ปัจจุบันเลิกแล้ว	-	-
สูบบุหรี่	-	-
การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์		
ไม่ดื่ม	25	78.12
เคยดื่ม ปัจจุบันเลิกแล้ว	1	3.12
ดื่ม	6	18.76
ความถี่ในการดื่ม (ครั้งต่อเดือน)		
1	3	50.00
2	1	16.67
3	2	33.33
เหตุผลที่ดื่ม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
งานเลี้ยงสังสรรค์	6	50.00
ความถี่ในการฝึกซ้อม (ครั้งต่อสัปดาห์)		
3 - 4	7	21.88
5 - 6	25	78.12
ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกซ้อมแต่ละครั้ง		
1 ชั่วโมง 30 นาที	4	12.50
2 ชั่วโมง	25	78.12
2 ชั่วโมง 30 นาที	3	9.38
ความถี่ในการแข่งขัน (ครั้งต่อปี)		
1 - 5	25	78.12
6 - 10	7	21.88

ตาราง 4.2 การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับการฝึกซ้อมและการแข่งขันของกลุ่มประชากรตาม
ประสบการณ์การเคยได้รับคำแนะนำ

ลักษณะที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
การได้รับคำแนะนำ		
ไม่เคย	7	21.88
เคย	25	78.12
บุคคลที่ให้คำแนะนำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
พ่อแม่	6	
ผู้ฝึกซ้อม	23	
ระบบออนไลน์	1	
ครูสอนวิทยาศาสตร์การกีฬา	3	
วิทยากร	1	
คำแนะนำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ก่อนแข่งได้รับประทานอาหารประเภท		
คาร์โบไฮเดรตปริมาณมาก	10	
ก่อนแข่งควรรับประทานอาหารย่อยง่าย	11	
ก่อนแข่งไม่ควรรับประทานอาหารปริมาณมาก		
เพราะอาจทำให้จุก	3	
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่	8	
ก่อนแข่งไม่ควรรับประทานอาหารไขมันสูง	4	
ดื่มน้ำหวานก่อนแข่ง 30 นาที	1	
มือก่อนแข่งห้ามรับประทานเนื้อสัตว์เพราะย่อยยาก	3	
พักผ่อนให้เพียงพอ	2	

2. การรับประทานอาหารตามปกติของกลุ่มประชากร

จำนวนมื้ออาหารที่รับประทาน กลุ่มประชากรส่วนใหญ่รับประทานอาหารจำนวน 3 มื้อ/วัน ร้อยละ 71.88 รองลงมาคือ รับประทานจำนวนมากกว่า 3 มื้อ/วัน ร้อยละ 21.87 มื้อที่เพิ่มมากขึ้นคือ มื้อกลางวัน เหตุผลที่รับประทานเพิ่มมากขึ้นเพราะหิวจากการฝึกซ้อม มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่รับประทานน้อยกว่า 3 มื้อ ร้อยละ 6.25 มื้อที่ไม่ได้รับประทาน คือ มื้อเช้า เหตุผลเพราะตื่นสาย รับประทานไม่ทันต้องไปโรงเรียน (ตาราง 4.3)

มื้อที่รับประทานอาหารมากที่สุด คือ มื้อเย็น ร้อยละ 43.75 เหตุผลเพราะหลังซ้อมว่ายน้ำจะเหนื่อยมากทำให้หิว รองลงมาคือรับประทานเท่ากันทุกมื้อ ร้อยละ 28.13 เหตุผลเพราะทุกมื้อมีประโยชน์ต่อร่างกายและรับประทานได้เท่ากันทุกมื้อ (ตาราง 4.3)

กลุ่มประชากรส่วนมากชอบรับประทานอาหารรสหวาน ร้อยละ 65.62 (ตาราง 4.3)

การดื่มน้ำ กลุ่มประชากรดื่มน้ำวันละ 7-10 แก้ว มากที่สุด ร้อยละ 53.12 (ตาราง 4.3)

การรับประทานวิตามิน/เกลือแร่เสริม กลุ่มประชากรเกือบทั้งหมดไม่รับประทานวิตามิน/เกลือแร่เสริม ร้อยละ 93.75 มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่รับประทาน ร้อยละ 6.25 ชนิดที่รับประทาน คือ วิตามินซี และวิตามินรวม โดยรับประทานทุกวันและรับประทานในช่วงที่มีการแข่งขัน เหตุผลในการรับประทานคือ เพื่อบำรุงร่างกาย (ตาราง 4.3)

การรับประทานอาหารเสริม กลุ่มประชากรส่วนมากไม่รับประทานอาหารเสริม ร้อยละ 68.75 มีเพียงบางส่วนที่รับประทานอาหารเสริม ร้อยละ 31.25 โดยชนิดที่รับประทานมากที่สุดคือ นมผสมธัญญาพืชและรับประทานทุกวันมากที่สุด ร้อยละ 50.00 เหตุผลในการรับประทาน คือ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง (ตาราง 4.3)

ชนิดข้าวที่รับประทานเป็นส่วนใหญ่คือ ข้าวขาว ร้อยละ 81.25 โดยรับประทาน 3 มื้อ/วันมากที่สุด ร้อยละ 69.23 ปริมาณที่รับประทานต่อมื้อคือ 3 ทัพพี และ 4 ทัพพี ร้อยละ 46.15 (ตาราง 4.4)

การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ กลุ่มประชากรทั้งหมดรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ร้อยละ 100.00 โดยรับประทาน 3 มื้อ/วัน มากที่สุด ร้อยละ 75.00 ปริมาณที่รับประทานคือ 3 ช้อนคว่ำ/มื้อ มากที่สุด ร้อยละ 46.87 (ตาราง 4.4)

การคั้มนมและผลิตภัณฑ์จากนม กลุ่มประชากรทั้งหมดคั้มนม ร้อยละ 100.00 นมที่คั้มมากที่สุดคือ นมวัว ร้อยละ 93.75 ที่เหลือคือ นมเปรี้ยว ร้อยละ 6.25 กลุ่มประชากรส่วนมากคั้มนมทุกวัน ร้อยละ 71.89 และคั้มวันละ 1-2 กล่องมากที่สุด ร้อยละ 50.00 (ตาราง 4.4)

การรับประทานไข่ กลุ่มประชากรทั้งหมดรับประทานไข่ ร้อยละ 100.00 และรับประทานสัปดาห์ละ 5-6 วัน และทุกวันมากที่สุด ร้อยละ 28.13 โดยรับประทานมากที่สุดวันละ 2 ฟอง ร้อยละ 53.13 (ตาราง 4.4)

การรับประทานผัก กลุ่มประชากรเกือบทั้งหมดรับประทานผัก ร้อยละ 96.87 ส่วนที่เหลือไม่รับประทานเพราะไม่ชอบ ร้อยละ 3.13 โดยรับประทานวันละ 3 มื้อมากที่สุด ร้อยละ 67.74 และรับประทานมื้อละ 1 ท็อปพีมากที่สุด ร้อยละ 48.38 (ตาราง 4.4)

การรับประทานผลไม้ กลุ่มประชากรเกือบทั้งหมดรับประทานผลไม้ ร้อยละ 93.75 ส่วนที่เหลือไม่รับประทาน ร้อยละ 6.25 เพราะไม่มีเวลาซื้อและไม่ชอบ โดยรับประทานวันละ 1 มื้อมากที่สุด ร้อยละ 60.01 และรับประทานมื้อละ 10 ชิ้นมากที่สุด ร้อยละ 33.33 (ตาราง 4.4)

การรับประทานอาหารไขมันสูง กลุ่มประชากรส่วนใหญ่รับประทานอาหารไขมันสูง ร้อยละ 87.50 ที่เหลือไม่รับประทาน ร้อยละ 12.50 เพราะไม่ชอบ ทำให้เจ็บคอ กลั้วอ้วน และคุดน้ำหนักร้อยละ 67.87 โดยรับประทานมื้อละ 3 ช้อนความมากที่สุด ร้อยละ 42.85 (ตาราง 4.4)

การลดน้ำหนัก กลุ่มประชากรส่วนใหญ่ไม่เคยลดน้ำหนัก ร้อยละ 68.75 มีเพียงบางส่วนที่เคยลดน้ำหนัก ร้อยละ 31.25 โดยวิธีการที่ลดคือ การออกกำลังกายเพิ่มขึ้น โดยการวิ่ง และการรับประทานอาหารให้น้อยลง (ตาราง 4.5)

การเพิ่มน้ำหนัก กลุ่มประชากรส่วนใหญ่ไม่เคยเพิ่มน้ำหนัก ร้อยละ 78.12 มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่เคยเพิ่มน้ำหนัก ร้อยละ 21.88 โดยวิธีการรับประทานอาหารให้มากขึ้น (ตาราง 4.5)

ตาราง 4.3 การรับประทานอาหารของกลุ่มประชากร

ลักษณะที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนมื้อ		
3 มื้อ	23	71.88
น้อยกว่า 3 มื้อ	2	6.25
มือที่ไม่ได้รับประทาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
เช้า	2	
เหตุผลที่ไม่ได้รับประทาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ต้นสาย	2	
มากกว่า 3 มื้อ	7	21.87
มือที่เพิ่มขึ้น (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
รับประทานก่อนการฝึกซ้อม	2	
มือคิก	6	
เหตุผลที่รับประทานเพิ่มมากขึ้น (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
หิว	2	
บำรุงร่างกาย	1	
หิวจากการฝึกซ้อม	3	
ต้องการพลังงาน	1	
มื้ออาหารที่รับประทานมากที่สุด		
มือเช้า	5	15.62
เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
เป็นมื้อแรกของวัน	4	
เป็นมือที่มีประโยชน์มากที่สุด	1	
มือกลางวัน	4	12.50
เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
เป็นมือที่รับประทานได้มาก	3	
เป็นมือที่เสียพลังงานมากที่สุด	1	

ตาราง 4.3 (ต่อ)

ลักษณะที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
มือเย็น	14	43.75
เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
หลังซัอมว่ายน้ำจะเหนียวมากทำให้หิว	2	
หิวมากกว่ามืออื่น ๆ	1	
หลังรับประทานอาหารแล้วจะได้พักผ่อนได้เต็มที่	6	
รับประทานได้มาก	3	
ต้องรับประทานก่อนลงสระ	1	
ได้รับประทานร่วมกันหลายคน	1	
รับประทานเท่ากันทุกมือ	9	28.13
เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
รับประทานได้เท่ากันทุกมือ	3	
ทุกมือมีประโยชน์ต่อร่างกาย	3	
ถ้ารับประทานแต่ละมือไม่เท่ากันอาจมีผลต่อการฝึกซ้อม	1	
รับประทานได้ตามความอึด	2	
รสชาติอาหารที่ชอบมากที่สุด		
รสหวาน	21	65.62
รสเปรี้ยว	3	9.37
รสเค็ม	3	9.37
รสจืด	2	6.25
รสกลมกล่อม	2	6.25
รสเผ็ด	1	3.14

ตาราง 4.3 (ต่อ)

ลักษณะที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
การดื่มสุรา (แก้วต่อวัน)		
3 - 6	12	37.50
7 - 10	17	53.12
มากกว่า 10	3	9.38
การรับประทานวิตามิน/เกลือแร่		
ไม่รับประทาน	30	93.75
รับประทาน	2	6.25
ชนิดที่รับประทาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
วิตามินซี	2	
วิตามินรวม	1	
ความถี่ในการรับประทาน		
7 ครั้ง/สัปดาห์	1	50.00
เฉพาะช่วงที่มีการแข่งขัน	1	50.00
เหตุผลในการรับประทาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ช่วยบำรุงร่างกาย	2	
การรับประทานอาหารเสริม		
ไม่รับประทาน	22	68.75
รับประทาน	10	31.25
ชนิดที่รับประทาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
นมผสมธัญญาหาร	3	
น้ำมันตับปลา	2	
คาร์โบไฮเดรตผง	2	
ซูบไก่สกัด	2	
รังนก	2	
สาหร่ายเม็ด	1	

ตาราง 4.3 (ต่อ)

ลักษณะที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ความถี่ในการรับประทาน (ครั้งต่อสัปดาห์)		
1	2	20.00
3	2	20.00
7	5	50.00
เฉพาะช่วงที่มีการแข่งขัน	1	10.00
เหตุผลในการรับประทาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
อร่อย	2	
ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง	5	
ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังแข่ง	1	
ช่วยเสริมสารอาหารที่อาจรับประทานไม่ครบ	1	
ต้องการพลังงานเพิ่มขึ้น	1	

ตาราง 4.4 การรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ตามเกณฑ์สาธารณสุขของกลุ่มประชากร

ลักษณะที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
อาหารประเภทข้าว		
ข้าวเหนียว	2	6.25
ความถี่ในการรับประทาน (มื้อต่อวัน)		
2	1	50.00
3	1	50.00
ปริมาณที่รับประทาน (ทัพพีต่อมื้อ)		
1	1	50.00
2 - 3	1	50.00
ข้าวเจ้า	26	81.25
ความถี่ในการรับประทาน (มื้อต่อวัน)		
2	3	11.53
3	18	69.23
4	5	19.24
ปริมาณที่รับประทาน (ทัพพีต่อมื้อ)		
2	2	7.70
3	12	46.15
4	12	46.15
ข้าวกล้อง	4	12.50
ความถี่ในการรับประทาน (มื้อต่อวัน)		
2	2	50.00
3	1	25.00
4	1	25.00

ตาราง 4.4 (ต่อ)

ลักษณะที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ปริมาณที่รับประทาน (ทัพพีต่อมื้อ)		
1	2	50.00
2	2	50.00
อาหารประเภทเนื้อสัตว์		
ไม่รับประทาน	-	-
รับประทาน	32	100.00
ความถี่ในการรับประทาน (มื้อต่อวัน)		
2	2	6.25
3	24	75.00
4	6	18.75
ปริมาณที่รับประทาน (ช้อนควาต่อมื้อ)		
2	10	31.25
3	15	46.87
4	4	12.50
5	3	9.38
การดื่มนมหรือผลิตภัณฑ์จากนม		
ไม่ดื่ม	-	-
ดื่ม	32	100.00
ชนิดของนมหรือผลิตภัณฑ์จากนมที่ดื่มเป็นส่วนใหญ่		
นมวัวสด	30	93.75
นมเปรี้ยว	2	6.25

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.4 (ต่อ)

ลักษณะที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ความถี่ในการดื่ม (วันต่อสัปดาห์)		
4	1	3.12
5	7	21.87
6	1	3.12
7	23	71.89
ปริมาณที่ดื่ม (กล่องต่อวัน)		
1 - 2	16	50.00
3 - 4	8	25.00
5	8	25.00
หมายเหตุ 1 กล่อง = แก้ว = 250 มล.	3	9.38
การรับประทานไข่		
ไม่รับประทาน	-	-
รับประทาน	32	100.00
ความถี่ในการรับประทาน (วันต่อสัปดาห์)		
1 - 2	7	21.87
3 - 4	7	21.87
5 - 6	9	28.13
7	9	28.13
ปริมาณที่รับประทาน (ฟองต่อวัน)		
1	13	40.62
2	17	53.13
3	2	6.25

ตาราง 4.4 (ต่อ)

ลักษณะที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
การรับประทานผัก		
ไม่รับประทาน	1	3.13
เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ไม่ชอบ	1	
รับประทาน	31	96.87
ความถี่ในการรับประทาน (มือต่อวัน)		
1	1	3.22
2	4	12.90
3	21	67.74
4	5	16.14
ปริมาณที่รับประทาน (ทัพพีต่อมือ)		
1	15	48.38
2	9	29.03
3	5	16.14
4	2	6.45
การรับประทานผลไม้		
ไม่รับประทาน	2	6.25
เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ไม่มีเวลาซื้อ	1	
ไม่ชอบ		
รับประทาน	30	93.75
ความถี่ในการรับประทาน (มือต่อวัน)		
1	18	60.01
2	10	33.33
3	2	6.66

ตาราง 4.4 (ต่อ)

ลักษณะที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ปริมาณที่รับประทาน		
มะละกอ/สับปะรด/ฝรั่ง/แตงโม (ชิ้นต่อมือ)		
5	5	16.66
8	7	23.36
10	10	33.33
ส้ม (ผลต่อมือ)		
1	2	6.66
3	4	13.33
5	2	6.66
การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง		
ไม่รับประทาน		
เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ทำให้เจ็บคอ	1	
กลัวอ้วน	1	
คุดน้ำหนัก	1	
ไม่ชอบ	1	
รับประทาน	28	87.50
ความถี่ในการรับประทาน (มือต่อวัน)		
2	19	67.87
3	5	17.85
4	4	14.28
ปริมาณที่รับประทาน (ช้อนควาต่อวัน)		
1	5	17.85
2	9	32.16
3	12	42.85
4	2	7.14

ตาราง 4.5 ประสบการณ์การควบคุมน้ำหนักของกลุ่มประชากร

ลักษณะที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
การลดน้ำหนัก		
ไม่เคย	22	68.75
เคย	10	31.25
วิธีการ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นโดยการวิ่ง	5	
ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นโดยการเล่นบาส	1	
ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นโดยการเล่น weight	2	
รับประทานอาหารให้น้อยลง	5	
รับประทานผักและผลไม้ให้มากขึ้น	2	
ลดอาหารที่มีไขมันสูง	2	
การเพิ่มน้ำหนัก		
ไม่เคย	25	78.12
เคย	7	21.88
วิธีการ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
รับประทานอาหารให้มากขึ้น	5	
ออกกำลังกายให้น้อยลง	1	
รับประทานอาหารประเภทแป้งและไขมันเพิ่มขึ้น	1	

3. การรับประทานอาหารในช่วงก่อนการแข่งขัน ขณะแข่งขัน ภายหลังกการแข่งขัน และการดื่มเครื่องดื่มของกลุ่มประชากร

การรับประทานอาหารในช่วงก่อนการแข่งขัน

การใช้การบรรจุสารคาร์โบไฮเดรตเข้าไปในร่างกายในปริมาณมากในช่วงก่อนการแข่งขันของกลุ่มประชากร พบว่า ส่วนมากไม่ใช้ ร้อยละ 75.00 มีเพียงบางส่วนที่ใช้ ร้อยละ 25.00 โดยใช้ปีละ 1-2 ครั้ง และ 3-4 ครั้ง ร้อยละ 37.50 เหตุผลในการใช้มากที่สุดคือ เพื่อเป็นการเพิ่มพลังงานก่อนแข่งขัน เหตุผลรองลงมาคือ เพื่อเพิ่มความทนทานในการว่ายน้ำ โค้ชบอกให้ใช้ แต่ไม่ทราบว่า มีประโยชน์อย่างไร และเพื่อสะสมคาร์โบไฮเดรตให้แก่ร่างกายในการแข่งขัน (ตาราง 4.6)

การรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ กลุ่มประชากรส่วนมากรับประทานเพิ่มขึ้น ร้อยละ 56.25 โดยมีเหตุผลมากที่สุดคือ เพื่อสะสมพลังงาน เหตุผลรองลงมาคือ โค้ชบอกให้เพิ่ม เพราะต้องการสะสมพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต และทดแทนพลังงานจากเนื้อสัตว์ มีกลุ่มประชากรเพียงบางส่วนที่รับประทานปกติ ร้อยละ 43.75 (ตาราง 4.7)

การรับประทานอาหารประเภทโปรตีนก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ กลุ่มประชากรส่วนมากรับประทานปกติ ร้อยละ 75.00 และส่วนที่เหลือรับประทานลดลง ร้อยละ 25.00 โดยมีเหตุผลมากที่สุด คือ ไม่จำเป็นต่อการแข่งขัน เหตุผลรองลงมาคือ โค้ชบอกให้ลดเพราะต้องการสะสมพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต ลดพลังงานที่ใช้ในการย่อยโปรตีน ทำให้อ้วน และร่างกายต้องการคาร์โบไฮเดรตมากกว่า (ตาราง 4.7)

การรับประทานอาหารประเภทไขมันสูงก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ กลุ่มประชากรส่วนมากรับประทานตามปกติ ร้อยละ 56.25 มีบางส่วนรับประทานลดลง ร้อยละ 40.62 โดยมีเหตุผลมากที่สุดคือ ไม่จำเป็นต่อการแข่งขัน เหตุผลรองลงมาคือ ทำให้อ้วนและเหนื่อยง่าย โค้ชบอกให้ลดเพราะต้องการสะสมพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต ไม่ได้ใช้พลังงานส่วนนี้ และลดพลังงานที่ใช้ในการย่อยไขมัน มีเพียงส่วนน้อยที่รับประทานเพิ่มขึ้น ร้อยละ 3.13 เหตุผลเพราะต้องการพลังงาน (ตาราง 4.7)

การรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตในมือก่อนการแข่งขัน กลุ่มประชากรส่วนใหญ่ รับประทานปกติ ร้อยละ 59.37 บางส่วนรับประทานเพิ่มขึ้น ร้อยละ 28.13 เหตุผลมากที่สุดคือ คาร์โบไฮเดรตจะให้พลังงานเพิ่มขึ้นขณะแข่ง รองลงมาคือ โค้ชบอกให้ลดเพราะ

ต้องการสะสมพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต และคิม้มน้ำหวานเพื่อเพิ่มพลังงานในการแข่งขัน มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่รับประทานลดลง ร้อยละ 12.50 เหตุผลเพราะทำให้ไม่จุขณะแข่งขัน (ตาราง 4.8)

การรับประทานอาหารประเภทโปรตีนในมือก่อนการแข่งขัน กลุ่มประชากรครึ่งหนึ่งรับประทานตามปกติ ร้อยละ 50.00 และอีกครึ่งหนึ่งรับประทานลดลง ร้อยละ 50.00 โดยให้เหตุผลมากที่สุดคือ ไม่จำเป็นต่อการแข่งขัน เหตุผลรองลงมาคือ ทำให้เหนื่อยง่าย ลดพลังงานที่ใช้ในการย่อยโปรตีน ย่อยยาก ทำให้มีอาการจุกขณะแข่งขันและร่างกายต้องการแป้งมากกว่า (ตาราง 4.8)

การรับประทานอาหารประเภทไขมันสูงในมือก่อนการแข่งขัน กลุ่มประชากรส่วนใหญ่รับประทานลดลง ร้อยละ 53.12 เหตุผลมากที่สุดคือ ไม่จำเป็นต่อการแข่งขัน เหตุผลรองลงมาคือ ทำให้เหนื่อยง่าย ลดพลังงานที่ใช้ในการย่อยไขมัน ย่อยยาก และทำให้มีอาการจุกขณะแข่งขัน มีกลุ่มประชากรบางส่วนที่รับประทานปกติ ร้อยละ 43.75 และมีเพียงส่วนน้อยที่รับประทานเพิ่มขึ้น ร้อยละ 3.13 โดยมีเหตุผลเพราะต้องการพลังงานเพิ่มขึ้น (ตาราง 4.8)

การรับประทานอาหารประเภทผัก ผลไม้ที่มีกากใยมากในมือก่อนการแข่งขัน กลุ่มประชากรส่วนใหญ่รับประทานตามปกติ ร้อยละ 68.76 มีกลุ่มประชากรที่รับประทานเพิ่มขึ้น ร้อยละ 15.62 โดยมีเหตุผลคือ ย่อยง่าย ช่วยในการย่อยและบำรุงร่างกาย กลุ่มประชากรที่รับประทานลดลง ร้อยละ 15.62 เหตุผลเพราะทำให้มีอาการจุกขณะแข่งขัน ทำให้ว่ายน้ำได้ช้า และย่อยยาก (ตาราง 4.8)

ระยะเวลาการรับประทานอาหารในมือก่อนการแข่งขัน กลุ่มประชากรส่วนมากรับประทาน 2-3 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน ร้อยละ 78.13 เหตุผลเพราะทำให้ย่อยหมดก่อนการแข่งขัน และทำให้ไม่จุขณะแข่งขัน กลุ่มประชากรบางส่วนรับประทาน น้อยกว่า 2 ชั่วโมง ร้อยละ 21.87 เหตุผลเพราะถ้าเกินกว่า 2 ชั่วโมงจะทำให้ไม่มีแรง มือก่อนแข่งขันรับประทานอาหารอ่อนทำให้ย่อยหมดเร็วและทำให้ไม่หิวขณะแข่งขัน (ตาราง 4.8)

การดื่มเครื่องดื่มก่อนการแข่งขัน กลุ่มประชากรทั้งหมดดื่มเครื่องดื่มก่อนลงแข่ง ร้อยละ 100.00 เหตุผลที่ดื่มมากที่สุดเพราะทำให้ไม่หิวน้ำ รองลงมาคือ ทำให้สดชื่น เสียน้ำมากขณะแข่ง หายเหนื่อย ทำให้มีพลังงานในการแข่ง ชนิดที่ดื่มมากที่สุดคือ น้ำเปล่า จำนวน 1-2 ขวด นอกจากนี้ยังมีน้ำผลไม้ น้ำเกลือแร่ และน้ำหวาน (ตาราง 4.9)

ระยะเวลาที่ตี้มเครื่องตี้มก่อนการแข่งขัน กลุ่มประชากรส่วนมากตี้มเครื่องตี้ม เป็นเวลาน้อยกว่า 30 นาทีก่อนลงแข่งขัน ร้อยละ 62.51 รองลงมาคือ ตี้ม 30-45 นาที ก่อนลงแข่ง ร้อยละ 28.12 และน้อยที่สุดคือ ตี้มมากกว่า 45 นาทีก่อนลงแข่ง ร้อยละ 9.37 (ตาราง 4.9)

อาหารระหว่างการแข่งขัน

การตี้มเครื่องตี้มในช่วงระหว่างการแข่งขัน กลุ่มประชากรส่วนมากตี้มเครื่องตี้มในช่วงระหว่างการแข่งขัน ร้อยละ 93.75 เหตุผลที่ตี้มมากที่สุดคือ เพื่อลดความรู้สึกกระหายน้ำหลังการแข่งขัน เหตุผลรองลงมาคือ สดชื่น ชดเชยการสูญเสียเหงื่อจากการแข่งขัน และทำให้มีแรงในการแข่งต่อไป ชนิดที่ตี้มมากที่สุดคือ น้ำเปล่าจำนวน 1-2 ขวด นอกจากนี้ยังมีน้ำหวาน น้ำผลไม้ น้ำเกลือแร่ มีกลุ่มประชากรเพียงส่วนน้อยที่ไม่ตี้ม ร้อยละ 6.25 เหตุผลเพราะไม่มีเวลา (ตาราง 4.10)

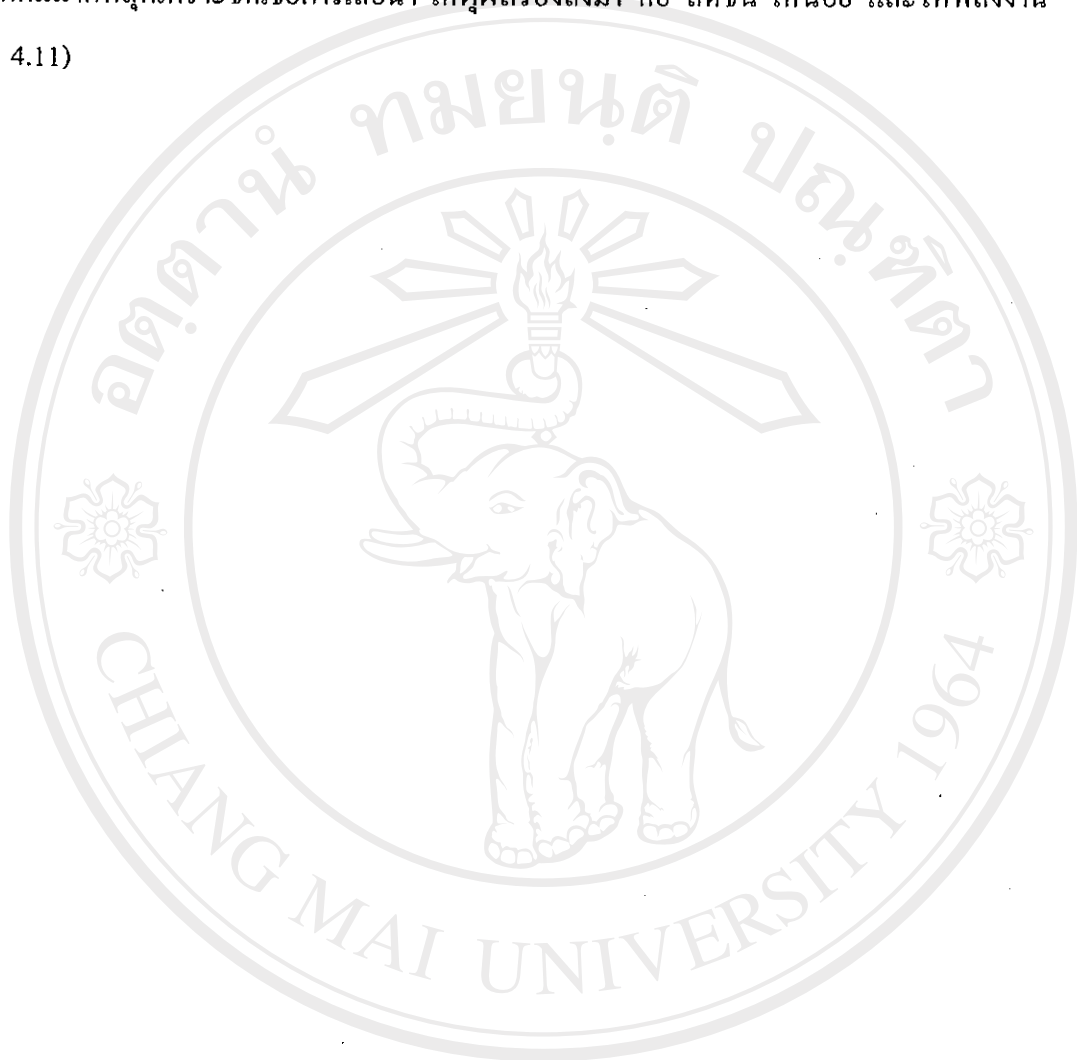
การรับประทานอาหารในมือหลังการแข่งขัน

การรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตในมือหลังการแข่งขัน กลุ่มประชากรส่วนใหญ่รับประทานตามปกติ ร้อยละ 56.25 มีบางส่วนที่รับประทานเพิ่มขึ้น ร้อยละ 40.63 โดยมีเหตุผลมากที่สุดคือ ชดเชยที่สูญเสียไปจากการแข่งขัน เหตุผลรองลงมาคือ หิวจากการแข่งขัน และเพื่อเพิ่มไกลโคเจนที่ขาดไปมีเพียงส่วนน้อยที่รับประทานลดลง ร้อยละ 3.12 โดยมีเหตุผลคือ เพลียจากการแข่งขัน (ตาราง 4.11)

การรับประทานอาหารประเภทโปรตีนในมือหลังการแข่งขัน กลุ่มประชากรส่วนใหญ่รับประทานตามปกติ ร้อยละ 71.88 มีบางส่วนที่รับประทานเพิ่มขึ้น ร้อยละ 25.00 โดยมีเหตุผลมากที่สุดคือ เสริมสร้างส่วนที่ขาดหายไปจากการแข่งขัน เหตุผลรองลงมาคือ หิว และเพื่อบำรุงร่างกายมีเพียงส่วนน้อยที่รับประทานลดลง ร้อยละ 3.12 เหตุผลเพราะเพลียจากการแข่งขัน (ตาราง 4.11)

การรับประทานอาหารประเภท ไขมันสูงในมือหลังการแข่งขัน กลุ่มประชากรส่วนใหญ่รับประทานตามปกติ ร้อยละ 65.63 มีเพียงบางส่วนที่รับประทานเพิ่มขึ้น ร้อยละ 18.75 โดยมีเหตุผล คือ หิว และชดเชยส่วนที่ขาดหายไปจากการแข่งขัน มีเพียงส่วนน้อยที่รับประทานลดลง ร้อยละ 15.62 โดยมีเหตุผลเพราะอาจทำให้อ้วนเพราะต้องนอนพักผ่อนและย่อยยาก (ตาราง 4.11)

การดัดเครื่องดัดภายหลังการแข่งขัน ชนิดเครื่องดัดที่ดัดมากที่สุด คือ น้ำเปล่า จำนวน 1-2 ขวด รองลงมาคือ เครื่องดัดเกลือแร่ จำนวน 1 ขวด นอกจากนี้ยังมีน้ำหวาน น้ำผลไม้ และนม เหตุผลที่ดัดมากที่สุดเพราะสะดวกการเสียน้ำ เหตุผลรองลงมา คือ สดชื่น หนื่อย และให้พลังงาน (ตาราง 4.11)



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.6 การใช้การบรรจุสารคาร์โบไฮเดรตเข้าไปในร่างกายในปริมาณมากในช่วงก่อนการแข่งขัน
ของกลุ่มประชากร

ลักษณะที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ใช้	24	75.00
ใช้	8	25.00
ความถี่ในการใช้		
ปีละ 1 - 2 ครั้ง	3	37.50
ปีละ 3 - 4 ครั้ง	3	37.50
ปีละ 7 - 8 ครั้ง	1	12.50
ทุกครั้งที่มีการแข่งขัน	1	12.50
เหตุผลในการใช้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
เป็นการเพิ่มพลังงานก่อนแข่ง	3	
เพื่อเพิ่มความทนทานในการว่ายน้ำ	2	
โค้ชบอกให้ใช้ แต่ไม่ทราบว่ามิประโยชน์อย่างไร	2	
เพื่อสะสมคาร์โบไฮเดรตในร่างกายก่อนการแข่งขัน	1	

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

๒/๓๓
61๑.๒
ก 321 ๗
๘.๒

เลขหมู่.....

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตาราง 4.7 การรับประทานอาหารก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ของกลุ่มประชากร

ลักษณะที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
การรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต		
ตามปกติ	14	43.75
เพิ่มขึ้น	18	56.25
เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
สะสมพลังงาน	15	
โค้ชบอกให้เพิ่มเพราะต้องการสะสมพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต	2	
ทดแทนพลังงานจากเนื้อสัตว์	1	
การรับประทานอาหารประเภทโปรตีน		
ตามปกติ	24	75.00
ลดลง	8	25.00
เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ไม่จำเป็นต่อการแข่งขัน	3	
โค้ชบอกให้ลดเพราะต้องการสะสมพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต	2	
ลดพลังงานที่ใช้ในการย่อยโปรตีน	1	
ทำให้อ้วน	1	
ร่างกายต้องการคาร์โบไฮเดรตมากกว่า	1	

ตาราง 4.7 (ต่อ)

ลักษณะที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
การรับประทานอาหารไขมันสูง		
ตามปกติ	18	56.25
เพิ่มขึ้น	1	3.13
เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ต้องการพลังงาน	1	
ลดลง	13	40.62
เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ไม่จำเป็นต่อการแข่งขัน	5	
โค้ชบอกให้ลด เพราะต้องการสะสมพลังงานจาก		
คาร์โบไฮเดรต	1	
ไม่ได้ใช้พลังงานส่วนนี้	1	
ทำให้อ้วนและเหนื่อยง่าย	4	
ลดพลังงานที่ใช้ในการย่อยไขมัน	1	

ตาราง 4.8 การรับประทานอาหารในมือก่อนการแข่งขันของกลุ่มประชากร

ลักษณะที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
การรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต		
ตามปกติ	19	59.37
เพิ่มขึ้น	9	28.13
เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
คาร์โบไฮเดรตให้พลังงานเพิ่มขึ้นขณะแข่งขัน	7	
ได้ชบอกให้เพิ่ม เพราะต้องการสะสมพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต	1	
ดื่มน้ำหวานเพื่อเพิ่มพลังงานในการแข่งขัน	1	
ลดลง	4	12.50
เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ทำให้มีอาการจุกขณะแข่งขัน	4	
การรับประทานอาหารประเภทโปรตีน		
ตามปกติ	16	50.00
ลดลง	16	50.00
เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ไม่จำเป็นต่อการแข่งขัน	6	
ทำให้เหนื่อยง่าย	3	
ลดพลังงานที่ใช้ในการย่อยโปรตีน	3	
ย่อยยาก	2	
ทำให้มีอาการจุกขณะแข่งขัน	2	
ร่างกายต้องการแป็งมากกว่า	1	

ตาราง 4.8 (ต่อ)

ลักษณะที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
การรับประทานอาหารไขมันสูง		
ตามปกติ	14	43.75
เพิ่มขึ้น	1	3.13
เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ต้องการพลังงานเพิ่มขึ้น	1	
ลดลง	17	53.12
เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ไม่จำเป็นต่อการแข่งขัน	6	
ทำให้เหนื่อยง่าย	3	
ลดพลังงานที่ใช้ในการย่อยไขมัน	1	
ย่อยยาก	5	
ทำให้มีอาการจุกขณะแข่งขัน	3	
ร่างกายต้องการแป้งมากกว่า	1	
การรับประทานผัก ผลไม้กากใยสูง		
ตามปกติ	22	68.76
เพิ่มขึ้น	5	15.62
เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ย่อยง่าย	3	
ช่วยในการย่อย	1	
บำรุงร่างกาย	1	
ลดลง	5	15.62
เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ทำให้ว่ายน้ำได้ช้า	1	
ย่อยยาก	1	
ทำให้จุกขณะแข่งขัน	3	

ตาราง 4.8 (ต่อ)

ลักษณะที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ระยะเวลา		
น้อยกว่า 2 ชั่วโมง	7	21.87
เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ถ้าเกินกว่า 2 ชั่วโมงจะทำให้ร่างกายไม่มีแรง	4	
มือก่อนแข่งรับประทานอาหารอ่อนทำให้ย่อยหมดเร็ว	2	
ทำให้ไม่หิวขณะแข่งขัน	1	
2-3 ชั่วโมง	25	78.13
เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ไม่ทำให้มีอาการจุกขณะแข่ง	7	
ทำให้ย่อยหมดก่อนการแข่ง	18	

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ตาราง 4.9 การตีเครื่องตีมาก่อนการแข่งขันของกลุ่มประชากร

ลักษณะที่ศึกษา		จำนวน	ร้อยละ
การตีเครื่องตี			
ไม่ตี		-	-
ตี		32	100.00
เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)			
ทำให้ไม่หิวน้ำ		13	
ทำให้สดชื่น		9	
เสียน้ำมากขณะแข่ง		6	
หายเหนื่อย		4	
ทำให้มีพลังงานในการแข่ง		3	
ชนิดที่ตี (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)			
น้ำผลไม้ จำนวน 1-2 แก้ว/กล่อง		7	
น้ำเปล่า จำนวน 1-2 ขวด		18	
น้ำเปล่า จำนวน 2 แก้ว		3	
น้ำหวาน จำนวน 1 ขวด		4	
เครื่องตีเกลือแร่		5	
ระยะเวลาที่ตีเครื่องตีมาก่อนการแข่งขัน			
น้อยกว่า 30 นาที ก่อนลงแข่งขัน		20	62.51
30 - 45 นาที ก่อนลงแข่งขัน		9	28.12
มากกว่า 45 นาที ก่อนลงแข่งขัน		3	9.37
หมายเหตุ			
1 ขวด = 750 มิลลิลิตร			
1 แก้ว = 250 มิลลิลิตร			
1 กล่อง = 250 มิลลิลิตร			

ตาราง 4.10 การค้ำเครื่องค้ำในช่วงระหว่างการแข่งขันของกลุ่มประชากร

	ลักษณะที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ค้ำ	เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	2	6.25
	ไม่มีเวลาค้ำ	2	
ค้ำ	เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	2	6.25
	ขาดเซกการสูญเสียเนื่องจากการแข่งขัน	6	
	ลดความรู้สึกกระหายน้ำหลังการแข่งขัน	11	
	มีแรงในการแข่งต่อไป	5	
	สดชื่น	10	
	ชนิดที่ค้ำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
	น้ำเปล่า จำนวน 2 แก้ว	3	
	น้ำเปล่า จำนวน 1-2 ขวด	19	
	น้ำหวาน จำนวน 1 ขวด	3	
	น้ำผลไม้ จำนวน 2 แก้ว	6	
เครื่องค้ำเกลือแร่	7		

ตาราง 4.11 การรับประทานอาหารในมือหลังการแข่งขันของกลุ่มประชากร

ลักษณะที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
การรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต		
ตามปกติ	18	56.25
เพิ่มขึ้น	13	40.63
เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
หิวจากการแข่งขัน	5	
ขาดเชยการสูญเสียจากการแข่งขัน	7	
เพิ่มไกลโคเจนที่ขาดไป	1	
ลดลง	1	3.12
เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
เพื่อยจากการแข่งขัน	1	
การรับประทานอาหารประเภทโปรตีน		
ตามปกติ	23	71.88
เพิ่มขึ้น	8	40.63
เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
หิว	2	
เสริมสร้างส่วนที่สูญเสียไปจากการแข่งขัน	5	
บำรุงร่างกาย	1	
ลดลง	1	3.12
เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
เพื่อยจากการแข่งขัน	1	

ตาราง 4.11 (ต่อ)

ลักษณะที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
การรับประทานไขมันสูง		
ตามปกติ	21	65.63
เพิ่มขึ้น	6	18.75
เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
หิว	4	
ชดเชยส่วนที่สูญเสียไปจากการแข่งขัน	2	
ลดลง	5	15.62
เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
อาจทำให้อ้วนเพราะต้องนอนพักผ่อน	3	
ย่อยยาก	2	
การดื่มเครื่องดื่มภายหลังการแข่งขัน		
ชนิดที่ดื่ม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
น้ำเปล่า จำนวน 1-2 ขวด	20	
น้ำหวาน จำนวน 1 แก้ว	2	
น้ำผลไม้ จำนวน 1-2 กล่อง	4	
น้ำผลไม้ จำนวน 2 กล่อง	2	
เครื่องดื่มเกลือแร่ จำนวน 1 ขวด	14	
นม จำนวน 1 กล่อง	1	
เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ชดเชยการเสียน้ำ	21	
เหนื่อย	7	
สดชื่น	12	
ให้พลังงาน	2	

4. สมรรถภาพทางกายของกลุ่มประชากร

ปริมาณไขมันในร่างกายของกลุ่มประชากร พบว่า ส่วนมากอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 46.88 รองลงมาคือ อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 25.00 (ตาราง 4.12)

แรงบีบมือ พบว่า ส่วนมากอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 56.26 รองลงมาคือ อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 21.87 (ตาราง 4.12)

แรงเหยียดขา พบว่า กลุ่มประชากรมีแรงเหยียดขาอยู่ในระดับดีมาก และระดับปานกลาง จำนวนเท่ากัน ร้อยละ 34.37 รองลงมาคืออยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 12.52 (ตาราง 4.12)

ความอ่อนตัว พบว่า กลุ่มประชากรมีความอ่อนตัวอยู่ในระดับปานกลางเป็นส่วนมาก (ร้อยละ 43.76) รองลงมาคืออยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 28.12 (ตาราง 4.12)

สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนโดยขา พบว่า ส่วนมากอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 93.75 รองลงมาคือ อยู่ในระดับดี ร้อยละ 6.25 (ตาราง 4.12)

สมรรถภาพการไม่ใช้ออกซิเจนโดยขา แบ่งเป็นพลังงานสูงสุด พบว่า ส่วนมากอยู่ในระดับดี ร้อยละ 68.75 รองลงมาคืออยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 18.75 และสมรรถภาพการไม่ใช้ออกซิเจนโดยรวม พบว่า ส่วนมากอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 59.38 รองลงมาคืออยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 21.87 (ตาราง 4.12)

ตาราง 4.12 รายการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักกีฬาว่ายน้ำของกลุ่มประชากร

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	จำนวน	ร้อยละ
ปริมาณไขมันในร่างกาย		
ดีมาก	-	-
ดี	2	6.25
ปานกลาง	15	46.88
ต่ำ	8	25.00
ต่ำมาก	7	21.87
แรงบีบมือ		
ดีมาก	-	-
ดี	6	18.75
ปานกลาง	18	56.26
ต่ำ	7	21.87
ต่ำมาก	1	3.12
แรงเหยียดขา		
ดีมาก	11	34.37
ดี	3	9.37
ปานกลาง	11	34.37
ต่ำ	4	12.52
ต่ำมาก	3	9.37
ความอ่อนตัว		
ดีมาก	-	-
ดี	1	3.12
ปานกลาง	14	43.76
ต่ำ	9	28.12
ต่ำมาก	8	25.00

ตาราง 4.12 (ต่อ)

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	จำนวน	ร้อยละ
สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน		
ดีมาก	30	93.75
ดี	2	6.25
ปานกลาง	-	-
ต่ำ	-	-
ต่ำมาก	-	-
สมรรถภาพการไม่ใช้ออกซิเจน		
พลังสูงสุด		
ดีมาก	6	18.75
ดี	22	68.75
ปานกลาง	4	12.50
ต่ำ	-	-
ต่ำมาก	-	-
สมรรถภาพ		
ดีมาก	7	21.87
ดี	6	18.75
ปานกลาง	19	59.38
ต่ำ	-	-
ต่ำมาก	-	-