

"เพราะกล่อม...คือตัวตน": กระบวนการคิดต่อพลวัตทัศน์สุขภาพ ที่ใช้ในการสร้างกล่อมเนื้อของชายไทย กรณีศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

ภานุพัฒน์ พุ่มพฤษฯ*

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการความคิดต่อพลวัตทัศน์สุขภาพที่ใช้ในการสร้างกล่อมเนื้อของชายไทย โดยผลการศึกษจะสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาแนวการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพต่อไป การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีการสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึกชายสร้างกล่อมจำนวนทั้งหมด 15 คน โดยคัดเลือกให้ความหลากหลายทั้งบริบทชีวิต อายุ อาชีพ และการใช้บริการศูนย์พิตเนส ข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา โดยการจัดกลุ่มแบ่งประเภทและจัดหมวดหมู่ข้อมูลเพื่อนำไปสู่การสร้างข้อสรุปของการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบร่างกายที่มีมัดกล้ามเนื้อชัดเจนยังเป็นกระแสหลักของรูปร่างที่พึงประสงค์ของชายไทย โดยการสร้างกล่อมเนื้อสามารถแยกได้เฉพาะส่วนของร่างกายตามต้นทุนและการให้ความสำคัญของเจ้าของร่างกาย และเมื่อให้พิจารณาร่างกายของตนเองผู้ให้ข้อมูลเห็นว่ารูปร่างของตนเองยังคงมีระยะห่างกับรูปร่างที่พึงประสงค์จึงจำเป็นต้องพัฒนาร่างกายอยู่อย่างต่อเนื่อง จนร่างกายมีลักษณะเป็นโครงการที่ต้องสร้างอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ในการสร้างร่างกายพลวัตทัศน์เสริมสร้าง

* อาจารย์ประจำคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร



กล้ามเนื้อจะถูกนำมาใช้ในฐานะสิ่งจำเป็นของนักสร้างกล้ามเนื้อ และหากต้องการขยายร่างกายให้ใหญ่เกินขีดจำกัดธรรมชาติ (super body) กลุ่มผลิตภัณฑ์เสริมสร้างกล้ามเนื้อจะเป็นยากลุ่มสเตียรอยด์ เช่น ยาฉีด Testosterone Propionate เป็นต้น ช่องทางการตลาดของผลิตภัณฑ์เสริมสร้างกล้ามเนื้อมีได้หลายช่องทาง เช่น กลุ่มคนสร้างกล้ามเนื้อ เทรนเนอร์ ในศูนย์ฟิตเนส ร้านยา รวมถึงพื้นที่ไซเบอร์ เป็นต้น ทำให้ง่ายต่อการเข้าถึง และมีใช้อย่างแพร่หลายโดยไม่ได้เป็นไปตามองค์ความรู้และความเข้าใจทางการแพทย์ ประโยชน์ของการสร้างกล้ามมีในหลายมิติ เช่น การดึงดูดความสนใจของบุคคลรอบข้างและคู่ความสัมพันธ์ก่อให้เกิดการมีตัวตน (Sense of Self) เป็นต้น ดังนั้นการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพในการสร้างกล้ามเนื้อ ในฐานะปัจจัยที่ 5 ของชายสร้างกล้ามเนื้อ จึงเป็นการใช้ภายใต้การตีความใหม่ ตามชุดประสบการณ์ของตนเองและกลุ่มจึงนำมาซึ่งความเสี่ยงด้านสุขภาพ

คำสำคัญ: การสร้างกล้ามเนื้อ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ร่างกายที่พึงประสงค์

**"Muscle...as a Self": The Thinking Processes on Health Product Used for Muscle Construction among Thai Male
A Case Study in Mueang Nakhon Pathom District
of Nakhon Pathom Province**

Panoopat Poompruek*

The purpose of this qualitative research was to study the Thai male thinking processes on using health products. The results can be used in the development of health consumer protection. In-depth interview method was used to collect the data of 15 Thai males with different attributes based on age, occupation and fitness center location. The collected data was analyzed using a content analysis method and the research conclusions were produced using data grouping and categorizing.

The results showed the desired body shape as the shape of a toned muscle. Muscle building can be separated by individual areas according to the cost and interest of the body owner. When they compared their own body with the perfect body, they agreed that their shapes were far from the desired shape and believed that they must be constantly evolving. It could be seen as the body was a project building without an end. Muscle building products were

* Ph.D. (Medical and Health Social Sciences), Faculty of Pharmacy, Silpakorn University



used as a necessity to build muscles. Moreover, if somebody wanted to expand beyond the super body, muscle building products like steroid drugs, e.g. Testosterone Propionate were needed. The marketing channels of muscle building products were many channels, such as people who build muscles, trainers in fitness centers, drug stores and cyberspace. These were easy to access, widespread used without medical knowledge and understanding. The body was built in such a way that would provide benefits in several dimensions, such as attracting the attention of the surrounding person and partner that gave realization of the sense of self. In conclusion, the use of health products to build muscles was the fifth factor in male muscle building. Muscle building products were used in contexts and their own experiences and in groups, contributing to health risks from health product consumption.

Keywords: muscle building, health products, desired body shape

**"เพราะกล่อม...คือตัวตน": กระบวนการคิดต่อพลวัตภัณฑสถานภาพ
ที่ใช้ในการสร้างกล่อมเนื้อของชายไทย
กรณีศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม
ภาณุพัฒน์ พุ่มพฤษะ***

บทนำ

ยุคปัจจุบันผู้ชายให้ความสำคัญกับรูปร่างกายมากขึ้น สะท้อนได้จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2554) พบว่า การออกกำลังกายของผู้ชายไทยในศูนย์ฟิตเนสที่มีอายุ 11 ปีขึ้นไป ในปี 2554 มีจำนวนเพิ่มจากปี 2550 ถึง 6 เท่า แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายในศูนย์ฟิตเนสมีอัตราการเจริญเติบโตเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่องมากขึ้นร้อยละ 10-15 ต่อปี จาก 3 ปีที่ผ่านมา (2554-2556) จากข้อมูลสถิติพบว่า สถานการณ์การออกกำลังกายในศูนย์ฟิตเนสที่เพิ่มขึ้นเชื่อมโยงกับการดูแลสุขภาพของผู้ชายในปัจจุบันที่หันมาให้ความสนใจกับเรื่องรูปร่าง อาหารที่รับประทาน รวมถึงการสร้างกล้ามเนื้อ โดยไม่ได้หวังผลให้มีสุขภาพที่ดีเพียงอย่างเดียว แต่ยังมีผลในด้านอื่นๆ เพื่อดึงดูดเพศตรงข้ามดึงดูดความสนใจจากคนในสังคม ที่เป็นเสมือนแรงจูงใจที่ทำให้ผู้ชาย ต้องการรูปร่างที่ดีที่ไม่สามารถใช้จ่ายเงินในการซื้อหาได้จึงทำให้ผู้ชายรู้สึกภาคภูมิใจมากยิ่งขึ้น เพราะการสร้างกล้ามเนื้อและมีรูปร่างที่ดีเป็นการบอกถึงการลงทุนเพื่อสร้างเสริมรูปร่างของตนเองนั้น

* อาจารย์ประจำคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร



ประสบความสำเร็จซึ่งคล้ายกับการลดน้ำหนักหรือการทำศัลยกรรมที่ผู้หญิงทำเพื่อให้ได้มาซึ่งรูปร่างที่พึงประสงค์ (วรกมล วิเศษศรี, 2560: 24-33) ทำให้ผู้ชายจำนวนไม่น้อยมองว่าตนเองสามารถควบคุมร่างกายได้ตามความต้องการเหมือนเป็นวัตถุหนึ่งที่น่าไปใช้เป็นสื่อกลางเพื่อให้ได้เป็นที่ยอมรับจากสังคมซึ่งเปรียบได้เป็นการลงทุนเพื่อความเสน่ห์หา (Erotic Capital) ตามแนวคิดของ Catherine Hakim ความเสน่ห์หาเป็นต้นทุนแบบหนึ่งที่ผู้ลงทุนสร้างขึ้นโดยผ่านรูปแบบร่างกายที่พึงปรารถนา (Hakim, 2010: 499-518) และสอดคล้องกับแนวคิดของ บุรติเยอ ที่กล่าวว่าการสร้างและการแปรเปลี่ยนทุนทางกายภาพ มักจะถูกเปลี่ยนเป็นทุนทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ทำให้ร่างกายเปรียบเสมือนสินค้าที่จะนำไปสู่การสะสมทรัพย์สินต่างๆ (ปริตตรา เฉลิมเผ่า กอนันทกุล, 2541: 33-35)

การออกกำลังกายของผู้ชายเพื่อได้กล้ามเนื้อที่ต้องการในแต่ละแบบของแต่ละคนนั้นจะต้องอาศัยวินัยอย่างสูงในการควบคุมตนเอง ความสม่ำเสมอของการออกกำลังกายและระยะเวลาจึงจะเห็นผลการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย แต่เพื่อให้ได้กล้ามเนื้อที่เร็วขึ้นง่ายขึ้นทำให้ผู้ชายต้องหันไปพึ่งพาตัวช่วยกันเป็นจำนวนมากขึ้น ส่งผลให้เกิดการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ในการสร้างกล้ามเนื้อกันอย่างแพร่หลาย จากข้อมูลของ Euro monitor International องค์การสำรวจเศรษฐกิจ ในปี พ.ศ. 2556 แสดงถึงมูลค่าตลาดของโปรตีนสกัดและวิตามินต่างๆ ที่ผู้ชายไทยใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองนั้นมีมูลค่าอยู่ที่ประมาณ 4,800 ล้านบาท และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นไปถึงประมาณ 6,300 ล้านบาท ในปี พ.ศ. 2561 โดยผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ ในการสร้างกล้ามเนื้อที่มีการใช้กันอย่างแพร่หลาย ได้แก่ ผลิตภัณฑ์เวย์โปรตีน (whey protein) (จีราวัฒน์ คงแก้ว, 2559: ออนไลน์) จากการศึกษาของ Eklof และคณะ ในปี พ.ศ. 2546 โดยวิธีการบรรยายงาน

ทางโทรศัพท์จากศูนย์ Anti-doping hotline ของประเทศสวีเดน พบว่า ผู้บริโภคกลุ่มยาเสพติด-รอยด์และฮอร์โมนระยะยาวจะมีอาการของสภาวะของอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลง ตัวอย่างเช่น ก้าวร้าว ซึมเศร้า วิดกกังวล เป็นต้น ปัญหาทางร่างกายผู้ให้จะมีเต้านมโต ปัญหาด้านความต้องการทางเพศลดลง และจากรายงานพบว่ามีเรื่องของปัญหาขนาดอวัยวะ เล็กลงด้วย จากบทความเรื่อง สารโด๊ปกับมะเร็ง ของศูนย์ตรวจสอบสารต้องห้ามในนักกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล ชี้ให้เห็นผลของการใช้เทสโทสเตอโรนในระยะยาวจะทำให้มีอัตราเสี่ยง ของการเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญ (ศูนย์ตรวจสอบสารต้องห้ามในนักกีฬา, 2558: ออนไลน์) ถึงแม้จะมีข้อมูลรองรับเกี่ยวกับการเกิด ผลข้างเคียงต่างๆ จากการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพเหล่านั้น กลับพบว่ากลุ่มผู้ชายที่ออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างให้ได้รูปร่างและกล้ามเนื้อที่ต้องการยังคงมีการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพต่อไปโดยไม่อยู่ภายใต้องค์ความรู้และความเข้าใจทางการแพทย์ที่ถูกต้อง

จากการพบข้อมูลที่ผู้ชายนำผลิตภัณฑ์สุขภาพ เช่น เวย์โปรตีน สเตียรอยด์ มาใช้ในการเสริมสร้างกล้ามเนื้ออย่างเข้มข้นตามที่กล่าวไว้ข้างต้น แสดงให้เห็นถึงมุมมองของร่างกาย ถูกเปลี่ยนจากแง่กายภาพที่เป็นการมองร่างกายในแง่ของส่วนประกอบจากกระบวนการทางชีววิทยา เป็นการให้ความสำคัญของร่างกายว่าเป็นเครื่องมือเพื่อแสวงหาโอกาสทางสังคม (Social Body) ทำให้กล้ามเนื้อและรูปร่างที่ดีของผู้ชายมีความเกี่ยวเนื่องกับตัวตนของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ แนวคิดของนักสังคมวิทยาร่างกาย Chris shilling ที่กล่าวถึงแนวคิดเรื่อง the body project ว่าปัจจุบันมุมมองต่อร่างกายมีความซับซ้อนมากขึ้น ร่างกายไม่ได้ถูกมองว่าเป็น สิ่งสำเร็จที่ถูกสร้างแต่กำเนิด หากแต่เป็นโครงการที่ต้องก่อสร้างต่อเติมอย่างไม่มีวัน



สิ้นสุด (ปริตรตา เณลิเม่า กอนันตกุล, 2541: อ้างแล้ว) โดยจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคลแปรผันตามประสบการณ์ ลักษณะกายภาพ รวมถึงสังคมและวัฒนธรรม

แต่อย่างไรก็ตาม การประกอบสร้างร่างกายผ่านการสร้างกล้ามเนื้อดังกล่าว มีการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพมาเกี่ยวข้องอย่างเข้มข้น ส่งผลต่อความเสี่ยงด้านสุขภาพ ทางกลุ่มผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษากระบวนการคิดต่อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ในการสร้างกล้ามเนื้อของชายไทย กรณีศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม เพื่อเป็นการเข้าใจรูปลักษณะในอุดมคติของสังคม ผ่านการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ นำมาซึ่งสะท้อนความคิดของผู้ชาย อันเกิดจากการรับรู้ภายใต้อิทธิพลจากประสบการณ์และสังคม อันจะเป็นประโยชน์ต่อการจัดการความเสี่ยงจากการบริโภคผลิตภัณฑ์ รวมถึงการพัฒนาแนวการคุ้มครองผู้บริโภคต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษารูปแบบและคุณค่าของร่างกายที่พึงประสงค์ของผู้ชายไทย
2. เพื่อศึกษารูปแบบการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ในการสร้างกล้ามเนื้อของผู้ชาย กรณีศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม
3. เพื่อวิเคราะห์กระบวนการคิดต่อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ในการสร้างกล้ามเนื้อของผู้ชาย กรณีศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

วิธีวิทยา

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง “เพราะกล้ามเนื้อ...คือตัวตน”: กระบวนการคิดต่อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ในการสร้างกล้ามเนื้อของชายไทย กรณีศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม” ซึ่งเป็นจุดนิพนธ์ของนักศึกษา

หลักสูตรปริญญาเภสัชศาสตรบัณฑิต ปีการศึกษา 2560 คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร งานวิจัยนี้ได้ใช้เทคนิควิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึก เพื่อศึกษากระบวนการคิดการสร้างกล้ำของผู้ชายไทยที่ใช้บริการศูนย์ฟิตเนส ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยเริ่มจากการศึกษาลักษณะของศูนย์ฟิตเนสที่สะท้อนถึงความหลากหลายของผู้ใช้บริการ จำนวน 3 ที่ จากนั้นได้กำหนดเกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล คือ ต้องเป็นผู้ชายไทยที่ใช้บริการศูนย์ฟิตเนสที่กำหนดไว้ มีประสบการณ์ใช้ผลิตภัณฑ์เสริมสร้างกล้ำเนื้อ จากกลุ่มอายุอาชีพ บริบททางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมรวมทั้งสามารถสื่อสารภาษาไทยได้ ยินยอมยินดีให้ข้อมูลและเข้าร่วมงานวิจัยนี้ ซึ่งมีผู้ชายไทยที่ใช้บริการศูนย์ฟิตเนสผ่านเกณฑ์การคัดเลือกเป็นผู้ให้ข้อมูลรวมทั้งสิ้นจำนวน 15 คน จากศูนย์ฟิตเนสที่ละ 5 คน จำแนกดังนี้ ผู้ฝึกสอนที่ละ 1 คน รวมจำนวน 3 คน และผู้ใช้บริการที่ละ 4 คน รวมจำนวน 12 คน ทำให้ได้ผู้ให้ข้อมูลที่มีคุณลักษณะแตกต่างกัน (Maximize variation) ตามเกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลเป็นสำคัญ อีกทั้งผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญในความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่จะได้รับจากผู้ให้ข้อมูล โดยการสร้างความไว้วางใจ ความคุ้นเคยความสัมพันธ์ที่ดี ความเหมาะสม รวมถึงความเป็นมิตรผ่านการพูดคุย และการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง เพื่อลดความสัมพันธ์เชิงอำนาจระหว่างผู้ให้ข้อมูลกับผู้วิจัยอีกด้วย ในส่วนของการเก็บข้อมูลจากผู้ฝึกสอน (Trainer) เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการใช้ทวนตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของข้อมูลมากขึ้น ซึ่งผู้วิจัยได้นำข้อมูลทั้งหมดนี้มาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา โดยการจัดกลุ่ม แบ่งประเภท และจัดหมวดหมู่เพื่อนำไปสู่การสร้างข้อสรุปผลการวิจัยในครั้งนี้



แนวคิดในการวิจัย

1. มุ่งเน้นทำการศึกษารูปแบบและคุณค่าของร่างกายที่พึงประสงค์ของผู้ชายไทย ตามแนวคิดทุนความเสน่ห์หาของ Catherine Hakim (2010)
2. ทำการศึกษารูปแบบการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ในการสร้างกล้ามเนื้อของผู้ชาย 3 รูปแบบ คือ 1) รูปแบบผลิตภัณฑ์ 3) แหล่งของผลิตภัณฑ์ และ 3) รูปแบบการบริโภคผลิตภัณฑ์
3. ทำการประเมินผลจากการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ในการสร้างกล้ามเนื้อของผู้ชาย
4. ทำการวิเคราะห์กระบวนการคิดต่อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ในการสร้างกล้ามเนื้อของผู้ชาย โดยคำนึงถึงความเชื่อมโยงของเหตุและปัจจัยต่างๆ ทั้งปัจจัยภายใน ทางด้านบริบทชีวิต อายุ เศรษฐฐานะ เพศสภาวะ การศึกษา อาชีพ ประสบการณ์เกี่ยวกับการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ในการสร้างกล้ามเนื้อ ประสบการณ์เกี่ยวกับร่างกาย ตามแนวคิดเรื่องร่างกายของ Chris shilling (2012) และปัจจัยภายนอก ทางด้านมุมมองทางสังคม และวัฒนธรรมต่อร่างกายของผู้ชายไทย สื่อโฆษณาและการตลาด บุคคลรอบข้าง และบริบทของสถานที่ ตามแนวคิดเรื่องร่างกายในฐานะทุนของ Pierre Bourdieu (1930–2002) โดยหาความเชื่อมโยงว่าเหตุปัจจัยใดทำให้มีผลต่อความต้องการสร้างกล้ามเนื้อของผู้ชาย

ผลการวิจัย

1. บริบทชีวิต

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีจำนวนปีในการสร้างกล้ามเนื้อที่ยาวนานแตกต่างกันไป โดยจากการการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ชายทั้งหมดจำนวน 15 คน จากศูนย์ฟิตเนสจำนวน 3 แห่ง แห่งละ 5 คน พบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีอายุอยู่ระหว่าง 23-48 ปี โดยเฉลี่ยมีอายุ 28 ปี ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ

ธุรกิจส่วนตัว รองลงมาคือนักศึกษา พนักงานบริษัท และเทรนเนอร์ ตามลำดับ จำนวนปีที่เล่นฟิตเนสในการสร้างกล้ามเนื้อมีตั้งแต่ 3 เดือน จนถึง 8 ปี โดยมีรายละเอียดแสดงบริบทผู้ให้ข้อมูลแต่ละศูนย์ฟิตเนสดังนี้

1.1 ศูนย์ฟิตเนสที่ 1 มีผู้เข้าร่วมให้ข้อมูลทั้งหมด จำนวน 5 คน จำแนกเป็น ผู้ชายอายุ 24 ปี 3 คน และ 30 ปี 2 คน ผู้ให้ข้อมูลมีบริบทที่แตกต่างกันและมีวัตถุประสงค์ในการมาเล่นฟิตเนส พบว่า

วัยรุ่นอายุ 24 ปี สูงประมาณ 168 ซม. น้ำหนัก 65 กก. ผิวค่อนข้างคล้ำ รูปร่างสันทนต์ ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดพังงา ครอบครัวประกอบด้วยสมาชิก 3 คน เป็นบุตรคนเดียว โดยบิดามารดารับราชการ ซึ่งถือว่ามีความฐานะปานกลางค่อนข้างดี โดยเริ่มศึกษาถึงช่วงมัธยมศึกษา อยู่ในจังหวัดภูเก็ต และเข้าศึกษาที่คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยของรัฐ แห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นที่ปลาบปลื้มของพ่อแม่ ปัจจุบันกำลังศึกษาในระดับชั้นปีที่ 5 พื้นฐานเป็นคนเรียบง่าย พูดเก่ง อารมณ์ดี สนใจเรื่องการออกกำลังกาย และการสร้างกล้ามเนื้อตั้งแต่สมัยปี 1 ออกกำลังกายตามเวลาดังในช่วงเรียน มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มน้ำหนัก ให้สามารถใส่เสื้อแล้วดูดี เริ่มเล่นฟิตเนส โดยมีเพื่อนแนะนำ

ชายวัยกลางคน อายุ 30 ปี หน้าตาดี รูปร่างค่อนข้างใหญ่ ส่วนสูงประมาณ 170 ซม. น้ำหนัก 90 กก. ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว ฐานะมั่นคง รายได้เฉลี่ยต่อเดือนกว่า 100,000 บาท สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทจากมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่งปัจจุบันมีคู่สมรสแล้วแต่ยังไม่มีบุตร อุปนิสัยเป็นคนจิตใจดี โอบอ้อมอารี ช่วยเหลือผู้อื่น เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ พี่เจเริ่มเป็นคนชอบออกกำลังกายเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว แต่โดยพื้นฐานไม่มีความรู้ในการใช้ผลิตภัณฑ์มากนัก ส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลมากจากผู้อื่น

วัยรุ่นอายุ 24 ปี รูปร่างกำยำสูงใหญ่ สูงประมาณ 176 ซม. น้ำหนักประมาณ 90 กก. ผิวขาวออกเหลือง ปัจจุบันอาศัยอยู่ในจังหวัด



นครปฐม เป็นลูกคนเดียว กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 4 คณะวิทยาศาสตร์ ในมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง คุณพ่อเป็นเภสัชกรและมีร้านยา ส่วนคุณแม่เป็นครู เป็นคนกว้างขวาง มีคนในศูนย์ฟิตเนสรู้จักเยอะ อธิบายได้ดี คุยง่าย ค่อนข้างให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์ สนใจเข้าฟิตเนสเพราะเพื่อนชวน และตนเองก็สนใจด้านนี้อยู่แล้ว

วัยรุ่นอายุ 24 ปี ปัจจุบันทำงานแล้วเป็นพนักงานบริษัทเอกชน ที่เกี่ยวกับการท่องเที่ยว เป็นบุตรคนเดียวของครอบครัว สมัยมัธยมต้นเป็นคนค่อนข้างอ้วน มีน้ำหนักถึง 103 กิโลกรัม โดยมีสัดส่วนความสูง 165 เซนติเมตร ทำให้เป็นจุดเริ่มต้นของการเริ่มออกกำลังกาย ลดน้ำหนักอย่างจริงจังจนเหลือน้ำหนักเพียง 58 กิโลกรัมเท่านั้น

ชายวัยกลางคน อายุ 30 ปี เดิมทำงานเป็นข้าราชการเป็นเวลา 5 ปี หลังจากนั้นออกไปทำงานเป็นธุรกิจส่วนตัวที่ต่างจังหวัด และจะกลับมาจังหวัดนครปฐมเพียงวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์เท่านั้น ปัจจุบันมีครอบครัวแล้วแต่ยังไม่มีบุตร เดิมตนเองเป็นคนมีรูปร่างอ้วน ทำให้เป็นจุดเริ่มต้นของการเริ่มต้นการออกกำลังกาย โดยการวิ่งรอบพระราชวังสนามจันทร์ และบริเวณข้างพระราชวังจะมีศูนย์ฟิตเนสจึงเข้าเล่นกับเพื่อน โดยมีเพื่อนแนะนำ สอนและคอยดูแลในระหว่างการเล่น มีวัตถุประสงค์หลักในการเล่นเพื่อลดน้ำหนัก และให้สุขภาพดี ปัจจุบันมีเวลาการออกกำลังกายน้อยลง สัปดาห์เพียง 3 วันเท่านั้น

1.2 ศูนย์ฟิตเนสที่ 2 มีผู้เข้าร่วมให้ข้อมูลทั้งหมด จำนวน 5 คน จำแนกเป็น ผู้ชายอายุ 24 ปี 2 คน 25 ปี 28 ปี และ 48 ปี ผู้ให้ข้อมูลมีบริบทที่แตกต่างกันและมีวัตถุประสงค์ในการมาเล่นฟิตเนส พบว่า

ชายวัยกลางคนอายุ 48 ปี รูปร่างค่อนข้างใหญ่ สูงประมาณ 174 ซม. น้ำหนัก 80 กก. ภูมิลำเนาอยู่ที่จังหวัดราชบุรี ก่อนย้ายมาอาศัยในจังหวัดนครปฐม ปัจจุบันมีบุตร 2 คน อธิวเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

และ ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัวต่อจากครอบครัวเกี่ยวกับฮิสซู ดิน ทรายฐานะค่อนข้างร่ำรวย อุบิสัยเป็นคนอหฺยาศยดี ยิ้มแย้มแจ่มใส อารมณ์ดี มีวินัยในตัวเอง มีความรับผิดชอบและสามารถบริหารจัดการเวลาได้ดี ขึ้นชอบในการออกกำลังกายตั้งแต่สมัยเรียนโดยเฉพาะการเล่นฟุตบอล เนื่องจากมีเพื่อนฝูง ชักชวนแต่ต่อมาผันตัวเปลี่ยนสไตร์การเล่นกีฬาเป็นการเข้าศูนย์ฟิตเนสสร้างกล้ามเนื้อ เนื่องจากไม่สามารถ เล่นกีฬาที่ต้องใช้หัวเข่าอย่างเช่น ฟุตบอล เหมือนแต่ก่อน และอหฺวิน ต้องการอยากใหัร่างกายแข็งแรง จึงร่วมกับลูกชายชักชวนเข้ามาด้วยกัน ปัจจุบันก็ได้เข้าศูนย์ฟิตเนสมา เป็นเวลา 2 ปี มีประสบการณ์มากขึ้น ก็ได้สนใจเสริมสร้างกล้ามเนื้อจริงจัง

วัยรุ่นอายุ 24 ปี มีพี่น้องรวม 2 คน ตนเองเป็นคนเล็ก พี่นเพเป็นคนจังหวัดอ่างทอง ผิวสีเหลือง ส่วนสูง 174 ซม. น้ำหนัก 70 กก. เรียนจบจากคณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ ปัจจุบันประกอบธุรกิจส่วนตัวเกี่ยวกับค้าขาย โดยขายส่งผลิตภัณฑ์ไ้กรอกและมีร้านขายอาหารด้วย เป็นคนคุยเก่ง อหฺยาศยดี อธิบายเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่ายได้ดี มีน้ำใจและมักให้ความสำคัญกับคนรอบข้าง เริ่มออกกำลังกายตั้งแต่ช่วงมัธยม เพราะต้องไปสอบต่อโรงเรียนเตรียมทหาร โดยมีแรงบันดาลใจในการออกกำลังกายจากการได้เจอคนที่ยกน้ำหนักได้มากๆ จึงอยากทำให้ได้บ้าง และอยากหุ่นดีบ้าง จนกระทั่งกลับมาจริงจังช่วงเข้ามหาวิทยาลัยจึงเริ่มเข้าฟิตเนสของมหาวิทยาลัย อาทิตย์ละ 1-2 ครั้ง

วัยรุ่นอายุ 24 ปี สูงประมาณ 175 ซม. หนัก 65 กก. ผิวคล้ำเป็นคนจังหวัดนครศรีธรรมราชแต่กำเนิด ปัจจุบันกำลังศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง ครอบครัวทำธุรกิจส่วนตัวเกี่ยวกับรับเหมาก่อสร้าง ในครอบครัวอาศัยอยู่ด้วยกัน 5 คน มีพี่น้อง 2 คน ตนเองเป็นคนโตปกติเป็นคนพูดเร็ว รักสันโดษ มีความมั่นใจในตัวเองสูง ใช้เงินเก่ง ชอบการ



ออกกำลังกายตั้งแต่สมัยมัธยม เช่น การเตะฟุตบอล เล่นบาสเกตบอล เป็นต้นปัจจุบันหันมาเปลี่ยนแปลงการออกกำลังกายเป็นแบบสร้างกล้ามเนื้อ โดยมีแรงผลักดันจากการที่เป็นคนรูปร่างผอมร่วมกับจังหวะชีวิตช่วงนั้น เลิกกับแฟน โดยพื้นฐานแล้วเป็นคนที่ มีวินัยในการออกกำลังกายสูง ออกกำลังกายตามเวลาว่างในช่วงเรียน อาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง

วัยรุ่นอายุ 25 ปี หุ่นลำสัน สูงตามมาตรฐานชายไทย น้ำหนัก 85 กก. ผิวเหลือง หน้าตาดี ครอบครัวยุโรปอาชีพธุรกิจส่วนตัว เป็นบุตรคนเดียว เดิมเป็นคนกรุงเทพมหานคร ปัจจุบันย้ายอาศัยอยู่ใน จังหวัดนครปฐมและกำลังศึกษาในระดับปริญญาโท ณ มหาวิทยาลัยของรัฐ ควบคู่กับการทำธุรกิจส่วนตัวเกี่ยวกับเสื้อผ้า ฐานะมั่นคง อุปนิสัยโอบอ้อมอารี พูดจาไพเราะน่าฟัง มีทักษะการสื่อสารดี รักการถ่ายรูป จุดเริ่มต้นของการ สร้างกล้ามเนื้อ เนื่องจากเพื่อนชักชวนไปเข้า ศูนย์ฟิตเนสแต่ช่วงแรกไม่ได้จริงจังมากนัก ต่อมารู้สึกว่าร่ายกายอ่อนแอเนื่องจากติดเหล้าและบุหรี่ จึงหันมาจริงจังอีกครั้ง เริ่มมีการศึกษาข้อมูลมากขึ้นและเริ่มสนใจการ เพาะกาย จนกระทั่งได้มีโอกาสเข้าประกวด การเพาะกาย ได้รับรางวัลและ เป็นตัวแทนศูนย์ฟิตเนสเพื่อไปเข้าประกวดเพาะกายระดับประเทศ เพื่อเป็นการ คัดตัวเข้าทีมชาติ ปัจจุบันเตรียมตัว ฝึกซ้อมเพื่อเข้า ประกวดระดับประเทศ เพื่อติดทีมชาติไทยไปแข่งขัน ณ ต่างประเทศ

ชายวัย 28 ปี หุ่นลำสัน ส่วนสูงตามมาตรฐานชายไทย น้ำหนัก 75 กก. ผิวสีเหลือง ปัจจุบันศึกษาต่อระดับปริญญาโท คณะการบริหารและการจัดการ ณ มหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพฯ ร่วมกับการเป็น นักเพาะกายอาชีพรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 80 กิโลกรัม โดยเริ่มต้นออกกำลังกาย ตั้งแต่ช่วงเรียนมัธยมปลายเพื่อลดความอ้วน เนื่องจากหนัก 90 กิโลกรัม วิ่งจนน้ำหนักลดลงเหลือ 70 กิโลกรัม จริงจังกับการสร้างกล้ามเนื้อ มหาวิทยาลัย ปี 1 โดยเล่นเวท ออกกำลังกาย 7 วัน วันละ 1-2 ชั่วโมง

แต่เล่นโดยไม่มีความรู้ ทำให้ไม่ได้รูปแบบของร่างกายตามที่ต้องการ หลังจากนั้นมิได้เข้ามาช่วยสอน วิธีการออกกำลังกายจึงทำให้รูปร่างดีขึ้น ใฝ่ฝันว่าอยากได้รูปร่างที่ดีจนสามารถประกวด และสามารถเป็นนักกีฬาเพาะกายอาชีพได้และมองว่าการออกกำลังกายเป็นการซ่อมเพื่อไปให้ถึงจุดหมาย

1.3 ศูนย์ฟิตเนสที่ 3 มีผู้เข้าร่วมให้ข้อมูลทั้งหมด จำนวน 5 คน จำแนกเป็น ผู้ชายอายุ

24 ปี 25 ปี 26 ปี 27 ปี และ 40 ปี ผู้ให้ข้อมูลมีบริบทที่แตกต่างกันและมีวัตถุประสงค์ในการมาเล่นฟิตเนส พบว่า

วัยรุ่นชายอายุ 24 ปี มีผิวเข้ม ตัวผอมสูง มาดูซั่มๆ พุดน้อยเป็นคนนครปฐมโดยกำเนิด เรียนจบการศึกษามาจากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยของรัฐ ครอบครัวมี 3 คน และเป็นลูกคนกลางที่บ้านทำธุรกิจค้าขาย

ผู้ชายวัยกลางคนอายุ 40 ปี รูปร่างสมส่วน สูงประมาณ 170 ซม. น้ำหนัก 70 กก. อาศัยอยู่ในจังหวัดนครปฐม เป็นลูกคนสุดท้อง มีพี่สาว 3 คน เคยเรียนที่คณะวิศวกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง ปัจจุบันอยู่บ้านกับแม่ ปัจจุบันทำธุรกิจที่บ้านเป็นคนชอบคุย ชอบเข้าสังคม คุยง่าย ชี้แจงง่าย ชอบศึกษาอะไรด้วยตัวเอง ช่างสังเกต มั่นใจในตัวเอง เป็นกันเอง คุยง่าย และมีความรู้เกี่ยวกับการเล่นฟิตเนสและผลิตภัณฑ์สุขภาพมาก

ชายไทยอายุ 25 ปี มีรูปร่างสูงใหญ่ สูงประมาณ 180 ซม. ผิวสีแทนออกคล้ำ ครอบครัวประกอบด้วยสมาชิก 4 คน มีพี่น้อง 2 คน เป็นลูกคนโต พ่อแม่ทำงานธุรกิจส่วนตัว ภูมิลำเนาเป็นคนจังหวัดนครปฐม เรียนจบระดับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยของรัฐ ปัจจุบันทำงานในธนาคารแห่งหนึ่ง เกี่ยวกับให้ข้อมูลลูกค้าในการติดตั้ง application อูนิสัยเป็นคนเคร่งขรึมแต่พูดจาจะฉานชัดเจน งานอดิเรกของ คือ การออกกำลังกาย ในศูนย์ฟิตเนส จุดเริ่มต้นของการสร้างกล้ามเนื้อ ในตอนแรกมีเพื่อนรุ่นพี่



ชักชวนเข้าศูนย์ฟิตเนส แห่งหนึ่งในนครปฐม ประกอบกับตัวเองเบื่อเกมส์ จึงลองเข้าไปออกกำลังกายดูแต่ไม่ได้จริงจังมากนัก เนื่องจากพี่ที่ชักชวน ไม่ได้ไปด้วยอีก แต่ต่อมาได้จริงจังกับการสร้างกล้ามเนื้อ ทั้งการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายและการใช้อาหารเสริมต่างๆ จนปัจจุบันก็ยังเข้าศูนย์ฟิตเนสอยู่ตลอด เนื่องจากกลัวว่าหุ่นจะไม่สวยเหมือนเก่า

ผู้ชายเชื้อสายจีน อายุ 27 ปี ผิวค่อนข้างขาว รูปร่างสมส่วน สูงประมาณ 170 ซม. น้ำหนัก 75 กก. ภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดกรุงเทพฯ ปัจจุบันกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาโทในมหาวิทยาลัยของรัฐรอบครัว ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัวเกี่ยวกับอะไหล่รถยนต์ ฐานะร่ำรวย ครอบครัวมีพี่น้อง 3 คน เป็นบุตรคนสุดท้อง อุปนิสัยเป็นคนจิตใจดี อภัยง่ายดี ค่อนข้างมีความรู้ มีประสบการณ์ในด้านการออกกำลังกายเนื่องจากสนใจ และรักการออกกำลังกายเป็นอย่างมาก จุดเริ่มต้นของการสร้างกล้ามเนื้อ เริ่มจากในขณะที่ศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีที่กรุงเทพฯ พ่อชักชวนให้ไปออกกำลังกายในศูนย์ฟิตเนสแห่งหนึ่ง เนื่องจากต้องการให้ร่างกายแข็งแรงเพราะตอนนั้นมีปัญหาสุขภาพ มีการจ้างเทรนเนอร์เป็นคู่ฝึกสอนเนื่องจากยังไม่มีประสบการณ์ ต่อมาเมื่อได้เข้ามาศึกษาต่อในจังหวัดนครปฐม ก็ได้สมัครเข้าศูนย์ฟิตเนส มีการเล่นอย่างต่อเนื่อง

ผู้ชายอายุ 26 ปี ผิวขาว รูปร่างค่อนข้างผอมแต่มีมัดกล้ามเนื้อ ส่วนสูง 172 ซม. น้ำหนัก 60 กก. ปัจจุบันอาศัยอยู่ในจังหวัดนครปฐม จบปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยเอกชนชื่อดังในกรุงเทพฯ ที่บ้านมีฐานะค่อนข้างดี พ่อเสียชีวิตตั้งแต่เด็ก ปัจจุบันอยู่กับแม่และพี่สาว ประกอบธุรกิจส่วนตัวเกี่ยวกับการขายเสื้อผ้าออนไลน์ เป็นคนชอบคุย อภัยง่ายดี ชอบเข้าสังคม มีความคิดเป็นของตัวเอง มีความมั่นใจในตัวเองสูง

2. ปฐมบทของสร้างกล้ามเนื้อ

จุดเริ่มต้นของเส้นทางการสร้างกล้ามเนื้อของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนนั้น มีความแตกต่างหลากหลาย โดยสามารถแบ่งจุดเริ่มต้นออกได้เป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ การสร้างกล้ามเนื้อเนื่องจากให้ความสำคัญกับรูปร่าง การสร้างกล้ามเนื้อ เพราะอยากสุขภาพดี และการสร้างกล้ามเนื้อเพื่อส่งเสริมกิจกรรมในชีวิตประจำวันหรือเพื่อการทำงานโดยผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่จะมีจุดเริ่มต้นจากการให้ความสำคัญกับรูปร่าง และเล่นเพราะอยากสุขภาพดี เป็นหลัก ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.1 การสร้างกล้ามเนื้อเพราะให้ความสำคัญกับรูปร่างโดยจะสามารถแบ่งกลุ่มย่อยได้ ดังต่อไปนี้

2.1.1 ไม่ได้สนใจสร้างกล้ามเนื้อตั้งแต่แรก แต่มีคนชวนเลยไปเล่น

2.1.2 เริ่มการสร้างกล้ามเนื้อด้วยตนเอง ซึ่งสามารถแยกออกได้เป็นดังต่อไปนี้ 1) มีบุคคลที่เป็นแบบอย่างกระตุ้นให้เกิดการสร้างกล้ามเนื้อ 2) อิทธิพลจากคนรอบข้างหรือคู่ความสัมพันธ์ และ 3) เรื่องของการสร้างกล้ามเนื้อเพื่อการทดแทนข้อด้อย

2.2 การสร้างกล้ามเนื้อเพราะอยากให้อายุยืนยาว โดยกลุ่มผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าในการสร้างกล้ามเนื้อนั้นไม่ได้เน้นขนาดมัดกล้ามเนื้อหรือรูปร่างที่ได้จากการเล่นกล้าม แต่ที่ตัดสินใจสร้างกล้ามเนื้อเพราะเน้นสุขภาพเป็นหลัก

2.3 การสร้างกล้ามเนื้อเพื่อส่งเสริมกิจกรรมในชีวิตประจำวันหรือเพื่อการทำงาน ทั้งนี้มุ่งเน้นประโยชน์จากการใช้งานของกล้ามเนื้อที่สร้างขึ้นเป็นหลัก โดยมองความสมบูรณ์หรือรูปลักษณะของร่างกายเป็นเรื่องรอง



3. เส้นทางแห่งกล่อมเนื้อ

เส้นทางในการสร้างกล่อมเนื้อของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนมีความแตกต่างและหลากหลาย ทั้งนี้สามารถจัดกลุ่มแต่ละช่วงเวลาของการสร้างกล่อมเนื้อออกได้ดังนี้

3.1 ช่วงเวลาของการสร้างกล่อมเนื้อ หลังจากจุดเริ่มต้นเบื้องต้นที่กล่าวมาแล้ว เส้นทางของการสร้างกล่อมเนื้อ เป็นไปได้ในหลายรูปแบบ โดยสามารถแบ่งลักษณะของการสร้างกล่อมเนื้อที่เริ่มตั้งแต่ช่วงมัธยมศึกษา ช่วงมหาวิทยาลัย และช่วงวัยทำงานได้

3.1.1 ช่วงมัธยมศึกษา จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่พบว่า ช่วงมัธยมศึกษาเป็นช่วงเวลาแห่งการเรียนรู้ลองผิด ลองถูก ยังไม่ตระหนักหรือเน้นถึงประโยชน์จากการสร้างกล่อมเนื้อที่แท้จริง มีเพียง ส่วนน้อยเท่านั้นที่มีความสนใจการสร้างกล่อมเนื้อที่จริงจัง ทำให้การสร้างกล่อมเนื้อในช่วงนี้ของผู้ให้ข้อมูล ส่วนใหญ่เป็นเพียงการทดลองเล่นเท่านั้น ไม่มีความสม่ำเสมอของการเข้าใช้บริการศูนย์พิทักษ์

3.1.2 ช่วงมหาวิทยาลัย จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่พบว่า ช่วงมหาวิทยาลัยจะเป็นช่วงที่สร้างกล่อมเนื้อ อย่างจริงจัง เนื่องจากบริบทในช่วงมหาวิทยาลัยนั้นเอื้ออำนวย เนื่องจากมีชีวิตที่อิสระขึ้น ทั้งด้านเวลาและการจัดการเงิน นอกจากนั้นแล้วในช่วงของมหาวิทยาลัยยังเป็นช่วงของการแสดงถึงการมีตัวตน (identity) หรือความเป็นอัตลักษณ์ของตนเอง สนใจรูปร่างของตนเอง การมีหุ่นที่ดี เป็นที่น่าสนใจของผู้อื่น และการมีหุ่นที่ดีนั้น สามารถนำมาทดแทนเรื่องของหน้าตา (ความหล่อ) ได้

3.1.3 ทำงาน จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่พบว่า ช่วงวัยทำงานจะเป็นวัยที่มีความพร้อมสมบูรณ์ ในทุกด้าน ทั้งด้านบริบทของชีวิต ด้านหน้าที่การงานและด้านเรื่องคู่ความสัมพันธ์ ทำให้การแสดงถึง

การมีตัวตน (identity) ของผู้ให้ข้อมูลในช่วงวัยนี้มีแนวโน้มที่ลดลง ซึ่งการสร้างกล้านเนื้อของผู้ให้ข้อมูลในช่วงนี้จะเป็นเพียงการคำนึงถึงสุขภาพเป็นหลัก มีเพียงผู้ให้ข้อมูลที่มีความจำเป็น ต้องใช้กล้านเนื้อเพื่อการทำงานอย่างจริงจัง เช่น เพื่อการประกวด หรือเพื่อการทำงานเป็นเทรนเนอร์ เท่านั้นที่ยังคงมีการสร้างกล้านเนื้ออย่างเข้มข้น

3.2 วัตถุประสงค์ของการสร้างกล้านเนื้อ ผู้ให้ข้อมูลมีวัตถุประสงค์ในการสร้างกล้านเนื้อที่แตกต่างกันออกไปตามช่วงเวลาของการสร้างกล้านเนื้อ โดยสามารถจัดกลุ่มของวัตถุประสงค์ได้เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

3.2.1 การสร้างกล้านเนื้อเพื่อตอบโจทย์รูปร่าง การสร้างกล้านเนื้อเพื่อตอบโจทย์ทางด้านรูปร่างนั้น พบว่าเป็นวัตถุประสงค์หลัก ในการสร้างกล้านเนื้อของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งผู้ให้ข้อมูล โดยเฉพาะผู้ให้ข้อมูลวัยมัธยมศึกษา และมหาวิทยาลัย โดยต้องการเสริมสร้างกล้านเนื้อเพื่อให้ตนเองดูดีขึ้น เพื่อให้เป็นที่ดึงดูดหรือได้รับความสนใจจากเพศตรงข้าม

3.2.2 การสร้างกล้านเนื้อเพื่อตอบโจทย์สุขภาพ ในด้านการสร้างกล้านเนื้อเพื่อตอบโจทย์ด้านสุขภาพ พบว่าผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มิมีความต้องการให้ตนเองมีสุขภาพที่ดีขึ้น จึงอยากสร้างร่างกายของตนให้แข็งแรงขึ้น

3.2.3 การสร้างกล้านเนื้อตอบโจทย์การทำงาน เช่น การทำงานในศูนย์ฟิตเนส หรือการประกวดเพราะกล้าน

3.3 วิธีการสร้างกล้านเนื้อ จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการสร้างกล้านเนื้อพบว่า มีวิธีการสร้างกล้านเนื้อที่หลากหลายรูปแบบ การจัดการของแต่ละคนก็มีวิธีแตกต่างกันออกไป โดยภาพรวมแล้วพบได้ 4 รูปแบบหลัก ได้แก่ การจัดการอาหาร การเข้าฟิตเนส การใช้อาหารเสริม และการพักผ่อน



3.3.1 การจัดการอาหาร ดังนี้ 1) เพิ่มสัดส่วนโปรตีนจากอาหารหลักให้มากขึ้น ตัวอย่างเช่น ไข่ นม เนื่อสัตว์ 2) ลดอาหารประเภทแป้งและไขมัน 3) เพิ่มจำนวนมื้ออาหาร จาก 3 มื้อเป็น 4-7 มื้อ

3.3.2 การเข้าศูนย์ฟิตเนส ผู้ให้ข้อมูลระบุว่า การเข้าศูนย์ฟิตเนสเพื่อสร้างกล้ามเนื้อของ แต่ละคนแตกต่างกันตามบริบท แรกเริ่มส่วนใหญ่ใช้อุปกรณ์สร้างกล้ามเนื้อหลากหลายชนิดในการเข้าศูนย์ฟิตเนส แต่ครั้ง เพื่อให้สร้างกล้ามเนื้อได้หลายส่วน ระยะเวลาในการเล่น 1-5 ชั่วโมง ความถี่ 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไป รูปแบบการเข้าศูนย์ฟิตเนสเป็นระบบ มากขึ้น โดยมีการจัดตารางการสร้างกล้ามเนื้อคือ ในแต่ละวันจะมีการสร้างกล้ามเนื้อแตกต่างกัน การใช้อุปกรณ์สร้างกล้ามเนื้อ มีความเฉพาะส่วนมากขึ้น ไม่ได้เล่นอุปกรณ์หลายชนิดเหมือนเดิม รวมถึงมีการยกระดับน้ำหนักที่ใช้ในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อมาก

3.3.3 อาหารเสริม ผู้ให้ข้อมูลระบุว่าส่วนหนึ่งของการสร้างกล้ามเนื้อคือการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม โดยส่วนใหญ่รู้จักผลิตภัณฑ์อาหารเสริม จากการแนะนำของเพื่อนหรือคนในศูนย์ฟิตเนส นอกจากนี้มีการศึกษาด้วยตัวเองในเว็บไซต์ต่างๆ ซึ่งข้อมูลผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่ได้จากผู้ให้ข้อมูล มีหลากหลายชนิดและในแต่ละชนิดมีวิธีการใช้แตกต่างกันแล้วแต่ชนิด ดังนี้

- **Whey protein** ผู้ให้ข้อมูลทุกคนเริ่มต้นด้วยการใช้ Whey protein โดยส่วนใหญ่รู้จักผลิตภัณฑ์อาหารเสริมชนิดนี้ จากเพื่อนหรือคนในศูนย์ฟิตเนสแนะนำนอกจากนี้มีการศึกษาด้วยตัวเองใน website ต่างๆ มีวิธีการรับประทาน โดยผสม 1-2 scoop กับน้ำดื่มและเขย่าให้เข้ากัน ซึ่งส่วนใหญ่รับประทาน 3 มื้อ โดยแบ่งเป็นมื้อเช้า หลังออกกำลังกาย และ มื้อเย็น แต่มีบางส่วนที่รับประทาน หลังออกกำลังกายมื้อเดียว

- **X-tend BCAA** ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ใช้ผลิตภัณฑ์ชนิดนี้เนื่องจาก คำแนะนำจากเพื่อน การส่งเสริมการขายจาก Whey และศึกษาด้วยตัวเองหลังจากการใช้ Whey โดยส่วนใหญ่รับประทาน 1 scoop ผสมเข้ากับน้ำดื่มหลังออกกำลังกาย

- **Creatine** ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ระบุว่า ได้ผลิตภัณฑ์ดังกล่าวมาจากการส่งเสริมการขายจาก Whey และศึกษาข้อมูลด้วยตัวเอง โดยใช้ควบคู่ไปกับ whey มีวิธีการรับประทานคือ โดยผสมเข้ากับน้ำดื่ม 1 scoop เล็ก รับประทานก่อนออกกำลังกาย

- **Glutamine** ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ระบุว่า รู้มาจากการศึกษาด้วยตัวเองและมีคนแนะนำมา โดยรับประทานเวลาเจ็บข้อ

- **amino 10000 mg** ผู้ให้ข้อมูลไม่ได้ระบุไม่ได้ระบุที่มาของผลิตภัณฑ์ชนิดนี้ เพียงแต่ระบุ วิธีการรับประทาน คือ ครั้งละ 1 เม็ด วันละ 1 ครั้งหลังเล่น

จากการสอบถามการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมจากผู้ให้ข้อมูลจะเห็นได้ว่า Whey คือ ผลิตภัณฑ์ที่ผู้ให้ข้อมูลใช้เป็นหลักและขาดไม่ได้เนื่องจากทุกคนใช้ตั้งแต่เริ่มต้นของการสร้างกล้ามเนื้อ แต่ตัวอื่นเป็นเพียงตัวช่วยเสริมที่เข้ามาช่วยร่วมกับการใช้ผลิตภัณฑ์ Whey เท่านั้น

3.3.4 การพักผ่อน ผู้ให้ข้อมูลระบุว่า นอกเหนือจากการจัดการเรื่องอาหารและการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีสิ่งที่เป็นในการสร้างกล้ามเนื้ออีกประการหนึ่งคือ การพักผ่อนให้เพียงพอในการสร้างกล้ามเนื้อของผู้ให้ข้อมูลนั้น มักใช้หลายวิธีร่วมกันโดยไม่ใช่วิธีการใดวิธีการหนึ่งแต่เพียงอย่างเดียว โดยแบ่งเป็น 1) การเข้าฟิตเนสร่วมกับการจัดการเรื่องอาหารหลัก จนเมื่อได้ข้อมูลว่าจำเป็นต้องใช้ตัวช่วยก็จะมีอาหารเสริมเข้ามาช่วยภายหลัง 2) เข้าฟิตเนสร่วมกับการจัดการเรื่องอาหารหลัก และอาหารเสริมก็จัดการทั้ง 3 วิธีร่วมกัน 3) เริ่มจากฟิตเนสแล้วใช้อาหารเสริมโดยที่ไม่ได้จัดการ



เรื่องอาหารหลักเพราะเชื่อว่าการใช้ อาหารเสริมกับฟิตเนสก็เพียงพอแล้ว การจัดการอาหารเป็นเรื่องยุ่งยาก เพราะต้องเปลี่ยนวิถีชีวิตประจำวันมาก ดังนั้น วิธีหลักต้องมีการเข้าศูนย์ฟิตเนส ร่วมกับวิธีการต่างๆ แต่สุดท้าย ทั้ง 3 กลุ่มที่ได้กล่าวข้างต้นจะมีการใช้อาหารเสริมเข้ามาประกอบ เพียงแต่ อาหารเสริม จะมาตั้งแต่เริ่มแรกหรือจะมาภายหลังเท่านั้น

4. มุมมองต่อร่างกายที่พึงประสงค์

4.1 กรอบสังคมวัฒนธรรมว่าด้วยเรื่องร่างกายรูปแบบร่างกาย **ที่พึงประสงค์** จากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์พบว่ารูปแบบของร่างกายที่พึงประสงค์ที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลสามารถแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบหลัก คือ

4.1.1 **การให้ความสำคัญทั้งรูปร่างและกล้ามเนื้อ** ผู้ให้ข้อมูลระบุว่ารูปแบบร่างกายที่พึงประสงค์นั้น เน้นการมีขนาดมัดกล้ามเนื้อและต้องมีรูปร่างที่ดีด้วย เช่น V-shape ออกซัด เอวคอด มีซิกแพค รูปร่างแบบนายแบบ ออกผายไหล่กว้าง แบบนักเพาะกายที่ใช้ประกวดโดยจะพบในกลุ่มของคนที่น่ากล้ามเนื้อไปใช้ประโยชน์

4.1.2 **เน้นการมีกล้ามเนื้อไม่ต้องใหญ่มากและไม่เน้นรูปร่าง** ผู้ให้ข้อมูลระบุว่า เน้นไปทางความชัดของมัดกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แต่ไม่ได้เน้นในส่วนขนาดของกล้ามเนื้อ อย่างไรก็ตาม รูปร่างที่พึงประสงค์บางครั้งก็อาจจะไม่สามารถแยกเป็น รูปแบบได้อย่างชัดเจน มีการผสมผสานกันของรูปแบบของร่างกายที่พึงประสงค์หลายแบบ หรือเป็นลักษณะที่เรียกว่า hybrid body

4.2 **มุมมองต่อร่างกายของผู้ให้ข้อมูล** รูปแบบร่างกายที่ปรารถนาของผู้ให้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์พบว่าจะมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการสร้างกล้ามเนื้อ โดย ถ้าผู้ให้ข้อมูลมีจุดประสงค์ของการสร้างกล้ามเนื้อ คือ เพื่อตอบโจทย์รูปร่าง หรือ การมีสุขภาพที่ดี ร่างกายที่

พึงประสงค์จะเป็นในรูปแบบที่ เน้นการมีกล้ามเนื้อไม่ต้องใหญ่มากและไม่เน้นรูปร่าง แต่เน้นไปทางความชัดของมัดกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ส่วนกรณีที่ผู้ให้ข้อมูลมีจุดประสงค์ของการสร้างกล้ามเนื้อเพื่อตอบโจทย์ของการทำงาน เช่น การทำงานในศูนย์ฟิตเนส การมีชื่อเสียงในประกวดเพาะกาย หรือ การเป็นนักเพาะกายทีมชาติ ร่างกายที่พึงประสงค์ก็จะเป็นในรูปแบบที่ให้ความสำคัญกับรูปร่างและกล้ามเนื้อ เน้นการมีขนาดมัดกล้ามเนื้อ และต้องมีรูปร่างที่ดีด้วย หรืออาจจะอยู่ในรูปแบบของ Super body ซึ่งเป็นร่างกายที่มีมัดกล้ามเนื้อขนาดใหญ่กว่าคนปกติ

4.3 การลดทอนร่างกาย จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลพบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีการสร้างกล้ามเนื้อที่เฉพาะส่วน ของร่างกาย เช่น เน้นสร้างเฉพาะกล้ามเนื้ออก เน้นการสร้างกล้ามเนื้อไหล่หรือกล้ามเนื้อแขน เป็นต้น นั้นเสมือนเป็นการลดทอนคุณค่าของกล้ามเนื้อ มีการให้ความสำคัญกับกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนมีความแตกต่างกัน โดยการให้ความสำคัญกับกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนของผู้ให้ข้อมูลนั้น จะสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการสร้างกล้ามเนื้อ กรณีที่ผู้ให้ข้อมูลมีวัตถุประสงค์ในการ สร้างกล้ามเนื้อเพื่อตอบโจทย์รูปร่าง อยากให้รูปร่างดูดีหรือเป็นที่สนใจ การสร้างกล้ามเนื้อของผู้ให้ข้อมูลก็จะเน้นสร้างกล้ามเนื้อเฉพาะกล้ามเนื้ออก กล้ามเนื้อหลัง หรือกล้ามเนื้อไหล่ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

4.3.1 กล้ามเนื้อส่วนอก ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่จะพึงพอใจในส่วนนี้ โดยมีลักษณะที่พึงพอใจคือ ออกผาย คุมหัวทรวง คุมีมัดมีส่วน ส่วนเหตุผลที่ชอบเนื่องจากเป็นส่วนที่มีการพัฒนาขึ้นไวและเห็นได้ชัดเจนสุด

4.3.2 กล้ามเนื้อส่วนหลัง ผู้ให้ข้อมูลระบุว่ากล้ามเนื้อส่วนหลังเป็นส่วนที่พึงพอใจรองลงมาจากกล้ามเนื้อส่วนอก กล้ามเนื้อส่วนหลังควรมีลักษณะ ดูกว้าง ดูเป็นแผ่น มีร่องชัด ทำให้หุ่นดูเป็น v-shape ส่วนเหตุผลที่ชอบ เนื่องจากเป็นส่วนที่ทำให้ดูมีสัดส่วน ในขณะที่ส่วนของกล้ามเนื้อ



ที่ผู้ให้ข้อมูลยังเห็นว่าไม่เป็นที่พึงพอใจ เนื่องจากการพัฒนากล้ามเนื้อส่วนนี้ค่อนข้างยาก เหนือกว่าส่วนอื่นๆ และคิดว่าเป็นส่วนที่ถูกใช้ประโยชน์ได้น้อย ในการดึงดูดเพศตรงข้าม ได้แก่ กล้ามเนื้อส่วนท้องและส่วนขา ตามลำดับ

4.3.3 กล้ามเนื้อส่วนท้อง ผู้ให้ข้อมูลระบุว่า เป็นกล้ามเนื้อส่วนที่คนส่วนใหญ่ยังไม่พึงพอใจ เนื่องจากเวลาเล่นจะเป็น ส่วนที่เหนื่อยที่สุด ขึ้นให้เห็นชัดเจนได้ยาก

4.3.4 กล้ามเนื้อส่วนขา ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่า ไม่พึงพอใจรองลงมาจากกล้ามเนื้อส่วนท้อง เนื่องจากยังไม่ได้ตาม สัดส่วนที่ต้องการและเป็นส่วนที่เล่นเหนื่อย

4.4 ช่องว่างระหว่างร่างกาย จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลพบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความไม่พอใจ ในร่างกายของตนเองในปัจจุบัน และเมื่อให้เปรียบเทียบร่างกายของตนเองกับรูปแบบร่างกายที่พึงประสงค์ โดยให้คะแนนเต็ม 10 ถ้าร่างกายของตนเองเป็นเช่นเดียวกับรูปแบบร่างกายที่พึงประสงค์ พบว่า ไม่มีผู้ให้ข้อมูลคนใดประเมินคะแนนเต็ม 10 เลย แสดงให้เห็นถึงช่องว่าง ระหว่างร่างกายในปัจจุบันของผู้ให้ข้อมูลและรูปแบบร่างกายที่พึงประสงค์ นอกจากนี้จาก การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลยังพบอีกว่า รูปแบบร่างกายที่พึงประสงค์ของผู้ให้ข้อมูลมีการ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เมื่อรูปแบบร่างกายในปัจจุบันเข้าใกล้รูปแบบร่างกายที่พึงประสงค์เดิมมากขึ้น จะก่อให้เกิดรูปแบบร่างกายที่พึงประสงค์แบบใหม่ขึ้นอีก นั่นหมายความว่า ช่องว่างระหว่างรูปแบบร่างกายจะมีการขยับเพิ่มขึ้นเสมอ รูปแบบร่างกายที่พึงประสงค์ขึ้นจึงไม่มีอยู่จริง รูปแบบร่างกายจะต้องมีการสร้างตลอดเวลา และช่องว่างระหว่างรูปแบบร่างกายไม่มีวันที่จะเต็มได้เต็ม

4.5 การเติมเต็มช่องว่างระหว่างร่างกาย จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลพบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีการจัดการกับร่างกาย เพื่อเติมเต็มช่องว่างระหว่างร่างกาย ให้มีความใกล้เคียงกับรูปแบบร่างกายที่พึงประสงค์

มากที่สุด โดยจะประกอบด้วย

4.5.1 ให้ความสำคัญกับการสร้างกล้ามเนื้อในส่วนนั้นมากขึ้น

4.5.2 การใช้ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม เป็นตัวช่วยซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ผู้ให้ข้อมูลใช้เป็นตัวเติมเต็มช่องว่างระหว่างร่างกาย

4.6 ผลของการสร้างกล้ามเนื้อต่อการดำเนินชีวิต จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลพบว่าผลของการมีร่างกายตามพึงประสงค์นั้นจะตอบใจภัยตามวัตถุประสงค์ของผู้ให้ข้อมูล

4.6.1 การมีกล้ามเนื้อคือมีตัวตน ดังนี้ 1) Sense of self ผู้ให้ข้อมูลระบุว่า การที่มีกล้ามเนื้อทำให้รูปร่างที่ดีทำให้ใส่เสื้อผ้าแล้วดูดี ทำให้มั่นใจในตัวเอง ระบุว่าเรายังมีตัวตน มีโอกาสเลือกคู่ความสัมพันธ์ได้มากขึ้น 2) social space ผู้ให้ข้อมูลระบุว่าได้การที่ตนมีรูปร่างที่ดีทำให้พื้นที่ทางสังคมทำให้เค้ารู้สึกดูดี สังคมจดจำความเป็นตัวตน และมีความน่าเชื่อถือ

4.6.2 มีรูปร่างดีคือมีสุขภาพดี ผู้ให้ข้อมูลระบุว่าส่วนหนึ่งของการสร้างกล้ามเนื้อคือการทำให้สุขภาพดี ถือเป็นผลที่ชัดเจนจากการสร้างกล้ามเนื้อ

4.6.3 มีกล้ามเนื้อมีประโยชน์ในการทำงาน เช่น เทรนเนอร์ในศูนย์ฟิตเนส หรือการประกวด ผู้ให้ข้อมูลระบุว่าส่วนหนึ่งในการสร้างกล้ามเนื้อเพื่ออยากให้มีผลประโยชน์ในการทำงานเช่นเพื่อให้มีรูปร่างที่ดีเพื่อให้มีความน่าเชื่อถือในการเป็นอาชีพเทรนเนอร์ หรือเพื่อใช้ร่างกายในการแข่งขันหรือว่าประกวดเพาะกาย

5. ผลิตภัณฑ์สร้างกล้ามเนื้อ

ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในการสร้างกล้ามเนื้อของผู้ให้ข้อมูลจะแบ่งเป็น 2 ส่วนหลัก ได้แก่



5.1 ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในการสร้างกล้ามเนื้อ

5.1.1 ผลิตภัณฑ์สุขภาพประเภทเสริมอาหาร (food supplement)

- Whey “Whey เป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้สร้างกล้ามเนื้อ เพิ่มปริมาณโปรตีน”

- กรดอะมิโน Branched Chain Amino Acids (BCAA) “พวกนี้เพิ่มการฟื้นฟูกล้ามเนื้อ ทำให้สดชื่นหลังเล่น มันช่วยบดเคี้ยวกล้ามเนื้อไม่ให้โดนทำลาย กล้ามเนื้อไม่แฟบ ทำให้เราอดทน มันเป็นผลิตภัณฑ์รักษากล้าม ผลิตภัณฑ์กันเสียมวลกล้ามเนื้อ”

- ครีเอทีน Creatine “มันช่วยเพิ่มกำลังให้ออกกำลังกายได้มากขึ้น”

- กลูตามีน Glutamine “มันช่วย recover กล้ามเนื้อร่างกาย ผลิตภัณฑ์แก้เจ็บข้อ, ผลิตภัณฑ์ช่วยรักษากล้ามเนื้อสำหรับคนตอนลดน้ำหนัก”

5.1.2 ยากลุ่มสเตียรอยด์ (Steroids) ผู้ให้ข้อมูลระบุว่า เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีคุณสมบัติหลากหลาย ทั้งทำให้การสร้างเนื้อเร็วขึ้น ทำให้อยากน้ำหนักได้มากขึ้น เป็นฮอร์โมนที่ได้ทำให้มีความก้าวร้าวมากขึ้น ฉีดเข้ากล้ามเนื้อ

5.2 ลักษณะการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ในการ สร้างกล้ามเนื้อ: ชนิด วัตถุประสงค์ ความถี่ ปริมาณ และวิธีการในการบริโภค ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

เมื่อผู้ให้ข้อมูลมีประสบการณ์ในการออกกำลังกายมากขึ้น การใช้ Whey protein จะเริ่มมีความหลากหลาย โดยนักสร้างกล้ามเนื้อทั่วไปจะมีการเปลี่ยนสูตรของ whey protein ซึ่งวิธีการใช้ส่วนใหญ่ยังมีลักษณะแบบเดิม คือ ใช้ตามการบอกต่อกันของกลุ่มผู้ใช้ผลิตภัณฑ์สร้างกล้ามเนื้อ (1-3 scoop

ต่อครั้ง) แต่มีผู้ให้ข้อมูลบางคนมีการปรับเปลี่ยนขนาดที่ใช้รับประทาน เนื่องจากมองว่าวันไหนที่คิดว่าตนเองเล่นหนักก็จะทำการเพิ่มปริมาณของ Whey ดังนั้นการใช้ Whey เพื่อตอบโจทย์เรื่องของกล้ามเนื้อ หรือเริ่มมีการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ตัวอื่นเข้ามาเมื่อมีความต้องการที่จะสร้างกล้ามเนื้อขึ้นตามจังหวะชีวิต โดยผลิตภัณฑ์ดังกล่าวจะเข้ามามีบทบาทได้ 3 ทาง ได้แก่ เริ่มใช้เพราะเป็นของแถมจาก whey, เร่งการสร้างกล้ามเนื้อตามการได้ข้อมูลมาจากเพื่อนในกลุ่ม โดยเฉพาะจากคนที่มีประสบการณ์การสร้างกล้ามเนื้อมานานที่มี social space อยู่เดิม หรือศึกษาเองตาม website

สำหรับการสร้างกล้ามเนื้อที่มีจุดประสงค์เพื่อการทำงานหรือการประกวด/แข่งขันจะมีการใช้ยาที่มีสูตรผสมของสเตียรอยด์ที่ไม่เหมือนการใช้ทั่วไป ซึ่งหากต้องการจะเป็นนักกีฬาอาชีพ การใช้สเตียรอยด์เป็นสิ่งจำเป็นต้องใช้เพื่อสร้างกล้ามเนื้อ

เห็นได้ว่าหากไม่ได้มีวัตถุประสงค์ที่จะเข้าวงการกีฬาเพาะกล้ามบุคคลทั่วไปแทบไม่สามารถทราบถึงชนิด และวิธีการใช้ยากลุ่มสเตียรอยด์ได้ เพราะส่วนใหญ่การได้มาของวิธีการใช้ ความถี่ ปริมาณ และระยะเวลาจะได้อาจมาจากกลุ่มนักแข่งหรือต้นสังกัดที่ส่งลงแข่งขัน ซึ่งจะมีหน้าที่ให้การปรับสูตรยามาให้เหมาะกับนักเพาะกายแต่ละคน

โดยวิธีใช้ยาในกลุ่มสเตียรอยด์คือ จะใช้ต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 3-4 เดือน และจะหยุดใช้ยาก่อนแข่ง 2 สัปดาห์การใช้ยาจะคำนวณตามน้ำหนักตัวโดยเริ่มจากการปรับขนาดจากขนาดต่ำๆ และค่อยๆ ปรับเพิ่มสูงขึ้นเพื่อให้ร่างกายทนได้จนถึงปริมาณที่กำหนดไว้ โดยโค้ชหรือต้นสังกัดจะจัดหายามาให้หรือให้ชื้อยาแล้วนักกีฬาไป หาซื้อด้วยตัวเอง โดยแหล่งที่มาของยาจะได้จากร้านขายยาทั่วไป แล้วฉีดเข้ากล้ามเนื้อตามที่สังกัดหรือโค้ช แนะนำหรือในบางครั้งโค้ชจะเป็นผู้ฉีดให้ นอกจากนี้ในร้านขายยาบางร้านสามารถฉีดให้ได้อีกด้วย



5.3 ช่องทางการตลาด

5.3.1 กลุ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

- ช่องทางการตลาดหลักในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ ได้แก่ การแนะนำจากคนรอบข้าง โดยมีปัจจัยที่ส่งเสริมให้เลือกใช้จากรูปร่างของคนแนะนำ หากเป็นบุคคลที่รูปร่างดี กล้ามใหญ่ จะทำให้เป็นที่น่าเชื่อถือสำหรับคนอื่นมากขึ้น

- ช่องทางการตลาดหลักในการสั่งซื้อสินค้า มาจากเว็บไซต์ โดยจะเลือกสั่งซื้อจาก 2 ช่องทางคือ เว็บไซต์ประจำที่เคยสั่งซื้อ เว็บไซต์ของผลิตภัณฑ์หลักที่มีการจัดโปรโมชั่น หรือซื้อจากร้านขายยาที่มีการรับรองจากเภสัชกรว่าผลิตภัณฑ์ที่ได้เข้าร้านยาจะปลอดภัย

5.3.2 ยากลุ่มสเตียรอยด์ (steroids) การใช้สเตียรอยด์จะเริ่มจากต้นสังกัดของนักกีฬาซึ่งจัดเป็นการวางกลยุทธ์หนึ่ง โดยมีจุดประสงค์ในการแข่งขัน ขณะเดียวกันอาจมีการต่อรองของนักกีฬา เพื่อป้องกันตัวเองจากผลเสียที่จะเกิดขึ้นจากการใช้ยาชนิดต่างๆ ภายใต้การใช้ยาอย่างปลอดภัย โดยเมื่อได้รับผลิตภัณฑ์จากสังกัดแล้วจะมีการหาข้อมูลเพิ่มเติมจากทางเว็บไซต์

5.4 ผลของผลิตภัณฑ์สุขภาพต่อการเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อ

5.4.1 กลุ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จากประสบการณ์ของนักสร้างกล้ามเนื้อที่ใช้กลุ่ม Whey protein เห็นว่าเป็นตัวช่วยที่ทำให้การสร้างกล้ามเนื้อได้ผลจริง โดยช่วยให้กล้ามเนื้อขึ้นได้ไว รวมถึงเพิ่มน้ำหนักขึ้นได้เร็วอีกด้วย

5.4.2 ยากลุ่มสเตียรอยด์ (steroids) การใช้ยากลุ่มสเตียรอยด์จะสร้างการเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้ออย่างชัดเจนและรวดเร็ว โดยผู้ให้ข้อมูลให้ความเห็นว่าการใช้สเตียรอยด์แบบฉีดจะทำให้เป็นผลได้ชัดเจนและเร็วที่สุด

5.5 วิธีการสังเกตผลของผลิตภัณฑ์สุขภาพ

5.5.1 **กลุ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร** การดูว่าผลิตภัณฑ์ใดจะได้ผลในการสร้างกล้ามเนื้อหรือไม่ ผู้ให้ข้อมูลจะพิจารณาจากการวัดขนาดกล้ามเนื้อเทียบกับระยะเวลาที่ใช้ผลิตภัณฑ์ หรือเทียบน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น รวมถึงการมีคอนรอบข้างที่เกี่ยวกับรูปร่าง

5.5.2 **ยากกลุ่มสเตียรอยด์ (steroids)** ผลลัพธ์ของสเตียรอยด์นั้น ผู้ให้ข้อมูลจะประเมินด้วยตนเองโดยพิจารณาจากจำนวนและลักษณะริ้วกล้ามเนื้อ เส้นกล้ามเนื้อที่ชัดเจน รวมถึงเมื่อใกล้เวลาประกวดจะต้องผ่านการประเมินจากต้นสังกัดด้วยว่าขนาดริ้วของกล้ามเนื้อหรือความชัดเจนของกล้ามเนื้อเพียงพอหรือไม่

5.6 ผลกระทบจากการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ

5.6.1 **Whey protein** ผู้ให้ข้อมูลระบุว่ามีการประสบการณการได้รับผลข้างเคียงจากการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภท Whey protein ได้แก่ อาการ ท้องเสีย หน้าบวม สิวขึ้น

5.6.2 **กรดอะมิโน BCAA** ผู้ให้ข้อมูลมักเลือกหยุดใช้กรณีเกิดผลข้างเคียง เช่น แสบหลัง แสบท้องก็เลยหยุดใช้

5.6.3 **Creatine** ผู้ให้ข้อมูลมักเลือกหยุดใช้กรณีเกิดผลข้างเคียง “ใช้แล้วมันเวียนศีรษะจึงเลิกใช้ไป” เมื่อการเกิดผลข้างเคียงจากการใช้ Whey protein ผู้ให้ข้อมูลมักเลือกการต่อรองว่าหากยังรักในการสร้างกล้ามเนื้อจะต้องทนหรือยอมรับเรื่องอาการข้างเคียงนี้ให้ได้ และอาจแก้ไขโดยการปรับลดขนาด เปลี่ยนสูตร หรือกินต่อเนื่องจนร่างกายสามารถทนได้ เนื่องจากมองว่า Whey protein เป็นสิ่งจำเป็นและเป็นองค์ประกอบหลักในการสร้างกล้ามเนื้อ ในขณะที่การใช้ผลิตภัณฑ์อื่นๆ ที่ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์หลักเมื่อเกิดผลข้างเคียงแล้ว ผู้ให้ข้อมูลมักหยุดใช้ทันทีโดยไม่ลังเล



5.6.4 ยากลุ่มสเตียรอยด์ (Steroids) ยาฉีดกลุ่มสเตียรอยด์

มักถูกนำมาใช้ในการประกวดหรือแข่งขันเพาะกาย ดังนั้นสำหรับนักประกวด หรือนักกีฬา ยากลุ่มนี้จึงกลายเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิต นักกีฬาจะไม่สามารถ เดินทางไปถึงชัยชนะได้มิได้ใช้ยากลุ่มนี้ ดังนั้นในกลุ่มของผู้ให้ข้อมูลที่มีการ ใช้ยากลุ่มสเตียรอยด์จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องยอมแลกกับผลข้างเคียงที่อาจเกิด ขึ้น โดยการต่อรองกับผลข้างเคียงจากสเตียรอยด์ของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลนั้น เป็นการต่อรองทั้งการปฏิบัติตัวเช่นการเลือกทานอาหารที่เป็นประโยชน์ช่วย และการต่อรองเชิงวิธีคิดว่าหากอยากไปให้ถึงฝันก็จำเป็นต้องใช้ และสุดท้าย ไม่ว่าจะใช้ยาหรือไม่คนเราก็ตายอยู่ดี “ผลข้างเคียงก็ทำให้เป็นสิ่ว อารมณ์ รุนแรง aggressive แต่ของพวกนี้มันอยู่ภายใต้จิตใจเรา ต้องอดทน รู้จัก ควบคุมมันให้ได้ เอาจริงๆ เพราะเราอยากเป็นเลิศในกีฬานี้ บางทีมันจำเป็นต้อง แลกหน่อย ผมคิดแค่ว่าคนเราเกิดมาก็ตายหากันหมดทุกคน แต่อยู่ที่ว่า ครั้งหนึ่งที่เกิดมาเนี่ย เราได้ทำประโยชน์อะไรบ้างหรือเปล่า ในขณะที่ความ ฝันนักกีฬาอย่างผมครั้งหนึ่งอยากรับใช้ชาติ มันคือความฝันสูงสุด ผมก็ต้อง พยายามทุกวิถีทางให้ฝันผมเป็นจริง”

สรุปเหตุปัจจัยที่ส่งผลต่อความต้องการสร้างกล้ามเนื้อของผู้ชาย

1. ร่างกายและการประกอบสร้าง

1.1 ร่างกาย: การสร้างแบบแยกส่วน

รูปร่างที่ดีของผู้ชายไทยมีลักษณะแบบร่างกายผสมผสาน (hybrid body) กล่าวคือ รูปร่างที่ดีไม่ได้ถูกจำกัดไว้แต่เพียงแบบเดียว หากยังมีการ ผสมผสานกันไปมาระหว่างรูปแบบร่างกายที่มีลักษณะบึกบึน มีมัดกล้ามเนื้อ มีรูปแบบร่างกายแบบ

V-shape กับร่างกายไม่เน้นขนาดหรือสัดส่วนของมัดกล้ามเนื้อ แต่เน้นที่ความชัดเจนและ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแทน

กล้ามเนื้อส่วนอกเป็นส่วนที่ผู้ให้ข้อมูลพึงพอใจในร่างกายตนเองมากที่สุด เนื่องจาก เป็นส่วนที่มีความสำคัญและแสดงประโยชน์ให้เจ้าของร่างกายได้อย่างชัดเจน เช่น กล้ามเนื้อส่วนอกที่ได้ขนาดจะทำให้การใส่เสื้อผ่าออกมาแล้วดูดีเป็นที่สนใจของบุคคลคนอื่น ในทำนองเดียวกันการสร้างกล้ามเนื้อส่วนหลังจะทำให้ได้รูปร่างกายแบบ V-shape ส่งผลต่อการแสดงตัวตนผ่านพื้นที่สาธารณะด้วยการใส่เสื้อผ่าแล้วทำให้ดูดีหรือดูสวยงาม ในขณะที่กล้ามเนื้อส่วนท้องถูกให้ความสำคัญน้อยกว่ากล้ามเนื้อในช่วงบนอย่างอกและหลัง เนื่องจากเป็นกล้ามเนื้อส่วนที่สร้างขึ้นได้ยาก ผู้ให้ข้อมูลจึงมักเริ่มสร้างกล้ามเนื้อจากส่วนบนของร่างกาย ได้แก่ อกและหลัง เมื่อได้รูปลักษณะตามต้องการแล้วจึงจะให้ความสำคัญกับกล้ามเนื้อส่วนท้อง และส่วนขาต่อไป

ในแง่มุมดังกล่าวร่างกายจึงมิได้อยู่ในฐานะขององค์ประกอบโดยรวม (the whole body) แต่กลับถูกมองและให้ความสำคัญ แบบแบ่งออกได้เป็นส่วนต่างๆ ภายใต้แนวคิดของร่างกายที่มีลักษณะเป็นโครงการที่ต้องประกอบสร้างได้อย่างแยกส่วน (the body project) ในขณะเดียวกับรูปร่างที่พึงประสงค์นั้นเป็นรูปแบบของร่างกายที่ไม่ได้มีอยู่จริง เพราะเมื่อเจ้าของร่างกายสามารถพัฒนาร่างกายได้ใกล้เคียงกับรูปแบบร่างกายที่พึงปรารถนาย่อมจะเกิดความคาดหวังต่อรูปแบบร่างกายขึ้นมาใหม่ขยายขอบเขตมากไปกว่าเดิม และกระตุ้นให้เจ้าของร่างกายต้องพัฒนาร่างกายอยู่อย่างต่อเนื่องต่อไป เห็นว่าการสร้างร่างกายจะเป็นสิ่งที่สร้างขึ้นโดยไม่สิ้นสุด ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่าด้วยเรื่องร่างกายของ shilling ที่ว่า ร่างกายเป็นสิ่งสร้างอย่างไม่วันสิ้นสุด

1.2 ร่างกาย: การสะสมทุนเพื่อแลกเปลี่ยน

ผู้ให้ข้อมูลมองว่าการพัฒนาร่างกายให้มีรูปแบบใกล้เคียงกับรูปแบบที่พึงประสงค์นั้นเป็นเหมือนการสะสมทุน และสามารถให้ทุนทางร่างกาย



ที่เกิดขึ้นนั้นแปรเปลี่ยนเป็นทุนรูปแบบอื่นๆ ได้ เช่น การมีร่างกายที่พึงประสงค์ จะนำไปสู่การรับรู้การมีอยู่ของตัวตนในสังคม (sense of self) ของเจ้าของร่างกาย มีความเชื่อมั่นและมั่นใจในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม ได้รับการยอมรับชื่นชมและมีพื้นที่ทางสังคม (social space) ในการทำกิจกรรมต่างๆ นอกจากนี้การมีร่างกายที่พึงประสงค์ยังนำไปสู่การมีรายได้มีทุนทางเศรษฐกิจสามารถสร้างรายได้ได้มากขึ้น เช่น ความน่าเชื่อถือถือถือของการทำงาน ในศูนย์ฟิตเนส หรือการแนะนำผลิตภัณฑ์สุขภาพสำหรับสร้างกล้ามเนื้อ เป็นต้น ยิ่งไปกว่านั้นรูปแบบของร่างกายยังส่งผลต่อโอกาสในการมีคู่ความสัมพันธ์อีกด้วย โดยผู้ที่มีรูปแบบร่างกายอันพึงประสงค์ย่อมมีโอกาสมากกว่าในการเลือกคู่ความสัมพันธ์ การแลกเปลี่ยนหมุนเวียนของทุนต่างๆ เหล่านี้เกิดขึ้นตลอดเวลาและหมุนเนื่องอยู่ด้วยกันอย่างมีความหมาย

2. ผลลัพธ์สร้างกล้ามเนื้อ: วัตถุเชิงอุดมการณ์

2.1 Whey protein: ปัจจัยที่ 5 ของนักสร้างกล้ามเนื้อ

Whey protein ได้รับการกล่าวถึงในฐานะสิ่งจำเป็นในการสร้างกล้ามเนื้อทุกรูปแบบของการสร้างกล้ามเนื้อไม่ว่าจะเป็นการสร้างกล้ามเนื้อที่เน้นเพื่อรูปร่างเพื่อสุขภาพ และแม้แต่เพื่อการประกวดหรือแข่งขัน ถือเสมือนเป็นปัจจัยที่ 5 ของนักสร้างกล้ามเนื้อทุกรุ่น ทุกวัย ทั้งนี้เป็นเพราะ Whey protein เป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพ ที่ถูกนำเสนอในความหมายของหนทางที่ง่ายในการสร้างกล้ามเนื้อ มีวิธีใช้สะดวกสบายเนื่องจากสามารถชงแล้วดื่มได้ โดยไม่รบกวนชีวิตประจำวัน เห็นผลรวดเร็วและชัดเจนตอบโจทย์บริบทชีวิตของผู้สร้างกล้ามเนื้อในปัจจุบันที่ใช้ชีวิตด้วยความเร่งรีบ นอกจากนี้ความน่าเชื่อถือของ Whey protein ยังถูกผูกโยงกับคำแนะนำ/คำบอกเล่าของผู้มีประสบการณ์ในการสร้างกล้ามเนื้อที่มีรูปแบบร่างกายที่ดีเป็นแบบอย่าง (Model) ดังนั้นข้อเท็จจริงหรือคุณค่าของผลิตภัณฑ์สุขภาพจึงมีได้อยู่เพียง

ส่วนประกอบหรือตัวสารสำคัญในผลิตภัณฑ์เท่านั้น แต่ยังมีอิทธิพลของจึงถูกกำหนดนักสร้างกล้ามเนื้อเป็นแหล่งข้อมูลของผลิตภัณฑ์ด้วย

2.2 ผลลัพธ์ของผลิตภัณฑ์: ผลของความหมาย

ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้ผลิตภัณฑ์นั้นผู้ให้ข้อมูลมีความสำคัญกับกระบวนการในการออกฤทธิ์ของสารสำคัญตามหลักทางการแพทย์ หากแต่เป็นการตีความผลลัพธ์ขึ้นใหม่โดยอาศัยชุดประสบการณ์ของตนเองและของกลุ่มซื้อใหม่ที่ให้เรียกผลิตภัณฑ์เป็นลักษณะของการมุ่งเน้นผลลัพธ์ เช่น “ยานี้เป็นเหมือนรถไฟที่จะคอยช่วยขนส่งอาหาร และพลังงานเข้าไปให้ถึงกล้ามเนื้อ”, “ฮอร์โมนช่วยเพิ่มความทนทาน ความอึด” หรือ “ตัวช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อ” เป็นต้น จึงเป็นการตั้งชื่อให้และให้ความหมายของผลิตภัณฑ์นั้นขึ้นใหม่โดยมุ่งเน้นผลลัพธ์ด้านบวก ซึ่งในแง่มุมมองผลิตภัณฑ์สุขภาพจึงกลายเป็นสิ่งที่มีแต่ประโยชน์และปราศจากอันตราย ต่างไปจากมุมมองทางการแพทย์ที่ผลิตภัณฑ์เหล่านี้มีทั้งประโยชน์และความอันตราย

2.3 ยาสเตียรอยด์: เครื่องมือเชิงกลยุทธ์

ในแวดวงการแข่งขันหรือประกวดเพาะกล้ามนั้น มีการยาในกลุ่มสเตียรอยด์เข้ามาเกี่ยวข้องอย่างเข้มข้น มีการจัดวางและวางแผนการใช้ยาอย่างเป็นระบบ การใช้ยาสเตียรอยด์กลายเป็นสิ่งจำเป็นในการประกวดหรือแข่งขันเพราะการใช้สเตียรอยด์จะทำให้เกิดร่างกายมีขนาดใหญ่กว่าธรรมชาติ (Super body) เป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้จริง การใช้ยาสเตียรอยด์จึงเป็นสิ่งที่นักกีฬาและต้นสังกัดต้องให้ความสำคัญ ดังนั้นในการประกวดหรือแข่งขันจึงไม่ใช่เพียงแต่แข่งขันเรื่องความชัดเจน ความสวยงาม และความสมบูรณ์ของกล้ามเนื้อเท่านั้น หากแต่เบื้องหลังเป็นการแข่งขันเรื่องการวางแผนกลยุทธ์ในการใช้ยาสเตียรอยด์ของต้นสังกัดและนักกีฬาแต่ละค่ายแต่ละคนอีกด้วย ในการประกวดหรือแข่งขันต้องมีการเลือกสรรว่าต้องใช้สเตียรอยด์ชนิดใด และใช้อย่างไรเพื่อที่จะแลออกมาซึ่งชัยชนะ ทุกขั้นตอนของ



การใช้ยาจะถูกปกปิดและเก็บไว้เป็นความลับระหว่างนักกีฬากับผู้ดูแลในสังกัด และที่สำคัญการใช้ยาสเตรอยด์เหล่านี้ที่ไม่ได้อยู่ภายใต้ความรู้ทางการแพทย์ ร่างกายของนักกีฬาจึงเปรียบได้กับสนามแข่งขันของการใช้ยาสเตรอยด์ เช่นเดียวกัน

ความท้าทายของการศึกษาวิจัย

เนื่องจากการศึกษาวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีข้อจำกัดในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ต้องตรงตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้เท่านั้น จึงส่งผลให้สามารถเก็บข้อมูลได้เพียง 15 คน ภายใต้ความท้าทายด้านการประสานงานขอความร่วมมือของทั้งศูนย์ฟิตเนสและผู้ใช้บริการ ให้ความไว้วางใจและสร้างให้เกิดพื้นที่ปลอดภัย เพื่อที่กลุ่มตัวอย่างยินยอมเปิดเผยข้อมูลได้ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยอย่างครบถ้วน และสามารถนำผลการศึกษาวิจัยที่ได้นี้ไปใช้ในการพัฒนาแนวการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพต่อไปได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อเนื่อง

ควรศึกษาวิจัยเชิงปริมาณควบคู่กับวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกมากขึ้น โดยเฉพาะลึกในทุกๆ ภูมิภาค ทุกกลุ่มเป้าหมาย ทั้งที่มีคุณลักษณะตรงตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ และผู้ใช้บริการอื่นๆ ในศูนย์ฟิตเนส ถึงการรับรู้ผลิตภัณฑ์การเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และทัศนคติและแนวคิดต่อการสร้างกล้ามเนื้อของผู้ชาย

เอกสารอ้างอิง

- จิราวัฒน์ คงแก้ว. (สืบค้นเมื่อ 9 ตุลาคม 2560). 'SPORNOSEXUAL' เทรนด์ตลาด หนุ่มล่า กล้ามโต. [อินเทอร์เน็ต]. สืบค้นจาก <http://www.bangkokbiznews.com/news/detail/630663>
- ประชาชาติธุรกิจ. (สืบค้นเมื่อ 9 ตุลาคม 2560). "พิตเนส" แรงแม่ใหญ่-เล็กแห่งหนึ่งล้าน. [อินเทอร์เน็ต]. สืบค้นจาก http://m.prachachat.net/news_detail.php?newsid=1451579549
- ปริตดา เฉลิมเผ่า กอนันต์กุล. (2541). **เผยแพร่ร่าง พร่างกาย ทดลองมองร่างภายในศาสนา ปรัชญา การเมือง ประวัติศาสตร์ ศิลปะ และมานุษยวิทยา**. หน้า 33-35. กรุงเทพมหานคร: โครงการจัดพิมพ์คบไฟ.
- วรมงคล วิเศษศรี. (2560). ผู้ชายพันธุ์ใหม่: ความภาคภูมิใจกับการใช้ร่างกายเหมือนวัตถุทางเพศ. **วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา**. 9(2): 24-33.
- ศูนย์ตรวจสอบสารต้องห้ามในนักกีฬา. (สืบค้นเมื่อ 7 กรกฎาคม 2560). **สารโด๊ป “กัมมะเร็ง”**. [อินเทอร์เน็ต]. สืบค้นจาก <http://www.dc.mahidol.ac.th/th/index.php/2013-04-01-04-20-50/2013-04-02-04-10-50/41-20>
- สำนักงานงานสถิติแห่งชาติ. (2554). **การสำรวจพฤติกรรมเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของ ประชากรและสุขภาพจิตปี 2554**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานงานสถิติแห่งชาติ.
- Consumer report. (cited 9 Oct 2017). **Health risks of protein drinks**. [internet]. Available from <https://www.consumerreports.org/cro/2012/04/protein-drinks/index.html>
- Hakim, C. (2010). Erotic capital. **European Sociological Review**, 26(5): 499–518.