

หัวข้อการค้นคว้าแบบอิสระ	ความรู้ การบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักกีฬา ซอฟท์บอลชาย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ผู้เขียน	นายภคิน วัฒนสุนทร
ปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)
คณะกรรมการที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร.นันท อัสภาภรณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ดร. สุรัตน์ หงษ์สีบสอง อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ การบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของนักกีฬาซอฟท์บอลชายมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ประชากรคือ นักกีฬาซอฟท์บอลจำนวน 17 คน และเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม 4 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป ความรู้ทางโภชนาการการบริโภคอาหาร และการบันทึกสัดส่วนร่างกายเพื่อประเมินภาวะโภชนาการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์เท่ากับ 0.90 ทดสอบความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคมีค่าเท่ากับ 0.75 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ จำนวน ค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่าประชากรส่วนใหญ่มีความรู้ทางโภชนาการระดับพอใช้ร้อยละ 47.05 รองลงมาคือมีความรู้ในระดับดีร้อยละ 29.41 โดยข้อคำถามที่ตอบถูกมากที่สุดคือ โปรตีนช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอร้อยละ 100.00 ส่วนการบริโภคอาหารของประชากรพบว่าร้อยละ 52.90 บริโภคอาหารครบ 5 หมู่โดยมีการบริโภคอาหารที่ให้โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามินและเกลือแร่ น้ำมันและไขมันครบใน 1 มื้อตามปริมาณที่ร่างกายต้องการใช้ใน 1 วัน สำหรับภาวะโภชนาการของนักกีฬาซอฟท์บอลชายมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่าร้อยละ 47.10 มีภาวะโภชนาการปกติ และมีสัดส่วนร่างกายอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

Independent Study Title	Knowledge, Food Consumption and Nutritional Status of Softball Players, Chiang Mai University	
Author	Mr.Pakin Wattanasuntorn	
Degree	Master of Science (Nutrition Education)	
Advisory Committee	Lect. Dr. Natad Assapaporn	Advisor
	Dr. Surat Hongsibsong	Co-advisor

ABSTRACT

The purposes of this study were to study knowledge, food consumption and nutritional status of softball players at Chiang Mai University. The population was 17 softball players. The data was collected by a questionnaire consisted of general information nutrition knowledge food consumption and anthropometric assessment of body composition. The validity approved by three experts The Objective Congruence Index, IOC of questionnaires was 0.90 The reliability, using Cronbach's alpha coefficient was 0.75 The data were analyzed by number of samples percentage.

The results showed that 47.05 % of population had fair level of Nutritional knowledge and 29.41 percent had good level. The most questions that corrected answer was protein is required to promote growth, repair damaged cells and tissue as 100 % In term of food consumption of population found that 52.90% consumed that follow dietary requirements per day five food groups involve protein, carbohydrate, fat, vitamins and minerals. Nutritional status of male softball players showed that 47.10 percent had normal Nutritional status and had anthropometric measurements of the population in standard level.