

นิพนธ์ต้นฉบับ (Original article)

อาชีพเวชศาสตร์ (Occupational Medicine)

PHYSICAL ACTIVITY LEVEL MEASUREMENTS IN THE CADDIE PROFESSION

Pharkpum KAIMUK and Varangkana KAIMUK

Faculty of Business Administration, Panyapiwat Institute of Management

Program in Modern Trade Business Management

ABSTRACT

Studying the physical activities of caddies with the objective of 1. Measuring the level of physical activity of caddies—categorized as Sedentary, Mild, Moderate, and Vigorous levels—and the percentage of time spent in each level over the course of their work. 2. To determine whether the level of Physical Activity is adequate in preventing Non-communicable Diseases (NCDs) according to WHO guidelines.

A sample group was caddies whose work involves assisting golfers on round in a standard 18-hole course. Age between 20-30 years old. Body mass index (BMI) is between 18-23. The samples were equipped with a Physical Activity Tracker FeelFit® at the center of the sample's side flank.

The study discovered that caddies spent an average of 243 minutes and used on average 473 Kcal on round in a standard 18-hole course. Mild Physical Activity was recorded the most, averaging 93 minutes or 38% of the total time. Moderate Physical Activity averaged 59.4 minutes or 24%. Vigorous Physical Activity averaged 1.8 minutes or 1%. Sedentary was on average 89.6 minutes or 37% of the total time. It is evident that the amount of Physical Activity is adequate in preventing Non-communicable Diseases (NCDs).

(Journal of Sports Science and Technology 2015; 15(2) : 1-9)

Key words: Physical Activity, Sedentary, Non-communicable Diseases, Activity Tracker, FeelFit®, Caddie

นิพนธ์ต้นฉบับ (Original article)

อาชีพเวชศาสตร์ (Occupational Medicine)

การตรวจวัดหาระดับกิจกรรมทางกายของอาชีพแคดดี้

ภาคภูมิ ไช้มุก และวรางคณา ไช้มุก

คณะบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการจัดการธุรกิจการค้าสมัยใหม่, สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์

เลขที่ 85/1 ถนนแจ้งวัฒนะ ปากเกร็ด นนทบุรี 11120

บทคัดย่อ

ศึกษากิจกรรมทางกายของอาชีพแคดดี้ โดยมีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อตรวจวัดระดับการใช้กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ของอาชีพแคดดี้ ซึ่งแบ่งออกเป็น ระดับเนือยนิ่ง (Sedentary), ระดับเบา, ระดับปานกลาง, ระดับหนัก และในแต่ละระดับนั้นคิดเป็นร้อยละเท่าไรของเวลารวมขณะปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้ช่วยนักกอล์ฟออกรอบในสนามกอล์ฟมาตรฐาน 18 หลุม 2. เพื่อทราบถึงการมีกิจกรรมทางกายว่าเพียงพอต่อการป้องกันความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ตามเกณฑ์คำแนะนำขององค์การอนามัยโลกหรือไม่

โดยคัดเลือกแคดดี้กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้ช่วยนักกอล์ฟในสนามกอล์ฟมาตรฐาน 18 หลุม อายุ 20-30 ปี มีค่าดัชนีมวลกาย 18-23 มาติดเครื่องตรวจวัดกิจกรรมทางกาย (Activity Tracker) ฟีลฟิต (FeelFit®) โดยจะติดเครื่องตรวจวัด ณ จุดกึ่งกลางของบริเวณเอนด์ด้านข้างลำตัว

ผลพบว่าแคดดี้ใช้เวลาเฉลี่ย 243 นาที และใช้พลังงานเฉลี่ย 473 กิโลแคลอรี ในการปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้ช่วยนักกอล์ฟออกรอบในสนามกอล์ฟมาตรฐาน 18 หลุม ซึ่งเป็นการใช้กิจกรรมทางกายในระดับเบามากที่สุด เฉลี่ย 93 นาที คิดเป็นร้อยละ 38 ของเวลารวมทั้งหมด ระดับปานกลาง เฉลี่ย 59.4 นาที คิดเป็นร้อยละ 24 ระดับหนัก เฉลี่ย 1.8 นาที คิดเป็นร้อยละ 1 และระดับเนือยนิ่ง เฉลี่ย 89.6 นาที คิดเป็นร้อยละ 37 ซึ่งจะเห็นได้ว่าช่วงที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอที่จะลดความเสี่ยงในการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

(Journal of Sports Science and Technology 2015; 15(2) : 1-9)

คำสำคัญ: กิจกรรมทางกาย, ภาวะเนือยนิ่ง, โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง, เครื่องตรวจวัดกิจกรรมทางกาย, ฟีลฟิต, แคดดี้

บทนำ

การขาดกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ (Physical Inactivity) ปัจจุบันเป็นภัยมืดที่คร่าชีวิตประชากรโลกมากที่สุดเป็นอันดับต้นๆของโลก โดยหลายปีที่ผ่านมาอัตราการขาดกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเพิ่มขึ้นอย่างมากในหลายๆ ประเทศ แสดงให้เห็นถึงสภาพสุขภาพที่แย่งของประชากรโลก และการทวีความรุนแรงขึ้นของปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable Diseases: NCDs) อาทิเช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง ภาวะความดันโลหิตสูง ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ และภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน เป็นต้น¹ การป้องกันภัยร้ายดังกล่าวสามารถทำได้ โดยการมีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ซึ่งหมายถึง การขยับเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งส่งผลให้ร่างกายต้องการใช้พลังงานแคลอรีเพิ่มเติมมากกว่าในขณะพัก โดยกิจกรรมทางกายหมายรวมถึงกิจกรรมที่ทำระหว่างการทำงาน การเล่น การทำงานบ้าน การเดินทาง การสันทนาการต่างๆ การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และสมรรถนะทางร่างกาย²

ทางองค์การอนามัยโลกได้แบ่งระดับความหนักเบาของกิจกรรมทางกายออกเป็น 3 ระดับด้วยกัน ได้แก่ ระดับเบา (Mild) ระดับปานกลาง (Moderate) และระดับหนัก (Vigorous)³ ซึ่งจากการจำแนกระดับความหนักเบาของกิจกรรมทางกายอย่างชัดเจนในลักษณะนี้ นำมาซึ่งองค์ความรู้ซึ่งเป็นหัวใจของสุขภาพดี และอายุที่ยืนยาวมากขึ้นของประชากรโลก โดยในกลุ่มคนทั่วไปสุขภาพดี ที่มีอายุระหว่าง 18 ถึง 64 ปี ควรทำกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง (Moderate) แบบแอโรบิกอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ (2 ชั่วโมง 30 นาที) หรือทำกิจกรรมทางกายระดับหนัก (Vigorous) แบบแอโรบิกอย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์ (1 ชั่วโมง 15 นาที) หรือทำทั้ง 2 แบบรวมกัน โดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิกดังกล่าวควรมีความต่อเนื่องยาวนานอย่างน้อย 10 นาทีต่อครั้ง⁴

กีฬากอล์ฟเป็นกีฬาที่สามารถแข่งขันได้ทั้งประเภทเดี่ยวและประเภททีม นักกีฬากอล์ฟแต่ละคนจะมีผู้ช่วย เรียกว่า แคดดี้ (Caddie) ทำหน้าที่อำนวยความสะดวกลูกกอล์ฟให้นักกอล์ฟ และคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับเลย์เอาต์ของสนาม⁵ เนื่องจากประเทศไทยมีสนามกอล์ฟจำนวน 241 แห่ง⁶ แคดดี้ที่พร้อมปฏิบัติงานประจำสนามกอล์ฟแต่ละแห่งมีจำนวนประมาณ 200 คน จึงสามารถรวบรวมกลุ่มประชากรผู้ประกอบอาชีพแคดดี้ได้เป็นจำนวนกว่า 48,000 คนทั่วประเทศ ซึ่งถือเป็นประชากรกลุ่มใหญ่อีกอาชีพหนึ่ง

ในปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลที่ศึกษาวิจัยถึงผลของการใช้กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ในหญิงไทยที่ประกอบอาชีพแคดดี้ (Caddie) คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงผลของการใช้กิจกรรมทางกายในอาชีพนี้ โดยมุ่งหวังนำผลที่ได้จากการวิจัยนี้ไปสร้างเป็นยุทธศาสตร์ใหม่ในการจัดการสุขภาพให้แก่ผู้ประกอบอาชีพแคดดี้ ให้ห่างไกลจากการเป็นโรคในกลุ่มไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable Diseases: NCDs) ต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อตรวจวัดระดับการใช้กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ของอาชีพแคดดี้ ซึ่งแบ่งออกเป็น ระดับเนือยนิ่ง (Sedentary), ระดับเบา (Mild), ระดับปานกลาง (Moderate), ระดับหนัก (Vigorous) และในแต่ละระดับนั้นคิดเป็นร้อยละเท่าไรของเวลารวมในการปฏิบัติหน้าที่ทั้งหมด
2. เพื่อทราบถึงการใช้กิจกรรมทางกายของแคดดี้ในระดับต่างๆ ว่าเพียงพอต่อการป้องกันความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ตามเกณฑ์คำแนะนำขององค์การอนามัยโลกหรือไม่

วิธีการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจวัดหาระดับการใช้กิจกรรมทางกายของอาชีพแคดดี้ โดยการเก็บข้อมูลด้วยเครื่องตรวจวัดกิจกรรมทางกาย (Activity Tracker) ฟีลฟิต (FeelFit®) ในผู้ประกอบอาชีพแคดดี้ ขณะปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้ช่วยนักกอล์ฟระหว่างการออกรอบในสนามกอล์ฟมาตรฐาน 18 หลุม

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ประกอบอาชีพแคดดี้ ซึ่งปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้ช่วยนักกอล์ฟระหว่างการออกรอบในสนามกอล์ฟมาตรฐาน 18 หลุม จำนวน 5 คน เพศหญิง เชื้อชาติไทย สัญชาติไทย อายุ 20-30 ปี มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ระหว่าง 18-23 ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับปกติ และไม่มีโรคประจำตัว

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

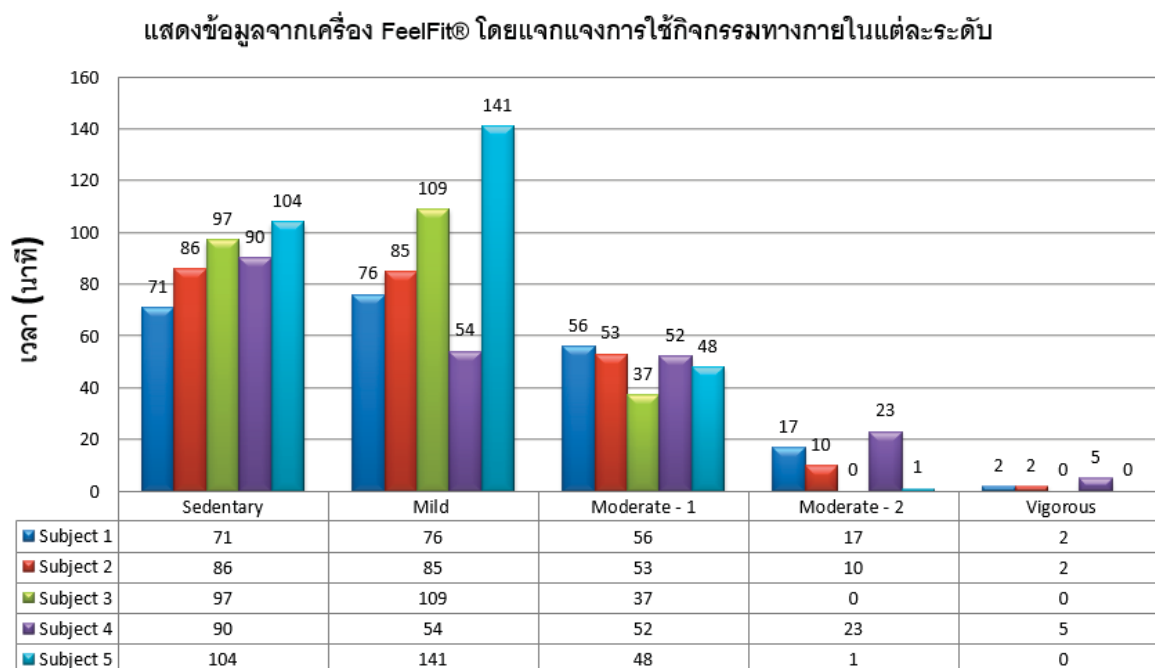
- (1) ดำเนินการคัดเลือกแคดดี้กลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดจำนวน 5 คน
- (2) ให้แคดดี้กลุ่มตัวอย่างติดเครื่องตรวจวัดกิจกรรมทางกาย (Activity Tracker) ฟีลฟิต (FeelFit®) ที่ได้ตั้งค่าเฉพาะของแต่ละบุคคล (เพศ, น้ำหนัก, ส่วนสูง) เพื่อตรวจวัดการใช้กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ก่อนเริ่มออกปฏิบัติหน้าที่ในสนามกอล์ฟด้วยวิธีการเดินลากถุงกอล์ฟของนักกอล์ฟที่บรรทุกอยู่บนรถลาก ตลอดระยะเวลาออกรอบ 18 หลุม โดยเครื่องตรวจวัดกิจกรรมทางกาย (Activity Tracker) ฟีลฟิต (FeelFit®) สามารถติดตามและแยกระดับความหนักของกิจกรรมทางกายของบุคคลตลอดระยะเวลาที่ติดตั้งเครื่องไว้ โดยตำแหน่งติดตั้งที่มีความแม่นยำสูงสุดคือ ณ จุดกึ่งกลางของบริเวณเอวด้านข้างลำตัว⁷
- (3) ติดตามบันทึกผลจากเครื่องตรวจวัดกิจกรรมทางกาย (Activity Tracker) ฟีลฟิต (FeelFit®) หลังจากที่แคดดี้ กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติหน้าที่เสร็จสิ้น
- (4) นำผลที่ได้ไปวิเคราะห์ – สรุปผล

หมายเหตุ: เครื่องตรวจวัดกิจกรรมทางกาย (Activity Tracker) ฟีลฟิต (FeelFit®) ประมวลผลรายงานกิจกรรมทางกายออกเป็น 5 หมวด ได้แก่ ภาวะเนือยนิ่ง (Sedentary), กิจกรรมทางกายระดับเบา (Mild), กิจกรรมทางกายในระดับปานกลาง - 1 (Moderate - 1), กิจกรรมทางกายในระดับปานกลาง - 2 (Moderate - 2) และกิจกรรมทางกายในระดับหนัก (Vigorous)

ผลการวิจัย

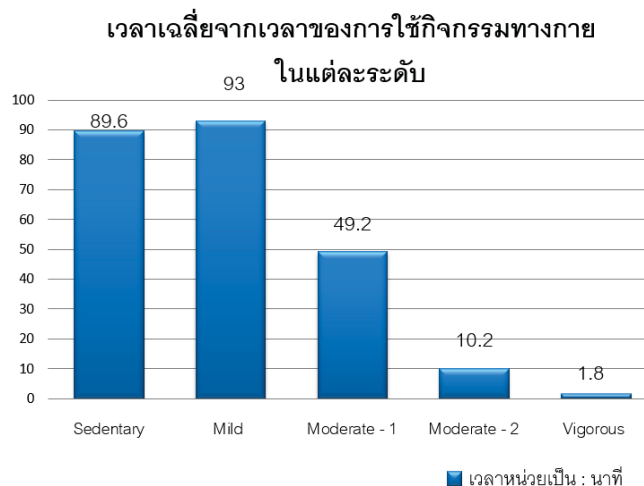
จากการเก็บข้อมูลด้วยเครื่องตรวจวัดกิจกรรมทางกาย (Activity Tracker) ฟีลฟิต (FeelFit®) ในกลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพแคดดี้ พบว่าแคดดี้กลุ่มตัวอย่างมีการใช้กิจกรรมทางกายตามข้อมูลในตารางที่ 1 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1: ข้อมูลเวลาการใช้กิจกรรมทางกายจากเครื่องตรวจวัดกิจกรรมทางกาย (Activity Tracker) ฟีลฟิต (FeelFit®)



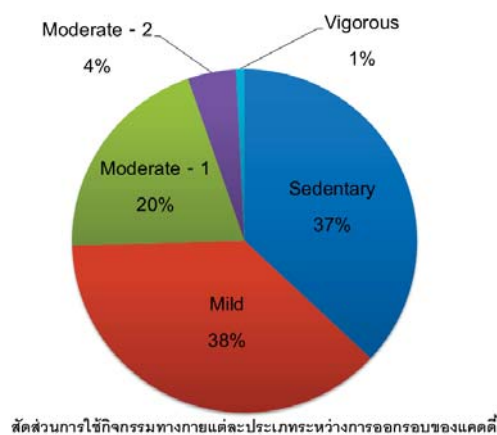
จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างใช้เวลาในการปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้ช่วยนักกอล์ฟต่อการออกรอบในสนามมาตรฐาน 18 หลุม เฉลี่ย 243.8 นาที และใช้พลังงานรวมเฉลี่ย 473 กิโลแคลอรี ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นระดับความหนักในการใช้กิจกรรมทางกายเฉลี่ย ได้ทั้ง 5 ระดับ ดังแสดงในรูปที่ 1

รูปที่ 1: แสดงเวลาเฉลี่ยจากเวลาทั้งหมดของการใช้กิจกรรมทางกายในแต่ละระดับ



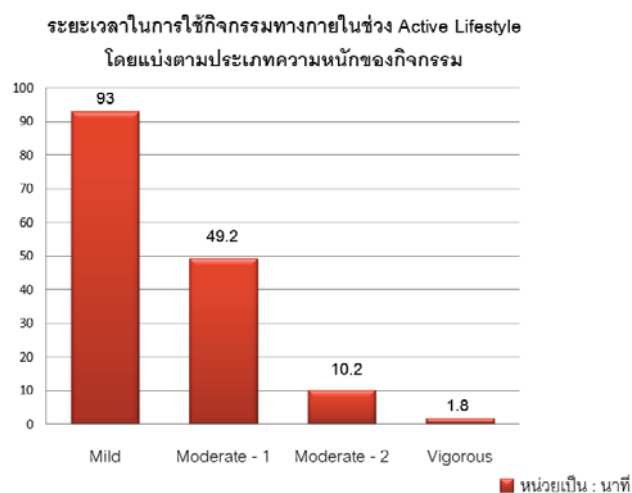
จากข้อมูลในรูปที่ 1 พบว่าแคตตีกลุ่มตัวอย่างมีการใช้กิจกรรมทางกายระดับเบา (Mild) มากเป็นอันดับที่ 1 เฉลี่ย 93 นาที คิดเป็น 38% ระดับภาวะเนือยนิ่ง (Sedentary) เป็นอันดับที่ 2 เฉลี่ย 89.6 นาที คิดเป็น 37% ระดับปานกลาง - 1 (Moderate - 1) เป็นอันดับที่ 3 เฉลี่ย 49.2 นาที คิดเป็น 20% ระดับปานกลาง - 2 (Moderate - 2) เป็นอันดับที่ 4 เฉลี่ย 10.2 นาที คิดเป็น 4% และมีการใช้กิจกรรมทางกายระดับหนัก (Vigorous) เป็นอันดับที่ 5 เฉลี่ย 1.8 นาที คิดเป็น 1% ของเวลาทั้งหมดในการมีกิจกรรมทางกายของแคตตีกลุ่มตัวอย่าง ดังแสดงในรูปที่ 2

รูปที่ 2: สัดส่วนการใช้กิจกรรมทางกายแต่ละระดับความหนักระหว่างการออกรอบของแคตตี



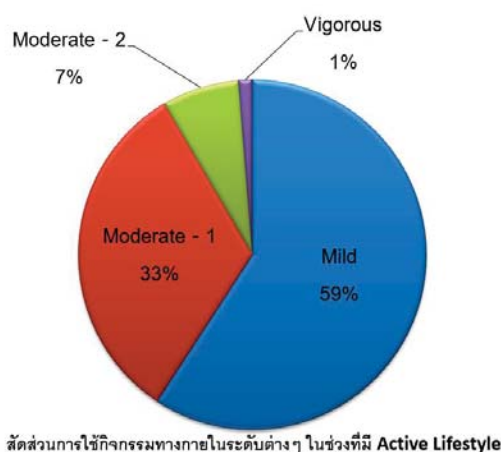
เมื่อผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บด้วยเครื่องตรวจวัดกิจกรรมทางกาย (Activity Tracker) ฟีลฟิต (FeelFit®) ของแคตตีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คน มาวิเคราะห์ สามารถแยกแยะข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนของการมีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) และส่วนของการไม่มีกิจกรรมทางกาย (Physical Inactivity) หรือภาวะเนือยนิ่ง (Sedentary) พบว่าในการปฏิบัติหน้าที่ของแคตตี มีช่วงที่เป็นภาวะเนือยนิ่ง (Sedentary) มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 89.6 นาที คิดเป็น 37% ของเวลาทั้งหมดในการมีกิจกรรมทางกายของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์แยกกลุ่ม โดยเลือกเอาข้อมูลช่วงที่มีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) คือช่วงที่เรียกว่า Active Lifestyle มาวิเคราะห์เท่านั้น ได้ผลดังรูปที่ 3

รูปที่ 3: แสดงเวลาในการใช้กิจกรรมทางกายช่วง Active Lifestyle ในแต่ละระดับ



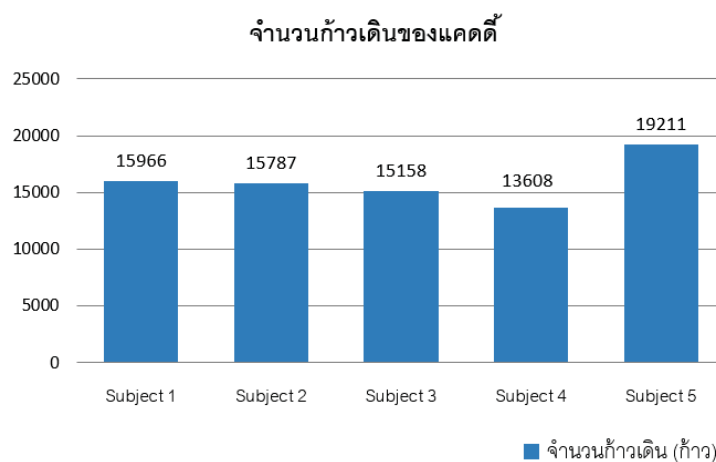
จากการแยกกลุ่มข้อมูลในรูปที่ 3 เพื่อวิเคราะห์หาช่วงเวลาที่เกิดขึ้นกลุ่มตัวอย่างมีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการใช้กิจกรรมทางกายระดับเบา (Mild) มากเป็นอันดับที่ 1 มีการใช้กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง - 1 (Moderate - 1) มากเป็นอันดับที่ 2 มีการใช้กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง - 2 (Moderate - 2) มากเป็นอันดับที่ 3 และมีการใช้กิจกรรมทางกายระดับหนัก (Vigorous) มากเป็นอันดับที่ 4 ดังแสดงในรูปที่ 4

รูปที่ 4: สัดส่วนการใช้กิจกรรมทางกายแต่ละระดับในช่วง Active Lifestyle



จากข้อมูลที่เก็บด้วยเครื่องตรวจวัดกิจกรรมทางกาย (Activity Tracker) ฟีลฟิต (FeelFit®) ของแคตตี้กลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีจำนวนก้าวเดินตามรูปที่ 5 ดังต่อไปนี้

รูปที่ 5: จำนวนก้าวเดินของกลุ่มตัวอย่างระหว่างปฏิบัติหน้าที่ในการออกรอบ



เมื่อนำข้อมูลข้างต้นมาคำนวณหาค่าเฉลี่ยของจำนวนก้าว พบว่า กลุ่มทดลองมีจำนวนก้าวเดินเฉลี่ย 15,946 ก้าวต่อการออกรอบในสนามมาตรฐาน 18 หลุม

ข้อวิจารณ์

องค์ประกอบของกิจกรรมที่เกิดขึ้นระหว่างที่แคดดี้ปฏิบัติหน้าที่นั้น สามารถจัดประเภทแยกย่อยตามลักษณะความหนักเบาของกิจกรรมทางกายได้ 5 ระดับ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

- 1) ภาวะเนือยนิ่ง (Sedentary) เป็นช่วงเวลาที่เกิดขึ้นระหว่างที่แคดดี้ยืนรอนักกอล์ฟตีและพัตต์กอล์ฟ รวมถึงช่วงที่ต้องรอนักกอล์ฟพักที่ซุ่มพักในระหว่างการออกรอบ และสถานการณ์ต่างๆ ที่ทำให้เกิดการรอคอยภายในสนามกอล์ฟ
- 2) การใช้กิจกรรมทางกายระดับเบา (Mild) เกิดขึ้นในช่วงที่แคดดี้เดินลากรถที่บรรทุกถุงกอล์ฟของนักกอล์ฟบนพื้นหญ้าที่ราบเรียบด้วยความเร็วปกติไม่เร่งรีบ การก้มเก็บเศษดิน-เศษหญ้าที่นักกอล์ฟตีหลุดจากพื้นหญ้า (Divot) รวมถึงภารกิจในการบริการนักกอล์ฟระหว่างการออกรอบ เช่น การเช็คทำความสะอาดอุปกรณ์ของนักกอล์ฟทุกครั้งหลังใช้งาน การกลบรอยตีลูกกอล์ฟด้วยทราย การบริการน้ำดื่ม เป็นต้น
- 3) การใช้กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง - 1 (Moderate - 1) เกิดขึ้นในช่วงที่แคดดี้เดินลากรถที่บรรทุกถุงกอล์ฟของนักกอล์ฟบนพื้นหญ้าในพื้นที่ลาดชันไม่มากนัก หรือการเดินด้วยความเร่งรีบในช่วงที่ต้องเดินตามนักกอล์ฟให้ทันเวลา
- 4) การใช้กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง - 2 (Moderate - 2) เกิดขึ้นในช่วงที่แคดดี้เกลี่ยทรายเพื่อกลบรอยเท้าของนักกอล์ฟที่ต้องลงไปตีลูกกอล์ฟในหลุมทรายที่ไม่ลึกมากนัก (Fairway Bunker) ให้กลับสู่สภาพเดิม รวมถึงการวิ่งแบบเบาๆ ในสถานการณ์ที่ต้องเร่งรีบติดตามนักกอล์ฟให้ทัน
- 5) การใช้กิจกรรมทางกายระดับหนัก (Vigorous) เป็นระดับของกิจกรรมที่เกิดขึ้นในช่วงที่แคดดี้กระโดดหรือก้าวลงไปเกลี่ยทรายในหลุมทรายและก้าวขึ้นจากหลุมทราย เหตุที่ต้องใช้กิจกรรมทางกายระดับหนักในการขึ้นลงจากหลุมทรายเป็นเพราะบริเวณขอบของหลุมทรายมีความสูงชัน รวมถึงช่วงที่แคดดี้ต้องวิ่งลากรถที่บรรทุกถุงกอล์ฟของนักกอล์ฟเพื่อตามนักกอล์ฟให้ทันหลังจากปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ที่จะทำให้เสียเวลาและเกิดความล่าช้าในการติดตามนักกอล์ฟ เช่น เก็บเศษดิน-เศษหญ้า เกลี่ยทรายในหลุมทราย วิ่งนำอุปกรณ์กอล์ฟมาส่งให้นักกอล์ฟในจุดที่รถที่บรรทุกถุงกอล์ฟของนักกอล์ฟนั้นไม่สามารถเข้าถึงได้ซึ่งมีอยู่หลายจุดในสนามกอล์ฟ

จากผลการวิจัยการใช้กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ของผู้ประกอบการอาชีพแคดดี้กลุ่มตัวอย่าง สะท้อนให้เราทราบถึงลักษณะการใช้กิจกรรมทางกายของผู้ประกอบการอาชีพแคดดี้ที่มีอยู่ทั่วประเทศ สามารถนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการจัดการและการส่งเสริมสุขภาพ ให้ผู้ประกอบการอาชีพแคดดี้มีสุขภาพแข็งแรง ห่างไกลจากการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable Diseases: NCDs) เพื่อขยายผลไปสู่การจัดการองค์กรที่ผู้ประกอบการอาชีพแคดดี้สังกัดอยู่ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการบริหารจัดการได้อีกด้วย

สรุปผล

อาชีพแคดดี้ถือเป็นอาชีพอิสระอีกอาชีพหนึ่งที่มีการใช้กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) และการเดินในระหว่างปฏิบัติหน้าที่อยู่ในเกณฑ์มาก โดยส่วนใหญ่แคดดี้ 1 คน จะได้ออกปฏิบัติหน้าที่ในสนามกอล์ฟเฉลี่ยสัปดาห์ละ 5 ครั้ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจำนวนของนักกอล์ฟที่มาใช้บริการ ณ สนามกอล์ฟนั้น และในแต่ละครั้งที่ออกปฏิบัติหน้าที่ ถือว่ามีการใช้กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ระหว่างการทำงานอยู่ในระดับที่จะสามารถส่งเสริมให้ผู้ประกอบการอาชีพแคดดี้มีสุขภาพแข็งแรง โดยตลอดระยะเวลาการทำงานที่มีระยะเวลาเฉลี่ย 243 นาที (4 ชั่วโมง 3 นาที) มีการเผาผลาญพลังงานเฉลี่ย 473 กิโลแคลอรี นั่นหมายความว่าใน 1 สัปดาห์ (ปฏิบัติงานเฉลี่ย 5 วัน) แคดดี้จะมีการใช้พลังงานในระหว่างออกปฏิบัติหน้าที่ เฉลี่ย 2,365 กิโลแคลอรี (Kcal) ต่อสัปดาห์ และมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง (Moderate - 1 และ

Moderate - 2) เฉลี่ย 59 นาทีต่อวัน คิดเป็น 295 นาทีต่อสัปดาห์ ซึ่งเป็นค่าที่แนะนำโดยองค์การอนามัยโลกให้มีการใช้กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง 150 นาทีต่อสัปดาห์ รวมถึงข้อมูลเกี่ยวกับจำนวนก้าวเดิน เฉลี่ย 15,946 ก้าว ต่อการปฏิบัติงาน 1 รอบ ของกลุ่มตัวอย่างก็เป็นอีกส่วนหนึ่งที่สะท้อนให้เห็นว่า แคตตอรีนมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพที่แข็งแรง ซึ่งเป็นจำนวนการเดินที่สูงกว่าจำนวนก้าวที่เพียงพอในการเดินต่อวัน⁸ จะเห็นได้ว่าแคตตอรีนมีการใช้กิจกรรมทางกายในช่วงปฏิบัติงานอย่างเหมาะสม สามารถส่งเสริมให้เกิดสุขภาพที่แข็งแรงและห่างไกลจากการเกิดโรคในกลุ่ม NCDs

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ สยามสุวรรณกอล์ฟแอนด์คันทรีคลับ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม เชื้อเพื่อสถานที่ในการเก็บข้อมูล และคณะวิศวกรรมศาสตร์ ภาควิชาวิศวกรรมชีวการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล เชื้อเพื่อเครื่องตรวจวัดกิจกรรมทางกาย (Activity Tracker) ฟีลฟิต (FeelFit®)

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: WHO Press; 2010.
2. ชูติมา ชลาชนนเดชะ. “กิจกรรมทางกายต่อภาวะสุขภาพ.” ใน หัวข้อกิจกรรมทางกายของไทย: Thai Physical Activity Guideline (TPAG). กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ; 2558.
3. World Health Organization. “Physical Activity: Fact Sheet N°385.” [Online]. Available: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/> 2015. Retrieved July 17, 2015.
4. World Health Organization. “Physical Activity and Adults.” [Online]. Available: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/ 2015. Retrieved September 10, 2015.
5. Oxford University Press. “Oxford Dictionaries.” [Online]. Available: <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/caddie> 2015. Retrieved September 10, 2015.
6. TTF International. “Total Golf Courses in Thailand.” [Online]. Available: <http://www.golfcoursesthai.com/index.php> 2015. Retrieved September 2, 2015.
7. Arnin, J. et al. “Development of a Novel Classification and Calculation Algorithm for Physical Activity Monitoring and Its Application.” Asia-Pacific Signal Information Processing Association, 2014 Annual Summit and Conference 9 December (2014): 1-4.
8. Steven Freed, and David Joffe. “10,000 Step Study.” [Online]. Available: <http://www.DiabetesinControl.com> 2004.