

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาทัศนคติต่อการออกกำลังกายของผู้ฝึกการศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพ คนพิการหายาดฝน จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาเพื่อ 1) ศึกษาทัศนคติต่อการออกกำลังกายของผู้พิการ 2) ศึกษารูปแบบการออกกำลังกายของผู้พิการที่สนใจ รวมถึงปัญหาอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้พิการ

ผู้ศึกษาได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลประชากร ที่เป็นผู้พิการของศูนย์หายาดฝน อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งไม่จำกัดอายุ จำนวน 93 คน โดยการออกแบบสอบถามซึ่งประกอบด้วยเนื้อหาจำนวน 3 ส่วน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละ และค่าเฉลี่ยซึ่งผลการศึกษสามารถสรุปได้ดังนี้

5.1 สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

1. ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้พิการ
2. ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย
3. ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับอุปสรรคในการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย
4. ผลการวิเคราะห์ความสนใจรูปแบบในด้านการออกกำลังกาย

5.1.1 ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้พิการ

ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้พิการ พบว่า

- 1) ผู้พิการชาย ร้อยละ 81.7 เป็นหญิงร้อยละ 18.3
- 2) ผู้พิการเป็นโสด ร้อยละ 89.2 สมรส ร้อยละ 1.1 การหย่า ร้อยละ 2.2
- 3) ผู้พิการมีระดับการศึกษาาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 38.7 ระดับมัธยมตอนต้น, ปวช. ร้อยละ 31.2 และไม่ได้เรียน ร้อยละ 29.0

- 4) ผู้พิการมีรายได้เฉลี่ย น้อยกว่า 1,000 บาท ร้อยละ 84.9 รายได้ไม่แน่นอน ร้อยละ 6.5 และรายได้ 1,000 – 3,000 บาท ร้อยละ 3.2
- 5) ผู้พิการอาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 68.8 พักอยู่กับศูนย์หยาคฝน ร้อยละ 15.1 พักอาศัยกับเพื่อน ร้อยละ 3.2
- 6) ผู้พิการมีลักษณะความพิการ เป็นอัมพาต ร้อยละ 49.46 ความพิการแขนขาขาด ร้อยละ 29.03 , โปลีโอ ร้อยละ 20.43 ความพิการ อื่น ๆ ร้อยละ 1.1
- 7) ผู้พิการสามารถเคลื่อนไหวเดินได้เอง ร้อยละ 49.5 ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน ร้อยละ 30.1 การใช้ล้อเข็น ร้อยละ 20.4
- 8) ผู้พิการสามารถใช้แขน 2 ข้าง ร้อยละ 41.9 ใช้แขน 2 ข้าง ขา 2 ข้าง ร้อยละ 34.4 ใช้ขา 2 ข้าง ร้อยละ 3.2
- 9) ผู้พิการจากสาเหตุ การพิการจากอุบัติเหตุ ร้อยละ 53.8 การพิการแต่กำเนิด ร้อยละ 28.0 การพิการจากการเป็นโรคหรือการเจ็บป่วย ร้อยละ 18.3
- 10) ผู้พิการมีระยะเวลาการเจ็บป่วย สองปีขึ้นไป ร้อยละ 78.5 1 – 2 ปี ร้อยละ 15.1 ระยะเวลาการเจ็บป่วย น้อยสุด 1 – 6 เดือน ร้อยละ 1.1
- 11) ผู้พิการไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 96.8 เป็นโรคหัวใจ ร้อยละ 2.2 และเป็นโรคเบาหวาน ร้อยละ 1.1
- 12) ผู้พิการที่ไม่มีการรักษา ร้อยละ 81.7 การทำกายภาพบำบัด ร้อยละ 9.7 และการผ่าตัด ร้อยละ 1.1

5.1.2 ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย

ผู้พิการมีความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ดังต่อไปนี้

- 1) ผู้พิการส่วนใหญ่มีความเห็นด้วยอย่างยิ่งว่าการกายออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพร่างกาย ที่แข็งแรง ร้อยละ 53.8 รองลงมาได้แก่ การออกกำลังกายช่วยพัฒนาบุคลิกภาพ ร้อยละ 49.5 และการออกกำลังกายช่วยให้รู้จักการให้อภัยและการมี น้ำใจเป็นนักกีฬา ร้อยละ 40.9 ความคิดเห็นที่เห็นด้วยอย่างยิ่งต่ำสุดได้แก่ การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่เบื่อหน่าย ร้อยละ 0 รองลงมาได้แก่ การออกกำลังกายช่วยฝึกความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ร้อยละ 17.2 และ การออกกำลังกายช่วยให้เข้าสู่สังคมได้ ร้อยละ 19.4

2) ผู้พิการส่วนใหญ่มีความเห็นด้วยที่ว่า การออกกำลังกายทำให้ได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และ การออกกำลังกายช่วยฝึกความเป็นผู้นำและ ผู้ตามที่ดี ร้อยละ 60.2, 60.2 ตามลำดับ รองลงมาได้แก่ การออกกำลังกายทำให้มีส่วนร่วมในการทำ กิจกรรม ร้อยละ 57.0 ความคิดเห็นที่เห็นด้วยต่ำสุดได้แก่ การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ เบื่อหน่าย ร้อยละ 2.2 รองลงมาได้แก่ การออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ร้อยละ 41.91 และการออกกำลังกายช่วยพัฒนาบุคลิกภาพ ร้อยละ 45.2

3) ผู้พิการส่วนใหญ่มีความไม่แน่ใจว่า การออกกำลังกายช่วยให้เข้าสู่สังคม สูงสุด ร้อยละ 25.8 รองลงมาได้แก่ การออกกำลังกายส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ ร้อยละ 23.7 ความ คิดเห็นที่ไม่แน่ใจ ต่ำสุดได้แก่ การออกกำลังกายช่วยพัฒนาบุคลิกภาพของท่าน ร้อยละ 5.4 รองลงมาได้แก่ การออกกำลังกายช่วยให้รู้จัก การให้อภัยและการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ร้อยละ 10.8

4) ผู้พิการส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งที่ว่า การออกกำลังกายเป็น กิจกรรมที่เบื่อหน่าย ร้อยละ 52.7, 33.3 ตามลำดับ

5.1.3 ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับอุปสรรคในการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย

1) ผู้พิการส่วนใหญ่มีความเห็นด้วยอย่างยิ่งว่า สถานที่ออกกำลังกายควรมีสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างเหมาะสม เช่น ทางลาด ห้องน้ำสำหรับผู้พิการ เป็นปัญหา ร้อยละ 58.1 รองลงมาได้แก่ สภาพแวดล้อม บรรยากาศของสถานที่ออกกำลังกายมีความเหมาะสม ร้อยละ 38.7 และ สถานที่ออกกำลังกายควรมีความสะอาดเพียงพอ ร้อยละ 33.3

2) ผู้พิการส่วนใหญ่มีความเห็นด้วย ควรมีการออกกำลังกายแบบกายบริหารสูงสุด ร้อยละ 66.7 รองลงมาได้แก่ การจัดสถานที่ออกกำลังกายควรทำให้มีความสะดวกในร่วมกิจกรรม ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ร้อยละ 58.1 ควรมีการจัดกิจกรรมออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ร้อยละ 54.8 และ ผู้นำกิจกรรมออกกำลังกายควรมีท่าทีและบุคลิกภาพที่ดี ร้อยละ 54.8

3) ผู้พิการส่วนใหญ่มีความเห็น ไม่แน่ใจในการ ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ตลอดเวลา ร้อยละ 45.2 รองลงมาได้แก่ กิจกรรมเกมกีฬาไม่เหมาะสมกับ ร้อยละ 44.1 และควรจัด กิจกรรมออกกำลังกายในวันธรรมดา ร้อยละ 41.9

4) ผู้พิการส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วย ว่า การออกกำลังกายมีผลกระทบต่อ การทำงาน ร้อยละ 44.1 รองลงมาได้แก่ ครอบครัวและยังไม่ให้ความสนใจ ที่จะเข้าร่วมการจัด กิจกรรมการออกกำลังกาย ร้อยละ 44.1

5.1.4 ผลการวิเคราะห์ความสนใจรูปแบบในด้านการออกกำลังกาย

- 1) ผู้พิการมีความสนใจในการออกกำลังกาย ร้อยละ 95.7
- 2) ผู้พิการมีความสนใจในการรับทราบข้อมูลข่าวสารด้านการออกกำลังกายจากโทรทัศน์ ร้อยละ 76.3 รองลงมาได้แก่ หนังสือพิมพ์ ร้อยละ 11.8 และวิทยุ ร้อยละ 10.8
- 3) ผู้พิการมีความสนใจข่าวสารการออกกำลังกาย ประเภท ประโยชน์การออกกำลังกาย ร้อยละ 71 รองลงมา ได้แก่ สุขภาพจิตกับการออกกำลังกาย ร้อยละ 20.4
- 4) ผู้พิการมีความสนใจในการออกกำลังกาย ร้อยละ 76.3
- 5) ผู้พิการสนใจลักษณะการออกกำลังกายโดย กายบริหาร ร้อยละ 54.8 รองลงมาได้แก่ เปตอง และ บาสเกตบอล ร้อยละ 15.1, 15.1 ตามลำดับ
- 6) ผู้พิการมีความสนใจในความสะดวกของสถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย ร้อยละ 64.5
- 7) ผู้พิการสนใจที่จะใช้โรงเรียนเป็นสถานที่ ในการออกกำลังกาย ร้อยละ 34.4 รองลงมาได้แก่ ศูนย์ฯ หาดฝน ร้อยละ 32.3
- 8) สรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะทั่วไปของผู้พิการพบว่า ผู้พิการมีความต้องการสถานที่สำหรับผู้พิการในการออกกำลังกาย, การเดินทางที่สะดวกโดยมีรถขนส่งสำหรับผู้พิการไปยังสถานที่ออกกำลังกาย, บุคลากรที่มีความรู้ความสามารถทางด้านกีฬา มาช่วยดูแลในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และผู้พิการมีความคิดเห็นด้วยอย่างยิ่งหากจะมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

5.2 อภิปรายผลการศึกษา

ผลการวิจัยมีประเด็นที่น่าสนใจนำมาอภิปราย ดังต่อไปนี้

- 1) จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปพบว่า ผู้พิการมีตามตัวแปรเพศ โดยภาพรวม มีสาเหตุความพิการสูงสุด จากอุบัติเหตุ ร้อยละ 53.76 รองลงมา มีสาเหตุความพิการแต่กำเนิด ร้อยละ 27.95 ระยะเวลาความพิการสูงสุด 2 ปีขึ้นไป ร้อยละ 78.49 รองลงมา 1-2 ปี ร้อยละ 15.05 เมื่อจำแนกตามเพศชายพบว่า ผู้พิการชายมีสาเหตุความพิการมาจากอุบัติเหตุสูงสุด ร้อยละ 50.54 มีระยะเวลาความพิการสูงสุด 2 ปีขึ้นไป ร้อยละ 62.37 มีระดับการศึกษาประถมศึกษามากที่สุด ร้อยละ 29.03 รองลงมาได้แก่ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 25.80 และมีรายได้น้อยกว่า 1,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 67.74 ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 53.76 ส่วนใหญ่มีความพิการเป็นอัมพาต ร้อยละ 38.71 รองลงมาได้แก่ ความพิการเนื่องจากเป็นโปลิโอ ร้อยละ 22.58 และ

ความพิการเนื่องจากแขนขาขาดร้อยละ 19.35 ผู้พิการชายส่วนใหญ่สามารถใช้แขนได้ 2 ข้าง ร้อยละ 35.48 รองลงมา สามารถใช้แขน ได้ 2 ข้าง และ ขาได้ 2 ข้าง ร้อยละ 30.10 และในการเคลื่อนไหวส่วนใหญ่เดินได้ ร้อยละ 43.10 และใช้อุปกรณ์ช่วย ร้อยละ 23.66 ส่วนผู้พิการหญิง มีสาเหตุความพิการมาแต่กำเนิดสูงสุดร้อยละ 9.68 ระยะเวลาความพิการสูงสุด 2 ปีขึ้นไปร้อยละ 16.13 มีระดับการศึกษาประถมศึกษามากที่สุด ร้อยละ 9.67 รองลงมา ได้แก่ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นร้อยละ 5.37 และ ไม่เรียน ร้อยละ 3.21 ตามลำดับ และมีรายได้น้อยกว่า 1,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 17.20 ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 15.05 ส่วนใหญ่มีความพิการเป็นอัมพาต ร้อยละ 10.75 รองลงมาได้แก่ ความพิการเนื่องจากเป็นโปลิโอ ร้อยละ 5.37 ผู้พิการหญิงส่วนใหญ่สามารถใช้แขนได้ 2 ข้าง ร้อยละ 6.49 ในการเคลื่อนไหว ส่วนใหญ่เดินได้ ใช้ อุปกรณ์ช่วย ร้อยละ 6.45 และร้อยละ 6.45

2) ผู้พิการมีความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายส่วนใหญ่มีความเห็นด้วยอย่างยิ่งว่าการออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง การออกกำลังกายช่วยพัฒนาบุคลิกภาพ การออกกำลังกายช่วยให้รู้จักการให้อภัยและการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ผู้พิการส่วนใหญ่มีความเห็นด้วยว่าการออกกำลังกายทำให้ได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และการออกกำลังกายช่วยฝึกความเป็นผู้นำและ ผู้ตามที่ดี การออกกำลังกายทำให้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ผู้พิการส่วนใหญ่มีความไม่แน่ใจว่า การออกกำลังกายช่วยให้เข้าสู่สังคม การออกกำลังกายส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ ผู้พิการส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งที่ว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่เบื่อหน่าย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Sevier (1979 อ้างในศักดิ์รัฐพงษ์ ไชยสร, 2540) เรื่องผลของแอโรบิกแดนซ์ ที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย บางอย่างและบุคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลงได้ ผู้เข้ารับการทดลองเป็นหญิงวัยผู้ใหญ่ จำนวน 60 คน ไม่เคยได้รับการฝึกแอโรบิกแดนซ์ก่อนฝึกแอโรบิกแดนซ์ 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย วาย. เอ็ม. ซี. เอ. แห่งชาติ (National Y.M.C.A., Physical fitness Test) ผลปรากฏว่า สมรรถภาพทางกายมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี อย่างมีนัยสำคัญ 5 ประการคือ ด้านระบบไหลเวียนโลหิต สัดส่วนของร่างกาย ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ และนอกจากนี้ มีความเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญต่อบุคลิกภาพอีกด้วย

ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้น่าจะเป็นเพราะว่าการออกกำลังกายสามารถทำให้ปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ เพราะการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬารวมกันเป็นหมู่มาก ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจ และเรียนรู้พฤติกรรม ทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อ มีเหตุผล ออกกำลังกาย สุขุม มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

จึงน่าจะมีการสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการเพื่อการพัฒนาความสมดุลของร่างกายและจิตใจของผู้พิการ ซึ่งจะมีส่วนช่วยให้ผู้พิการสามารถมีร่างกายที่แข็งแรงสามารถช่วยเหลือตัวเองได้มากขึ้นในการใช้ชีวิตประจำวัน และการประกอบอาชีพ อีกทั้งป้องกันภาวะแทรกซ้อนของการเกิดโรค

3) ผู้พิการส่วนใหญ่มีความเห็นด้วยอย่างยิ่งว่า ปัญหา ด้านสถานที่ออกกำลังกายควรมีสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างเหมาะสม เช่น ทางลาด ห้องน้ำสำหรับผู้พิการ สภาพแวดล้อมบรรยากาศของสถานที่ออกกำลังกายมีความเหมาะสม สถานที่ออกกำลังกายควรมีความสะอาดเพียงพอ ผู้พิการส่วนใหญ่มีความเห็นด้วย ควรมีการออกกำลังกายแบบกายบริหารสูงสุด การจัดสถานที่ออกกำลังกายควรทำให้มีความสะดวกในร่วมกิจกรรมออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ควรมีการจัดกิจกรรมออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง และผู้นำกิจกรรมออกกำลังกายควรมีท่าทีและบุคลิกภาพที่ดี ผู้พิการส่วนใหญ่มีความเห็นไม่แน่ใจในการได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ตลอดเวลา กิจกรรมเกมกีฬาไม่เหมาะสมกับ และควรจัดกิจกรรมออกกำลังกายในวันธรรมดา ผู้พิการส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยว่า การออกกำลังกายมีผลกระทบต่อการทำงานครอบครัวและยังไม่ให้ความสนใจที่จะเข้าร่วมการจัดกิจกรรม การออกกำลังกาย และกิจกรรมเกมกีฬาไม่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Pender (1996) พบว่า อุปสรรคเป็นการรับรู้ถึงสิ่งที่ขัดขวางต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งอาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงหรือเป็นเพียงสิ่งที่คาดคะเน อุปสรรคเปรียบเสมือนสิ่งขัดขวางไม่ให้คุณคณปฏิบัติพฤติกรรมหรือจูงใจให้หลีกเลี่ยงที่จะปฏิบัติพฤติกรรม เป็นปัจจัยด้านสติปัญญา และความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรม เมื่อบุคคลมีความพร้อมในการกระทำต่ำ และมีอุปสรรคมาก การกระทำก็จะไม่เกิดขึ้น แต่ถ้ามีความพร้อมในการกระทำสูงและมีอุปสรรคน้อย ความเป็นไปได้ในการกระทำก็เกิดขึ้น อุปสรรคเป็นตัวแปรสำคัญสามารถทำนายพฤติกรรมการไปให้ความร่วมมือในการปฏิบัติพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพได้ บุคคลจะประเมินระหว่างประโยชน์ที่ได้รับกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นก่อนการตัดสินใจ ซึ่ง Sechrist, Walker Pender (1987) ได้สร้างแบบวัดการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย (Exercise Benefits/Barriers Scal - EBBs) ขึ้นตามกรอบแนวคิดรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ โดยแบ่งความรู้ อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย การใช้เวลา ความพร้อมของร่างกายขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม

ทั้งนี้การลดอุปสรรคด้านต่างๆของผู้พิการเช่น การจัดหารถรับส่งในการเดินทางของผู้พิการเมื่อมีการจัดกิจกรรม การสนับสนุนจากครอบครัว การจัดเวลาในการออกกำลังที่เหมาะสมสำหรับผู้พิการ เพื่อให้ผู้พิการเหล่านี้สามารถเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายได้สะดวกและมากขึ้นจะเป็นประโยชน์ยิ่งสำหรับผู้พิการ

4) ผู้พิการมีความสนใจในการออกกำลังกาย การรับทราบข้อมูลข่าวสารด้านการออกกำลังกายจากโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ และวิทยุ ผู้พิการมีความสนใจข่าวสารการออกกำลังกาย ประเภท ประโยชน์การออกกำลังกาย สุขภาพจิตกับการออกกำลังกาย ผู้พิการมีความสนใจในการออกกำลังกาย ผู้พิการสนใจลักษณะการออกกำลังกายโดย ภายบริหาร รองลงมาได้แก่ เปตอง และ บาสเกตบอล ผู้พิการมีความสนใจในความสะดวกของสถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย ผู้พิการสนใจที่จะใช้โรงเรียนเป็นสถานที่ ในการออกกำลังกาย รองลงมาได้แก่ ศูนย์ฯ หาดฝืน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสกล เจริญวงศ์ (2532) พบว่าประชาชนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอในกรุงเทพฯ นั้นมีอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถในการออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ คือ การไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายอยู่ห่างไกลบ้าน สภาพอากาศไม่อำนวย สอดคล้องกับการศึกษาของเกษม นครเขตต์ (2540) พบว่ากลุ่มข้าราชการ เจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข นั้นส่วนหนึ่งไม่ออกกำลังกายเพราะไม่มีสถานที่ ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของข้าราชการและนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (2525 อ้างใน พัลลพ คำลือ, 2543) พบว่า ปัญหาอุปสรรคสำคัญในการออกกำลังกาย คือ สถานที่และอุปกรณ์ที่ให้บริการแก่ข้าราชการและนิสิตไม่เพียงพอ

ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้จะเป็นเพราะว่ารัฐบาลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้พิการยังไม่มีสถานที่ที่อำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการมากพอหรือไม่ได้ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาเหล่านี้ จึงควรที่รัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจะได้มีการจัดหางบประมาณเพื่อให้มีสถานที่ออกกำลังกายให้ผู้พิการเท่าเทียมกับคนปกติ

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

1) รัฐบาลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้พิการควรได้มีการประสานงานและให้การสนับสนุนในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้แก่ผู้พิการอย่างทั่วถึงเพื่อให้ผู้พิการสามารถพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

2) รัฐบาลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้การควรจัดหาสถานที่ที่อำนวยความสะดวกสบายแก่ผู้พิการ ในการออกกำลังกาย รวมทั้งความสะดวกสบายใน ในเรื่องการเดินทาง อุปกรณ์การออกกำลังกาย และบุคลากร เพื่อส่งเสริมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการ

3) ควรมีการจัดการทางด้านประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการทั้งในหมู่บ้าน และตำบล

4) ควรมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการในวันหยุด เสาร์-อาทิตย์ สอดคล้องกับความต้องการของผู้พิการซึ่งไม่ตรงกับวันที่ผู้พิการเรียนหนังสือ

5) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและครอบครัวควรได้เข้ามามีส่วนร่วมในจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการเพื่อเป็นการสนับสนุนผู้พิการได้ออกกำลังกาย

6) การศึกษาครั้งนี้ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายในผู้พิการกลุ่มอื่นๆ ที่สนใจการออกกำลังกาย

7) การศึกษาครั้งนี้ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาเกี่ยวกับทัศนคติต่อการออกกำลังของบุคคลทั่วไปหรือหน่วยงานอื่นๆ ที่สนใจการออกกำลังกาย

5.3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาความคิดเห็นในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายแก่ผู้พิการในทุกจังหวัดเพื่อนำการศึกษามาเปรียบเทียบกัน เพื่อค้นหาความสนใจ ปัญหาและอุปสรรคในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการ

2) ควรมีการศึกษาการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายแก่ผู้พิการ เพื่อหาค้นหาปัญหาและอุปสรรคในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการและนำมาพัฒนาปรับปรุงการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการ

3) ควรมีการศึกษาวิจัยโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้พิการ เพื่อค้นหาวิธีการ หลักการออกกำลังกายที่สามารถพัฒนาสมรรถภาพผู้พิการได้อย่างแท้จริง