บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออก ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นข้าราชการที่ปฏิบัติราชการอยู่ในเขตภาคตะวันออก ของประเทศไทยจำนวน 617 คน เป็นเพศชาย 308 คน เพศหญิง 309 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่างประชากรตามสูตรยามาเน่ (Yamane) ที่ 95 % กำหนดค่าความคลาดเคลื่อน 5 % โดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Random Sampling) ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามเพื่อถามความต้องการการออกกำลังกายสำหรับข้าราชการ ลักษณะของแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ตอน ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม (Check List)และแบบปลายเปิด (Open Ended) ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวกับความต้องการ ในการออกกำลังกายด้านต่าง ๆ คือ ด้านช่วงวัน และเวลาในการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมทั่วไปในการออกกำลังกาย ด้านวิชาการ (ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scales)

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยไปส่งและเก็บแบบสอบถามด้วยตัวเอง ซึ่งได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 617 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปสถิติทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for the Social Sciences) มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (X) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการ ด้วยการทดสอบค่า"ที" (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. **สถานภาพของข้าราชการ** ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 50.1 มีอายุระหว่าง 31-35 ปี ร้อยละ 25.1 รองลงมาคืออายุ 40 ปีขึ้นไป ร้อยละ 22.4 การศึกษาส่วนใหญ่ปริญญาตรี ร้อยละ 45.7 รองลงมา ต่ำกว่าอนุปริญญา ร้อยละ 33.4 ส่วนใหญ่สมรสแล้วร้อยละ 60 รองลงมาเป็นโสดร้อยละ 36.3 ที่พักส่วนใหญ่อยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล ร้อยละ 69.2 ส่วนใหญ่ร้อยละ 78.9 ไม่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่ไม่มีงานพิเศษอื่น ๆ นอกจากรับราชการ ร้อยละ 84.3 สถานที่ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ มีอยู่ใกล้บ้านร้อยละ 31 รองลงมา มีอยู่ใกล้ที่ทำงานร้อยละ 20.9 ข้าราชการส่วนใหญ่ทำงานในกระทรวงมหาดไทย ร้อยละ 16.4 รองลงมาเป็นกระทรวงการคลัง ร้อยละ 13.9

2. **ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออกมีดังนี้**

2.1 **ด้านช่วงวันและเวลาในการออกกำลังกาย**

ข้าราชการมีความต้องการอยู่ในระดับมากช่วงเวลาเย็นหลังเลิกงาน ช่วงเวลาเย็นของวันเสาร์- อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ความต้องการในระดับน้อย คือ เวลาเช้าของวันธรรมดา ช่วงเวลาเช้าของวันเสาร์-อาทิตย์ ระดับความต้องการน้อยที่สุด คือ ช่วงเวลากลางคืนของวันเสาร์-อาทิตย์ เวลากลางคืนของวันธรรมดา และช่วงพักกลางวัน(พักรับประทานอาหาร) ของวันธรรมดา

2.2 **ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย**

ข้าราชการมีความต้องการระดับมาก คือ กิจกรรมการวิ่ง การเดิน ความต้องการในระดับน้อย คือ กิจกรรมเข้าจังหวะ ลีลาส เปตอง เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล ฟุตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน ว่ายน้ำ เทนนิส ตะกร้อ ถีบจักรยานกล และต้องการระดับน้อยที่สุดคือ รำมวยจีน โยคะ ยกน้ำหนัก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.3 ด้านวิชาการ (ความรู้ในการออกกำลังกาย)

ข้าราชการมีความต้องการในระดับมากทุกข้อได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการด้านสรีระ รูปร่าง ท่าทางในการเคลื่อนไหว ความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพด้านโภชนาการ การพักผ่อน กิจกรรมนันทนาการและความปลอดภัย มีการจัดฉายภาพยนตร์และเทปโทรทัศน์ เกี่ยวกับด้านการออกกำลังกาย มีเอกสารให้ความรู้หรือหนังสือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่อ่านเข้าใจง่าย มีการเผยแพร่ข่าวสารและจัดนิทรรศการด้านการออกกำลังกายสำหรับข้าราชการ มีการตั้งชมรมวิชาเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีบริการรับปรึกษาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายแก่ข้าราชการ มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีการประเมินผลด้านสมรรถภาพหลังการฝึก

2.4 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ข้าราชการมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่มีสวนสุขภาพไว้สำหรับพักผ่อน มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายที่ทันสมัยได้มาตรฐานและเพียงพอ มีน้ำดื่มน้ำเย็นไว้บริการด้วย มีศูนย์สุขภาพสำหรับบุคลากรและข้าราชการโดยเฉพาะ มีสถานที่สำหรับพักผ่อนหลังจากออกกำลังกาย มีสถานที่ออกกำลังกายภายในบริเวณบ้าน มีห้องปฐมพยาบาลพร้อมอุปกรณ์ไว้บริการ มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและห้องอาบน้ำที่ถูกสุขลักษณะ มีโทรศัพท์สาธารณะไว้ใช้ตลอดเวลาการเปิดบริการ มีสถานที่ออกกำลังกายภายในสวนสาธารณะ ความต้องการในระดับน้อยได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายบริเวณที่ทำงาน มีสถานที่ออกกำลังกายภายในสถานบริหารร่างกาย

2.5 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ข้าราชการมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกคน บุคลากรที่ให้บริการดูแลรักษาความปลอดภัยแก่ผู้มาใช้บริการและทรัพย์สิน มีบุคลากรที่สามารถเป็นผู้นำเกมหรือกิจกรรมกีฬา เพื่อการออกกำลังกายแก่ข้าราชการได้ มีบุคลากรที่มีความรู้ความเข้าใจในวิธีการและการดำเนินโปรแกรมการออกกำลังกายและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่ข้าราชการได้ มีบุคลากรคอยดูแลและช่วยเหลือแนะนำการใช้อุปกรณ์ในขณะออกกำลังกายอย่างถูกต้อง มีแพทย์ตรวจสุขภาพ

ก่อนออกกำลังกาย

2.6 **ความต้องการออกกำลังกายแต่ละด้าน** พบว่า

ข้าราชการมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านวิชาการ (ความรู้ในการออกกำลังกาย) ความต้องการในระดับน้อย ได้แก่ ช่วงวันเวลาในการออกกำลังกาย และ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

2.7 **ผลการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการภาคตะวันออก** ระหว่างข้าราชการชายและข้าราชการหญิง พบว่า ความต้องการในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

1. ความต้องการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ

1.1 ความต้องการด้านช่วงวันและเวลาในการออกกำลังกาย

ข้าราชการมีความต้องการในระดับมากได้แก่ ช่วงเวลาเย็นหลังเลิกงานของวันธรรมดา ช่วงเวลาเย็นของวันเสาร์-อาทิตย์และวันหยุดราชการ ทั้งนี้ก็เพราะข้าราชการจะต้องทำงานตามเวลาราชการต้องใช้เวลาในการเดินทางจากบ้านมาสถานที่ทำงานและเดินทางกลับในตอนเย็น จะมีเวลาว่างหลังจากเลิกงานแล้ว เนื่องจากช่วงเวลาเย็นหลังเลิกงาน เป็นช่วงที่มีอุณหภูมิของอากาศต่ำกว่าในช่วงเวลาอื่นซึ่งอากาศแวดล้อมที่มีอุณหภูมิสูง มีผลต่อระบบหมุนเวียนโลหิต ร่างกายจะเสียน้ำ เพราะการระเหยของเหงื่อมากกว่าที่ร่างกายจะดูดซึมจากลำไส้ ไม่ว่าจะดื่มน้ำได้เร็วหรือมากเพียงใดก็ตาม

ส่วนประกอบของเหงื่อที่เป็นเกลือจะลดลง 50 เปอร์เซนต์ ร่างกายจะมีอาการคลื่นเหียนเป็นตะคริว เมื่อมีการอาเจียน ความสามารถในการทำงานจะหมดลง (ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ อ้างถึง (Bean and Eichna, 1943) การออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็น จึงนับว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสม และระดับความต้องการน้อยที่สุดคือช่วงเวลากลางวัน (พักรับประทานอาหาร) เพราะข้าราชการไม่มีเวลาพักผ่อนมากนัก และต้องทำงานต่อใน ภาคบ่าย ตามเวลาราชการจึงไม่มีเวลาในช่วงนี้ ซึ่งสอดคล้องกับข้อบัญญัติ 10 ประการ สำหรับผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา, 2531) ว่าการออกกำลังกายต้องคำนึงถึงสภาพของกระเพาะอาหาร คือ การงดอาหารหนักก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง และควรกำหนดเวลาออกกำลังกายให้แน่นอนและควรเป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง ข้าราชการจึงใช้เวลาเย็นหลังเลิกงาน หรือเวลาเย็นของวันเสาร์-อาทิตย์ ซึ่งเป็นเวลาเดียวกันของทุกวัน ข้าราชการต้องทำงานตามเวลาของราชการทุกคน จะมีเวลาว่างก็คือ วันหยุดหรือหลังเลิกงานซึ่งมีเวลาไม่มากนัก สมภพ ศรีวรขาน (2525) กล่าวว่า การออกกำลังกายของประชาชนแม้แต่เพียงนิดหน่อย ก็จะทำให้ชีวิตสดใส ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บมีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์อันจะทำให้พลังของชาติแข็งแกร่ง

1.2 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ข้าราชการมีความต้องการในระดับมาก คือ การวิ่ง การเดิน เพราะข้าราชการมีภาระกิจประจำวันมาก มีปัญหาทางการเดินทางไป-มาในการไปทำงาน กิจกรรมประเภทวิ่งหรือเดินจึงเหมาะสมกับบุคคลทุกระดับอายุ เพราะเป็นกิจกรรมที่ง่ายใช้เวลาน้อย ซึ่งตรงกับหลักและวิธีการออกกำลังกายของ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเอง และผู้ที่มีภาระกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในเวลาสั้น ๆ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ เป็นต้น การวิ่งหรือการเดินนั้นเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลามาก แต่มีประโยชน์ทางสุขภาพ ซึ่งตรงกับวัตถุประสงค์ของแผนการพัฒนากีฬาชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ.2531-2539) ว่าออกกำลังกายเพื่อพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และสังคม เสริมสร้างความสามัคคีในหมู่คณะจุงใจเยาวชนและประชาชน ให้ใช้เวลาว่างให้เป็น

ประโยชน์ โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง และสอดคล้องกับคำกล่าวของ สอางค์ มะลิกุล (2530) และ มณีรัตน์ สุกโชติรัตน์ (2534) กล่าวว่า การเดินเป็นการออกกำลังกายที่ดีมาก หากว่าไม่นานเกินไป การออกกำลังกายสามารถไปกระตุ้น การไหลเวียนของโลหิต ทำให้ไม่ผอมหรืออ้วนเกินไป รวมทั้งไม่ทำให้ปวดหลัง เนื่องจากข้าราชการต้องนั่งทำงานในสถานที่ทำงานตลอดเวลาและมีเรื่องงานในหน้าที่ ทำให้เครียดได้ เมื่อเลิกงานแล้วมีการคลายความเครียดโดยการเดิน หรือ วิ่งเหยาะ ๆ จะทำให้ร่างกายสดชื่นและขจัดเรื่องงานที่รบกวนจิตใจออกไปด้วย

1.3 ความต้องการด้านวิชาการ (ความรู้ในการออกกำลังกาย)

ข้าราชการมีความต้องการในระดับมากทุกข้อ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการด้านสรีระ รูปร่าง ท่าทางในการเคลื่อนไหว ความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพด้านโภชนาการ การพักผ่อน กิจกรรมด้านนันทนาการและความปลอดภัยซึ่งข้าราชการสามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวันได้ เพื่อนำไปเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยของตนเอง ดังคำกล่าวของ อดิเรก จิวะพงศ์ (2523) ว่า การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลอย่างแท้จริงนั้น จำเป็นต้องปฏิบัติตามหลัก 3 ประการ คือ ต้องกระทำถูกต้องตามหลักการและวิธีการ ต้องมีปริมาณการทำงานที่พอเหมาะ และต้องมีความสม่ำเสมอต่อเนื่อง ในการปฏิบัตินอกจากนี้ยังต้องการจัดฉายภาพยนตร์และเทปโทรทัศน์ เกี่ยวกับด้านการออกกำลังกาย มีเอกสารที่ให้ความรู้หรือหนังสือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่อ่านเข้าใจง่าย มีการเผยแพร่ข่าวสารและจัดนิทรรศการด้านการออกกำลังกายสำหรับข้าราชการ มีการตั้งชมรมวิชาเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีการรับปรึกษาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เนื่องจากข้าราชการยังขาดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง บางคนอาจได้รับการฝึกฝนหรือบางคนอ่านจากหนังสือหรือเอกสารต่าง ๆ ซึ่งอาจจะปฏิบัติไม่ได้ เพราะยังขาดความชำนาญ ขณะออกกำลังกายอาจเกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้น ข้าราชการจึงต้องการความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อนำไปใช้ในการออกกำลังกายได้ถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายและมีการประเมินผลด้านสมรรถภาพหลังการฝึก ซึ่ง สุชาติ โสมประยูร (2520) ได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายทุกครั้ง ควรปฏิบัติให้ถูกสุขวิทยา เช่น ไม่ออกกำลังกายขณะหิวหรืออิ่มใหม่ๆ ในขณะ

ออกกำลังกายควรนั่งพักให้หายเหนื่อยและเหงื่อแห้ง ค่อยอาบน้ำหรือทำธุรกิจอื่น ๆ

1.4 ความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ข้าราชการมีความต้องการในระดับมาก คือ ต้องการมีสวนสุขภาพไว้สำหรับพักผ่อน ต้องการศูนย์สุขภาพสำหรับบุคลากรโดยเฉพาะ มีอุปกรณ์ที่ใช้ออกกำลังกายที่ทันสมัย ได้มาตรฐานและเพียงพอมีน้ำดื่ม น้ำเย็นไว้บริการด้วย ถ้าสิ่งเหล่านี้เพียงพอและได้มาตรฐาน จะทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเรียนรู้ในกิจกรรมการออกกำลังกายได้เร็วขึ้นและ อยากเข้าร่วมในกิจกรรมด้วย ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ เจริญ กระบวนรัตน์ และ สุพิตร สมาหิโต (2526) กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายจะไม่บรรลุผลเลย ถ้ามีอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ไม่เพียงพอ นอกจากนี้ยังต้องการห้องปฐมพยาบาลพร้อมอุปกรณ์ไว้บริการ มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและห้องอาบน้ำที่ถูกสุขลักษณะ มีโทรศัพท์ไว้ใช้ตลอดเวลาการเปิดบริการ และมีสถานที่ออกกำลังกายภายในสวนสาธารณะ ซึ่งภาคตะวันออกนั้นมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้มากที่สุด ข้าราชการมีความต้องการมาก ซึ่งแผนพัฒนากีฬาชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ.2531-2539) มีแนวทางว่าจะส่งเสริมหน่วยราชการ และประชาชนทุกระดับ ให้การสนับสนุนการออกกำลังกาย และ การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพทุกรูปแบบ จะส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการพัฒนาสถานที่ออกกำลังกาย และสนามกีฬา เพื่อให้เยาวชน และประชาชนได้มีโอกาสออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น และโดยเฉพาะให้สถาบันทางการกีฬาของราชการและเอกชน เป็นสถาบัน หลักในการดำเนินงานส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ ซึ่งคาดว่าจะสำเร็จในไม่ช้านี้

1.5 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ข้าราชการมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ บุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกคน เนื่องจากข้าราชการมีความเครียด ความเหนื่อยล้า จากการปฏิบัติงานทั้งวัน ย่อม มีอารมณ์ที่ไม่แน่นอน ผู้มาให้บริการด้านการออกกำลังกายควรมีความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงนี้ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของจิรภรณ์ ศิริประเสริฐ (2526) พบว่าบุคลากรในมหาวิทยาลัย มีความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีเพราะจะทำให้ครูที่เข้ารับบริการด้านการออกกำลังกายได้รับการตอบรับ ชี้แจง ให้คำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ หรือบุคลากรผู้ให้บริการมี อัธยาศัยที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส ให้ความร่วม

มือกับครูในการประกอบกิจกรรมด้านการออกกำลังกาย โดยไม่รังเกียจหรือหลีกเลี่ยง และแสดงความสนใจต่อครูที่จะขอความช่วยเหลือก็จะส่งผลให้เกิดความเป็นกันเอง และความร่วมมือซึ่งจะช่วยให้การดำเนินการบริการด้านออกกำลังกาย ของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครบรรลุวัตถุประสงค์ได้เป็นอย่างดี และต้องการในระดับมากเช่นกัน คือ ต้องการมีบุคลากรคอยดูแลและช่วยเหลือแนะนำการใช้ อุปกรณ์ในขณะออกกำลังกายอย่างถูกต้องและต้องการมีแพทย์ตรวจสุขภาพก่อนออกกำลังกาย L. Pollock (1987) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายว่า ก่อนออกกำลังกายตามโปรแกรม ควรผ่านการตรวจร่างกายจากแพทย์ และได้รับความยินยอมจากแพทย์เสียก่อน วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523) ได้กล่าวไว้เช่นกันว่า ผู้ฟื้นไข้ หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์เสียก่อนที่จะออกกำลังกาย และผู้ที่จะประสงค์ออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

2. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการชายและข้าราชการหญิง ในภาคตะวันออก

ผลการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการชายและข้าราชการหญิง ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ถึงแม้เพศหญิงเสียเปรียบเพศชายทางด้านกายวิภาคและสรีรวิทยาและสภาพทางจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร์ (2526) ที่ว่าเพศหญิงเสียเปรียบเพศชายในด้านกายวิภาคและสรีรวิทยา จึงทำให้ไม่สามารถเล่นกีฬาที่ใช้ความแข็งแรงและความอดทนมาก แต่เพศหญิงมีความสามารถบางอย่างดีกว่าเพศชาย ในการเล่นกีฬาประเภทที่ต้องใช้เทคนิคยุ่งยาก มีความละเอียด มีกฎเกณฑ์มีระเบียบ ตลอดจนความอ่อนตัว และการทรงตัวดีกว่า ซึ่งทำให้เล่นกีฬายิมนาสติกได้สวยงามกว่าและฝึกหัดว่ายน้ำได้เร็วกว่าชาย ส่วนสภาพทางจิตใจนั้นหญิงทั่วไปมักมีจิตใจอ่อนโยนละเอียดอ่อน ตื่นเต้น ตกใจง่าย และหวาดกลัวสิ่งที่ต้องเผชิญหน้า หรือแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ดังนั้นกีฬาบางประเภทหญิงจึงไม่ต้องการเล่น เช่น มวย รักบี้ ฟุตบอล เป็นต้น

ในปัจจุบันทุกคนยอมรับว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ และจำเป็นต่อทุกเพศ ทุกวัย แต่ระหว่างข้าราชการชายและหญิงมีภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบทางราชการ

ที่คล้ายกัน จึงทำให้ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการชายและหญิงไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ในแต่ละจังหวัดควรมีสถานที่ สนามหรือสวนสุขภาพ ซึ่งเป็นสถานที่มีความพร้อม มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและห้องอาบน้ำที่ถูกสุขลักษณะ มีห้องปฐมพยาบาลพร้อมอุปกรณ์ไว้บริการ มีสนามกีฬาครบทุกประเภทกีฬา และมีอุปกรณ์ในการเล่นกีฬาอย่างเพียงพอ ทันสมัยและได้มาตรฐาน ข้าราชการสามารถมาใช้บริการทุกคน

2. ควรมีศูนย์สุขภาพประจำจังหวัดหรืออำเภอให้ครบทุกอำเภอ เพื่อหน่วยงานนี้จะได้จัดกิจกรรมในการออกกำลังกาย เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแก่ข้าราชการโดยตรง

3. แต่ละหน่วยงานควรจัดวันใดวันหนึ่งเพื่อออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 วัน มีแข่งขันกีฬาภายในหน่วยงาน หรือมีการจัดการแข่งขันเพื่อเชื่อมสัมพันธ์ไมตรีระหว่างหน่วยงานต่าง ๆ เป็นการคลายความเครียดจากการทำงาน เสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและฝึกการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

4. ควรมีบุคลากรหรือเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ คอยดูแลช่วยเหลือแนะนำการใช้อุปกรณ์ขณะออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และสามารถเป็นผู้นำเกมหรือกิจกรรมกีฬา เพื่อการออกกำลังกายแก่ข้าราชการได้

5. หน่วยงานของราชการทุกหน่วย ควรมีการกระตุ้นให้ข้าราชการได้ออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น ควรมีการประชาสัมพันธ์ และเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาถึงความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานรัฐวิสาหกิจและเอกชน ในภาคต่าง ๆ ของประเทศไทย

2. ศึกษาถึงความคิดเห็นของประชาชนทั่วไปที่มีต่อการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ อายุ และการศึกษา