



### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือ

1. สภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา
2. ระดับความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ด้านสถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ด้านอื่นๆ และรวมทุกด้าน
3. ระดับปัญหาในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ด้านสภาพร่างกาย จิตใจ และสังคม ด้านสภาพเศรษฐกิจ ด้านความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย ด้านอื่นๆ และรวมทุกด้าน
4. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอชไอวี

#### 1. สภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา

##### 1.1 ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้ติดเชื้อเอชไอวี จำแนกตามลักษณะกลุ่มตัวอย่าง (N=450)

ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (N)	ร้อยละ (%)
1. เพศ		
ชาย	333	74.0
หญิง	111	24.7
ไม่ระบุ	6	1.3
2. อายุ (ปี)		
< 20 ปี	4	0.9
21 - 30 ปี	203	45.1
31 - 40 ปี	169	37.6

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้ติดเชื้อเอดส์ จำแนกตามลักษณะกลุ่มตัวอย่าง (N=450) (ต่อ)

ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (N)	ร้อยละ (%)
41 - 50 ปี	54	12.0
51 ปีขึ้นไป	7	1.5
ไม่ระบุ	13	2.9
3. ภูมิลำเนา		
กรุงเทพมหานคร	166	36.9
ต่างจังหวัด	280	62.2
ไม่ระบุ	4	0.9
4. ระดับการศึกษาสูงสุด		
ประถมศึกษา	120	26.7
มัธยมศึกษา	146	32.4
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	90	20.0
ปริญญาตรีและสูงกว่า	88	19.6
ไม่ระบุ	6	1.3
5. อาชีพ		
รับราชการ	36	8.0
รับจ้างและลูกจ้าง	276	61.3
ค้าขายและธุรกิจส่วนตัว	57	12.7
เกษตรกรกรรม	21	4.7
ว่างงาน	53	11.8
ไม่ระบุ	7	1.5
6. สถานภาพ		
โสด	171	38.0
คู่	197	43.8
หม้าย	46	10.2
ไม่ระบุ	36	8.0

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้คิดซื้อเฮดส์ จำแนกตามลักษณะกลุ่มตัวอย่าง (N=450) (ต่อ)

ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (N)	ร้อยละ (%)
7. รายได้ต่อเดือน (บาท)		
ไม่มีรายได้	57	12.7
1,000 - 5,000 บาท	140	31.1
5,001 - 10,000 บาท	149	33.1
10,001 - 15,000 บาท	38	8.4
15,001 - 20,000 บาท	18	4.0
20,000 บาทขึ้นไป	14	3.1
ไม่ระบุ	34	7.6
8. การออกกำลังกาย		
ออกกำลังกาย	374	83.1
ไม่ออกกำลังกาย	76	16.9

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าผู้คิดซื้อเฮดส์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีร้อยละ 74.0 และมีอายุระหว่าง 21 - 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 45.1 รองลงมาจะมีอายุระหว่าง 31 - 40 ปี และ 41- 50 ปี คือร้อยละ 37.6 และ 12.0 ตามลำดับ ส่วนมากมีภูมิลำเนาในต่างจังหวัดคิดเป็นร้อยละ 62.2 ส่วนมากจะมีระดับการศึกษาสูงสุด คือมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 32.4 รองลงมา คือ ประถมศึกษาและปริญญาตรีและสูงกว่า คิดเป็นร้อยละ 26.7 และ 20.0 ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างซึ่งสูงถึงร้อยละ 61.3 รองลงมามีอาชีพค้าขาย ร้อยละ 12.7 และมีผู้ว่างงานถึงร้อยละ 11.8

ในด้านสถานภาพ ผู้คิดซื้อเฮดส์ส่วนมากมีสถานภาพคู่ คิดเป็นร้อยละ 43.8 รองลงมา มีสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 38.0 รายได้ต่อเดือน ส่วนใหญ่มีรายได้อยู่ในช่วง 5,001 - 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 33.1 และยังมีผู้ไม่มีรายได้หรือร้อยละ 12.7 สำหรับการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ผู้คิดซื้อเฮดส์ทำการออกกำลังกาย มากถึงร้อยละ 83.1

## 1.2 การได้รับความรู้และการออกกำลังกายของผู้คิดเชื้อเอคส์ ก่อนและหลังคิดเชื้อ

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละเกี่ยวกับความรู้และการปฏิบัติของผู้คิดเชื้อเอคส์ เกี่ยวกับการออกกำลังกายก่อนที่จะคิดเชื้อเอคส์ (N=450)

ข้อความ	จำนวน (N)	ร้อยละ (%)
1. การได้รับความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย		
เคย	313	69.6
ไม่เคย	137	30.4
2. ความถี่ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา		
ทุกวัน	28	6.2
บ่อยครั้ง	102	22.7
นานๆ ครั้ง	264	58.7
ไม่เคยออกกำลังกายเลย	56	12.4
3. การเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา		
เคย	128	28.4
ไม่เคย	322	71.6
4. สถานที่สำหรับการออกกำลังกาย		
มี	163	36.2
ไม่มี	287	63.8

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าก่อนที่จะคิดเชื้อเอคส์ ส่วนใหญ่ได้รับความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายร้อยละ 69.9 และนานๆ ครั้งจึงจะไปออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 58.7 รองลงมาคือบ่อยครั้งกับไม่เคยออกกำลังกายเลย คิดเป็นร้อยละ 22.7 และ 12.4 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังไม่เคยเข้าร่วมในการแข่งขันกีฬา คิดเป็นร้อยละ 71.6 และไม่มีสถานที่ในการออกกำลังกายเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 63.8



ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละเกี่ยวกับความรู้และการปฏิบัติของผู้ติดเชื้อเอดส์ เกี่ยวกับการ  
ออกกำลังกาย หลังจากติดเชื้อเอดส์ (N=450)

ข้อความ	จำนวน (N)	ร้อยละ (%)
1. การได้รับความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย		
เคย	324	72.0
ไม่เคย	126	28.0
2. ความถี่ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา		
ทุกวัน	31	6.9
บ่อยครั้ง	106	23.5
นานๆ ครั้ง	237	52.7
ไม่เคยออกกำลังกายเลย	76	16.9
3. การเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา		
เคย	66	14.7
ไม่เคย	384	85.3
4. สถานที่สำหรับการออกกำลังกาย		
มี	152	33.8
ไม่มี	298	66.2
5. ความสำคัญในการออกกำลังกายสำหรับผู้ติดเชื้อเอดส์		
มากที่สุด	260	57.8
มาก	172	38.2
น้อย	15	3.3
น้อยที่สุด	3	0.7
6. ชมรมสำหรับผู้ติดเชื้อเอดส์มีโปรแกรมการออกกำลังกาย ให้กับผู้ติดเชื้อเอดส์		
ทราบ	206	45.8
-เข้าร่วม	42	20.4

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละเกี่ยวกับความรู้และการปฏิบัติของผู้ติดเชื้อเอดส์ เกี่ยวกับการ  
ออกกำลังกาย หลังจากติดเชื้อเอดส์ (N=450) (ต่อ)

ข้อความ	จำนวน (N)	ร้อยละ (%)
-ไม่เข้าร่วม	124	60.2
-ไม่ระบุ	40	19.4
ไม่ทราบ	244	54.2

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า หลังจากติดเชื้อเอดส์ ผู้ติดเชื้อเอดส์ส่วนใหญ่ได้รับความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย ร้อยละ 72.0 และนานๆ ครั้งจึงจะไปออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 52.7 รองลงมาคือ บ่อยครั้งกับไม่เคยออกกำลังกายเลย คิดเป็นร้อยละ 23.5 และ 16.9 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังไม่เคยเข้าร่วมในการแข่งขันกีฬา คิดเป็นร้อยละ 85.3 และไม่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกายเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 66.2 แต่ส่วนใหญ่ผู้ติดเชื้อเอดส์เห็นความสำคัญในการออกกำลังกายมากที่สุดและมาก โดยคิดเป็นร้อยละ 57.8 และ 38.2 ตามลำดับ และส่วนมากไม่ทราบเรื่องโปรแกรมการออกกำลังกายที่ชมรมสำหรับผู้ติดเชื้อเอดส์จัดขึ้น คิดเป็นร้อยละ 54.2 และในจำนวนที่ทราบเรื่องโปรแกรมการออกกำลังกาย แต่ไม่เข้าร่วมโปรแกรมเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 60.2 สาเหตุเพราะไม่มีเวลา ระยะเวลาไกล การเดินทางไม่สะดวก (บ้านอยู่ต่างจังหวัด)

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของผู้ติดเชื้อเอดส์ที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จากสื่อชนิดต่าง ๆ (N=450)

ชนิดของสื่อตามการได้รับความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ก่อนติดเชื้อเอดส์ n=313 คน	ร้อยละ (%)	หลังติดเชื้อเอดส์ n=324 คน	ร้อยละ (%)
1. หนังสือ	310	68.9	306	68.0
2. วิทยุ	78	17.3	74	16.4
3. โทรทัศน์	115	25.6	103	22.9
4. สถานที่ทำงาน	27	6.0	24	5.3
5. โรงพยาบาล	35	7.8	68	15.1
6. สมาชิกชมรมผู้ติดเชื้อเอดส์	11	2.4	29	6.4
7. ผู้ไม่เคยได้รับความรู้	137	30.4	126	28.0

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า ผู้ติดเชื้อเอดส์ได้รับความรู้เรื่องการออกกำลังกาย จากหนังสือมากเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาเป็นโทรทัศน์และวิทยุ ในอันดับที่ 2 และอันดับ 3 และหลังติดเชื้อเอดส์ได้รับความรู้เรื่องการออกกำลังกาย จากหนังสือมากที่สุด รองลงมา คือ จากโทรทัศน์และวิทยุ ตามลำดับ จากโรงพยาบาลและสมาชิกชมรมผู้ติดเชื้อเอดส์เพิ่มขึ้น

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของผู้ติดเชื้อเอดส์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับต่างๆ (N=450)

ชนิดกีฬา ที่เล่น	ก่อนติดเชื้อเอดส์		หลังติดเชื้อเอดส์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
- เคยเข้าร่วมเล่นกีฬา	128		66	
วิ่ง	35	27.3	24	36.4
ฟุตบอล	30	23.4	19	28.8
ตะกร้อ	25	19.5	16	24.2
แบดมินตัน	13	10.2	1	1.5
วอลเลย์บอล	11	8.6	1	1.5
บาสเก็ตบอล	6	4.7	3	4.6
ปิงปอง	6	4.7	0	0.0
เทนนิส	1	0.8	1	1.5
สนุกเกอร์	1	0.8	1	1.5
- ไม่เคยเข้าร่วมเล่นกีฬา	322	71.6	384	85.3

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า กีฬาที่ผู้ติดเชื้อเอดส์เคยเข้าร่วมแข่งขัน (จำนวน 128 คน จากตารางที่ 2 ข้อ 3 และตารางที่ 3 ข้อ 3) มากที่สุดคือ วิ่ง ฟุตบอลและตะกร้อ ตามลำดับ เป็นที่น่าสนใจที่พบว่า ก่อนติดเชื้อเอดส์มีผู้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา จำนวน 128 คน (28.4%) และ หลังติดเชื้อเอดส์มีผู้ติดเชื้อเอดส์ เข้าร่วมการแข่งขันลดลงเหลือเพียง 66 คน (14.7%) เท่านั้น โดยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับวิ่ง ฟุตบอล และตะกร้อมากกว่ากีฬาระดับอื่น

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของผู้ติดเชื้อเอดส์ที่ออกกำลังกายในสถานที่ต่าง ๆ (N=450)

สถานที่	ก่อนติดเชื้อเอดส์		หลังติดเชื้อเอดส์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
- สถานที่ออกกำลังกาย	163		152	
บ้าน	82	18.2	89	19.8
สวนสาธารณะ	34	7.6	24	5.3
สนามโรงเรียน	31	6.9	24	5.3
ที่ทำงาน	10	2.2	11	2.5
สโมสร	5	1.1	3	0.7
วัด	1	0.2	1	0.2
- ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย	287	63.8	298	66.2

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่าผู้ติดเชื้อเอดส์มีสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย มากที่สุดคือ บ้าน สวนสาธารณะและโรงเรียน ตามลำดับ เป็นที่น่าสังเกตว่า ก่อนติดเชื้อเอดส์มีผู้ที่มีสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย จำนวน 163 คน (36.2%) และมีผู้ติดเชื้อเอดส์ที่มีสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย จำนวน 152 คน (33.8%)

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของผู้ติดเชื้อเอดส์ที่ติดเชื้อเอดส์ในช่วงระยะเวลาต่างๆ (N=450)

ระยะเวลาการติดเชื้อเอดส์	จำนวน (N)	ร้อยละ (%)
0 - 1 ปี	92	20.5
1 - 2 ปี	95	21.1
2 - 3 ปี	105	23.3
3 - 4 ปี	47	10.4
4 - 5 ปี	49	10.9
5 ปีขึ้นไป	32	7.1
ไม่ระบุ	30	6.7

จากตารางที่ 7 ผู้ติดเชื้อเอดส์ส่วนมากติดเชื้อมาแล้ว 2-3 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.3 รองลงมาคือ ติดเชื้อมาแล้ว 1-2 ปี และ 0-1 ปี คิดเป็นร้อยละ 21.1 และ 20.5 ตามลำดับ

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ออกกำลังกาย จำแนกตามระดับการออกกำลังกาย (N=374)

ความต้องการ ในการออกกำลังกาย	ทุกวัน		บ่อยครั้ง		นานๆ ครั้ง		$\bar{X}$ รวม ของ 3 กลุ่ม
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
<b>ด้านสถานที่และอุปกรณ์</b>							
1. ท่านต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายที่ไม่สิ้นเปลืองหรือไม่ใช้อุปกรณ์มาก	2.42	1.42	2.30	1.08	2.23	1.19	2.36
2. ท่านต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการตรวจและทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อน, หลังการออกกำลังกายที่ทันสมัยและปลอดภัย	2.15	1.46	1.94	1.02	2.01	0.98	2.03
3. ท่านต้องการให้มีสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายร่วมกับบุคคลทั่วไป	2.21	0.78	2.41	1.11	2.42	1.14	2.35
4. ท่านต้องการออกกำลังกายในสถานที่กลางแจ้ง เช่น สระว่ายน้ำ	2.57	1.35	2.86	1.15	2.68	1.20	2.70
5. ท่านต้องการศูนย์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีสถานที่ตั้งอยู่ในใจกลางเมือง	3.21	1.18	2.65	1.22	2.69	1.23	2.85
6. ท่านต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีบรรยากาศดี สามารถดึงดูดใจในการที่จะมาออกกำลังกายและใช้เป็นที่พักผ่อนหลังจากออกกำลังกายแล้ว	1.63	1.01	1.49	0.78	1.58	0.86	1.57
<b>ด้านบุคลากรที่ให้บริการ</b>							
1. ท่านต้องการบุคลากรที่มีความรู้และความเข้าใจในวิธีการจัดและดำเนินโปรแกรมการออกกำลังกายและเข้าใจในสภาพของผู้ติดเชื้อเอชไอวี เพื่อคอยแนะนำหรือชี้แจงเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	1.50	0.86	1.60	0.80	1.55	0.74	1.55

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอดส์ที่ออกกำลังกาย จำแนกตามระดับการออกกำลังกาย (N=374) (ต่อ)

ความต้องการในการออกกำลังกาย	ทุกวัน		บ่อยครั้ง		นานๆ ครั้ง		$\bar{X}$ รวมของ 3 กลุ่ม
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
2. ท่านต้องการบุคลากรที่สามารถนำเกมหรือกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสนทนาให้กับผู้ติดเชื้อเอดส์ได้	1.72	1.13	1.69	0.80	1.72	0.85	1.71
3. ท่านต้องการให้มีแพทย์ นักพลศึกษาหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องประจำที่ศูนย์	1.88	1.27	1.81	1.24	1.74	0.92	1.81
<b>ด้านอื่นๆ</b>							
1. ท่านต้องการโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของท่านและเป็นโปรแกรมที่ต่อเนื่อง	1.79	1.13	1.69	0.66	1.81	0.78	1.76
2. ท่านต้องการกิจกรรมออกกำลังกายที่ท่านสามารถปฏิบัติเองที่บ้านได้	1.33	0.59	1.41	0.60	1.48	0.67	1.41
3. ท่านต้องการให้บุคคลที่ท่านรักหรือใกล้ชิดยอมรับและเป็นกำลังใจให้ท่านออกกำลังกายร่วมกับบุคคลอื่น	1.44	1.14	1.62	0.86	1.63	0.85	1.56
4. ท่านต้องการให้มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ โภชนาการ การพักผ่อน นันทนาการ และความปลอดภัยในการออกกำลังกายให้ผู้ติดเชื้อเอดส์	1.68	1.00	1.53	0.65	1.44	0.72	1.55
5. ท่านต้องการให้มีเอกสาร/หนังสือคู่มือที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่อ่านแล้วเข้าใจง่าย	1.56	0.71	1.49	0.63	1.46	0.63	1.50



ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอดส์ที่ออกกำลังกาย จำแนกตามระดับการออกกำลังกาย (N=374)  
(ต่อ)

ความต้องการในการออกกำลังกาย	ทุกวัน		บ่อยครั้ง		นานๆ ครั้ง		$\bar{X}$ รวมของ 3 กลุ่ม
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
6. ท่านต้องการให้มีการเผยแพร่ข่าวสาร ประกาศเชิญชวนในด้านการออกกำลังกาย	2.00	1.24	1.72	0.71	1.77	0.77	1.83
7. ท่านต้องการให้มีหน่วยงานของรัฐบาล หรือเอกชนสนับสนุนในด้านต่างๆ ของการ ออกกำลังกาย	1.66	0.97	1.59	0.64	1.57	0.77	1.61
8. ท่านต้องการรับ-ส่ง ตามจุดสำคัญ ต่างๆ เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.33	1.24	2.38	1.13	2.57	1.23	2.43
9. ท่านต้องการขออนุญาตในการปฏิบัติตน ให้ปลอดภัยและการปฐมพยาบาลเมื่อเกิดเหตุ ฉุกเฉินในขณะออกกำลังกาย	1.61	0.70	1.82	0.92	1.86	0.87	1.76
10. ท่านต้องการช่วงเวลาในการออก กำลังกายที่เหมาะสมและสะดวกกับตัวท่าน	1.67	0.84	1.65	0.61	1.70	0.78	1.67
11. ท่านต้องการให้การออกกำลังกายเป็น กิจกรรมหนึ่งในการพบปะกันของกลุ่มผู้ติดเชื้อ	2.50	1.47	1.97	0.96	2.21	1.00	2.23

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่า ผู้ติดเชื้อเอดส์มีความต้องการในการออกกำลังกาย จำแนกตามระดับในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอดส์ พบว่ามีค่าใกล้เคียงกันในทุกด้าน ไม่ว่าด้านสถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ให้บริการและด้านอื่นๆ ยกเว้นในรายชื่อของบางด้านที่มีค่าสูงกว่าข้ออื่น ได้แก่ ต้องการการออกกำลังกายในสถานที่กลางแจ้ง และต้องการศูนย์ที่ใช้ในการออกกำลังกายในใจกลางเมือง

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับปัญหาในการออกกำลังกาย ของ ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ออกกำลังกาย จำแนกตามระดับการออกกำลังกาย (N=374)

ปัญหา ในการออกกำลังกาย	ทุกวัน		บ่อยครั้ง		นานๆ ครั้ง		$\bar{X}$ รวม ของ 3 กลุ่ม
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
<b>ด้านสภาพร่างกาย จิตใจและสังคม</b>							
1. ท่านกลัวว่าการออกกำลังกายจะทำให้ สภาพร่างกายทรุดโทรมเร็วขึ้น	3.94	1.16	4.32	0.91	4.02	0.87	4.09
2. ท่านคิดว่าสภาพร่างกายไม่เหมาะสม กับการออกกำลังกาย	3.83	0.85	3.98	0.84	3.77	0.82	3.86
3. หลังจากที่ได้รับเชื้อเอชไอวี เป็นผลทำ ให้ท่านขาดความถนัดหรือทักษะในการออก กำลังกาย	3.38	1.28	3.23	1.18	3.46	1.01	3.36
4. ท่านอยากออกกำลังกาย แต่กลัวว่าไม่ สามารถทำตามโปรแกรมได้	3.06	1.21	3.06	1.01	2.68	0.98	2.93
5. ท่านรู้สึกอยากอยู่คนเดียว ไม่อยากทำ อะไรแม้แต่การออกกำลังกาย	4.05	1.02	4.20	0.96	3.75	1.06	4.00
6. ท่านไม่อยากออกกำลังกายเพราะการ ออกกำลังกายไม่เกิดประโยชน์กับตนเอง	3.64	1.36	4.19	0.95	3.61	1.00	3.81
7. ท่านไม่ไปออกกำลังกายเพราะกลัวว่า บุคคลอื่นจะทราบว่าเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี	3.64	1.11	3.55	1.14	3.31	1.20	3.50
8. ท่านไม่อยากออกกำลังกาย เพราะไม่ กล้าแสดงความรู้สึกและการกระทำใด ๆ ต่อหน้าบุคคลอื่น	4.05	0.55	3.90	0.93	3.53	1.16	3.83
9. ท่านไม่อยากออกกำลังกาย เพราะไม่ กล้าเปิดเผยตนเอง	3.64	0.99	3.68	1.17	3.33	1.21	3.55
10. ท่านขาดการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด ในการกระตุ้น ให้ท่านไปออกกำลังกาย	4.05	0.55	3.56	1.07	3.22	1.14	3.61

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับปัญหาในการออกกำลังกาย ของ ผู้คิดเชื้อเอคส์ที่ออกกำลังกาย จำแนกตามระดับการออกกำลังกาย (N=374) (ต่อ)

ปัญหา ในการออกกำลังกาย	ทุกวัน		บ่อยครั้ง		นานๆ ครั้ง		$\bar{X}$ รวม ของ 3 กลุ่ม
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
11. ท่านขาดบุคลากรที่เข้าใจถึงสภาพจิตใจของท่านส่งผลให้ไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.35	1.22	3.15	1.18	2.77	1.20	3.09
<b>ด้านสภาพเศรษฐกิจ</b>							
1. ท่านไม่ได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานที่ท่านทำงานอยู่ให้ไปออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	3.23	1.25	3.26	1.22	2.97	1.31	3.15
2. ขาดสวัสดิการในการส่งเสริมเรื่องการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นภาครัฐบาลหรือหน่วยงานเอกชน	3.11	1.26	2.78	1.16	2.48	1.18	2.79
3. ท่านประสบปัญหาในเรื่องของค่าครองชีพ ส่งผลให้ไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.82	1.33	3.00	1.29	2.70	1.24	2.84
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ</b>							
1. ท่านไม่มีความรู้ที่แท้จริงในการออกกำลังกายเป็นผลทำให้ไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.24	1.30	3.63	1.07	3.05	1.06	3.31
2. ท่านไม่สามารถสื่อสารกับบุคลากรที่ประจำสถานที่ออกกำลังกายเป็นผลทำให้ไม่อยากไปออกกำลังกาย	3.23	1.30	3.31	1.15	3.03	1.07	3.19

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับปัญหาในการออกกำลังกาย ของ ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ออกกำลังกาย จำแนกตามระดับการออกกำลังกาย (N=374) (ต่อ)

ปัญหา ในการออกกำลังกาย	ทุกวัน		บ่อยครั้ง		นานๆ ครั้ง		$\bar{X}$ รวม ของ 3 กลุ่ม
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
3. ท่านไม่ได้รับทราบข่าวสารหรือการประชาสัมพันธ์ในเรื่องการออกกำลังกายสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวี	3.06	1.35	2.85	1.20	2.61	1.19	2.84
4. ท่านไม่สามารถทำการปฐมพยาบาลเองได้ขณะออกกำลังกายที่บ้าน	2.94	1.29	3.04	1.18	3.00	1.09	2.99
<b>ด้านอื่นๆ</b>							
1. ท่านประสบปัญหาในเรื่องระยะเวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.35	1.05	2.61	1.23	2.36	1.16	2.44
2. ท่านไม่ได้รับความสะดวกในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.70	1.10	3.01	1.20	2.70	1.14	2.80
3. ท่านมีปัญหาในเรื่องสภาพการจราจรที่ติดขัดทำให้ไม่ออกไปออกกำลังกาย	2.49	1.19	2.80	1.36	2.33	1.11	2.54
4. ท่านไม่สะดวกเดินทางไปร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเนื่องจากมลภาวะที่เป็นพิษนอกบ้าน	2.71	1.36	2.54	1.13	2.53	1.17	2.59

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีปัญหาในการออกกำลังกาย จำแนกตามระดับในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอชไอวี พบว่ามีค่าใกล้เคียงกันในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านสภาพเศรษฐกิจ ด้านความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกายและด้านอื่นๆ ยกเว้นด้านสภาพร่างกาย จิตใจและสังคม ที่มีค่าสูงกว่าด้านต่างๆ

2. ระดับความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอดส์ในด้านสถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ด้านอื่นๆ และรวมทุกด้าน

2.1 ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอดส์ในด้านสถานที่และอุปกรณ์ ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอดส์ ในด้านสถานที่และอุปกรณ์ (N=450)

ข้อความ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
1. ท่านต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายที่ไม่สิ้นเปลืองหรือไม่ใช้อุปกรณ์มาก	2.27	1.17	น้อย
2. ท่านต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการตรวจและทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการออกกำลังกายที่ทันสมัยและปลอดภัย	1.97	0.99	น้อย
3. ท่านต้องการให้มีสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายร่วมกับบุคคลทั่วไป	2.38	1.08	น้อย
4. ท่านต้องการออกกำลังกายในสถานที่กลางแจ้ง เช่น สระว่ายน้ำ	2.71	1.16	ปานกลาง
5. ท่านต้องการศูนย์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีสถานที่ตั้งอยู่ในใจกลางเมือง	2.73	1.22	ปานกลาง
6. ท่านต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีบรรยากาศดี สามารถดึงดูดใจในการที่จะมาออกกำลังกายและใช้เป็นที่พักผ่อนหลังจากออกกำลังกายแล้ว	1.52	0.81	น้อยที่สุด
รวมทุกข้อ	2.26	1.16	น้อย

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่า ผู้ติดเชื้อเอดส์มีความต้องการ ในด้านสถานที่และอุปกรณ์อยู่ในระดับน้อย ถ้าจำแนกตามรายชื่อ ผู้ติดเชื้อมีความต้องการสถานที่สำหรับออกกำลังกายที่มีบรรยากาศดีน้อยที่สุด มีความต้องการออกกำลังกายในสถานที่กลางแจ้งและต้องการศูนย์ที่ใช้ในการออกกำลังกายที่ตั้งในใจกลางเมืองอยู่ในระดับปานกลาง

## 2.2 ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในด้านบุคลากรที่ให้บริการ

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ในด้านบุคลากรที่ให้บริการ (N=450)

ข้อความ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
1. ท่านต้องการบุคลากรที่มีความรู้และความเข้าใจในวิธีการจัดและดำเนินโปรแกรมการออกกำลังกาย และเข้าใจในสภาพของผู้ติดเชื้อเอชไอวี เพื่อคอยแนะนำหรือชี้แจงเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	1.54	0.75	น้อยที่สุด
2. ท่านต้องการบุคลากรที่สามารถนำเกมหรือกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสันทนาการให้กับผู้ติดเชื้อเอชไอวีได้	1.70	0.85	น้อยที่สุด
3. ท่านต้องการให้มีแพทย์ นักพลศึกษาหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องประจำที่ศูนย์	1.72	0.92	น้อยที่สุด
รวมทุกข้อ	1.65	0.85	น้อยที่สุด

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีความต้องการบุคลากรที่ให้บริการในระดับน้อยที่สุด ไม่ว่าจะเป็นความต้องการบุคลากรที่มีความรู้และความเข้าใจในการจัด และดำเนินโปรแกรมการออกกำลังกาย หรือเป็นผู้นำเกมหรือกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือการมีแพทย์ นักพลศึกษา บุคลากรที่เกี่ยวข้องประจำศูนย์ออกกำลังกาย

### 2.3 ความต้องการในการออกกำลังกายด้านอื่นๆ ของผู้ติดเชื้อเอดส์

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอดส์ ด้านอื่นๆ (N=450)

ข้อความ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
1. ท่านต้องการโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของท่านและเป็นโปรแกรมที่ต่อเนื่อง	1.85	0.81	น้อย
2. ท่านต้องการกิจกรรมออกกำลังกายที่ท่านสามารถปฏิบัติเองที่บ้านได้	1.48	0.71	น้อยที่สุด
3. ท่านต้องการให้บุคคลที่ท่านรักหรือใกล้ชิดยอมรับและเป็นกำลังใจให้ท่านออกกำลังกายร่วมกับบุคคลอื่น	1.64	0.90	น้อยที่สุด
4. ท่านต้องการให้มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ โภชนาการ การพักผ่อน นันทนาการ และความปลอดภัยในการออกกำลังกายให้ผู้ติดเชื้อเอดส์	1.49	0.72	น้อยที่สุด
5. ท่านต้องการให้มีเอกสาร/หนังสือคู่มือที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ที่อ่านแล้วเข้าใจง่าย	1.46	0.64	น้อยที่สุด
6. ท่านต้องการให้มีการเผยแพร่ข่าวสาร ประกาศเชิญชวนในด้านการออกกำลังกาย	1.78	0.83	น้อยที่สุด
7. ท่านต้องการให้มีหน่วยงานของรัฐบาลหรือเอกชน สนับสนุนในด้านต่างๆ ของการออกกำลังกาย	1.62	0.78	น้อยที่สุด
8. ท่านต้องการรื้อรับ-ส่ง ตามจุดสำคัญต่างๆ เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.48	1.18	น้อย
9. ท่านต้องการขอแนะนำในการปฏิบัติตนให้ปลอดภัยและการปฐมพยาบาลเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินในขณะที่ออกกำลังกาย	1.80	0.85	น้อยที่สุด
10. ท่านต้องการช่วงเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสมและสะดวกกับตัวท่าน	1.65	0.75	น้อยที่สุด

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ด้านอื่นๆ (N=450) (ต่อ)

ข้อความ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
11. ท่านต้องการให้การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมหนึ่งในการพบปะกันของกลุ่มผู้ติดเชื้อ	2.14	1.03	น้อย
รวมทุกข้อ	1.75	1.09	น้อยที่สุด

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีความต้องการในการออกกำลังกาย ในระดับที่น้อยที่สุด เมื่อจำแนกรายข้อ ผู้ติดเชื้อเอชไอวีต้องการโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม กับสภาพและต่อเนื่องอยู่ในระดับน้อย ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายที่สามารถปฏิบัติที่บ้าน และให้บุคคลใกล้ชิดยอมรับและเป็นกำลังใจในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อยที่สุด ความต้องการรับส่งตามจุดสำคัญต่าง ๆ เมื่อมาร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย และต้องการให้กิจกรรมออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมเพื่อพบปะกันของกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวีอยู่ในระดับน้อย ส่วนความต้องการในเรื่องความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ โภชนาการ การพักผ่อน นันทนาการ และความปลอดภัยในการออกกำลังกาย ความต้องการเอกสาร/หนังสือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การเผยแพร่ข่าวสารเชิญชวนให้ออกกำลังกาย การให้หน่วยงานต่างๆ สนับสนุนการออกกำลังกาย ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้ปลอดภัย และบริการปฐมพยาบาล เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินในขณะออกกำลังกาย และความต้องการช่วงเวลาที่เหมาะสมสะดวกในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อยที่สุด



## 2.5 ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้คิดเชื้อเอดส์รวมทุกด้าน

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการในการออกกำลังกายของผู้คิดเชื้อเอดส์ รวมทุกด้าน (N=450)

ข้อความ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
ความต้องการในการออกกำลังกาย			
- ด้านสถานที่และอุปกรณ์	2.26	1.16	น้อย
- ด้านบุคลากรที่ให้บริการ	1.65	0.85	น้อยที่สุด
- ด้านอื่นๆ	1.75	1.09	น้อยที่สุด
รวมทุกด้าน	1.84	1.43	น้อย

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่า ผู้คิดเชื้อเอดส์มีความต้องการในการออกกำลังกาย รวมทุกด้านอยู่ในระดับน้อย โดยที่ความต้องการด้านสถานที่และอุปกรณ์ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X} = 2.26$ ) และค่าเฉลี่ยหรือความต้องการน้อยที่สุด ( $\bar{X}=1.65$ ) คือด้านบุคลากรที่ให้บริการ

3. ระดับปัญหาในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอดส์ในด้านสภาพร่างกาย จิตใจ และสังคม  
ด้านสภาพเศรษฐกิจ ด้านความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย ด้านอื่นๆ และรวมทุกด้าน

3.1 ปัญหาในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอดส์ในด้านสภาพร่างกาย จิตใจและสังคม  
ปัญหาในข้อนี้อยู่ในระดับมาก โดยเมื่อจำแนกรายข้อพบว่า ผู้ติดเชื้อเอดส์กล่าวว่า

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับปัญหาในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอดส์ ในด้านสภาพร่างกาย จิตใจ และสังคม (N=450)

ข้อความ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับปัญหา
1. ท่านคิดว่า การออกกำลังกายจะทำให้สภาพร่างกายทรุดโทรมเร็วขึ้น	4.03	0.94	มาก
2. ท่านคิดว่าสภาพร่างกายไม่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	3.76	0.85	มาก
3. หลังจากที่ได้รับเชื้อเอดส์ เป็นผลทำให้ท่านขาดความมั่นใจหรือทักษะในการออกกำลังกาย	3.33	1.09	ปานกลาง
4. ท่านอยากออกกำลังกาย แต่กลัวว่าไม่สามารถทำตามโปรแกรมได้	2.78	1.02	ปานกลาง
5. ท่านรู้สึกอยากอยู่คนเดียว ไม่อยากทำอะไร แม้แต่การออกกำลังกาย	3.83	1.12	มาก
6. ท่านไม่อยากออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายไม่เกิดประโยชน์กับตนเอง	3.70	1.08	มาก
7. ท่านไม่ไปออกกำลังกาย เพราะกลัวว่าบุคคลอื่นจะทราบว่าเป็นผู้ติดเชื้อเอดส์	3.35	1.19	ปานกลาง
8. ท่านไม่อยากออกกำลังกาย เพราะไม่กล้าแสดงความรู้สึก และการกระทำใดๆ ต่อหน้าบุคคลอื่น	3.60	1.10	มาก
9. ท่านไม่อยากออกกำลังกาย เพราะไม่กล้าเปิดเผยตนเอง	3.38	1.21	ปานกลาง

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับปัญหาในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอดส์ ในด้านสภาพร่างกาย จิตใจ และสังคม (N=450) (ต่อ)

ข้อความ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับปัญหา
10. ท่านขาดการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิดในการกระตุ้นให้ท่านไปออกกำลังกาย	3.32	1.14	ปานกลาง
11. ท่านขาดบุคลากรที่เข้าใจถึงสภาพจิตใจของท่าน ส่งผลให้ไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.87	1.21	ปานกลาง
รวมทุกข้อ	3.45	1.15	มาก

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่า ปัญหาข้อนี้อยู่ในระดับมาก โดยเมื่อจำแนกรายข้อแล้ว ผู้ติดเชื้อเอดส์กล่าวว่า การออกกำลังกายทำให้ร่างกายทรุดโทรมลง สภาพร่างกายไม่เหมาะที่จะออกกำลังกาย รู้สึกอยากอยู่คนเดียว ไม่อยากทำอะไร ไม่รู้ว่าการออกกำลังกายจะก่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองอย่างไร ไม่กล้าแสดงความรู้สึกและการกระทำใดๆ ต่อหน้าบุคคลอื่น อยู่ในระดับมาก

หลังจากได้รับเชื้อเอดส์แล้ว ทำให้ขาดความถนัดหรือทักษะในการออกกำลังกาย ความอยากในการออกกำลังกาย แต่กลัวว่าไม่สามารถทำตามโปรแกรม กลัวบุคคลอื่นจะทราบว่าเป็นผู้ติดเชื้อ ไม่กล้าเปิดเผยตนเอง ขาดการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิดกระตุ้นให้ออกกำลังกาย และขาดบุคลากรที่เข้าใจถึงสภาพจิตใจ ซึ่งเป็นปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง

### 3.2 ปัญหาในการออกกำลังกายของผู้คิดเชื้อเอคส์ในด้านสภาพเศรษฐกิจ

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับปัญหาในการออกกำลังกายของผู้คิดเชื้อเอคส์ ในด้านสภาพเศรษฐกิจ

ข้อความ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับปัญหา
1. ท่านไม่ได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานที่ท่านทำงานอยู่ให้ไปออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	3.00	1.18	ปานกลาง
2. ขาดสวัสดิการในการส่งเสริมเรื่องการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นภาครัฐบาลหรือหน่วยงานเอกชน	2.56	1.13	น้อย
3. ท่านประสบปัญหาในเรื่องของค่าครองชีพ ส่งผลให้ไม่อดอยากเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.76	1.25	ปานกลาง
รวมทุกข้อ	2.77	1.20	ปานกลาง

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่า ปัญหาในข้อนี้อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า การสนับสนุนจากหน่วยงานและค่าครองชีพ มีปัญหาในระดับปานกลาง ส่วนสวัสดิการในการส่งเสริมการออกกำลังกายของหน่วยงานต่างๆ มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย

### 3.3 ปัญหาในการออกกำลังกายของผู้คิดเชื้อเอดส์ในด้านความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกาย

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับปัญหาในการออกกำลังกายของผู้คิดเชื้อเอดส์ ในด้านความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกาย (N=450)

ข้อความ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับปัญหา
1. ท่านไม่มีความรู้ที่แท้จริงในการออกกำลังกาย เป็นผลทำให้ไม่อยากจะเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.13	1.12	ปานกลาง
2. ท่านไม่สามารถสื่อสารกับบุคลากรที่ประจำสถานที่ออกกำลังกาย เป็นผลทำให้ไม่ออกไปออกกำลังกาย	3.08	1.13	ปานกลาง
3. ท่านไม่ได้รับทราบข่าวสารหรือการประชาสัมพันธ์ในเรื่องการออกกำลังกายสำหรับผู้คิดเชื้อเอดส์	2.65	1.19	ปานกลาง
4. ท่านไม่สามารถทำการปฐมพยาบาลเองได้ขณะออกกำลังกายที่บ้าน	2.94	1.13	ปานกลาง
รวมทุกข้อ	2.95	1.15	ปานกลาง

จากตารางที่ 16 แสดงให้เห็นว่า มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คือ ไม่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่สามารถสื่อสารกับบุคลากรประจำสถานที่ออกกำลังกาย ไม่ได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับผู้คิดเชื้อเอดส์ และไม่สามารถปฐมพยาบาลตนเองขณะออกกำลังกายที่บ้าน

### 3.4 ปัญหาในการออกกำลังกายของผู้คิดเชื้อเอดส์ในด้านอื่นๆ

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับปัญหาในการออกกำลังกายของผู้คิดเชื้อเอดส์ ในด้านอื่นๆ (N=450)

ข้อความ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับปัญหา
1. ท่านประสบปัญหาในเรื่องระยะเวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.35	1.06	น้อย
2. ท่านไม่ได้รับความสะดวกในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.71	1.09	ปานกลาง
3. ท่านมีปัญหาในเรื่องสภาพการจราจรที่ติดขัดทำให้ไม่สะดวกไปออกกำลังกาย	2.49	1.20	น้อย
4. ท่านไม่สะดวกเดินทางไปร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเนื่องจากมลภาวะที่เป็นพิษนอกบ้าน	2.53	1.16	น้อย
รวมทุกข้อ	2.52	1.13	น้อย

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นว่า ปัญหาในด้านอื่นๆ อยู่ในระดับน้อย นิจากรายชื่อจะพบว่า การไม่ได้รับความสะดวกในขณะที่ออกกำลังกาย มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนปัญหาในเรื่องระยะเวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม สภาพการจราจร มลภาวะนอกบ้าน มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย

### 3.5 ปัญหาในการออกกำลังกายของผู้คิดเชื้อเอคส์รวมทุกด้าน

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับปัญหาในการออกกำลังกายของผู้คิดเชื้อเอคส์ รวมทุกด้าน (N=450)

ข้อความ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับปัญหา
ปัญหาในการออกกำลังกาย			
- ด้านสภาพร่างกาย จิตใจ และสังคม	3.45	1.15	มาก
- ด้านสภาพเศรษฐกิจ	2.77	1.20	ปานกลาง
- ด้านความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกาย	2.95	1.15	ปานกลาง
- ด้านอื่นๆ	2.52	1.13	น้อย
รวมทุกด้าน	3.0	1.20	ปานกลาง

จากตารางที่ 18 แสดงให้เห็นว่า ปัญหาในการออกกำลังกายของผู้คิดเชื้อเอคส์รวมทุกด้าน อยู่ในระดับปานกลาง โดยที่เป็นปัญหาในด้านสภาพร่างกาย จิตใจ และสังคม มีค่าเฉลี่ยสูงสุด หรือมีปัญหา มาก ( $\bar{X} = 3.45$ ) ค่าเฉลี่ยต่ำสุดหรือมีปัญหาน้อยที่สุด ( $\bar{X} = 2.52$ ) คือด้านอื่นๆ

#### 4. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ในการออกกำลังกายของผู้คิดเชื้อเอคส์

จากการตอบแบบสอบถามปลายเปิดของผู้คิดเชื้อเอคส์ มีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการออกกำลังกายมากมาย รวบรวมโดยสรุปได้ดังนี้

1) ควรจัดทำเอกสารคู่มือแนะนำการออกกำลังกายสำหรับผู้คิดเชื้อเอคส์ ซึ่งบอกถึงความเหมาะสมของวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม กับระดับของการติดเชื้อเอคส์และโรคแทรกซ้อน (n=181)

2) จัดทำหนังสือคู่มือการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับทุกสถานที่ เช่น สถานที่แคบๆ หรือที่บ้าน และรูปแบบของการออกกำลังกายควรมีหลายวิธี รวมทั้งควรมีรูปแบบที่สามารถออกกำลังกายได้คนเดียว ทั้งนี้ควรบอกเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกายด้วย (n=91)

- 3) ควรจะมีการแนะนำแนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสม ให้กับผู้ติดเชื้อที่ตรวจพบใหม่ทุกราย รวมทั้งมีระบบการติดตามผลที่ต่อเนื่อง เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้ติดเชื้อเอชไอวี (n=53)
- 4) ควรประชาสัมพันธ์โดยผ่านสื่อหลายประเภท ให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น สื่อหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ หรือสื่ออื่นๆ (n=232)
- 5) กรุงเทพมหานครควรมีส่วนสุขภาพที่มีบริเวณกว้างและมีต้นไม้มาก (n=64)
- 6) ควรจัดสถานที่ออกกำลังกายเฉพาะผู้ติดเชื้อเอชไอวีเท่านั้น และจัดบุคลากรที่เข้าใจภาวะจิตใจของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ให้แนะนำวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย (n=45)
- 7) ควรมีศูนย์ออกกำลังกายตลอด 24 ชั่วโมง (n=45)
- 8) ควรมีการแนะนำการบริหารจิตหรือฝึกทำจิตใจให้เข้มแข็ง (n=143)
- 9) หน่วยงานราชการและหน่วยงานเอกชนควรมีส่วนส่งเสริมในการออกกำลังกายมากกว่าที่เป็นอยู่ (n=82)
- 10) ผู้ติดเชื้อเอชไอวีส่วนใหญ่ไม่กล้าออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่น เนื่องจากกลัวผู้อื่นจะเห็นสภาพของตนเองและทราบว่าเป็นโรคเอชไอวี (n=255)
- 11) สังคมควรจะเข้าใจและยอมรับสภาพของผู้ติดเชื้อเอชไอวีมากกว่าที่เป็นอยู่ (n=205)
- 12) อซาก่ออกกำลังกายที่บ้าน โดยจะซื้ออุปกรณ์ไว้ที่บ้าน (n=167)