



**สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ**

**สรุปผลการวิจัย**

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ในคลินิกภูมิคุ้มกันของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โรงพยาบาลศิริราช และโรงพยาบาลบรจบุรี โดยมียุุ่มตัวอย่างเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ในระยะที่ 1 และ ระยะที่ 2 ซึ่งเข้ารับการรักษา ในคลินิกภูมิคุ้มกันของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โรงพยาบาลศิริราช และโรงพยาบาลบรจบุรี จำนวน 450 คน และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมี 4 ตอน ดังนี้คือ

- ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย
- ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาในการออกกำลังกาย
- ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็น และ ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ขอความอนุเคราะห์จากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ให้ออกหนังสือขอความร่วมมือไปยังโรงพยาบาลที่มีคลินิกที่ทำการรักษาให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีโดยเฉพาะ ได้แก่ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โรงพยาบาลศิริราช และโรงพยาบาลบรจบุรี เพื่อทำการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอชไอวี หลังจากนั้นได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เอส พี เอส เอช เอ็กซ์ (SPSS<sup>x</sup>) หาค่าร้อยละ ค่ามัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน



## ผลการวิจัยปรากฏดังนี้

### 1. ด้านสภาพทั่วไป

1.1 ผู้ติดเชื้อเอดส์ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีช่วงอายุระหว่าง 21-30 ปี และอายุระหว่าง 31-40 ปี โดยมีภูมิลำเนาอยู่ในต่างจังหวัด ระดับการศึกษาสูงสุด มัธยมศึกษา และประถมศึกษา ประกอบอาชีพรับจ้างหรือลูกจ้าง มีสถานภาพสมรส และสถานภาพโสด มีรายได้/เดือนในช่วง 5,001-10,000 บาท

1.2 ก่อนที่จะติดเชื้อเอดส์ ส่วนใหญ่ผู้ติดเชื้อเอดส์ ได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกกำลังกาย โดยได้รับจากหนังสือและโทรทัศน์ ในเรื่องความบ่อสของการออกกกำลังกาย นั้น เป็นการออกกออกกำลังกายนานๆ ครั้ง การเข้าร่วมแข่งขันกีฬานั้น ส่วนใหญ่ไม่เคยเข้าร่วม สำหรับประเภทกีฬาที่ผู้ติดเชื้อเอดส์เข้าร่วมแข่งขัน คือ การวิ่ง และฟุตบอล ในเรื่องของสถานที่ที่ใช้ในการออกกกำลังกาย ส่วนใหญ่ไม่มีสถานที่ในการออกกกำลังกาย แต่สำหรับกลุ่มที่มีสถานที่ที่ใช้ในการออกกกำลังกาย ส่วนใหญ่จะเป็นบ้านและสวนสาธารณะ

1.3 หลังจากที่ติดเชื้อเอดส์แล้ว ส่วนใหญ่ผู้ติดเชื้อเอดส์ ได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกกำลังกาย โดยได้รับจากสื่อหนังสือ และเป็นสื่อชนิดโทรทัศน์ ในเรื่องความบ่อสของการออกกออกกำลังกายนั้น เป็นการออกกออกกำลังกายนานๆ ครั้ง การเข้าร่วมแข่งขันกีฬานั้น ส่วนใหญ่ไม่เคยเข้าร่วม ส่วนประเภทของกีฬาที่ผู้ติดเชื้อเอดส์เคยเข้าร่วมแข่งขันนั้น ส่วนใหญ่เป็นการวิ่ง และฟุตบอล ไม่มีสถานที่ในการออกกกำลังกาย สำหรับกลุ่มที่มีสถานที่ในการออกกกำลังกาย ส่วนใหญ่เป็นบ้านและสวนสาธารณะ ผู้ติดเชื้อเอดส์เห็นความสำคัญในการออกกออกกำลังกาย ระดับมากที่สุด และส่วนใหญ่ผู้ติดเชื้อเอดส์ ไม่ทราบเรื่องเกี่ยวกับโปรแกรมการออกกออกกำลังกาย ที่ชมรมสำหรับผู้ติดเชื้อเอดส์จัดขึ้น สำหรับผู้ติดเชื้อเอดส์ที่ทราบเกี่ยวกับโปรแกรมการออกกออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

1.4 ระยะเวลาการติดเชื้อเอดส์นั้น ส่วนใหญ่จะติดเชื้อมาแล้ว 2-3 ปี คือร้อยละ 23.3 รองลงมาจะติดเชื้อมาแล้ว 1-2 ปี คือร้อยละ 21.1

### 2. ความต้องการในการออกกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอดส์ ในแต่ละด้าน

2.1 ความต้องการในด้านสถานที่และอุปกรณ์ พบว่า ผู้ติดเชื้อเอดส์มีความต้องการในด้านนี้โดยรวมอยู่ที่ระดับน้อย แบ่งเป็นระดับความต้องการที่น้อยที่สุด ได้แก่ สถานที่

สำหรับออกกำลังกายที่มีบรรยากาศดี สามารถชักจูงใจ ในการที่จะมาออกกำลังกาย และใช้เป็นที่พักผ่อนหลังออกกำลังกายแล้ว มีค่าเฉลี่ย 1.52 ความต้องการในระดับน้อย ได้แก่ กิจกรรมการออกกำลังกายที่ไม่สิ้นเปลืองหรือไม่ใช้อุปกรณ์มาก อุปกรณ์ที่ใช้ในการตรวจและทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการออกกำลังกายที่ทันสมัยและปลอดภัย รวมทั้งสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายร่วมกับบุคคลทั่วไป โดยมีค่าเฉลี่ย 2.27, 1.97 และ 2.38 ตามลำดับ ความต้องการในระดับปานกลาง ได้แก่ การออกกำลังกายในสถานที่กลางแจ้ง และศูนย์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีสถานที่ตั้งอยู่ในใจกลางเมือง มีค่าเฉลี่ย 2.71 และ 2.73 ตามลำดับ

2.2 ความต้องการในด้านบุคลากรที่ให้บริการ พบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีความต้องการในด้านนี้โดยรวมอยู่ที่ระดับน้อยที่สุด ได้แก่ บุคลากรที่มีความรู้และความเข้าใจในวิธีการจัดและดำเนินโปรแกรมการออกกำลังกาย และเข้าใจในสภาพของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและแนะนำหรือชี้แจงในเรื่อง การออกกำลังกาย บุคลากรที่สามารถเป็นผู้นำเกมหรือกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสนับสนุนการให้กับผู้ติดเชื้อเอชไอวี แพทย์ นักพลศึกษา หรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องประจำสถานที่ออกกำลัง มีค่าเฉลี่ย 1.54 1.70 และ 1.72 ตามลำดับ

2.3 ความต้องการในด้านสภาพร่างกายและจิตใจ พบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีความต้องการในด้านนี้โดยรวมอยู่ที่ระดับน้อยที่สุด แบ่งเป็นความต้องการที่น้อยที่สุด ได้แก่ กิจกรรมการออกกำลังกายที่สามารถปฏิบัติเองที่บ้านได้ บุคคลที่รักหรือใกล้ชิดยอมรับในตัวผู้ติดเชื้อและเป็นกำลังใจในการออกกำลังกายร่วมกับบุคคลอื่น มีค่าเฉลี่ย 1.48 และ 1.64 ตามลำดับ ความต้องการในระดับน้อย ได้แก่ โปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และเป็นโปรแกรมการออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง มีค่าเฉลี่ย 1.85

2.4 ความต้องการออกกำลังกายในด้านอื่นๆ พบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีความต้องการในด้านนี้โดยรวมอยู่ที่น้อย แบ่งเป็นความต้องการที่น้อยที่สุด ได้แก่ การให้ความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ โภชนาการ การพักผ่อน นันทนาการ และความปลอดภัยในการออกกำลังกาย เอกสารหรือหนังสือคู่มือให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่อ่านแล้ว เข้าใจง่าย การเผยแพร่ข่าวสาร ประกาศเชิญชวนให้ออกกำลังกาย หน่วยงานของรัฐบาลหรือเอกชนสนับสนุนในด้านต่างๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายข้อแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้ปลอดภัย และการปฐมพยาบาลเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินในขณะที่กำลัง ออกกำลังกาย ช่วงเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสมและสะดวก โดยมีค่าเฉลี่ย 1.49 1.46 1.78 1.62 1.80 และ 1.65 ตามลำดับ ความต้องการในระดับน้อย ได้แก่ รถรับ-ส่งตามจุดสำคัญต่างๆ นการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมหนึ่งในการพบปะกันของกลุ่มผู้ติดเชื้อ มีค่าเฉลี่ย 2.48 และ 2.14 ตามลำดับ แสดงว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีความต้องการในด้านอื่นๆ ในเรื่องของ

รกรับ-ส่งตามจุดสำคัญต่างๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย และต้องการให้การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมหนึ่งในการพบปะกันของกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวี

### 3. ปัญหาในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ในแต่ละด้าน

3.1 ปัญหาในด้านสภาพร่างกาย จิตใจ และสังคม พบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีปัญหาในด้านนี้อยู่ที่ระดับมาก แบ่งเป็นระดับระดับปานกลางได้แก่ หลังจากที่ติดเชื้อเอชไอวีแล้วทำให้ขาดความถนัดหรือทักษะในการออกกำลังกาย ขาดการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิดในการกระตุ้นให้ออกกำลังกาย ขาดบุคลากรที่เข้าใจถึงสภาพจิตใจ ส่งผลให้ไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย, กลัวว่าไม่สามารถทำตามโปรแกรมได้ กลัวว่าบุคคลอื่นจะทราบว่าเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี และไม่กล้าเปิดเผยตนเอง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.33 3.32 2.87 2.78 3.35 และ 3.38 ตามลำดับ ปัญหาในระดับมาก ได้แก่ กลัวว่าการออกกำลังกายจะทำให้สภาพร่างกายทรุดโทรมเร็วขึ้น คิดว่าสภาพร่างกายไม่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย รู้สึกอยากอยู่คนเดียวไม่อยากทำอะไรแม้แต่การออกกำลังกาย ไม่อยากออกกำลังกายเพราะคิดว่าการออกกำลังกายไม่เกิดประโยชน์กับตนเอง ไม่กล้าแสดงความรู้สึก และกระทำการใดๆ ต่อหน้าบุคคลอื่น โดยมีค่าเฉลี่ย 4.03 3.76 3.83 3.70 และ 3.60 ตามลำดับ

3.2 ปัญหาในด้านสภาพเศรษฐกิจ พบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีปัญหาอยู่ในด้านนี้โดยรวมอยู่ที่ระดับปานกลาง แบ่งเป็นระดับน้อยได้แก่ ขาดสวัสดิการในการส่งเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกายทั้งในภาครัฐบาล/หน่วยงานเอกชนค่าเฉลี่ย 2.56 ปัญหาในระดับปานกลางได้แก่ ไม่ได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานที่ทำงานอยู่ให้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประสบปัญหาในเรื่องของค่าครองชีพ ส่งผลให้ไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 3.00 และ 2.76 ตามลำดับ

3.3 ปัญหาในด้านความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกาย พบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวี มีปัญหาในด้านนี้โดยรวมอยู่ที่ระดับปานกลาง ได้แก่ ไม่มีความรู้ที่แท้จริงในการออกกำลังกาย ไม่สามารถสื่อสารกับบุคลากรที่ประจำสถานที่ออกกำลังกาย ไม่ได้รับข่าวสารหรือการประชาสัมพันธ์ ไม่สามารถปฐมพยาบาลเองได้ขณะออกกำลังกายที่บ้าน โดยมีค่าเฉลี่ย 3.13 3.08 2.65 และ 2.94

3.4 ปัญหาในการออกกำลังกายด้านอื่นๆ พบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีปัญหาในด้านนี้โดยรวมอยู่ที่ระดับน้อย แบ่งเป็นระดับน้อยได้แก่ ประสบปัญหาในเรื่องระยะเวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย ปัญหาในเรื่องสภาพการจราจรที่ติดขัด ไม่อยากเดินทางไปออกกำลัง

กายเนื่องจากมลภาวะที่เป็นพิษนอกบ้าน มีค่าเฉลี่ย 2.35 2.49 และ 2.53 ตามลำดับ มีปัญหาในระดับปานกลาง ได้แก่ ไม่ได้ได้รับความสะดวกในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ย 2.71

## อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัยเรื่อง ความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยเฉพาะประเด็นที่สำคัญดังนี้

### 1. ด้านสภาพทั่วไป

พบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีส่วนใหญ่ เป็นเพศชาย อาศัยอยู่ในช่วง 21-30 ปี โดยมีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด การศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ประกอบอาชีพรับจ้าง มีสถานภาพที่สมรสแล้ว และมีรายได้/เดือน 5,001-10,000 บาท จากข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องกับกองโรคเอดส์ กระทรวงสาธารณสุข (2537) ที่รายงานว่ากลุ่มชายที่ติดเชื้อเอชไอวีส่วนใหญ่เป็นกลุ่มผู้ใช้แรงงาน เช่น กรรมกรก่อสร้าง ลูกจ้างประมง คนขับรถสิบล้อ เป็นต้น ซึ่งกลุ่มผู้ใช้แรงงานเหล่านี้ เป็นกลุ่มที่ขาดข้อมูลข่าวสารหรือมีการรับรู้ในข่าวสารข้อมูลน้อยมาก เนื่องจากต้องทำงานหาเช้ากินค่ำ ทำให้ขาดความตระหนักและใส่ใจต่อการแพร่ระบาดของเชื้อโรคเอดส์ รวมทั้งการป้องกันตนเอง จึงมีโอกาสติดเชื้อเอชไอวีสูง และตรงกับงานวิจัยของ ทวีศักดิ์ นพเกษร และคณะ (2534) ที่พบว่า พฤติกรรมทางเพศของชายไทย อายุ 21 ปี ในภาคเหนือ มีลักษณะสำส่อนมาก ในเพศสัมพันธ์รักต่างเพศและรักร่วมเพศ แสดงให้เห็นว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีส่วนใหญ่ อยู่ในวัยหนุ่ม-สาวหรือวัยทำงานแล้ว มีความรู้และรายได้ต่ำ จึงไม่รู้จักรหัสระมัดระวัง ป้องกันรักษาและประพฤติดนให้ปลอดภัยจากโรคเอดส์ อีกทั้งมีความเชื่อที่ผิด ๆ ในเรื่องของการเที่ยวหญิงโสเภณี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมทรง ชีรตกุลพิศาล (2536) ที่พบว่า เพศชายมีความสนใจเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และมีโอกาสปฏิบัติพฤติกรรมที่เกี่ยวกับโรคเอดส์ทั้งในด้านเพศสัมพันธ์ ด้านการใช้ถุงยางอนามัย และด้านการใช้ยาเสพติด สำหรับการเที่ยวหญิงโสเภณีนั้น มีความคิดเห็นที่ไม่ถูกต้องต่อการเที่ยวหญิงโสเภณี โดยเห็นว่าเป็นของธรรมดาที่ขอมรับได้ และจากผลการวิจัยที่พบว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีส่วนใหญ่เป็นเพศชายนั้น อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้โรคเอดส์ มีการแพร่ระบาดได้อย่างรวดเร็ว เนื่องจากกลุ่มหญิงตั้งครภักที่ติดเชื้อเอชไอวีโดยส่วนใหญ่ติดเชื้อเนื่องมาจากสามีที่เที่ยวหญิงโสเภณี (กองโรคเอดส์ กระทรวงสาธารณสุข,

ต้องการในการออกกำลังกาย โดยรวม อยู่ในระดับน้อย ที่ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้ อาจสืบเนื่องมาจากผลการวิจัยที่ว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีปัญหาในด้านสภาพร่างกาย จิตใจและสังคม อยู่ในระดับมาก ซึ่งเกิดขึ้นโดยตรงกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีเอง อีกทั้งผู้ติดเชื้อเอชไอวีส่วนใหญ่ ร้อยละ 64.9 มีระยะเวลาของการติดเชื้อเอชไอวี อยู่ในช่วง 1-3 ปี ซึ่งถือว่าเป็นการติดเชื้อเอชไอวีในระยะเริ่มแรก ซึ่งจะพบกับปัญหาทางจิตใจและอารมณ์เป็นปัญหาแรกกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีต้องเผชิญ ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากโรคเอชไอวีเป็นโรคที่ยังไม่มียารักษาที่ได้ผลแน่นอน อีกทั้งยังเป็นโรคที่บุคคลรอบข้างและสังคมรังเกียจ เพราะกลัวการติดเชื้อเอชไอวีจนเกินเหตุ ดังนั้นจึงสร้างความกดดันให้กับผู้ติดเชื้อเอชไอวีมากขึ้น ไม่กล้าเปิดเผยการติดเชื้อเอชไอวี ในหลายกรณีกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีเกิดความคิดอยากฆ่าตัวตาย (ศศิธร ไชยประสิทธิ์, 2536) จากความคิดดังกล่าวของผู้ติดเชื้อเอชไอวี อาจเป็นผลให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ไม่มีความรู้สึกอยากทำอะไร หรือมีความต้องการในสิ่งใด รวมถึงความต้องการในการออกกำลังกายและในด้านบุคลากรที่ให้บริการด้วย

ในรายชื่อของแต่ละด้านของความต้องการในการออกกำลังกาย มีระดับของความ ต้องการปานกลาง คือ ด้านสถานที่-อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง และต้องการศูนย์ออกกำลังกายในใจกลางเมือง เนื่องจากผู้ติดเชื้อเอชไอวี อาจต้องหลบซ่อนอยู่ในบ้านเป็นส่วนใหญ่ ไม่กล้าปรากฏตัวต่อสังคม (บุญชอบ บำเพ็ญธุรกิจ, 2535) ทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวี มีความต้องการ ในสถานที่ที่สามารถจะออกกำลังกายกลางแจ้งได้ และอีกประการคือการจราจรที่เป็นปัญหาของสังคมเมืองในปัจจุบัน ทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีต้องการสถานที่ ในใจกลางเมือง ในขณะที่ในรายชื่อในด้านอื่นๆ นั้น ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับน้อย ถึงน้อยที่สุด

### 3. ด้านปัญหาในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอชไอวี

ปัญหาในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอชไอวี แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสภาพร่างกาย จิตใจและสังคม ด้านความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกาย ด้านสภาพเศรษฐกิจ และด้านอื่นๆ พบว่า ปัญหาในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอชไอวีโดยรวม มีปัญหาในระดับปานกลาง ยกเว้นในด้านสภาพร่างกาย จิตใจและสังคม มีปัญหาอยู่ในระดับมาก อาจเป็นเพราะผลการวิจัยที่พบว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวี ส่วนใหญ่เป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีในระยะเริ่มแรก ทำให้เกิดปัญหาในด้านนี้มากกว่าในด้านอื่นๆ สำหรับในด้านที่เหลือก็จัดว่าเกิดปัญหาเช่นกัน แต่เป็นปัญหาที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีให้ความสำคัญ รองจากด้านสถานที่-อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย อาจเป็นเพราะปัญหาด้านที่เหลือก็เกิดจากการติดเชื้อเอชไอวีเช่นเดียวกัน



ในแง่ของรายชื่อของแต่ละด้านอยู่ในระดับมาก คือ ด้านสภาพร่างกาย จิตใจและสังคม ได้แก่ กล่าวว่าการออกกำลังกายจะทำให้สภาพร่างกายทรุดโทรมเร็วขึ้น คิดว่าสภาพร่างกายไม่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย รู้สึกอยากอยู่นคนเดียว ไม่อยากทำอะไรไม่ออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ และไม่กล้าแสดงความรู้สึกและการกระทำต่อหน้าบุคคลอื่น จะเห็นได้ว่าในแต่ละข้อนั้นเกิดจากสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีในช่วงแรกๆ อาจเนื่องมาจากการที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวี มีความรู้สึกว่าตนเองหมดหวังกับการมีชีวิตอยู่ หรือมีชีวิตอยู่เพื่อรอความตายเท่านั้น เพราะโรคเอชไอวีเป็นโรคที่ยังไม่มียาหรือวัคซีนที่ใช้ในการรักษาโรคเอชไอวีให้หายขาดได้ ดังนั้น ผู้ติดเชื้อเอชไอวีจึงควรมีการออกกำลังกายแต่พอควรเท่าที่สุขภาพจะอำนวย ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง (ประพันธ์ ภาณุภาค, 2536)

จากการสรุปความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอชไอวี และการอภิปรายผลในประเด็นที่สำคัญ ผู้ติดเชื้อเอชไอวีไม่มีความต้องการในการออกกำลังกายในด้านใด ๆ เท่าที่ควรจะเป็น ทั้งๆ ที่การออกกำลังกายนั้น สามารถช่วยเสริมสร้างสภาพร่างกายในด้านสรีรวิทยาของร่างกายในบางด้าน เช่น ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักลดลง การจับออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวลดลง (จตุพร ณ นครและคณะ, 2528) และช่วยปรับสภาพจิตใจ ทำให้มีความวิตกกังวลลดลงได้ (ประเวศ ปิยะธำกรกานต์, 2532) ที่สำคัญ คือ การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อตัวผู้ติดเชื้อเอชไอวีเองโดยตรง เพราะการออกกำลังกายสามารถเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ได้มากกว่าการประกอบกิจวัตรประจำวันเพียงอย่างเดียว (ปวิสารพร บรรจง, 2535) การออกกำลังกายช่วยส่งผลถึงสภาพจิตใจ สามารถช่วยลดความวิตกกังวลของผู้ติดเชื้อเอชไอวี และเป็นการศึกษาช่วงเวลาของโรคเอชไอวีในระยะที่ 1 ให้นานออกไปด้วย (ภาสวรินทร์ พันธุมะบำรุง, 2535) สำหรับปัญหาในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ประเด็นสำคัญ คือ ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีปัญหาในด้านสภาพร่างกาย จิตใจและสังคมในระดับมาก เนื่องจากผู้ติดเชื้อเอชไอวีเป็นผู้ที่อยู่ในสภาวะที่มีสภาพจิตใจอ่อนแอ มีความหวาดวิตกกังวลใจอยู่ตลอดเวลาถึงการมีชีวิตอยู่ได้ไม่นาน จึงเกิดความท้อแท้สิ้นหวัง (สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย, 2535) อีกประเด็นหนึ่ง คือผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีปัญหาในด้านความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายอยู่พอสมควร อาจเป็นเพราะผู้ติดเชื้อเอชไอวีเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายแต่ในทางปฏิบัติจริงผู้ติดเชื้อเอชไอวีไม่ได้ปฏิบัติจริง แสดงว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีอาจจะไม่มีความรู้ ความเข้าใจที่แท้จริงในเรื่องของการออกกำลังกาย จากความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ดังกล่าว จึงควรมีการประชาสัมพันธ์ข้อมูล ข่าวสารเรื่อง โรคเอชไอวีตามสื่อหนังสือและโทรทัศน์ที่เห็นได้ง่าย ประจำและสามารถทำความเข้าใจได้ง่าย

เรื่อง การยอมรับในตัวผู้ติดเชื้อเอชไอวีมากขึ้น ประกาศแจ้งวิธีการติดต่อของโรคเอชไอวีให้กับประชาชนทั่วไปได้รับทราบอย่างเด่นชัดมากขึ้น เพื่อเป็นการให้ประชาชนในสังคมเปิดโอกาสให้กับผู้ติดเชื้อเอชไอวี ได้อยู่ร่วมกับคนในสังคมอย่างปกติสุข ควรมีการให้ความรู้ ความเข้าใจในการออกกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี รวมทั้งโปรแกรมที่หลากหลายเหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่สามารถปฏิบัติเองได้ทั้งที่บ้านและที่กลางแจ้ง ควรมีการให้คำแนะนำในการออกกกำลังกายในระยะเริ่มแรกที่ติดเชื้อเอชไอวี และมีการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารตามโรงงานหรือสถานประกอบการต่าง ๆ ที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีสามารถเห็นได้ง่าย ไม่ว่าจะสื่อในรูปแบบของแผ่นพับ วิดีโอเทปหรือเสียงตามสาย หน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี ไม่ว่าจะ เป็นโรงพยาบาล ชมรมที่เกี่ยวข้องกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีโดยตรง ควรจะมีบทบาทในการกระตุ้น เป็นศูนย์รวมในการจัดกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับการออกกกำลังกาย อีกทั้งจะเป็นการช่วยให้สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การพูดคุย เพื่อเป็นการฟื้นฟูสภาพร่างกาย จิตใจของผู้ติดเชื้อเอชไอวี และที่สำคัญบุคคลในครอบครัวหรือผู้ที่ใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี เป็นบุคคลที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีรักและไว้วางใจ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีได้มีการออกกกำลังกาย เพื่อเป็นการเสริมสร้างสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ จะเป็นการช่วยยืดระยะเวลาอาการแสดงของโรคให้นานออกไป เพื่อให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีได้ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข และควรมีการกระตุ้นด้วยการให้ข้อมูลที่จะกระตุ้นพลังชีวิตของบุคคลให้กลับมาต่อสู้ใหม่ต่อไป

### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ควรมีการประชาสัมพันธ์เพื่อทำการกระตุ้นและแนะแนว ให้กับผู้ติดเชื้อเอชไอวีได้ออกกกำลังกาย โดยผ่านสื่อต่างๆ อาทิเช่น หนังสือ โทรทัศน์ วิทยุ แผ่นพับ หรือสื่อต่างๆ ที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีสามารถพบเห็นได้ง่ายและเป็นประจำ
2. ควรมีสถานที่ที่ใช้ออกกออกกำลังกายเป็นต้นแบบหรือแบบอย่าง ที่แสดงให้เห็นว่าการออกกออกกำลังกายทำให้เกิดประโยชน์กับผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่เห็นได้อย่างเด่นชัดเป็นอย่างไร
3. จัดทำเอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและสถานที่ต่างๆ ทั้งในที่ร่มและกลางแจ้ง แจกให้กับผู้ติดเชื้อเอชไอวี
4. ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนในสังคม เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับการติดเชื้อเอชไอวีที่ถูกต้อง เพื่อให้สังคมยอมรับในตัวผู้ติดเชื้อเอชไอวีมากขึ้นและเป็นกำลังใจให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีออกกออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



5. ต้องมีการสอนเพศศึกษาอย่างถูกต้องในโรงเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งแก่เด็กวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่จะเริ่มมีเพศสัมพันธ์ โดยถ้าจะให้ได้ประโยชน์ครอบคลุมได้มากที่สุด ควรเริ่มสอนเพศศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษา 5-6 ก่อนที่จะพ้นการศึกษาภาคบังคับ

6. ต้องมีการสร้างทัศนคติในสังคมว่าการเที่ยวผู้หญิงหรือการมีวเพศ เป็นสิ่งน่ารังเกียจ เป็นสิ่งไม่น่าภาคภูมิใจและสังคมยอมรับไม่ได้

7. ควรมีบุคคลต่างๆ ช่วยเตือนสติ เช่น เพื่อนเตือนเพื่อนไม่ให้มีวเพศมีวเข้ม ไม่ใช้สับสนุนหรือชักชวนไปกระทำการดังกล่าว

#### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความต้องการและปัญหา ในการออกกำลังกายของผู้ติดเชื้อเอดส์ หลังจากได้รับการกระตุ้นหรือการประชาสัมพันธ์

2. ควรมีการศึกษาถึงโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับ สภาพร่างกายของผู้ติดเชื้อเอดส์ตามระยะต่างๆ และควรมีโปรแกรมที่หลากหลาย