

บรรณานุกรม

- เกษม ดันติผลาชีวะ และกฤตยา ดันติผลาชีวะ. (2528). *การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ*. กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์.
- เกษม วัฒนชัย. (2533). *การดูแลรักษาโรคความดันโลหิตสูง*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พัฒนศึกษา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2533). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: จีเอ็นที.
- _____. (2535). *วิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับผู้สอนกีฬาและนักกีฬา*. กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- กรมอนามัย. (2543). *คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกาย สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข*. นนทบุรี: สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- ขนิษฐา พูลสวัสดิ์. (2527). *การเปรียบเทียบผลการออกกำลังกาย โดยการวิ่งเหยาะๆกับการขี่จักรยานอยู่กับที่ ที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกาย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, ภาควิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คณะกรรมการโครงการพัฒนางานพยาบาล แผนกผู้ป่วยนอก. (2534). *เอกสารประกอบการประชุมวิชาการพยาบาลประจำปี 2534 : บทบาทพยาบาลกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย.
- คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนด้านสาธารณสุข สำนักนโยบายและแผน. (2539). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544)*. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ.
- คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล. (2523). *เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่อง “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” (17 ธันวาคม 2523)*. กรุงเทพฯ: โรงพยาบาลศิริราช.
- จตุพร ณ นคร และคณะ. (2528). *ผลของการฝึกออกกำลังกายแบบแอโรบิคตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของหญิงไทยวัยผู้ใหญ่*. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมการกีฬาแห่งประเทศไทย.
- จริยวัตร คมพยัคฆ์. (2532). *ผลของการใช้วิธีการพยาบาลสาธารณสุขต่อความร่วมมือในการรักษาของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาการพยาบาลสาธารณสุข, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จรวพร ธรณินทร์. (2521). *คู่มือการปฏิบัติการทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2525). *กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

- จรรยาพร ธรณินทร์. (2529). กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2535). คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวง สาธารณสุข.
- เจริญทัศน์ จินตเสรี. (2532). เอกสารการใช้สวนสุขภาพ: โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: รุ่งสกลปีการพิมพ์.
- จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ. (2543). สถานะสุขภาพคนไทย. กรุงเทพฯ: อุกาการพิมพ์.
- จันทร์ทิพย์ นามชัย. (2540). รายงานการวิจัยปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง.
- จันทนา วัชระอม. (2540). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนผู้สูงอายุตำบลบางทราย อำเภอมือง จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร), สาขาการพยาบาลสาธารณสุข, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จิระการ สุกรดี. (2543). การรับรู้ความสามารถแห่งตนกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพสตรีที่ต้องโทษในเรือนจำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลสตรี, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จินตนา ยูนิพันธ์. (2539). ผู้หญิงกับความมั่นคงทางสุขภาพ. ใน เอกสารประกอบการประชุมวิชาการผู้หญิงกับสุขภาพ: การสร้างองค์ความรู้ผู้หญิงกับสุขภาพ. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จุฬากร ธี รุ่งพิศุทธิพงษ์. (2534). ก้าวไปกับโภชนาการเพื่อสุขภาพ: ผลกระทบของโรคอ้วนต่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: สื่ออักษร.
- เอก ธนศิริ. (2528). ทำอย่างไรจึงจะมีชีวิตยืนยาวและมีความสุข. กรุงเทพฯ: สยามรัฐ.
- ชาคริต เทพรัดน์. (2540). ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย. (2519). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- _____. (2532). การปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุเพื่อให้มีอายุยืน. กรุงเทพฯ: สุกวนิชการพิมพ์.

- ดวงเดือน พันธุโยธี. (2539). ความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของ การออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการ พยาบาลสาธารณสุขศาสตร์และ ศัลยศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ดำรง กิจกุศล. (2531). คู่มือออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: เอช.เอน.สเตชันนารีและการพิมพ์.
- ธีรธร มโนธรรม. (2543). โรคอ้วนและปัญหาการใช้ยาลดความอ้วนในประเทศไทย. วารสารชมรม โรคอ้วนแห่งประเทศไทย, 1 (1), 3.
- ธงชัย ทวีชาติและคณะ. (2540). รายงานการวิจัยพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้ถึง ความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายและสุขภาพจิตของข้าราชการ เจ้าหน้าที่กระทรวง สาธารณสุข. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- นพวรรณ กิติวัฒน์. (2543). ไม่อ้วนช่วยชาติได้อย่างไร. วารสารชมรมโรคอ้วนแห่งประเทศไทย, 1 (3), 1.
- นิตยา อังกาบุรณะ. (2527). ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับการปฏิบัติตนของผู้ป่วย โรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการ พยาบาลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิรันดร์ ชาวเรือหัก. (2536). ผลของการเดินออกกำลังกายในช่วงเวลาที่ต่างกันของวันที่มีต่อการ เปลี่ยนแปลงของโคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือดของผู้สูงอายุหญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- น้ำค้าง ว่องเกษญา. (2540). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถ ของตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพ กับวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้ดูแลแขนขา. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลสาธารณสุข, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บรรลุ สิริพานิชและคณะ. (2532). พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่มีอายุ ยืนยาว และแข็งแรง. กรุงเทพฯ: สามดีการพิมพ์.
- ประดิษฐ์ นาวิชัย. (2540). ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัด ชัยนาท. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ป้าหนัน บุญ หลง. (2523). โภชนาการ: อาหารสำหรับคนในวัยต่าง ๆ. กรุงเทพฯ: มาร์เก็ตติ้ง มีเดีย.

- ปิยะนุช รักการพาณิชย์. (2542). หนังสือชุดการดูแลและรักษากลุ่ม โรคไม่ติดต่อด้านพฤติกรรมและวิถีชีวิต: โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด: กับการปฏิบัติตัว การทบทวนองค์ความรู้กับการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน. นนทบุรี: ส่วนพฤติกรรมและสังคม สำนักพัฒนาวิชาการ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- ปิยะพันธ์ นันดา. (2541). การรับรู้ด้านสุขภาพ ความสามารถตนเองกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ฝ่ายแผนงาน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา. (2544). ข้อมูลสำนักบริหารการทะเบียน. ฉะเชิงเทรา: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา.
- พานิช ไชยศรี. (2530). ผลการออกกำลังกายในระดับความถี่ต่างกันที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พิจิต ภูมิจันทร์และคณะ. (2533). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: แสงศิลป์การพิมพ์.
- มงคล ใจดี และ นิสารัตน์ จันทิรัญ. (2527). การเปรียบเทียบผลของการฝึกแบบอากาศนิยม 2 วิธีต่อปริมาณโคเรสเตอรอลในไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นสูงและปริมาณโคเลสเตอรอลรวม ในกระแสเลือดของประชาชนชายชาวไทยวัยผู้ใหญ่. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัตนวดี ณ นคร และคณะ. (2537). กีฬาวissenschaft: สถิติกับการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: พี.บี. ฟอเรน บุคส์เซนเตอร์.
- รุ่งนรินทร์ ประดิษฐสุวรรณ และคณะ. (2543). อายุรศาสตร์ทันยุค (พิมพ์ครั้งที่6). กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- เรืองเดช เชิดพุทธ. (2523). ผลของการวิ่ง 12 นาที ที่มีผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจ น้ำหนักตัว ความดันโลหิตและไขมันในเลือด. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วลีรัตน์ แตรดูลการ. (2541). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้ อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีรัษฎา จังหวัดนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิจิตร บุญยโหดระ. (2535). วิทย์ทองเล่ม 1. กรุงเทพฯ: สยามบรรณการพิมพ์.
- วิชัย ต้นไฟจิตร. (2540). โภชนศาสตร์คลินิก: โรคอ้วนกับการหายใจ. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

- วิชัย ตันไพจิตร และ ปรีชา ลิพพกุล. (2541). แผนกลยุทธ์การวิจัยสุขภาพ: โรคอ้วนกับภาวะหลอดเลือดแข็ง. กรุงเทพฯ: สภาการวิจัยแห่งประเทศไทย.
- วิยะดา คำวนทิตย. (2540). การออกกำลังกาย : วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีพุทธชินราช, 17 (49), 5 – 12.
- วิลาวัลย์ ประทีปแก้ว. (2534). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาสุขศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิรุฬห์ เหล่าภัทรเกษม. (2537). กีฬาวงศาสตร์. กรุงเทพฯ: พีบี ฟลอเรนซ์ บุ๊คเซ็นเตอร์.
- วีณา ศิริสุข. (2534). คู่มือวิจัยพฤติกรรมสุขภาพชุดที่ 1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ : แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมป้องกันและการส่งเสริมสุขภาพ. ม.ป.ท.
- วรเบญญา พิทักษ์อรณพ. (2535). ผลของโปรแกรมออกกำลังกายที่ใช้ความหนักแตกต่างกันที่มีต่อสารชีวเคมีในเลือดของหญิงวัยกลางคน. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถการและอารี ปรมัตถการ. (2539). วิทยาศาสตร์การกีฬา (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2533). การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. กรุงเทพฯ: โรงเรียนกีฬาเวช ศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2538). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุกมาตร์ อิศระพันธุ์. (2534). ประสิทธิภาพโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดนครศรีธรรมราช. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์), สาขาสุขศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุลีพร แซ่ฉั่ว. (2529). การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายบางด้านของนักเรียนชายอายุ 15-17 ปี ภายหลังการฝึกเดินและการวิ่งเหยาะ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, ภาควิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สร้อยรัตน์ พลอินทร์. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิริพันธุ์ จุลกรังคะ. (2541). โภชนศาสตร์เบื้องต้น. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุชา จันทน์เอม และสุรางค์ จันทน์เอม. (2520). จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช
- สุชาดา กัณหาภิรักษ์สกุล. (2546). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายแบบซิทอัพโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุชาติ โสมประยูร. (2528). สุขวิทยา. (ฉบับปรับปรุงใหม่). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุณีย์ ธีรดากร. (2523). จิตวิทยาพัฒนาการ. นนทบุรี: โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์หญิงปากเกร็ด.
- สุภาพ สวนปาน. (2538). นักบริหารกับภาวะโภชนาการเกิน. นนทบุรี: กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- สุรัตน์ โคมินทร์. (2540). เอกสารประกอบการอบรมนักกำหนดอาหารประจำปี 2540 โรคอ้วน. วันที่ 1-4 เมษายน 2540 คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี. กรุงเทพฯ: โรงพยาบาลรามาธิบดี.
- สุรจิต สุนทรธรรม. (2544). แนวทางเวชปฏิบัติอิงหลักฐาน: การตรวจและการสร้างเสริมสุขภาพในประเทศไทย. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- สุวิมล ฤทธิ์มนตรี. (2534). การศึกษาความรู้เรื่องโรค ความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคในคู่สมรสของผู้ป่วยโรคตับอักเสบไวรัสบี. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพยาบาลศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุวิมล ถันติเวส. (2545). ผลของการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เสก อักษรานุเคราะห์. (2534). การออกกำลังกายกลางแจ้งเพื่อสุขภาพและชลอความแก่. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สบันต์ มหานิยม. (2531). ผลการกำหนดความหนักและระยะเวลาที่แตกต่างกันในการออกกำลังกายที่มีต่อการจับออกซิเจนสูงสุด. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, ภาควิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ส่วนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. (2544). ข้อเสนอแนะในการออกกำลังกายแบบแอโรบิก. นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- อดิศร คันธธร. (2529). ผลการฝึกแบบหมุนเวียนที่มีต่อความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, ภาควิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อภิชาติ ไตรแสง. (2539). ผลของการออกกำลังกายที่มีความหนักของงานแตกต่างกันต่อปัจจัยเสี่ยงปฐมภูมิโรคหัวใจโคโรนารี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, การพยาบาลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อภิชาติ รักษากุล. (2526). การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของคนวัยผู้ใหญ่ที่ออกกำลังกายแบบต่าง ๆ. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, ภาควิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อภิชาติ วิชญาณรัตน์. (2543). สารจากประธานชมรมโรคอ้วน. วารสารชมรมโรคอ้วนแห่งประเทศไทย, 1 (1), 1.
- อารี วิลยะเสวีและคณะ. (2525). โรคโภชนา เล่ม 2 (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สันประสิทธิ์การพิมพ์.
- อรวิทย์ ไทรถิต. (2534). ต้องเรียนรู้เพื่อชีวิต กินอยู่เพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: หอรัตนชัย.
- อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. (2532). วิถีชีวิตใหม่. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- อุบลรัตน์ เพ็งสถิตย์. (2536). จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อุมาพร อุประ. (2533). เอกสารประกอบการสอนวิชา อนามัยครอบครัว หน่วยที่ 9 การดูแลรักษาสุขภาพอนามัยผู้ใหญ่ (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- American College of Sports Medicine (ACSM). (1991a). *Guideline for exercise testing and prescription*. Philadelphia: Lea & Febiger.
- . (1991b). *ACSM fitness book*. Champaign: Leisure Press.
- . (1998). *ACSM's resource manual for exercise testing and prescription* (3rd ed.). Baltimore: Williams & Wilkins.
- Arroll, B. et al. (1996). Non - pharmacological management of hypertension: Result from interviews with 100 general practitioners. *Hypertension*, 14 (6), 773-777.

- Asawachaisuwikrom, W. (2003). Physical activity and its predictors among older Thai adults. *Journal of Science, Technology and Humanities*, 1(1), 65 – 79 .
- Bandura, A. (1977a). *Social learning theory*. Englewood Cliffs: N.J. Prentice-Hall.
- . (1977b). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychology*, 84 (2), 191-215.
- Bandura, A. et al. (1977). Cognitive processes mediating behavioral change. *Journal Person Social Psychology*, 85 (1) 125-139.
- Bandura, A. (1978). *Reflection on self- efficacy*. *Psychology*, 84 (1). 237 -269.
- . (1986). *Social foundations of thought and action : A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Bass, B.M. (1960). *Leadership , psychology and organization behavior*. London: Harper and Row Publishers.
- Bjorntorp, P. (1998). The associations between obesity , adipose tissue distribution and disease. *Acta Med Scand*, 7 (3),121 -34.
- Blumenthal. (1998). National leadership conference on physical activity and women s health. *Women's Health Issues*, 8 (2), 69-97.
- Bortz, W.M. (1982). *Disuse and aging*. *Journal of The American Medical Association*, 2(8), 203-208.
- Bouchard, C. et al. (1990). *Exercise, fitness and health: A consensus of current knowledge*. Champaign: Human Kinetics.
- Bray, G.A. (1978). Definition, measurement and classification of the syndromes of obesity. *Journal Obesity*, 4 (9), 12.
- . (1987). Overweight is risking fate: Definition, classification, prevalence, and risks. *Journal Obesity*, 4 (10), 14-28.
- Casperson, C.J. et al. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: Definition for health – related research. *Public Health Report*, 100 (2), 126-131.
- Christopher, L. (1997, June). An evaluation of the effectiveness of the three intercenter in promoting physical activity in a sedentary population. *Health Education Journal*, 154 – 165.

- Conn, V.S. (1998, May - June). Older adults and exercise. *Nursing Research*, 47, 180 – 188.
- Cooper, K. H. (1981). *The new aerobics*. New York : Bantam Books.
- Cooper, M., & Cooper, K. M. (1982). *Aerobic for women*. New York: M. Evans and Co., Inc.
- Ewart, C.K. et al. (1986). Usefulness self – efficacy in predictive over exertion during of program exercise in CAD. *American Journal of Cardiology*, 57 (1986), 557 – 561.
- Garcia, A.W. (1995, August). Gender and developmental differences in exercise beliefs among youth and prediction of their exercise behavior *Journal of School Health*, 65, 213-219.
- Gibson, T. L. (1985). The effects of exercise intensity on plasma lipoproteins during a stationary bicycle training program, *Dissertation Abstracts International*, 47 (828-A).
- Gill, et al. (1997). Physical activity and psychological well – being in older women. *Women Health Issues*, 7 (1), 3-9.
- Johnson, B.E. (1996). *Women's health care handbook*. Philadelphia: Hanley & Belfus.
- Kelley, G.A. (1998). Exercise and regional bone mineral density in postmenopausal women. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 77 (1), 76- 87.
- Kerschan et al. (1998). Functional impact of unvarying exercise program in women after menopause. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 77 (4), 326-332.
- Leaungsomnapa, Y. (1999). *Efficacy expectation and outcome expectation to exercise behavior of nursing student at phrapokklao nursing college chantraburi province*. Master's Thesis, Department of Social Medical Science, Graduate School, Mahidol University.
- Lawrance, L., & Mc Leroy, K.R. (1986). Self-efficacy and health education. *School Health*, 56 (8), 317-321.
- Lee, C. (1984). Accuracy of efficacy and outcome expectations in predicting performance in a stimulated assertiveness task. *Women Health Issues*, 14 (8), 509-516.
- Leon, A.S. et al. (1997, June). The MRFIT the 16 – year risk of mortality from coronary heart disease and all – cause in the multiple risk factor intervention trial (MRFIT). *Sports Med*, 164 – 182.
- McAuley, E., & Jacobson, I. (1991, March). Self – efficacy and exercise participation in sedentary adult females. *American Journal of Health Promotion*, 5, 185- 191.
- McAuley, E. (1992, January). The role of cognitive in the prediction of exercise behavior in middle- age adults. *Journal of Behavioral Medicine*, 15, 65-67.

- Mc Cown. (1996). Family recreation and exercise. In P.J. Bomar (Ed.). *Nurse and family health promotion: Concept, assessment, and intervention* (2nd ed., pp. 264-283). Philadelphia: W.B. Saunders.
- Oka, R. K. et al. (1996, January). Predictors of physical activity in patients with chronic heart failure secondary to either ischemic or idiopathic dilated cardiomyopathy. *American Journal of Cardiology*, 77, 159- 163.
- Payne & Hahn. (1995). *Understanding your health* (4th ed.). St.Louise: Mosby Year Book.
- Pender, N. J. (1987). *Health promotion in nursing practice* (2nd ed.). Normalk: Appleton & Lange.
- Pender, N. J. (1996). *Health promotion in nursing practice* (3rd ed.). California: Appleton & Lange.
- Pothiban. (1993). *Risk factor prevalence, risk status , and perceived risk for coronary heart disease among Thai elderly*. Unpublished Doctoral Dissertation. The University of Alabama at Birmingham.
- Report of WHO Consultation on Obesity. (1998). *Obesity: Preventing and managing the global epidemic*. Geneva: World Health Organization.
- Richter & Yoddomnarn – Attig. (1992). Framing a study of Thai women's changing roles and status. In B. Yoddomnarn-Attig, K. Richter, A. Soonthornhdada, C. Sethaput & A Pramualratana (Eds.), *Changing roles and statuses of women in Thailand documentary assessment*. Nakhornpathom: The Institute of Population and Social Research, Mahidol University.
- Sethaput & Yoddomnarn- Attig. (1992). Occupational role behaviors overtime. In B. Yoddomnarn-Attig, K. Thorndhada, C. Sethaput, & A. Pramualratana (Eds.), *Changing roles and statuses of women in Thailand :A population and social research*. Nakhornpathom: The Institute of Population and Social Research, Mahidol University.
- Sharky, B. J. (1990). *Physiology of fitness* (3rd ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.
- Strecher, V.J. et al. (1986). The role of self-efficacy in achieving health behavior change. *Health Education Quarterly*, 13 (1), 73-91.

- Stunkard, A.J., & Sobal, J. (1995). Physical consequences of obesity. In Brownell KD, Fairburn CG, (Eds.), *Eating disorders and obesity: A comprehensive handbook* (pp. 417-430). California: Appleton & Lange.
- Tanphaichitr, V., & Leelahagul, P. (1995). Clinical needs and opportunities in assessing. *Journal Clinic Nutrition*, 2 (3), 24.
- Vannarit. (1999). *Predictors of exercise activity among rural Thai older adults*. Unpublished Doctoral Dissertation. The University of Alabama at Birmingham.
- Wiest & Lyle. (1997). Physical activity and exercise : A first step to health promotion and disease prevention in women of all ages. *Women's Health Issues*, 7 (1), 10-16.
- Willcox & Storandt. (1996, March). Relation among age, exercise and psychological in a community sample of women. *Health Psychology*, 15, 110-113.