

บรรณานุกรม..

บรรณานุกรม

- กรมอนามัย. (2535). รูปแบบการออกกำลังกาย. วันที่ค้นข้อมูล 11 ตุลาคม 2546, เข้าถึงได้จาก <http://www.anamai.Moph.go.th/doph>
- _____. (2545). การออกกำลังกาย. วันที่ค้นข้อมูล 11 ตุลาคม 2546, เข้าถึงได้จาก <http://www.anamai.Moph.go.th/doph>
- _____. (2546). การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกาย. วันที่ค้นข้อมูล 11 ตุลาคม 2546, เข้าถึงได้จาก <http://www.anamai.Moph.go.th/doph>
- _____. (2547 ก). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วันที่ค้นข้อมูล 3 มีนาคม 2547, เข้าถึงได้จาก <http://www.anamai.Moph.go.th/doph>
- _____. (2547 ข). การออกกำลังกายสะสมเพื่อสุขภาพที่ยั่งยืน. วันที่ค้นข้อมูล 3 มีนาคม 2547, เข้าถึงได้จาก <http://www.anamai.Moph.go.th/doph>
- _____. (2547 ค). เดินวันละนิดเพื่อชีวิตที่ดีกว่า. วันที่ค้นข้อมูล 3 มีนาคม 2547, เข้าถึงได้จาก <http://www.anamai.Moph.go.th/doph>
- _____. (2547 ง). ประเภทกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงหรือออกกำลังกาย. วันที่ค้นข้อมูล 3 มีนาคม 2547, เข้าถึงได้จาก <http://www.anamai.Moph.go.th/doph>
- _____. (2547 จ). ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกาย. วันที่ค้นข้อมูล 3 มีนาคม 2547, เข้าถึงได้จาก <http://www.anamai.Moph.go.th/doph>
- กองสุขศึกษา. (2541). แนวปฏิบัติเพื่อตอบสนองนโยบายสาธารณสุข ในการดำเนินงานสุขศึกษา และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์เกษตรแห่งประเทศไทย.
- _____. (2542). คู่มือประชาชน การสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่จำเป็นสำหรับชีวิต. นนทบุรี: สำนักพิมพ์ชุมชนสหกรณ์เกษตรแห่งประเทศไทย.
- _____. (2547). การถีบจักรยาน. วันที่ค้นข้อมูล 3 มีนาคม 2547, เข้าถึงได้จาก <http://www.anamai.Moph.go.th/doph>.
- กอบจิตต์ ลิ้มพยอม. (2543). วิหคระดู. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- กันยา สุวรรณแสง. (2532). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: บำรุงสาสน์.
- กุศล สุนทรธาดา. (2541). พฤติกรรมของชาวไทยบนพื้นที่สูง. ในรายงานผลการวิจัยเบื้องต้นนำเสนอในการประชุมวิชาการ. กรุงเทพฯ: นนทบุรี

ข้อมูลฐานประชากรสถานีนามัย. (2546). ฐานข้อมูล. วันที่ค้นข้อมูล 11 ตุลาคม 2546, เข้าถึงได้จาก

[http:// www.anamai.Moph.go.th/doph](http://www.anamai.Moph.go.th/doph)

คณะกรรมการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9. (2544). แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วง

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.

จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ. (2543). สุขภาพของคนไทย ปี พ.ศ. 2543 สถานสุขภาพคนไทย. นนทบุรี:

สำนักสถาบันวิจัยสาธารณสุข.

จรวพร ธรนิษฐ์. (2534). การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: เลิฟ แอนด์ ลิฟ เพรส.

จารุณี ลิธีระกุล. (2541). การรับรู้ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ที่

เป็นพาหะของโรคไวรัสตับอักเสบบี. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต,

สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.

จิตร สิทธิอมร. (2541). สุขภาพกับความสูญเสีย: ลำดับเหตุและปัจจัยทำร้ายคนไทย (พิมพ์ครั้งที่ 2).

นนทบุรี: สถาบันวิจัยสาธารณสุข.

จิราภรณ์ มงคลศิลป์. (2541). พฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของผู้บริหาร

หน่วยงานสาธารณสุขสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี. จันทบุรี: สังกัดสำนักงานสาธารณสุข.

จूरรัตน์ เพชรทอง. (2540). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพของข้าราชการตำรวจภูธร จังหวัด

สุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาสุศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย,

มหาวิทยาลัยมหิดล.

เฉลิมพล รัตนจรัสโรจน์. (2538). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์

ในวิทยาลัยพลศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา,

บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ดำรง กิจกุล. (2544). คู่มือการออกกำลังกาย (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

ทัศนัย วงศ์จักร. (2539). โครงการส่งเสริมสุขภาพอนามัยและการรักษาเจ็บป่วยของชาวไทยภูเขา เขต

อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่. เชียงใหม่: สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

รัชชัย งามสันติวงษ์. (2539). หลักการและวิธีใช้คอมพิวเตอร์ในงานสถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ: 21 เซ็นจูรี่.

รัชชัย วรพงศ์. (2540). หลักการวิจัยทางการสาธารณสุขศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นัยนา หนูนิล. (2543). การส่งเสริมสุขภาพ. นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.

นิคม มูลเมือง. (2541). การส่งเสริมสุขภาพ. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา

นิตยา ศรีสังวาล. (2541). เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.

นিকা ชูโต. (2540). การวิจัยเชิงคุณภาพ. กรุงเทพฯ: พี.เอ็น.การพิมพ์.

- บุญใจ ศรีสถิตยัณราทร. (2544). *ระเบียบวิธีการวิจัยทางการแพทย์*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- บรรณ สุริพานิช. (2533). *สุขภาพผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: คลินิก.
- เบญจา ยอดดำเนิน. (2535). *พฤติกรรมสุขภาพ: วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล โครงการข่างานวิจัยพฤติกรรมสุขภาพศูนย์ประสานงานทางการแพทย์และสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.
- ปนัดดา บุญยสารนัย. (2542). *กลุ่มชาติพันธุ์-ชนกลุ่มน้อย-ชาวเขา*. วันที่ค้นข้อมูล 11 มิถุนายน 2546, เข้าถึงได้จาก [http:// www.google.co.th](http://www.google.co.th)
- ประคอง กรรณสูตร. (2535). *สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประยงค์ นะเงิน. (2544). *ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ในจังหวัดนครปฐม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาระบาดวิทยา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประยงค์ ลีมตระกูล. (2541). *ภาวะสุขภาพอนามัยและความจำเป็นพื้นฐานของชาวเขาในพื้นที่ปฏิบัติงานโครงการหลวงปางค่า ตำบลผาช้างน้อย อำเภอปง จังหวัดพะเยา*. เชียงใหม่: คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- _____. (2544). *การสร้างส่งเสริมการดูแลสุขภาพของชาวเขาในพื้นที่ปฏิบัติงานโครงการหลวงแม่แฮ อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่*. เชียงใหม่: คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประเวศ วะสี. (2541). *ปฏิรูปแนวคิดคนไทยสุขภาพมิใช่โรงพยาบาล* (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- ประสิทธิ์ ลิปรีชา. (2545). *ประชากรม้งในประเทศไทย*. วันที่ค้นข้อมูล 1 มกราคม 2546, เข้าถึงได้จาก [http:// www.google.co.th](http://www.google.co.th)
- ปริญญา ดาสา. (2544). *พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลสตรี, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปลื้มจิต โชติกะ. (2544). *การศึกษาการรับรู้ภาวะสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นพาหะของโรคธาลัสซีเมีย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปิยะพันธุ์ นันตา. (2541). *การรับรู้ด้านสุขภาพ ความสามารถของตนเองกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- พนิจ ฤทธวนิชย์. (2545). การส่งเสริมสุขภาพ โดยการออกกำลังกายและโภชนาการ. ใน เอกสารประกอบ
การประชุมวิชาการประจำปี ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย โรงแรมรอยัลคลิฟ
บีชรีสอร์ท พัทยา. ชลบุรี: สำนักพิมพ์ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย
- พิมพ์ใจ จารุวัชรวิงศ์. (2535). การศึกษาอิทธิพลของปัจจัยด้านความรู้และการรับรู้ปัจจัยส่งเสริมต่อพฤติกรรม
ส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ในชนบท จังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตร
มหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลครอบครัว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- พิระพงศ์ บุญศิริ. (2541). โภชนาการและการออกกำลังกาย (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- มนัสวี เจริญเกษมวิทย์. (2546). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ
ในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต,
สาขาการพยาบาลชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มนู วิทิสุนทร. (2545). หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตามสภาพร่างกาย. วันที่ค้นข้อมูล 25
พฤษภาคม 2546, เข้าถึงได้จาก [http:// www.google.co.th](http://www.google.co.th)
- มัทนา อินทร์แพง. (2543). พฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
ในจังหวัดกำแพงเพชร. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ,
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ยาวิเศษ. (2545). การออกกำลังกาย. วันที่ค้นข้อมูล 11 มิถุนายน 2546, เข้าถึงได้จาก [http:// www.google.co.th](http://www.google.co.th)
- บุษณา บัวเยี่ยม. (2531). การเปรียบเทียบเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายของครูพลศึกษาและครูที่ไม่ได้สอน
พลศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต,
สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุรีพรรณ ชัยได้สุข. (2539). การออกกำลังกายกับการลดระดับไขมันในเลือดของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาเอกโภชนาวิทยา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ยุวดี ลักษณะพิสุทธิ. (2531). ความคิดเห็นของผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร
เกี่ยวกับปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร
มหาบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ยุวดี ภาขา. (2537). วิจัยทางการพยาบาล. กรุงเทพฯ: สยามการพิมพ์.
- รวมพร คงกำเนิด. (2543). การส่งเสริมสุขภาพ. นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- รวีวรรณ ชินะตระกูล. (2539). เทคนิคการวิจัยเชิงคุณภาพ. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์.
- ลักขณา เดิมศิริกุลชัย. (2541). ภาพอนาคตเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ. นนทบุรี: สถาบันวิจัยสาธารณสุข.

- วันดี แยมจันทร์ฉาย. (2538). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะของตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิจิต คณิงสุขเกษม. (2544). การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยและเพศ. วิทยาศาสตร์การกีฬา. วันที่ค้นข้อมูล 16 เมษายน 2546, เข้าถึงได้จาก [http:// www.google.co.th](http://www.google.co.th)
- วิพุธ พูลเจริญ. (2544). สุขภาพอุดมการณ์และยุทธศาสตร์ทางสังคม. นนทบุรี: สถาบันวิจัยสาธารณสุข.
- ศรีประภา ชัยสินธพ. (2543). วัยกลางคน. วันที่ค้นข้อมูล 3 มีนาคม 2546, เข้าถึงได้จาก [http:// www. google. co.th](http://www.google.co.th)
- ศิริชัย พงษ์วิชัย. (2540). การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์ (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์.
- ศิริมา วงษ์ทองแหลม. (2542). ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศิริธรรม ชนะภูมิ. (2535). การพัฒนาทางอารมณ์และบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ: ชวนพิมพ์.
- ศุภวรรณ มโนสุนทร. (2542). การออกกำลังกายกับการควบคุมโรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด. นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สกล เจริญวงศ์. (2532). ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพ. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- สถิติประชากรในประเทศไทย. (2545). ประชากรจังหวัดพะเยา. วันที่ค้นข้อมูล 1 มกราคม 2546, เข้าถึงได้จาก [http:// www.google.co.th](http://www.google.co.th)
- สมจิตร หนูเจริญกุล. (2543). การส่งเสริมสุขภาพ. นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- สมชาย ลีทองอิน. (2547). ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย. วันที่ค้นข้อมูล 16 มีนาคม 2546, เข้าถึงได้จาก [http:// www.anamai.Moph.go.th/doph](http://www.anamai.Moph.go.th/doph)
- สำนักงานนโยบายและแผนสาธารณสุข. (2544). เครื่องชี้วัดการประเมินผลการพัฒนาสุขภาพในส่วนของการทรงตัวสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์.
- สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ. (2542). แนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุสำหรับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์เกษตรแห่งประเทศไทย.
- สุชา จันทรเอม. (2542). จิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาติ โสมประยูร. (2542). สุขภาพเพื่อชีวิต (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- สุริยา รัตนกุล. (2539). *สารานุกรมชาติพันธุ์ม้ง*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเพื่อพัฒนาชนบท มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุริย์ โอภาสศิริวิทย์. (2531). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้และปัจจัยบางประการกับการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพยาบาลสาธารณสุข, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุวรรณ จันทร์ประเสริฐ. (2543). *การเลือกใช้สถิติและการนำเสนอ*. ชลบุรี: ภาควิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เสก อักษรานุเคราะห์. (2534). *การออกกำลังกายและชะลอความแก่*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- แสงจันทร์ ทองมาก. (2538). *การพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: สามเจริญ.
- อวยพร ตันมูขยกุล. (2543). *การศึกษาระบบการดูแลผู้ป่วยและระบบการดูแลสุขภาพแบบสามัญชนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยกลางคนในชุมชนล้านนา*. เชียงใหม่: คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Adolescent and School Health. (2001). *School health program guideliness*. Retrieved August 11, 2003, from <http://www.nasde.org.com>
- Arnold, E., & Boggs, K. (1995). *Interpersonal relationship: Profession communication skill for nurse* (2nd ed.). Philadelphia: W.E.Saunders.
- Asawachaisuwikrom, W. (2001). *Predictors of physical activity among older Thai adult*. Doctoral Dissertations, The University of Texas at Austin, USA.
- Brady & Nies. (1999). *Exercise in women*. Retrieved August 16, 2003, from <http://www.yahool.com>
- Becker, B., & Nies, M.A. (1999). Health promoting lifestyles and exercise: Acomparison of African above and below poverty level. *Journal of holistic Nursing*, 16, 122-123.
- Fogel, C.L., & Woods, N.F. (1995). *Womem's health care: A comprehensive hand book*. Thousand Oask: SAGE.
- Johnson, L., & Jone, M.C. (1993). *Health promotion*. Retrieved August 11, 2003, from <http://www.yahoo.com>
- John, W., & Kahn, R. (1998). *The health model of aging*. Retrieved August 11, 2003, from <http://www.yahoo.com>
- Jone, J.W., & Jones, K.D. (1997). Promoting physical activity in senior years. *Journal of Gerontological Nursing*, 23(7), 41-48.
- King, I.M. (1981). *A theory for nursing system, concept, process*. New York: John Wiley and Sons.

- Partricia & Deborah. (2001). *Promotion exercise and behavior change in adult*. Retrieved October 21, 2003, from <http://www.Springer publish.com>
- Pender & Pender. (1987). *Health promotion*. Retrieved November 21, 2003, from <http://www.google. com>
- Pender, N.J. (1987). *Health promotion in nursing practice* (2nd ed.). Connecticut, U.S.A: Appleton & Lange.
- _____. (1996). *Health promotion in nursing practice* (3rd ed.). Retrieved November 21, 2003, from <http://www.google. com>
- Polit, D. F., & Hungler, B.P. (1999). *Nursing researc: Principles and methods* (6th ed.). Philadelphia: J.B. Lippincott.
- Rosenstock, I.M. (1974). *Historical origins of health belife model*. In M.H. Becker (Ed.), *The health belife model and personal behavior*. New Jersy: Charles B. Slack
- Voorips, L.E., Ravelli, P.C.A., Deurenberg, D.P., & Staveren. W.A. (1991). A physical activity questionnaire for the elderly. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 23(8), 974–979
- Wiest, J., & Lyle, R.M. (1997). Physical activity and exercise: A first step to health promotion and disease prevention in woman of all age. *Woman's Health Issue*, 7(1), 10-16.
- Winter. (2002). *Increase physical activity among hawaiias*. Retrieved October 21, 2003, from <http://www.yahoo.com>