

## บรรณานุกรม

กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์. (2528). จิตวิทยาการศึกษา ฉบับปรับปรุงใหม่ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ศรีเคหา.

กรมพลศึกษา. (ม.ป.ป.) วิทยาศาสตร์การกีฬาพื้นฐาน. กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาการกีฬา กรมพลศึกษา.

กรมอนามัย. (2540). การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: องค์การ สงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

กระทรวงสาธารณสุข. (2544). เป้าหมายการพัฒนาสุขภาพ. ใน เครื่องชี้วัด การประเมินผล การพัฒนาสุขภาพ ในส่วนของกระทรวงสาธารณสุข ตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549). กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.

กองคลังข้อมูลและสนเทศสถิติ สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2542). การสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬา และการดูกีฬาของประชาชนไทย พ.ศ. 2540. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ, สำนักนายกรัฐมนตรื.

กองสุขศึกษา. (2541). แนวปฏิบัติเพื่อตอบสนองนโยบายสาธารณสุขในการดำเนินงานสุขศึกษา และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. กรุงเทพฯ: สำนักงาน ปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.

\_\_\_\_\_. (2546). รายงานผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมการเล่นกีฬา. กรุงเทพฯ: สำนักงาน ปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.

กานดา พูนลาภทวี. (2530). สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ: ฟิสิกส์เซ็นเตอร์.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2538). รายงานผลการสำรวจการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย เล่นกีฬา และดูกีฬาของประเทศไทย พ.ศ. 2538. กรุงเทพฯ: กองนโยบายและแผน การกีฬา แห่งประเทศไทย สำนักนายกรัฐมนตรื.

เกษม นครเขตต์. (2540). พฤติกรรมการออกกำลังกาย และการรับรู้ถึงความสัมพันธ์ของ การออกกำลังกายและสุขภาพจิตของข้าราชการ เจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต.

ขนิษฐา พูลสวัสดิ์. (2527). การเปรียบเทียบผลการออกกำลังกายโดยการวิ่งเหยาะกับการขี่จักรยาน อยู่กับที่ ที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาตรุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

คณะกรรมการจัดทำแผน 9 ของกระทรวงสาธารณสุข. (2544). แผน 9 ของกระทรวงสาธารณสุข  
 ความแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9  
 พ.ศ. 2545-2549). น.ป.ท.

จรรยาพร ธรณินทร์. (2525). กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ:  
 ไทยวัฒนาพานิช.

จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ. (2543). สถานะสุขภาพคนไทย. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

จิราภรณ์ มงคลศิริ. (2540). พฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของผู้บริหาร  
 กระทรวงสาธารณสุขสังกัดจังหวัดจันทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร  
 มหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
 ประสานมิตร.

เจริญทัศน์ จิตนเสรี. (2535). คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: องค์การ  
 สงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

ฉกาจ ผ่องอักษร. (2546). การออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน. ใน ข้อเสนอแนะการออกกำลังกาย.  
 กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

ฉัตรกมล สิงห์น้อย. (2547). แรงจูงใจในการเล่นกีฬาฟุตบอลของนักกีฬาระดับเยาวชนและสโมสร.  
 วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและ  
 การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

เอก ธนะศิริ. (2533). ทำอย่างไรให้ชีวิตยืนยาวและมีความสุข (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ:  
 แปลนพับลิชชิ่ง.

หมื่น สมประเสริฐ. (2542). รูปแบบเสริมสร้างแรงจูงใจในการทำงานของพยาบาล. วิทยานิพนธ์  
 ปริญญาวิทยาศาสตรคุณวุฒิบัณฑิต, สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์,  
 บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ชาญวิทย์ โคธีรานุกัณ. (2547). ขยับกาย สบายชีวิต. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

ชูศักดิ์ เวชแพทย์และกันยา ปาละวิวัฒน์. (2536). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ:  
 ธรรมกมลการพิมพ์.

ดวงเดือน พันธุ์โยธี. (2539). ความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของ  
 การออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่.  
 วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ,  
 บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

คำรง กิจกุล. (2525). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

\_\_\_\_\_. (2537). คู่มือการออกกำลังกาย (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

ดนอมขวัญ ทวีบุรณ. (2537). ผลการออกกำลังกายแบบแอโรบิคด้านข้อต่อสมรรถภาพทางกาย  
ไข่ม้วน และสอร์โมนเพสในเลือดของผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาล, 43(4), 23-29.

ดนอมวรรณ อยู่จำ. (2536). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัด  
กรมพลศึกษาในส่วนกลาง. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต,  
สาขาสุขศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ธราดล เก่งการพานิช และมณฑา เก่งการพานิช. (2547). ทบทวนการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อ  
การออกกำลังกายและมาตรการทางภาษี. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร. (2537). เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: ภาควิชา  
พลศึกษาและสันทนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

\_\_\_\_\_. (2541). จิตวิทยาการเป็นผู้นำการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. วารสาร  
วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, 2(2), 1.

\_\_\_\_\_. (2547). ขยับกาย สบายชีวี. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

นารีรัตน์ ตั้งวรพงษ์พนา. (2548). การเปลี่ยนแปลงด้านชีวิตสังคมของผู้สูงอายุ. ใน ศาสตร์การดูแล  
ผู้สูงอายุ. ชลบุรี: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

บุญชม ศรีสะอาด. (2538). วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย เล่ม 2 (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ:  
สุวีริยาสาส์น.

บุษบา สงวนประสิทธิ์. (2546). โครงการสำรวจความต้องการการออกกำลังกายด้วยการเดินและปั่น  
จักรยานอยู่กับที่ของประชาชนอายุระหว่าง 25-60 ปีที่ไม่มีการออกกำลังกายในเขต  
กรุงเทพฯ. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

เบญจมาศ จรรยาพัฒนานนท์. (2544). แรงจูงใจและอุปสรรคในการออกกำลังกายของบุคลากร  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต,  
สาขาส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ประทุม ม่วงมี, อนเนก สุตรมงคล และบุญมา ไทยก้าว. (2536). การเปลี่ยนแปลงสัดส่วนและ  
ขีดความสามารถการทำงานทางกายในชายหนุ่มหลังการฝึกออกกำลังกายเป็นเวลา  
8 สัปดาห์. ชลบุรี: ภาควิชาพลศึกษาและสันทนาการ มหาวิทยาลัยบูรพา.

ประทุม ม่วงมี. (2527). รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย และการพลศึกษา. กรุงเทพฯ:  
บูรพาสาส์น.

- ปริญญา ดาสา. (2544). พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของ  
อาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต,  
สาขาการพยาบาลสตรี, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549. (2544). วารสารนโยบายและแผน  
สาธารณสุข, 4(1-2).
- พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546. (2546, 2 ตุลาคม). ราชกิจจานุเบกษา. หน้า 1.
- พันทิพย์ รามสูตร. (2538). ระบาดวิทยาสังคม. ม.ป.ท.
- พิชิต ภูมิจันทร์. (2535). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- พินิจ กุลละวณิช. (2535). คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข.
- พีรเจต รีวทอง. (2537). การศึกษาแรงจูงใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย  
แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 21 พุทธศักราช 2536. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต,  
สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มนัสวี เจริญเกษมวิทย์. (2546). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพใน  
โรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต,  
สาขาการพยาบาลชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มนู วาทีสุนทร. (2541). หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามสภาพร่างกาย.  
วารสารสุขุทัยธรรมมาธิราช, 11(3), 46.
- มัทนา อินทร์แพง. (2543). พฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคในการออกกำลังกายของ  
ผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต,  
สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มานะ ตระกูลกิจไพศาล. (2547). แรงจูงใจในการเล่นฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนระดับ  
มัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์  
การออกกำลังกายและการกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วรรณิ เจริญวงศ์. (2547). การพัฒนาแบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกาย (EMI 2)  
ฉบับภาษาไทย. ศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2(2), 142-150.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). หลักและวิธีการสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- วสันต์ ศิลปสุวรรณ และพิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ. (2542). การวางแผนและประเมินผลโครงการ  
ส่งเสริมสุขภาพ ทฤษฎีและการปฏิบัติ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: เจริญดีการพิมพ์.
- วิจิตร บุญยะโหดระ. (2535). วัยทองเล่ม 2. กรุงเทพฯ: สยามบรรณาการพิมพ์.

- วิชัย วนดรงค์วรรณ. (2548). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. ใน *วิทยาศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพฯ: มีเดียเพรส.
- วิชัย วนดรงค์วรรณ และเจริญทัศน์ จินตนเสรี. (2534). *วิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอน นักกีฬาและนักกีฬา*. ใน *กีฬาเวชศาสตร์พื้นฐาน*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. (2537). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ และอารี ปรมัตถการ. (2532). *วิทยาศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ศักดาพงศ์ ไชยสร. (2541). *โปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุหญิง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศิริมา วงศ์แหลมทอง. (2542). *ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2533). *การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและทางกีฬา*. กรุงเทพฯ: โรงเรียนกีฬาเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล.
- สกล เจริญวงศ์. (2532). *ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพฯ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. (2545). *การออกกำลังกายทั่วไปและเฉพาะ โรคผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- สมชาย ลีทองอิน. (2545). *การออกกำลังกาย และสุขภาพสูงสุดสู่สามัญ*. ใน *บทความพิเศษ กองออกกำลังกายผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข*. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- สมทรง อินสว่าง. (2539). *การดูแลสุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน*. กรุงเทพฯ: ชวนพิมพ์.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2534). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2541). *พฤติกรรมออกกำลังกาย ทบทวนองค์ความรู้ สถานการณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องภายใต้โครงการสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยืนยาว*. กรุงเทพฯ: องค์การทหารผ่านศึก.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรู้ไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมาพร ทองมี. (2545). แรงจูงใจต่อการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท กาดสวนแก้ว จำกัด.

วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย,  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี. (2547) รายงานประจำปี 2547. ชลบุรี: สำนักงานสาธารณสุข  
จังหวัดชลบุรี

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอศรีราชา. (2547). ข้อมูลพื้นฐานอำเภอศรีราชา. กรุงเทพฯ: สำนักงาน  
สาธารณสุขอำเภอศรีราชา.

สำนักนายกรัฐมนตรี. (2547). แผนยุทธศาสตร์วาระแห่งชาติเมืองไทยแข็งแรง (2548- 2560).  
กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (ม.ป.ป.) การออกกำลังกายในสถานประกอบการ. กรุงเทพฯ:  
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

ลีวณิ เหม. (2542). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษา ใน  
มหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา,  
บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สืบสาย บุญวิบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.

\_\_\_\_\_. (2547). จิตวิทยาการออกกำลังกายในประเทศไทย. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2539). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

\_\_\_\_\_. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2544). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เสก อักษรานุเคราะห์. (2525). การออกกำลังกายเพื่อชะลอความชรา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.

\_\_\_\_\_. (2534). การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและชะลอความแก่. กรุงเทพฯ:  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อภิชาติ รักษากุล. (2526). การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของคนวัยผู้ใหญ่ที่ออกกำลังกายแบบ  
ต่าง ๆ. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย,  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อมรรัตน์ ภิราธร. (2539). ผลการบริหารผ่อนคลายแนวซีทงต่อความเครียดและความดันโลหิต ใน  
ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร  
มหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลสาธารณสุข, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.

อรทัย ชื่นมนุญย์. (2519). จิตวิทยาสังคมขั้นสูง. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

- อรพินทร์ ชุชม, วิชาศักดิ์ชัย ชั่ววลี และอัจฉรา สุขารมณ. (2542). *การพัฒนาแบบวัดแรงหัวใจ*.  
กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรอนงค์ กุละพัฒน์. (2546). แนะนำการออกกำลังกายเพื่อปอดและหัวใจ. ใน *ข้อเสนอแนะ  
การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. (2529). *วิ่ง... สู่วิถีชีวิตใหม่*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ACSM. (1998). *ACSMs resource manual for exercise testing and prescription* (3<sup>rd</sup> ed). Battimore:  
Williams & Wilkins.
- Ajzen, L., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and prediction social behbavior*.  
Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- American College of Sports Medicine. (1991). *Guideline for exercise testing and prescription*.  
Philadelphia PA: Lea & Febiger.
- American College of Sport Medicine Position Stand. (1998). The recommended quantity and  
quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscle  
fitness, and flexibility in healthy adults. *Medical Science Sports Exercise*, 30(6),  
975-991.
- American Heart Assecaation. (1992). Statement on exercise. *Circulation*, 86, 340-344.
- Blair, S. N., Kohl, H. W., Barlow, C. E., Paffenbarger, R. S., Gibbons, L. W., & Macera C. A.  
(1995). Changes in physical fitness and all-cause mortality. *Journal of the American  
Medical Association*, 273, 1093 – 1098.
- Clifton, R., & Gill, D. (1994). Gender differences in self-confidence on a feminine typed task.  
*Journal of Sport & Exercise Science*, 16, 150-162.
- Cooper, K. H. (1981). *The new aerobics*. New York: Bantam Books.
- Corbin, C., & Lindsey R. (1984). *The ultimate fitness book*. Illinois IL: Leisure .
- Davis, C., Fox, J., Brewer, H., & Ratusny, D. (1995). Motivations to exercise as a function of  
personality characteristics, age, and gender. *Personality and Individual Differences*,  
19, 165-174.
- De Charms, R. (1968). *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*.  
New York: Academic Press.
- De Vrives, H. A. (1991). Tranquilizer effect of exercise: A critical review. *The Physician and  
Sports Medicine*, 12- 19.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human Behavior*. New York: Plenum.
- \_\_\_\_\_. (1990). A motivational approach to self: Integration in personality. *Nebraska Symposium on Motivation, Perspectives on Motivation*, 38, 237-288.
- Dishman, R. K. (1982). Compliance/ adherence in health related exercise. In *Health psychology*. USA: McGraw- Hill.
- \_\_\_\_\_. (1987). Exercise adherence and habitual physical activity. In W. P. Morgan & S. E. Goldston (Eds.), *Exercise and mental health* (pp. 57-83). Washington DC: Hemisphere.
- \_\_\_\_\_. (1988). *Exercise adherence*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Duda, J. L., & Tappe, M. K. (1989). The personal Incentives for exercise questionnaire: Preliminary development, *Perceptual and Motor Skills*, 68, 1122.
- Duda, J. L. (1989). Goal perspectives and behavior in sport and exercise settings. In M. L. Maehr & C. Ames (Eds.), *Advances in motivation and achievement: motivation enhancing environments Vol. 6* (pp. 81-115). Greenwich, CT: JAI Press.
- Folkins, C. H., & Sime, W. E. (1981). Physical fitness training and mental health. *American Psychologist*, 36, 373-389.
- Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16, 124-146.
- Fringer, M. N., & Stull, G. A. (1974). Change in cardio respiratory parameters during periods of training and detraining in young adult females. *Med Sci Sports*, 6(1), 20-25.
- Glueck, W. F. (1982). *Personell: A diagnostic approach* (3<sup>rd</sup> ed.). Texas: Business Publication.
- Greendorfer, S. L. (1993). Gender role stereotypes and early childhood socialization. In G. L. Cohen (Ed.), *Women in sport: Issue and controvesies* (pp. 3-14). London: Sage.
- Griest, J. H., Klein, M. H., & Eischens, R. R. (1978). Running out of depression. *The Physician and Sport Medicine*, 6, 45-46.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley.
- Heyward, V. H. (1997). *Advance fitness assessment & exercise prescription* (3<sup>rd</sup> ed.). Champaign IL: Human Kinetics.

- Hill, R. D., Storandt, M., & Malley. (1993). The impact of long term exercise training on psychological function in older adults. *Journal of Gerontology*, 48(1), 87-92.
- Howell, D. C. (1989). *Fundamental statistics for the behavioral sciences* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: PWS-KENT.
- Hughes, V. A. et al. (1995). Muscle strength and body composition: Association with bone density in older subjects. *Medicine and Science in Sports & Exercise*, 27(7), 967-974.
- Ingledeu, D. K., Hardy, L., & De Sousa, K. (1995). Body shape dissatisfaction and exercise motivations. *Journal of Sports Sciences*, 13, 60.
- Ingledeu, D. K. I., Markland, D., & Medley, A. (1998). Exercise motives and stages of change. *Journal of Health Psychology*, 3, 477-489.
- Jackson, D. N., Ahmed, S. A., & Heapy, N. A. (1976). *Is achievement a unitary construct?* *Journal of Research in Personality*, 10, 1-21.
- Kavussanu, M., & Roberts, G. C. (1996). Motivation in Physical context the relationship of perceived motivation climate to intrinsic motivation and self – efficacy. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18(3), 265-280.
- Maltby, J., & Day, L. (2001) The relationship between exercise motives and pstchological well- being. *The Journal of Psychology*, 135, 651-660.
- Markland, D., & Hardy, L. (1993). The exercise motivations inventory: Preliminary development & validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise. *Personality & Individual Differences*, 15, 289-296.
- Markland, D., & Ingledeu, D. K. (1997). *The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised exercise motivations inventory*. Retrieved May 2, 2005, from <http://www.FitnessLogistic.com>.
- Markland, D. (1993). *The exercise motivation inventory*. Retrieved June 2, 2005, from <http://www.FitnessLogistic.com>.
- Markland, D., Ingledeu, D. K., Hardy, L., & Grant, L. (1992). A comparison of the exercise motivations of participants in aerobics and weight watcher exercises. *Journal of Sports Sciences*, 10, 609-610.

- McKenzie, T. L., & Sallis, J. F. (1996). Physical activity, fitness, and health-related physical education. In S. J. Silverman & C. D. Ennis (Eds.), *Student learning in physical education, applying research to enhance instruction* (pp. 223-246). Champaign IL: Human Kinetics.
- Mcmillan, J. H., & Schumacher, S. (1993). *Research in education: A conceptual introduction* (3<sup>rd</sup> ed.). New York: Harper Collins College.
- Morgan, S. (1993). Effect of on cardiovascular function. *Journal of Geriatric Nursing*, 14(5), 162-169.
- Morgan, W. P. (1985). Psychogenic factors and exercise metabolism: A review. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 17, 54-61.
- Muengmee, P., Rojroongsasitorn, P., Othan, S., & Ragchana, A. (2004.). Water replacement during a college basketball training session in hot and humid environment. In *Proceedings of the 4<sup>th</sup> sport science conference vietnam university of physical education and sport II, June 2004, Ho Chi Minh City*. n.p.
- Myers, R. S., & Roth, D. L. (1997). Perceived benefits of and barriers to exercise and stage of exercise adoption in young adults. *Health Psychology*, 16(3), 277.
- Nies, M. A., Vollman, M., & Cook, T. (1998). Facilitators barriers, and strategies for exercise in european American woman in community. *Public Health Nursing*, 15(4), 263-272.
- Powers, S. K., & Howley, E. T. (2001). *Exercise physiology theory and application to fitness and performance* (4<sup>th</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.
- Pyka, G., Lindenberger, E., Chavette, S., & Marcus, R. (1994). Muscle strength and fiber adaptation to a year-long resistance training program in elderly men and women. *Journal of Gerontology*, 49(1), 141-147.
- Rejeski, W. J., & Thompson, A. (1993). *Historical and concept science root of exercise psychology in exercise psychology: The influence of exercise on psychological processes*. USA: A Weley – Inter Science.
- Roberts, R. A., & Roberts, S. O. (1997). *Exercise physiology* (3<sup>rd</sup> ed.). St. Louis: The C.U. Mosby.
- Roberts, G. C. (1988). Achievement motivation in sport. In R. Turjung (Ed.), *Exercise and sport science review*. Philadelphia PA: Franklin Institute Press.

- Scherwood, N. E., & Jeffery, R. W. (2000). The behavioral of exercise: Implications for physical activity. *Annual Review of Nutrition*, 20, 176-182.
- Schike, J. M. (1991). Slowing the aging process with physical activity. *Journal of Gerontological Nursing*, 17(6), 4-7.
- Sillberstein, L. R., Striegel-Moore, R. H., Timko, C., & Rodin, J. (1988). Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction: Domes and women differ? *Sex Roles*, 19, 219-232.
- Taylor, S. E. (1995) *Health psychology* (3<sup>rd</sup> ed). Los Angeles LA: McGraw- Hill.
- Weiss, M. R., & Chaumeton, N. (1992). Motivational orientations in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Willis, J. D., & Campbell, L. F. (1992). *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- World Health Organization. (2002). *Health and development through physical activity and sport*. Retrieved August 22, 2002, from <http://www.who.int/whr/2002/en/>.