

## เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กนกกรส หงส์ทอง. 2530. การเปลี่ยนแปลงของหัวใจ ระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจต่อการออกกำลังกาย. เอกสารประกอบการอบรมวิชาการศรีริวิทยาครั้งที่ 5 เรื่อง ศรีริวิทยาประยุกต์ของระบบทางเดินอาหาร โภชนาการ และการออกกำลังกาย ภาควิชาศรีริวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัคราเนนา)

กรกานต์ ป้อมบุญมี. 2538. ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถนะทางกายของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลอายุรศาสตร์และ ศัลยศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. 2545. การออกกำลังกายทั่วไปและเฉพาะโรคผู้สูงอายุ. สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. 2526. ดนตรีศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

กรมสุขภาพจิต. 2547. เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย. (Online). แหล่งที่มา: [www.dmh.go.th/test/whogol/](http://www.dmh.go.th/test/whogol/)

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2535. คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: องค์การส่งเสริมสุขภาพแห่งประเทศไทย.

กรรวี บุญชัย และสุจิตต์ เขียวอุไร. 2540. กายบริหาร. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา. แปลจาก B.Anderson. 1975. Bolinas. California : Shelter Publication, Inc.

กระทรวงสาธารณสุข. 2531. คู่มือการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การส่งเสริมสุขภาพแห่งประเทศไทย.

กระทรวงสาธารณสุข. 2546. แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การส่งเสริมสุขภาพแห่งประเทศไทย.

กองสาธารณสุขต่างประเทศ กระทรวงสาธารณสุข. 2532. รายงานการประชุมคณะกรรมการ  
ประสานงานด้านสหประชาชาติ. (อัคราเนนา)

กาญจนา ตั้งชลทิพย์. 2532. ผู้สูงอายุ: ทรัพยากรมนุษย์ที่ถูกมองข้าม. ประชากรและการพัฒนา 9.  
1-3.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2542. การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร:  
เซเวนพรีนติ้งกรุ๊ป จำกัด.

กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2540. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารชมรมศิษย์เก่าพลศึกษา  
ศึกษา และนันทนาการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2 (มกราคม- ธันวาคม): 27-43.

เกษม ตันติผลาชีวะ และ กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2545. การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร:  
โรงพิมพ์เจริญกิจ.

เกษม สุทธิพงษ์. 2536. การเปรียบเทียบผลการออกกำลังกายโดยวิธีเก้าอี้กับการจักรยานอยู่กับที่  
ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของระดับคลอเรสเตอรอล ไลโปโปรตีน ที่มีความหนาแน่น  
สูง และกลูโคสในเลือดของผู้สูงอายุเพศชาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัย  
เกษตรศาสตร์.

คงศักดิ์ จะวะนะ. 2546. แบบทดสอบสมรรถภาพสำหรับผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ สำนักงานรัฐมนตรี กรุงเทพมหานคร.  
2545. แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2554). กรุงเทพมหานคร:  
โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว

จรววยพร ธรณินทร์. 2537. แอโรบิกด้านซันพื้นฐาน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์  
ไทยวัฒนาพานิช.

จรัสวรรณ เทียนประภาส และ พัชรี ตันศิริ. 2536. การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร:  
รุ่งเรืองธรรม.

- จันทนา วัจจะออม. 2540. ผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีความ  
สามารถตนเองต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,  
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จันทร์ฉาย ฉายากุล. 2538. ประสิทธิภาพของการให้ความรู้เรื่อง การฝึกการออกกำลังกายและการ  
สนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว ในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูง  
อายุชุมชนวัดมะกอก เขตพญาไท และเคหะชุมชนทุ่งสองห้อง เขตดอนเมือง  
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชา  
พยาบาลสาธารณสุข, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จำเรียง กุระมะสุวรรณ. 2533. ประชากรผู้สูงอายุกับการจัดสวัสดิการ. ใน จรัสวรรณ เทียนประภาส  
และพัชรี ดันศิริ (บรรณาธิการ), การพยาบาลผู้สูงอายุ (หน้า 1-34) กรุงเทพมหานคร:  
รุ่งเรืองธรรม.
- จำเรียง กุระมะสุวรรณ. 2532. ผู้สูงอายุในสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร: คณะพยาบาลศาสตร์,  
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จุฬารณณ์ รุ่งพิสุทธิพงษ์. 2531. โภชนาการและการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. งามาธิบดี  
เวชสาร. 11(3): 202-206.
- เฉก ธนะสิริ. 2530. ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร:  
โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์.
- ชาญ เมตต์กรุณจิต. 2536. การประเมินคุณภาพชีวิตของชาวนิคมสร้างตนเองเขื่อนอุบลรัตน์.  
วิทยานิพนธ์สถาบันเทคโนโลยีสังคม (เกริก), บัณฑิตวิทยาลัย.
- ชูลิพร ไกรทุกข์ร้าง. 2545. การสร้างเครื่องมือวิ่งออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์  
ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย. 2532. การปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุเพื่อให้มีอายุยืน. กรุงเทพมหานคร:  
ศุภวานิชการพิมพ์.

- ชูศักดิ์ เวชแพทย์. 2538. **สรีรวิทยาของผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: ศุภวานิชการพิมพ์.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และ กัญญา ปาลวิวัฒน์. 2536. **สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย**. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมการพิมพ์.
- ดวงเดือน พันธุโยธี. 2539. **ความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ดำรง กิจกุล. 2536. **คู่มือการออกกำลังกาย**. กรุงเทพมหานคร: เอช-เอ็น สเตชันนารี และการพิมพ์.
- เดชา เกียรติศิริ. 2528. **วิทยาศาสตร์การกีฬา**. ภาควิชาพลศึกษาและสันทนาการ คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาเขตกรณ. (อัดสำเนา)
- ถนอมขวัญ ทวีบุรณ์. ถนอมวงษ์ กฤษณเพ็ชร และวันชัย จิระพงษ์พิทักษ์. 2536. ผลการออกกำลังกายแบบแอโรบิคต้านข้อต่อสมรรถภาพทางกายไขมันและฮอร์โมนเพศในเลือดของผู้สูงอายุ. **วารสารพยาบาล**. 43(4): 245-252.
- ถนอมขวัญ ทวีบุรณ์ และถนอมวงษ์ กฤษณเพ็ชร. 2535. **ผลการฝึกแอโรบิคต้านข้อแบบแรงกระแทกต่ำและปลอดภัยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและสารเคมีในเลือดของผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล. (อัดสำเนา)
- ถนอมขวัญ ทวีบุรณ์. 2541. ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างไรดี. **วารสารพยาบาล**. 47(4): 264-268.
- ธวัช ตั้งเกียรติสมบูรณ์. 2539. **ทำอย่างไรให้ร่างกายและจิตใจสดชื่น แจ่มใส เช่นวัยหนุ่มสาว**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์รถไฟหนังสือ.
- ธีรพงษ์ สุคนธ์. 2545. **การออกกำลังกายโดยวิธีรำไทยประยุกต์**. งานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชศาสตร์ฟื้นฟูโรงพยาบาลศูนย์สระบุรี. (อัดสำเนา)

- นพพร แก้วมาก. 2540. ผลของการเดินสแต็ป แอร์โรบิค และสไลด์แอร์โรบิค ต่อสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด ระดับคลอเรสเตอรอล และไลโคเจนซีทีไลโปโปรตีน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นภาพร ชโยวรรณ, มาลินี วงษ์สิทธิ์ และจันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย. 2532. สรุปผลการวิจัยโครงการวิจัยผลกระทบทางเศรษฐกิจ สังคมและประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย. สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา)
- นลินี ชุณหะวัณ. 2536. ผลการออกกำลังกายแบบแอโรบิคที่มีต่อองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายในหญิงสูงอายุ. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- นันทยา ชนระรัตน์. 2532. สารไขมันในเลือด. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- นาฏวิมล งามจิตต์ศิริ. 2533. การศึกษาหาค่ามุมการเคลื่อนไหวของลำตัวในผู้ป่วยสูงอายุไทยวารสารกายภาพบำบัด. 12(2): 35-44.
- นิติกุล ชัยรัตน์. 2542. ผลของการบริหารแบบไทยท่าฤๅษีตัดต้นต่อสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นีมอองค์ พรหมบุตร. 2539. เปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายแอโรบิคแบบแรงกระแทกต่ำและปลอดแรงกระแทกต่อสมรรถภาพทางกาย และความพึงพอใจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศน์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นิรมน โรจนรัตน์. 2540. การศึกษาการทรงตัวในผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายและไม่ออกกำลังกายโดยใช้ timed-up and Go test. ภาคนิพนธ์วิทยาศาสตร์บัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- บรรลุ ศิริพานิช. 2538. พฤติกรรมแสดงการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่มีอายุยืนยาวและแข็งแรง. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สามัคคีการพิมพ์.

- บรรลุ ศิริพานิช. 2542. **ผู้สูงอายุไทย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- บุญชม ศรีสะอาด. 2545. **การวิจัยเบื้องต้น**. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์  
สุวีริยาสาส์น.
- บุญสืบ ศรีไชยยันต์. 2533. “การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ ในผู้สูงอายุ”. **วารสารสมาคมศิษย์  
เก่าพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข**. 2(เมษายน 2533): 1-11.
- บุญymas ลินรุประมา. 2539. **สังคมวิทยาความสูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สมพร  
การพิมพ์.
- ปฐมรัตน์ ศักดิ์ศรี. 2542. **การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. การประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องการฟื้นฟู  
สมรรถภาพของผู้สูงอายุในชุมชน**. เชียงใหม่.
- ประทุม ม่วงมี. 2527. **รากฐานสรีรวิทยาของการออกกำลังกายและพลศึกษา**. กรุงเทพมหานคร:  
บูรพาสาส์น.
- ประภารัตน์ ทองยัง. 2540. **การศึกษาทรงตัวในผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายและไม่ออกกำลังกายโดยใช้  
Berg balance Scale**. ภาคนิพนธ์วิทยาศาสตร์บัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปราณี ทองพิลา. 2542. **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง**.  
วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปิยะนุช รักพานิช. 2542. **โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือดกับการปฏิบัติตัว  
: การทบทวนองค์ความรู้กับการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน**. กรุงเทพมหานคร:  
ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
- ปิยพรรณ นันตา. 2542. **การรับรู้ด้านสุขภาพ ความสามารถของตนเองกับการออกกำลังกายของ  
ผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ. มหาวิทยาลัย  
เชียงใหม่.

- พรเพ็ญ วรลีทธา. 2544. **คุณภาพชีวิตของผู้อาศัยในเขตเมืองของไทย**. วารสารพัฒนบริหารศาสตร์. 38(4).
- พิชิต ภู่อินทร์ และ ชงชัย มาศสุพงษ์. 2531. **กิจกรรมเข้าจังหวะ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์.
- พิชิต ภู่อินทร์, ชงชัย วงศ์เสา, และชัยวิชญ์ ภูงามทอง. 2533. **วิทยาศาสตร์การกีฬา**. กรุงเทพมหานคร: แสงศิลป์การพิมพ์.
- พีระพงศ์ บุญศิริ. 2532. **สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย**. กรุงเทพมหานคร: โอ. เอส. พรีนติ้งเฮ้าส์, 36-38.
- มนทกานต์ ตระกูลดิษฐ์. 2534. **การดูแลความแข็งแรงของร่างกายด้วยการออกกำลังกาย**. วารสาร กองการพยาบาล. 18 (3), 40-49.
- มัทนา อินทร์แพง. 2543. **พฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มานพ ประภาษานนท์. 2538. **การออกกำลังกายในโรคหอบหืด**. ไกล่หมอ. 19(3): 77-78.
- รุ่งทิวา อัจฉละจิตติ. 2542. **การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ**. วารสารเบาหวาน. 31(1): 51-56.
- เรณูมาศ มาอูน. 2548. **การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกาย/ออกกำลังกายสำหรับบุคลากรในสถานประกอบการ**. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เรืองศักดิ์ ศิริผล. 2542. **การออกกำลังกายกับการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด**. กรุงเทพมหานคร: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
- ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2538. **เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุวีริยาสาส์น.
- ลัดดา คมโสภางษ์. 2538. **ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อประสิทธิภาพของกระดูกสันหลังในผู้สูงอายุ**. วารสารกายภาพบำบัด. 15(1): 1-25.

- ลีลารัตน์ ปรายนคร. 2543. การศึกษาหาค่าเวลาความทนทานของกล้ามเนื้อลำตัวในผู้สูงอายุไทย  
ช่วงอายุ 60-69 ปี. ภาคนิพนธ์วิทยาศาสตร์บัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วันชัย กิติศรีวรพันธ์. 2530. สมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยมหาวิทยาลัย  
เกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย  
เกษตรศาสตร์. (อัคราณา)
- วาริศา วิเศษสรรพ. 2540. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารการศึกษาพยาบาล. 8(1): 78-83.
- วาสนา เกื้อนวนงษ์. 2540. พฤติกรรมการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน  
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่,  
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิจิตร บุญยะโหดระ. 2535. วัยทองเล่ม 2. กรุงเทพมหานคร: สยามบรรณาการพิมพ์.
- วิจิต คณิงสุขเกษม. 2538. การออกกำลังกายกับสุขภาพหัวใจ. ใกล้เคียง. 19(4): 95-104.
- วิเชียร เกตุสิงห์. 2526. สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์  
ไทยวัฒนาพานิช.
- วิภาวี คงอินทร์. 2533. การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์  
10(10): 27-38.
- วิรุพห์ เหล่าภัทรเกษม. 2537. กีฬาเวชศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: พี.บี.ฟอเรน บุคส์ เซ็นเตอร์ 46.
- วิไลวรรณ ทองเจริญ. 2533. การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสรีรวิทยาในผู้สูงอายุ. ใน  
จรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชรี ดันศิริ (บรรณาธิการ). การพยาบาลผู้สูงอายุ  
(หน้า 60-81). กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองธรรม.
- วิสูตร ทองดีเจริญ. 2537. เณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนิสิต สาขาวิชา  
พลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- วีรจิต เรืองสวัสดิ์. 2540. ผลของการฝึกออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วรรณ กุมารจันทร์. 2545. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตภาคใต้ตอนบน. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
โท, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ไวโรจน์ สงห์ไทรภพ. 2539. ผลของการออกกำลังกายด้วยไท้เก๊กที่มีผลต่อองค์ประกอบ  
สมรรถภาพทางกายของหญิงสูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์  
วิโรฒประสานมิตร.
- ศรีทัตติม พานิชพันธ์. 2525. บริการสังคมกับผู้สูงอายุ. **คู่มือทัศน, ปีสุขภาพผู้สูงอายุ.**  
25 (ฉบับพิเศษ): 26-35.
- ศรีรัตนา เดชดี. 2543. ผลการออกกำลังกายแอโรบิคต้านซ์แบบแรงกระแทกต่ำเสริมด้วยน้ำหนักที่มี  
ผลต่อน้ำหนักตัว เบอร์เซนต์ไขมัน ความดันเลือด คลอเรสเตอรอลไลโปโปรตีนที่มีต่อ  
ความหนาแน่นต่ำและไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นสูงในเลือด. กรุงเทพมหานคร:  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ศรีเรื่อน แก้วก้งวาน. 2536. **ทฤษฎีบุคลิกภาพ.** กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน.
- ศักดิ์ฐาพงษ์ ไชยสร. 2540. โปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุหญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. 2539. สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. เอกสารโรเนียว, คณะแพทยศาสตร์ศิริ  
รราชพยาบาล, มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ. 16-18 น.
- ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา กกท. 2532. การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. (พิมพ์ครั้งที่ 6).  
กรุงเทพมหานคร: รุ่งศิลป์การพิมพ์.

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทยและคณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

2527. การเปรียบเทียบผลการฝึกแบบอากาศนิยม 2 วิธีต่อการเปลี่ยนแปลงความสมบรูณ์ทางกายดัชนีความหนัก ปริมาณคลอเรสเตอรอลในไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นสูงและปริมาณคลอเรสเตอรอลรวมในเลือดของประชาชนชายไทย วัยผู้ใหญ่. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. 2531. การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: ศรีเมืองการพิมพ์.

สกุล ลอยล่อง. 2537. เปรียบเทียบผลการออกกำลังกายโดยวิธีเก้าอี้ตุ้มน้ำกับการขี่จักรยานอยู่กับที่ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. 2540. คู่มือการออกกำลังกายพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ. กรมการแพทย์: กระทรวงสาธารณสุข. (อัครา) (อัครา)

สมจิต หนูเจริญสกุล. 2540. การดูแลความแข็งแรงของร่างกายด้วยการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

สมพร เจริญชัยศรี, อมรรัตน์ ภิราษร. 2541. ผลของการใช้วิธีการดูแลสุขภาพทางเลือกแบบเงินต่อความเครียดและความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงไม่ทราบสาเหตุ: ชีง.วารสารพยาบาลสาธารณสุข. 12(2): 64-72.

สมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย. 2533. การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2544. นโยบายเร่งด่วนการสร้างหลักประกันสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: (อัครา)

สำนักงานนโยบายและแผนสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข. 2540. การสาธารณสุขไทย พ.ศ. 2538-2539. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

- สำนักงานปลัดกระทรวง. 2529. **คนไทยอายุยืน**. กระทรวงสาธารณสุข. (อัครา)
- สำนักงานส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัย. กระทรวงสาธารณสุข. 2543. **คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สิรินทร์ ศาสตราภรณ์. 2538. **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองกับความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมโรงพยาบาลรามธิบดี กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสาธารณสุข, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สิริพร ศศิณกุล. 2542. **การศึกษากับการแพทย์**. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การศึกษาคณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร. (อัครา)
- สุกัญญา พานิชเจริญนาม และสืบสาย บุญวีระบุตร. 2540. **แอโรบิก-ทันสมัย (Aerobic Dance – Update) คู่มือสำหรับครูฝึก**. กรุงเทพมหานคร. (อัครา)
- สุจิตร์ วงศ์เทพ. 2532. **ร้องรำทำเพลงศิลปวัฒนธรรม**. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุจิตใจ พลนารักษ์. 2542. **การเปรียบเทียบผลการฝึกลีลาศประเภทบอลรูมกับลาตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและสารเคมีในเลือดของผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. 2536. “คลินิกผู้สูงอายุ”. **เวชปฏิบัติในคลินิกเฉพาะโรค**. 8(8): 178-187.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. 2536. “คลินิกผู้สูงอายุ”. **เวชปฏิบัติในคลินิกเฉพาะโรค**. (สิงหาคม 2536): 178-187.
- สุนีย์ เหมะประสิทธิ์. 2536. **สถิติประยุกต์เพื่อการวิจัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุพรรณิ ไชยอำพร และสนธิ สมักรการ. 2534. **รายงานการวิจัยคุณภาพชีวิตของคนไทย : ศึกษาเฉพาะกรณีเปรียบเทียบระหว่างชาวเมืองและชาวนบพ**. โครงการวิทยานิพนธ์สมบูรณ์แบบ เสนอต่อคณะกรรมการส่งเสริมการวิจัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

- สุภาภรณ์ อัยภูมิภค. “คุณภาพสังคม”. หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ. 9 (กุมภาพันธ์ 2538): 5.
- สุรกุล เจนอบรม. 2541. **วิถีทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย**.  
กรุงเทพมหานคร: นิชินแอดเวอร์ตีทิงกรุ๊ป
- สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ. 2538. BMI กับเวชปฏิบัติ. *คลินิก*. 11(2): 93.
- สุรินทร์ คำประดับเพชร. 2546. **ผลของการฝึกรำมวยไท้เก๊กบนบทและในน้ำที่มีต่อสมรรถภาพการ  
จับออกซิเจนสูงสุดของผู้สูงอายุเพศหญิง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัย  
เกษตรศาสตร์.
- สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, ปรีทรรศ ศิลปะกิจ และ วนิตา พุ่มไพศาลชัย. 2541. **รายงานการวิจัยเรื่อง  
คุณภาพชีวิตของคนไทยในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ**. ทูลสนับสนุนจากกรมสุขภาพจิต  
โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2541. **สารนำรู้เกี่ยวกับพลศึกษาและนันทนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. สำนักพิมพ์  
โชติสุขารพิมพ์, กรุงเทพมหานคร.
- \_\_\_\_\_. 2547. **Proceeding การจัดการประชุมวิชาการนันทนาการ เรื่อง การจัดนันทนาการเพื่อ  
พัฒนาชีวิตของประชาชน**. เอกสาร โรเนียว: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เสนอ อินทรสุขศรี. 2533. “จะใช้ชีวิตอย่างไร เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ”. *วารสารสมาคมศิษย์เก่า  
พยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*. 2 (เมษายน 2533): 12-19.
- ไสว ทองแท้. 2537. **สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยการวิ่ง**.  
ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒน์ ประสานมิตร.
- อดิศร คันทรศ. 2529. **ผลการฝึกแบบหมุนเวียนที่มีต่อความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตเปอร์  
เซ็นต์ไขมันของร่างกายของผู้ชายสูงอายุ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.

- อดุลย์ บัณฑิตกุล. 2534. ความรู้เกี่ยวกับความชรา. วารสารโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี. 2 (4): 230-236.
- อมร นนทสุต. 2526. คุณภาพชีวิต. เอกสารสัมมนาความต้องการพื้นฐานขั้นต่ำกับการพัฒนาสังคมระยะยาว ในบทบาทของผู้ว่าราชการจังหวัดในการพัฒนาคุณภาพประชากร. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.
- อมรณัฐ สารีรัตน์. 2540. การเปรียบเทียบค่า FEV1 และ FVC ในผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายแบบหายใจตื้นและไม่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่. ภาคนิพนธ์วิทยาศาสตร์บัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อาภา ใจงาม. 2541. ผู้สูงอายุในสหรัฐอเมริกา. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดการพิมพ์
- อำนาจ บาลี. 2542. การออกกำลังกายช่วยข้อเข่าเสื่อมหรืออักเสบของคนแก่. หมอชาวบ้าน. 20 (237): 2-3.
- อุษาพร ชวลิตนิธิกุล. 2533. การดูแลผู้สูงอายุในชุมชน. ใน จรัสวรรณ เทียนประภาส และ พัชรี ตันศิริ (บรรณาธิการ). การพยาบาลผู้สูงอายุ. (หน้า 496-521). กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองธรรม.
- Allen, L. 1999. **Active Older Adults : Idea for Action**. Illinois: Human Kinetics; p.51-52, 93-103.
- American College of Sport Medicine. 1990. The Recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardio-respiratory and Muscular in Healthy Adults. **Medicine and Science in Sports and Exercise**. 22 (2): 65-74.
- \_\_\_\_\_. 1991. **Guidelines for Exercise Testing and Prescription**. Baltimore: Williams and Wikins.
- \_\_\_\_\_. 1995. **Guide for Exercise Testing and Prescription**. Baltimore: Williams and Wikins.

\_\_\_\_\_. 1995. Position Stand on Osteoporosis and Exercise. **Medicine and Science in Sports and Exercise**. 27 (4): 1-7.

\_\_\_\_\_. 2000. **Guide for Exercise Testing and Prescription**. PA: Williams and Wikins.

Aphrodite, S., Kenneth, R. Fox and McKenna, J. 2002. Physical Activity and Dimensions of Subjective Well-Being in Older Adults. **Journal of Aging and Physical Activity**. (10): 76-92.

Arroll, B., and Beaglehole, R. 1992. Does Physical Activity Lower Blood Pressure? : A Critical Review of the Clinical Trials. **Journal of Clinical Epidemiology**. 45: 439.

Babcock, M.A., Paterson, D.D., and Cuningham, D.A. 1994. Effects of Aerobic Endurance Traing on Gas Exchange Kinetics of Older Men. **Medicine and Science in Sports and Exercise**. 26(31): 447-452.

Barbara, R. 2001. Testing A Model of Overall Activity in Older Adults. **Journal of Aging and Physical Activity**. 28(4): 142-160.

Bell, A.T. 1990. The older athlete. *In* B. Sunders (ed). **Sport Physical Therapy**. (pp. 159-184). Norwalk: Appleton and Lange.

Berry, M.J., Weyrich, A.S., Robergs, R.A., Krause, K.M. and Jugalls, C.P. 1989. Ratings of Perceived Exertion in Individuals with vai Fitness Levels during Walking and Running Abstract Eur J. Appl. Physiol. **Occup Physiol**. 58(5): 494-499.

Blair, K.A. 1990. Aging : Physiological Aspects and Clinical Implications. **Nurse Practitioner**. 15(2): 4-28.

Blair, S. N., Kohl, H.W., Barlow, C.E., Paffenbarger, R.S. Gibbons, L.W., and Macera, C.A. 1995. Changes in Physical Fitness and All-cause Mortality : A Prospectives Study of Healthy and Unhealth Men. **The Journal of the American Medical Association South East Asia**. 273(14): 1093-1098.

- Bohm, L.C., and Rodin, J. 1985. Aging and the Family. *In* D.C. Turk and R.D. Kern (Ed.) **Health, Illness, and Families : A Life Span Perspective**. New York: John Wiley and Sons.
- Bonder, B.R. and Wagner, M.B. 1994 . **Functional Performance in Older Adults**. Philadelphia: F.A. David Company.
- Borg, G. 1998. **Borg's Perceived Exertion and Pain Scales**. Illinois: Human Kinetics.
- Brookbank, J.W. 1990. **The Biology of Aging**. New York: Harper and Row, Publishers.
- Brown, A.M. and Stubbs, D.W. 1983. **Medical Physiology**. New Yourk: Johny Wiley and Son.
- Buccolar, V.A. and W.I. Stone. 1975. "Effects of Jogging and Cycling Programs on Physiological Aged Men". **The Research Quarterly**. 40 (5): 134-139
- Buchner, D.M. 1997. Physical Activity and Quality of Life in Older Adults. **The Journal of the American Medical Association South East Asia**. 277(1): 64-66.
- Burckhardt, C.S. 1985. The Impact of Arthritis on Quality of Life. **Nursing Research**. 14: 11-16.
- Butler, R.N., Davis, R., Lewis, C.B. Nelson, M.E., and Strauss, E. 1988. Physical Fitness: Benefits of Exercise for the Older Patient. **Geriatrics**. 53(10): 46-62.
- Campbell, A. 1976. A Subjective Measure of Well Being. **American Psychologist**. 31: 117-121.
- Carlson, R.J. and Newman, B. 1987. **Issues and Trend in Health**. St. Louis: The C.V. Mosby, 252-256.
- Chaire, P. and Diane, B. 2001. Reproducibility of the 6-Minute-Walk Test in Older Women. **Journal of Aging and Physical Activity**. 42(9): 189-193.

- Chen, Mj. Fan X. and Moe, S.T. 2002. Criterion-related Validity of Borg Rating of Perceived Exertion Scale in Healthy Individuals : a Meta Analysis. **Abstract J. Sports Science**. 20(11): 873-899.
- Christ, M. A., 7 Hohloch, F.J. 1988. **Gerontological Nursing**. Pennsylvania: Springhouse.
- Clara, F. 2004. Program Guidelines for Care Facilities in Canada : The Time Has Come. **Journal of Aging and Physical Activity**. 60(14): 314 p.
- Class, S.C., and Chvala, A.M. 2001. Preferred Exertion across Three Common Modes of Exercise Training. **Abstract Strength and Res**. 74(9): 474-9.
- Coni, N., Davison, W., and Webster, S. 1984. **Aging : The Facts**. New York: Oxford University Press.
- Cooper, K.H. 1978. **The Aerobics Way**. New York: Bantam Book.
- Cooper, K.H. 1982. **The Aerobics Program for Total Well – Being**. New York: M. Evans and Company.
- Cooper, K.H. and Mildred Cooper. 1988. **The New Aerobic for Women**. New York: Bantam Books.
- Cordell, H.K., McDonald, B.L.; Levis, B.; Miles, M., Martin, J. & Bason, J. 1996. United States of America. **World Leisure Participation : Free Time in the Golbal Village**. Cambridge: CAB International.
- Cormack, D.F. 1985. **Geriatric Nursing : A Conceptual Approach**. Boston: Backwell Scientific Publication.
- Cruz, A. D. 1986. One Loneliness and the Elderly. **Journal of Gerontological Nursing**. 12(6): 22-27.

- Corr, D.M. and Corr, C.A. 1990. **Nursing Care in an Aging Society**. New York: Springer Publishing.
- Dan, R. 2004. Examining the Outcomes of the Home Support Exercise Program on Community-Dwelling Older Adults. **Journal of Aging and Physical Activity**. 53(12): 334 p.
- De Vries, H.A. 1970. Physiological Effects of an Exercise Training Regimen upon Men Aged 52 to 88. **Journal of Gerontology**. 25(6): 325-336.
- Demura, S., Minami, M., Nagasawa, Y., Tada, N., Matsudawa, J. and Sato, S. 2003. Physical Fitness Declines in Older Japanese Adults. **Journal of Aging and Physical Activity**. 11(1): 112.
- Diana, S.W. 1998. **Psychology and Aging**. New Jersey: Prentice Hall.
- Dine, G.C., David M.R., and Linda, S.P. 2002. Community Older Adult Exercise Program : An Evaluation of Compliance to Professional Standards. **Journal of Aging and Physical Activity**. 14(10): 93-108.
- Dunbar, C.C., Goris C., Michielli, D.W. and Kalinski, M.J. 1994. Accuracy and Reproducibility of an Exercise Prescript Based on Ratings of Perceived Exertion for Treadmill Cycle Ergometer Exercise. **Abstract Percept Met Skills**. 78 (3): 1335-1344.
- Dunbar, C.C., Robertson, R.J., Baun, R., Blandin, M.F., Metzck, Bur. R., and Goss, F.L. 1992. The Validity of Regulating Exercise Intensity by Rating Perceived Exertion **Abstract Med Sci Sports Exerc**. 24(1): 94-99.
- Elizeman, P.A. 1986. Hot Weather, Exercise, Old Age, and the Kidneys. **Geriatrics**. 41(8): 108-114.
- Eston, R.G. and Williams, J.G. 1988. Reliability of Ratings of Perceived Effort Regulation a Exercise Intensity. **Abstract J. Sports Med**. 22(4): 153-155.

- Evans, W.J. 1999. Exercise Training Guidelines for the Elderly. **Medicine and Science in Sports and Exercise**. 13(1): 12-17.
- Felts, W.M. Crouse S. and Brunetz, M. 1988. Influence of Aerobic Fitness on Ratings of Perceived Exertion during Light to Moderate Exercise. **Abstract Percept Mot. Skills**. 67(2): 671-676.
- Fuzhong, Li, Jonh Fisher, K., Peter Harmer and Machiko Shirai. 2003a. A Simpler Eight-Form Easy Tai Chi for Elderly Adults. **Journal of Aging and Physical Activity**. 26(11): 206.
- Garcin, M. and Billat, V. 2001. Perceived Exertion Scales Intensity and Exercise Duration. **Abstract Percept Mot Skills Decj**. 93(3): 661-671.
- Gavin, T.S. and Myeas, A.M. 2003. Characteristics, Enrollment, Attendance and Dropout Patterns of Older Adults in Biginner Tai-Chi and Line-Dancing Programs. **Journal of Aging and Physical Activity**. 11(1): 123.
- Giam, C.K. and Teh, K.C. 1988. **Sports Medicine, Exercise and Fitness : A Guide for Everyone**. Springer: P.G. Publishing.
- Girouard, C.K., and Hurley, B.F. 1998. Does Strength Training Inhibit Gains in Range of Motion from Flexibility in Older Adults?. **Medicine and Science in Sports and Exercise**. 27(10): 1444-1449.
- Glass Sc. and Chvala, Am. 2001. Preferred Exertion across Three Common Modes of Exercise Training. **Abstract J. Strength Cond Res**. 15(4): 474-479.
- Goldberg, A.P. and Hagberg, J.M. 1990. Physical Exercise in the Elderly. *In* E.L. Schneider and J.W. Rowl (Eds.). **Handbook of the Biology of Aging**. New York: Harcourt Bruce Jovanovic. pp 407-428.
- Hall, D.A. 1976. **The Aging of Connective Tissue**. New York: Academic Pres.

- Ham, R.J. and Sloane, P.D. 1992. **Primary Care Geriatrics : A Case-based Approach**.  
ST. Louis: Mosby Year Book, 321-325.
- Harris, M.L., 1977. A Factor Analytic Study of Flexibility. **Research Quarterly**. 40(9): 62-70.
- Haskell, W.L. 1994. Physical Activity, Fitness and Health. **Journal of Aging and Physical Activity**. 40(10): 23-41.
- Hawranik, P. 1991. A Clinical Possibility: Preventing Health Problems after the Age of 65.  
**Journal of Gerontological Nursing**. 17(11): 20-21.
- Hayen, H.B. Vik T., Myhv, N.E., Opsahl, P.A. and Harms- Ringdahl, K. Physical Workload,  
Perceived Exertion, and Output a Wood as Related to Age in Moter-manual Cutting.  
**Abstract Ergonomics**. 36(5): 479-499.
- Heath, G.W. 1988. Exercise Programming for the Older Adult. *In* S.N. Blair, P. Painter, and R.R.  
Pate (Eds.), **American College of Sports Medicine : Resource Manual for Guidelines  
for Exercise Testing and Prescription**. (pp. 263-269). Philadelphia: Lea and Fibiger.
- Hetzler, R.K., Seip R.L., Boutcher S.H., Pierce E., Snead D. and Weltn A. 1991. Effect of  
Exercise Modality on Ratings of Perceived Exertion at Various Lactate concentrations.  
**Abstract Med. Sci Sports Exerc**. 23(1): 88-92.
- Hill, R.D., Storandt, M. and Malley, M. 1993. The Impact of Long Term Exercise Training on  
Psychological Function in Older Adults. **Journal of Gerontology**. 48 (1): 7-12.
- Hopkins, C Langemmo, D. Adamson, M. and Oechsle L. 2004. The Relationship of Age and  
Exercise Practices to Measures of Health. **Applied Nursing Research**. 3: 20-26.
- Howell, S.R.A. 1988. Comparison between the Physiological Effect of Water Versusland  
Exercise for People. **Dissertation Abstract International**. 128 p.

- Huddleston, J. S. 1998. Exercise in C.L. Edellman, and C.L. Mandel. (Eds.). **Health Promotion Through Out the Life Span.** (pp.280-307). St. Louis: Mosby Year Book.
- Hughes, V. A., Frontera, W.R. Dallal, G. E., Lutz, K. J., Fisher, E.C., and Evans, W.J. (1995). Muscle Strength and Body Composition : Associations with Bone Density in Older Subjects. **Medicine and Science in Sports and Exercise.** 27 (7): 967-974.
- Jan, S. 2004. **Strength Programs for Frail and Well Elderly.** New Jersey: Flaghouse, Inc.
- James, B. and Parker. A.W. (1999). Active and Passive Mobility of Lower Limb Joints in Elderly Men and Women. **American Journal of Physical Medicine and Rehabilitation.** 68: 162-167.
- James, E.B. and K. W. Schaie. 1998. **The Psychology of Aging.** New York: Academic Press.
- Johnson, J. 1985. Exercise, Aging and Health. **Occupational Health Nursing.** 3(11): 137-139.
- Jones, J.M. and Jones, K.D. 1999. Promoting Physical activity in the Senior Years. **Journal of Geron to logical Nursing.** 23: 41-48.
- Julia, J and Slater, R. 1996. **Aging and Later Life.** Pennsylvania: Sage Publications.
- Jung, B. 1996. Poland. **World Leisure Participation : Free Time in the Global Village.** Village. CAB International, Cambridge.
- Kart, C.S. and Metress, E.K. 1992. **Human Aging and Chronic Disease.** Boston: Jones and Bartlett Publishers.
- Kast, F.E. & Rosenzweig, J.W. 1985. **Organization Management : System and Contingency Approach.** (4<sup>th</sup> ed) New York: Mcgraw Hill Inc.

- Kim, V. Hruda, Audrey L. Hicks, and Neil McCartney. 2003. Training for Muscle Power in Older Adults: Effects on Functional Abilities. **Canadian Journal of Applied Physiology**. 28(2): 178.
- King, A.C., Oman, R.F. Brassington, G.S. Bliwise, D.L., and Haskell, W.L. 1997. Moderate Intensity Exercise and Self-rated Quality of Sleep in Older Adults. **Journal of the American Medical Association South East Asia**. 277(1): 32-37.
- Kirkendall, D.R., and Garrett, R.E. Johnson. 1998. The Effect of Aging and Training on Skeletal Muscle. [On-Line]. **American Journal of Sports and Medicine**. 26(4): 598-602.  
Abstract from: Medline.
- Kirkendall, D.R., J.J. Grubber and R.E. Johnson. 1987. **Measurement and Evaluation for Physical Educators**. Illinois: Human Kinetics Publishers.
- Lai J.S., Wong, M.K., Lan, C. and Chong, C.K. 1993. Cardio Respirator Response of Tai Chi Chuan Practitioners and Sedentary Subject during Cycle Ergometry. **J. Formes Med. Asoo**. 12(2): 894-951.
- Lan, C., Lai J.S., Chen, S.Y. and Wong, M.K. 1998. 12 Monuth Tai Chi Training in the Elderly its Effect on Health Fitness. **Med Sci. Sports Exercise**. 8(11): 345-51.
- Lan, C., Lai J.S., Wong, M.K. and Yu M.L. 1996. Cardiorespiratory Function Flexibility and Body Composition among Geriatric : Tai Chi Chuan Practitioners. **Arch of Physical Med Rehabil**. 4(8): 612-6.
- Landin, R.J. and Linnemeier, T.J. 1985. Exercise Testing and Training of the Elderly Patient. *In* N.K. Wenger (ed.). **Exercise and He Heart**. Philadelphia ; F.A. Davis. pp. 201-217.
- Li F., Harmer P., McAvley E., Duncan T.E. Duncan SC. Chaumeton, N. 2001. Evaluation of the Effect of Tai Chi Exercise on Physical Function among Older Person : a Randomized Controlled Trail. **Ann Behav. Med**. 11(40): 139-146.

- Li J.X. Hong, Y. and Chan K.M. 2001. Tai Chi : Physiological Characteristics and Beneficial **Effects on Health**. 11(35): 148-56
- Lord, S., and Castell, S. 1994. Effect of Exercise on Balance, Strength and Reaction Time in Older People. **Australian Physiotherapy**. 40(2), 83-88.
- Marcus, B.H. and Forsyth, L.A.H. 2003. Tailoring Interventions to Promote Physically Active Lifestyles in Women. **Women's Health Issues**. 17(11): 104-110.
- Marilyn, P. 2001. Fit for Life : Older Women's Commitment to Exercise. **Journal of Aging and Physical Activity**. 41(9): 300-312.
- Martin, D.T., Andersen, M.B. 2000. Heart Rate-perceived Exertion Relationship during Training and Taper. **Abstract J. Sports Med Phys Fitness**. 40(3): 201-208.
- May, B.J. 1990. Principle of Exercise for the Elderly. In J. V. Basmajian, and S.L. Wolf (Eds.). **Therapeutic Exercise**. (5<sup>th</sup> ed.). Baltimore: Williams and Wilkins. pp. 279-296.
- Mazzeo, R.S. 1994. The Influence of Exercise and Aging on Immune Function. **Medicine and Science in Sports and Exercise**. 30(6): 992-1008.
- Metternich, K.A. 1982. "The Effects of Aerobic Training on the Plasma Lipids and Lipoprotein, Function Capacity and Body Composition of Sedentary Adult Woman". **Dissertation Abstracts International**. 43(December 1982): 1876A.
- Morrow, J.R.P. Jackson, A.W., Disch, J.G. and Mood, D.P. 2000. **Measurement and Evaluation in Human Performance**. Illinois: Human Kinetics.
- Murray, W.F. and Jarman, B.O. 1987. Predicting Future Trends in Adult Fitness Using the Delphi Approach. **Research Quality for Exercise and Sport**. 58(2): 124-131.

- Nieman, D.C., Warren, B., O'Donnell, K.A., Dotson, R.G., Butterworth, D.E., and Henson, D.A. 1993. Physical Activity and Serum Lipids and Lipoproteins in Elderly Women. **Journal of the American Geriatrics Society**. 4(12): 1339-1344.
- Nobuo, T., Michael, E., Rogers. Eiji W. William F., Brechue Akiyoshi O., Tadaki Y., Mohammad, M. I. And Jyunichirou, H. 2002. Water-based Exercise Improves Health – related Aspects of Fitness in Older Women Medicine and Science. **Sports and Exercise**. 34(11): 544-551.
- Norman, Kay A. Van. 1995. **Exercise Programming for Older Adults**. IL: Human Kinetics. p.1-4, 89-99, 23-66.
- Osness, W.H. 1998. **Exercise and Fitness for Older Adult**. Iowa: Kendall / Hunt Publishing. Company. 40-43.
- Osness, W.H., M. Adrian, B. Clark, W. Hoeger, D. Raah. And R. Wiswell. 1996. **Functional Fitness Assessment for Adults Over 60 Years**. Iowa: Kendall / Hunt Publishing Company.
- Panton, L.B. 1996. “Relative Heart Rate, Heart Rate Reserve, and VO<sub>2</sub> during Submaximal Exercise in Elderly”. **Journal of Gerontology**. 5(4): M 165-71.
- Parfill, G., Eston, R. and Connelly, D. 1996. Psychological Affect at Different Ratings of Perceived Exertion in High and Low Active Women : a Study US Production Protocol. **Abstract Percept Mot Skills**. 5(82): 1035 – 1042.
- Parfitt, G. and Eston, R. 1995. Changes in Ratings of Perceived Exertion and Psychological Affect a the Early Stages of Exercise. **Abstract Percept Mot Skills**. 2(80): 259-266.
- Pate, R.R. 1995. Physical Activity and Public Health. **The Journal of the American Medical Association South East Asia**. 273(5): 402-407.
- Pawlson, J.J. and Koshes, R. 1985. Exercise is for Everyone. **Geriatric Nursing**. 6: 322-325.

- Penckofer, S.H. and K. Holm. 1984. Early Appraisal of Coronary Revascularization on Quality of Life. **Nursing Research**. 33: 60-63.
- Penner, D. 1990. **Elder Fit : A Health and Fitness Guide for Older Adults**. Virginia: AAPDERD Publication. p. 7-60.
- Pleas, J. 1987. **Walking**. New York: W.W. Norton and Company, 67-68.
- Pollock, M.L. 1990. **Exercise in Health and Disease : Evaluation and Prescription for Prevention and Rehabilitation**. New York: Wiley, 290.
- Powell, K.E. 1987. Physical Activity and Incidence of Coronary Heart Disease. **Annual Review of Public Health**. 8: 251-287.
- Pyga, G., Lindenberger, E., Charette, S. and Marcus, R. 1994. Muscle Strength and Fiber Adaptations to a Year-long Resistance Training Program in Elderly Men and Women. **Journal of Gerontology**. 49 (1): M22-27.
- Reids, J. C., and Thomson, J.M. 1985. **Exercise Prescription for Fitness**. New Jersey: Prentice-Hall.
- Resenfield, D. 1986. Biological and Medical Aspects of Ageing. *In* Kielholz P. & Carlo, A (Eds.). **The Elderly Person: a Patient**. Devtschuer Arzte. Verlog koln.
- Robergs, R.A., and Roberts, S.O. 1997. **Exercise Physiology**. New York: Mosby.
- Robert, C.A. 1998. **Social Forces and Aging**. CA : Wadsworth Publishing Company.
- Robert, H. Friis, Wendy, L. Normura, Christine X.Ma, and Jame, H. Swam. 2003. Socioepidemiologic and Health – Related Correlates of Walking for Exercise Among the Elderly : Results from the Longitudinal Study of Aging. **Journal of Aging and Physical Activity**. 3(11): 54-65.

- Robert , J.R. 1993. **The biology of aging**. New York: Harper and Row Publishers.
- Robert, K., Fagan, C., Botenko, I & Razlogov, K. 2001. Economic Palarization, Leisure Practices and Policies, and the Quality of Life : a Study in Post-communist Moscow. **Leisure Studies**. 20: 161-172.
- Ross, M.C. and Presswalla, J.L. 1998. The Therapeutic Effects of Tai Chi for the Elderly. **Journal of Gerontological Nursing**. 2(15): 45-47.
- Sanna, T., Timo, S. and Isto, R. 2001. More Meaning by Exercising? Physical Activity as a Predictor of a Sense of Meaning in Life and of Self-Rated Health and Functioning in Old Age. **Journal of Aging and Physical Activity**. (9): 128-141.
- Sarad, A., Cordon, Tom, J., Overend, Anthony A. and Vandervoort. 2001. Country Line Dancing An Aerobic Activity for Older Women?. **Journal of Aging and Physical Activity**. 6(17): 364-371.
- Schaeffer Gerschutz, S.A., Darby, L.A. and Browder, K.D. 2000. Differentiaed Ratings of Perceived Exertion and Physiological Responses during Aerobic Dance Steps Impact/type of Arm Movement. **Abstrat percept Mot Skills**. 2(90): 457-471.
- Schaller, K.T. 1996. Tai Chi Chin: An Exercise Option for Older Adults. **Journal of Gerontological Nursing**. 22(10): 12-170.
- Schilke, J.M. 1991. Slowing the Aging Process with Physical Activity. **Journal of Gerontological Nursing**. 17(6): 4-7.
- Schmelling, E.C. 1985. Identifying the Salient Outcomes of Exercise: Application of Marketing Principles to Preventive Health Behavior. **Public Health Nursing**. 2: 93-103.
- Schwarzl, R.S., and Backner, D.M. 1999. **Exercise in the Elderly : Physiological and Function Effect**. New York: Mcgraw-Hill.

- Seal, D.R., Hagberg, J. M., Hurley, B.F., Dalsky, G.P., Ehsani, A.A., and Holloszy, J.O. 1984. Glucose Tolerance in Young and Older Athletes and Sedentary Men. **Journal of Applied Physiology**. 56: 1521-1525.
- Shephard, R.J. 1993. Exercise and Aging: Extending Independence in Older Adults. **Geriatrics**. 5(48): 61-64.
- Simpson, W.M. 1986. Exercise : Prescriptions for the Elderly. **Geriatrics**. 41: 65-100.
- Sivan, A. & Ruskin, H. 2000. Israel. **World Leisure Participation : Free Time in the Global Village**. Cambridge : CAB International.
- Sobczak, J. 1997. Music and Movement to Exercise Older People. **Nursing Times**. 93(5): 47-49.
- Spirduso, W.W. 1995. **Physical Dimimensions of Aging**. Illinois: Human Kinetc (Chapter 12).
- Stone, W. J. 1987. **Adult Fitness Program : Planning, Designing, and Managing**. London: Scott, Foresman and Company.
- Suely, S. and Maria, C. 2004. Effect of Different Programs of Physical Activity on Functional Fitness in Older Adults : Fitness and Motor Learning. **Journal of Aging and Physical Actitivity**. 4(21): 262.
- Sullivan, M. 1987. Atrophy and Exercise. **Journal of Gerontological Nursing**. 13: 26-31.
- Takeshima, N., Tanaka, K., Kobayathi, F., Watanabe, T., and Kato T. 1993. Effects of Aerobic Exercise Conditioning at Intensitions Coresponding to Lactate Threshold in the Elderly. **European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology**. 67 (2): 138-143.

- Taylor, J.R., and Twomey, L.T. 1980. Sagittal and Horizontal Plane Movement of Human Lumbar Vertebral Column in Cadavers and in the Liver. **Rheumatology and Rehabilitation**. 19: 223-232.
- Travlos, A.K., Marisi, Da. 1996. Perceived Exertion during Physical Exercise among Individuals High and Low in Fitness. **Abstract Percept Mot Skills**. 4(16): 419-424.
- Trisha, S.G. and Anita, M.M. 2003. Characteristics, Enrollment, Attendance, and Dropout Patterns of Older Adults in Beginner Tai-Chi and Line-Dancing Programs. **Journal of Aging and Physical Activity**. 11: 123-141.
- Tutsumi, T. 1997. Physical Fitness and Psychological Benefits of Strength Training in Community Dwelling Older Adults. [On-Line]. **Applied Human Science**. 16(6): 257-266. Abstract from: Medline.
- Vestergrad, S. and Puggaad, L. 2004. Training Intervention in 65+ Years Old Men and Women : Functional Ability and Health Care Costs. **Journal of Aging and Physical Activity**. 9(43): 328.
- Voorrips, L.E., Lemmink, K.A., Van Heuvelen, M.J., Bult, P. and Van staveren, W. A. 1993. The Physical Condition of Elderly Women Differing in Habitual Physical Activity. **Medicine and Science in Sport and Exercise**. 25(10): 1152-1157.
- Warren, B. J., Niewan, D. C., Dotson, R.G., Adkins, C. H., O'Donnell K. A., Handdock, B. L., and Butterworth, D. E. 1993. Cardio Respiratory Responses to Exercise Training the Septuagenarian Women. **International Journal of Sports Medicine**. 14 (2): 60-65.
- Washburn, R.A. and Montoy, H.J. 1986. The Assessment of Physical Activity by Questionnaire. **American Journal of Epidemiology**. 123(4): 563-576.
- Webster, J.A. 1988. Key of Healthy Aging: Exercise. **Journal of Gerontological Nursing**. 14(12): 9-15.

- White, M.K. 1981. The Effect of Walking and Aerobic Dance on the Skeletal and Cardiovascular Systems of Postmenopausal Females. **Dissertation Abstracts International**. 8(42): 104.
- Wold, G. 1993. **Basic Geriatric Nursing**. St. Louis : Mosby.
- Woods, J.A., Ceddia, M.A., Wolters, B.W. Even, J.K., Lu, Q., and McAuley, E. 1999. Effects of 6 Months of Moderate Aerobic Exercise Training on Immune Function in the Elderly. [On-Line]. **Mechanisms of Aging and Development**, 10. Abstract from: Medline.
- Yan, J.H. 1999. Tai Chi Practice Reduces Movement Force Variability for Senior. **J. Gerontology : A Biol Sci. Med. Sci.** 14(36): 629-34
- Young, K. J. & Longman, A.J. 1983. Quality of Life and Persons with Melanoma : a Pilot Study. **Cancer Nursing**. 6: 19-225.