

เอกสารอ้างอิง

- กานดา พูนลาภทวี. (2530). สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ: ฟิสิกส์เซ็นเตอร์.
- จิตอารี ศรีอาคะ. (2543). การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาล. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสตรี, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จันทร์รัตน์ เจริญสันติ. (2542). การออกกำลังกายสำหรับสตรีวัยทำงาน. พยาบาลสาร, 26(3), 18-26.
- เอก ธนะศิริ. (2533). การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. กรุงเทพฯ: อักษรสัมพันธ์.
- บงกช พึ่งพุทธार्ณ. (2529). ผลการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารพยาบาลศาสตร์, 14, 366-370.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2535). การวิจัยเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 20). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- บุศยา แรกข้าว. (2539). การสำรวจสมรรถภาพทางกายของประชาชน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. รายงานการวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ (พิเศษ), คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (2541). คู่มือการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ปีการศึกษา 2541. เชียงใหม่: คารารัตน์.
- ฝ่ายทะเบียนประวัติ กองการเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (2543). รายชื่อและจำนวนคณาจารย์ทุกคนในสังกัดของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พัสมณห์ คุ่มทวีพร, และราตรี ธนสมบัติ. (2538). วิจัยผลของจังหวะชีวิตภาพต่อผลการออกกำลังกายแบบแอโรบิค. วารสารพยาบาล, 44, 257-264.
- เพียรชัย คำวงษ์. (2539). การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางกาย. วารสารเทคนิคการแพทย์ เชียงใหม่, 29, 139-146.
- มารีสา ไกรฤกษ์. (2535). การออกกำลังกาย: พฤติกรรมการดูแลตนเอง. วารสารการศึกษาพยาบาล, 15(4), 20-29.

- ยุวดี ฤาชา, มาลี เลิศมาลีวงศ์, เยาถักษ์ณ์ เลาหจินดา, วิไล ลีสุวรรณ, พรณวดี พุทธรวัฒนะ, และ
 รุจิเรศ ธนบุรี. (2540). *วิจัยทางการพยาบาล* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: เจริญผล.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2533). *การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายและกีฬา*. โรงเรียนกีฬาเวชศาสตร์
 ภาควิชาศัลยศาสตร์ ออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
 ศิริธรรม ณะภูมิ. (2535). *พัฒนาการด้านอารมณ์และบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ: ทวนพิมพ์.
- สวรรยา เชนอุดม. (2535). *ไขมัน การออกกำลังกาย และหัวใจ*. วารสารสมาคมกีฬาเวชศาสตร์แห่ง
 ประเทศไทย, 5(2), 89-96.
- สุชา จันทรเฒ. (2536). *จิตวิทยาพัฒนาการ* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต.
- เสก อักษรานุเคราะห์. (2534). *การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและชะลอความแก่*. กรุงเทพฯ:
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสก อักษรานุเคราะห์. (2535). *การออกกำลังกายเพื่อลดความอ้วน*. วารสารสมาคมกีฬาเวชศาสตร์
 แห่งประเทศไทย, 5(1), 39-46.
- Albanes, D., Blair, A., & Tayler, P. R. (1989). Physical activity and risk of cancer in
 the NHANES I population. *American Journal of Public Health*, 79, 744-750.
- Alexander, L. L., & LaRosa, J. (1994). *New dimension in women's health*. Boston: Janes and
 Bartlett.
- American Cancer Society. (1996). *Facts & figures-1996*. Atlanta, GA: American Cancer
 Society. Publication No. 5008. 96.
- American College of Sports Medicine. (1991). *Guideline for exercise testing and prescription*.
 Philadelphia: Lea & Febiger.
- American College of Sports Medicine. (1995). *Guideline for exercise testing and prescription*
 (4th ed.). Philadelphia: Lea & Febiger.
- Caldwell, J. R., et al. (1970). The dropout problem in antihypertensive therapy. *Journal of*
Clinical Disease, 22, 579-592.
- Casperson, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and
 physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public*
Health Report, 100, 126-130.
- Corbin, C., & Lindsey, R. (1984). *The ultimate fitness book*. Champaign: Leisure press.

- Deuster, P. A. (1996). Exercise in the prevention and treatment of chronic disorders. **Women's Health Issues, 6**, 320-331.
- Fogel, C. I., & Woods, N. F. (1995). **Women's health care: A comprehensive handbook**. Thousand Oaks: SAGE.
- Frisk, J., Brynhildsen, J., Ivarson, T., Person, P., & Hammar, M. (1997). Exercise and smoking habits among Swedish postmenopausal women. **British Journal of Sports Medicine, 31**, 217-223.
- Jaffee, L., Lutter, J. M., Rex, J., Hawkes, C., & Bucaccio, P. (1999). Incentives and barriers to physical activity for working women. **American Journal of Health Promotion, 13**, 215-218.
- Johnson, B. E. (1996). Exercise. In C. A. Johnson, J. L. Murray, & B. S. Sagar (Eds.), **Woman health and handbook** (pp. 83-87). Philadelphia: Hawley & Beffes.
- Jone, M., & Nies, M. A. (1996). The relationship of perceived benefits of and barriers to reported exercise in older African American women. **Public Health Nursing, 13**, 151-158.
- Kass-Anness, B. (1991). **Management of the perimenopausal and postmenopausal women: A total wellness program**. New York: Lippincott Williams & Wilkins.
- Kelley, G. A. (1998). Exercise and regional bone mineral density in postmenopausal women. **American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation, 77**(1), 76-87.
- King, A., Taylor, C., Haskell, W. L., & Deburk, R. F. (1990). Identifying strategies for increasing employee physical activity level: Findings from The Stamford/Lockhead exercise survey. **Health Education Quarterly, 7**, 267-285.
- Li, S., Holm, K., Gulanick, M., & Penckoffer, S. (1999). The relationship between physical and perimenopause. **Health Care for Women International, 20**, 163-178.
- Marcus, B. H., & Forsyth, L. A. H. (1998). Tailoring interventions to promote physically active lifestyles in women. **Women's Health Issues, 8**(2), 104-110.
- Myer, R. S., & Roth, D. L. (1997). Perceived benefits of and barriers to exercise and stage of exercise adoption in young adults. **Health Psychology, 16**, 277-283.

- Nies, M. A., Vollman, M., & Cook, T. (1998). Facilitators, barriers, and strategies for exercise in European women in the community. **Public Health Nursing, 15**, 263-272.
- Nies, M. A., Vollman, M., & Cook, T. (1999). African American women's experiences with physical activity in their daily lives. **Public Health Nursing, 16**(1), 23-31.
- Paffenbarger, R. S., Wing, A. L., & Hyde, R. T. (1978). Chronic disease informer college students XVI. Physical activity as an index of heart attack risk in college alumni. **American Journal of Epidemiology, 108**, 161-175.
- Place, J. L. (1987). **Health** (5th ed.). Englewood Cliffs: Adiviton of Simon & Schester.
- Paye, W. A., & Hahn, D. B. (1995). **Understanding your health** (4th ed.). St. Louise: Mosby Year Book.
- Pender, N. J. (1996). **Health promotion in nursing practice** (3rd ed.). Norwalk: Appleton & Lange.
- Polit, D. F., & Hungler, B. P. (1995). **Nursing research: Principles and methods** (3rd ed.). Philadelphia: J. B. Lippincott.
- Polit, D. F., & Hungler, B. P. (1999). **Nursing research: Principles and methods** (6th ed.). Philadelphia: J. B. Lippincott.
- Pothiban, L. (1993). **Risk factors prevalence, risk status, and perceived risk for coronary heart disease among Thai elderly**. Unpublished doctoral dissertations, The University of Alabama at Birmingham.
- Schmitz, K., French, S. A., & Jeffery, R. W. (1997). Correlates of changes in leisure time physical activity over 2 years: The healthy worker project. **Preventive Medicine, 26**, 570-579.
- Sechrist, K. R., Walker, S. N., & Pender, N. J. (1987). Development and psychometric evaluation of the exercise benefits/barriers scale. **Research in Nursing & Health, 10**, 357-365.
- Shapiro, S., Weinblatt, E., & Frank, C. W. (1965). The HIP study of incidence and prognosis of coronary heart disease. **Journal Chronic Disease, 18**, 527-558.
- Sheppard, R. J. (1990). Physical activity and cancer. **International Journal of Sports Medicine, 11**, 413-420.

- Teegardner, D., Proulx, W. R., Kern, M., Sedlock, D., Weaver, C.M., Johnston, C. C., & Lyle, R. M. (1997). Previous physical activity relates to bone mineral measures in young women. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28, 105-113.
- Vannarit, T. (1999). Predictors of exercise activity among rural Thai older adults. Unpublished doctoral dissertation, The University of Alabama at Birmingham.
- Verhoef, M. J., Hamm, R.D., & Love, E. J. (1993). Exercise at work: Barriers to women's participation. *AAOAN Journal*, 41, 275-281.
- Verhoef, M. J., Love, E. J., & Rose, M. S. (1992). Women's social role and their exercise participation. *Women & Health*, 19, 15-29.
- Volpicelli, N. A., & Spector, M. H. (1988). Sport and gastrointestinal tract and liver. In O. Appenzeier (Ed.), *Sport medicine: Fitness, training and injuries* (pp. 121-128). Baltimore: Urban & Schwarzenberg.
- Washburn, R. A., & Montoye, H. J. (1986). The assessment of physical activity by questionnaire. *American Journal of Epidemiology*, 123, 563-576.
- Weist, J., & Lyle, R. M. (1997). Physical activity and exercise: A first step to health promotion and disease prevention in women all ages. *Women's Health Issues*, 7(1), 10-16.
- Yan, J. (1999). Perceived benefits of and barriers to exercise and exercise activity among female undergraduate students. Master of nursing science in maternal and child nursing, Graduate School, Chiang Mai University.