

เอกสารอ้างอิง

- กรกานต์ ป้อมบุญมี. (2538). ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถทางกายของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาล อายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. (2540). ข้อมูลสถิติประชากรและข้อมูลพื้นฐานจังหวัดกำแพงเพชร. บันทึกนักปกครองปี พ.ศ. 2542.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2535). คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กองวางแผนทรัพยากรมนุษย์. (2538). การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย 2523-2538. กรุงเทพฯ: สำนักคณะกรรมการการพัฒนากิจการและสังคมแห่งชาติ.
- กันยรัตน์ อุบลวรรณ. (2540). พฤติกรรมการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของประเทศไทย. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กาญจนา เกษกาญจน์. (2541). การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- คณะกรรมการพิจารณา โขบายและมาตรการหลักเพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุ. (2535). สาระสำคัญของนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. 2535-2554). กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- คำรณ ชนาร. (2537). ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จรวพร ธรณินทร์. (2525). การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: เลิฟแอนด์ลิฟ.
- จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ, นภาพร ชโยวรรณ, มงคล ณ สงขลา, และอรุณ จิระวัฒน์กุล. (2541) ประชากรผู้สูงอายุไทยตอนที่ 1: สถานการณ์และความสำคัญของผู้สูงอายุ. สถานการณ์, ฉบับที่ 25.

จิตรรา จันชนะกิจ. (2541). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง.

วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่,
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

จิรวรรณ อินคุ่ม. (2541). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ.

วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่,
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

จุฬารณีย์ รุ่งพิสุทธิพงษ์. (2531). โภชนาการและการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. งามาธิปดีเวชสาร,
11(3), 202-206.

ชัยรีย์ เปี่ยมสุข. (2538). ผลของการฝึกกายบริหารลมปราณต่อคุณภาพชีวิต ความทนทานต่อ

การออกกำลังกายและสมรรถภาพปอดในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาล, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

ชาคริต เทพรัดน์. (2540). ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยม

ศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริม
สุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ชูศักดิ์ เวชแพทย์. (2538). สรีรวิทยาของผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: ศูภวนิขการพิมพ์.

ฐิติมาน แก้วขาว. (2538). การปรับตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร. วิทยานิพนธ์
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์,
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ดวงพร รัตนอมรชัย. (2535). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพและการ
ควบคุมสุขภาพกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดอ่างทอง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสาธารณสุข, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

ดวงเดือน พันธุโยธี. (2539). ความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของ
การออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดเชียงใหม่.
วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์,
บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ถนอมขวัญ ทวีบุรณ. (2541). ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างไรดี. วารสารพยาบาล, 47(4), 264-268.

ถนอมขวัญ ทวีบุรณ, ถนอมวงษ์ กฤษณเพ็ชร, และวันชัย จิรพงษ์พิทักษ์. (2537). ผลการออกกำลังกาย
แบบแอโรบิคคานซึ่ต่อสมรรถภาพทางกายไขมันและฮอร์โมนเพศในเลือดของผู้สูงอายุ.
วารสารพยาบาล, 43(4), 245-252.

- นภาพร ชโยวรรณ, มาลินี วงษ์สิทธิ์, และจันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย. (2532). **สรุปหลักการวิจัยโครงการผลกระทบทางเศรษฐกิจสังคมและประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย.**
กรุงเทพฯ: สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นริศรา ลีตามานิตย์. (2534). **ความรู้และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของชาวบ้านสันโป่ง ตำบลบ้านกาด กิ่งอำเภอแม่วางจังหวัดเชียงใหม่: ความรู้และการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ.** การค้นคว้าอิสระปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นันทิยา โพธิสาร. (2540). **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการรับรู้กับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด.** วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปราณี ทองพิลา. (2542). **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง.** วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปฐมรัตน์ ศักดิ์ศรี. (2542). **การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. การประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่องการฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้สูงอายุในชุมชน ณ. โรงแรมธาริน อ. เมือง จ. เชียงใหม่.**
- ปาลิรัตน์ พรทวีกันทา. (2541). **แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัด ลำปาง.** วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปิยพรรณ นันตา. (2542). **การรับรู้ด้านสุขภาพ ความสามารถของตนเองกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ.** วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พิชิต ภูติจันทร์, ธงชัย วงศ์เสนา, และชัยวิชญ์ งามทอง. (2533). **วิทยาศาสตร์การกีฬา.** กรุงเทพฯ: แสงศิลป์การพิมพ์.
- เพลินดา พรหมบัวศรี. (2536). **การศึกษาเปรียบเทียบความเชื่อด้านสุขภาพ ความร่วมมือในการรักษาของมารดาในกลุ่มเด็กโรคหอบหืดที่มีการควบคุมโรคต่างกัน.** วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มยุรี นิรัทธราดร. (2539). **การศึกษาการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น.** วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มานพ ประภาษานนท์. (2538). **การออกกำลังกายในโรคหอบหืด. ไกล่หมอ, 19(3), 77-78.**

- เยาวลักษณ์ มหาสิทธิวัฒน์. (2529). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางกาย จิต
สังคมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง
สระบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ยูวดี ภาฯ และคณะ. (2541). วิจัยทางการพยาบาล. กรุงเทพฯ: สยามศิลป์การพิมพ์.
ราชบัณฑิตยสถาน. (2525). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานพุทธศักราช 2525. กรุงเทพฯ:
อักษรเจริญทัศน์.
- รุ่งทิพย์ วีระกุล. (2539). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับโรค การสนับสนุนการสังคมกับ
พฤติกรรมของมารดาในการดูแลบุตรป่วยโรคธาลัสซีเมีย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร
มหาบัณฑิตสาขาพยาบาลศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- รุ่งทิวา อัจฉละจิตติ. (2542). การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. วารสารเบาหวาน, 31(1), 51-65.
- ลัดดา คมโสภณพงษ์. (2538). ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อประสิทธิภาพของกระดูกสันหลังใน
ผู้สูงอายุ. วารสารกายภาพบำบัด, 15(1), 23-25.
- ลินจง โปธิบาล. (2538). ความชุกของปัจจัยภาวะเสี่ยงและการรับรู้ภาวะเสี่ยงของการเป็นโรค
หลอดเลือดหัวใจในผู้สูงอายุ. พยาบาลสาร, 22(1), 1-11.
- วันดี แยมจันทร์ฉาย. (2538). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะของตนเอง การรับรู้
ภาวะสุขภาพกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาล
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วาริศา วิเศษสรรพ. (2540). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารการศึกษาพยาบาล, 8(1), 78-83.
- วาสนา เกื้อนวนงษ์. (2540). พฤติกรรมการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่,
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิจิตร บุญยะโหดระ. (2535). วิจัยทองเล่ม 2. กรุงเทพฯ: สยามบรรณาการพิมพ์.
- วิจิต คลื่นสุขเกษม. (2538). การออกกำลังกายกับสุขภาพหัวใจ. ไกล่หมอ, 19(4), 95-104.
- วิภาวี คงอินทร์. (2533). การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์, 10(10), 27-30.
- ศักดิ์ฐาพงษ์ ไชยสร. (2541). โปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุหญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญา
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศิริมา วงษ์แหลมทอง. (2542). ปัจจัยส่วนบุคคลการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมการส่งเสริม
สุขภาพของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ,
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- สมพร เตรียมชัยศรี, และอมรรรัตน์ ภิราธร. (2541). ผลของการใช้วิธีการดูแลสุขภาพทางเลือกแบบจีนต่อความเครียดและความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงไม่ทราบสาเหตุ: ชีง. วารสารพยาบาลสาธารณสุข, 12(2), 64-72.
- สิรินทร์ ศาสตราภรณ์. (2538). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองกับความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมโรงพยาบาลรามาริบดีกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสาธารณสุข, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. (2541). ประชากรผู้สูงอายุไทยตอนที่ 1: สถานการณ์และความสำคัญของผู้สูงอายุ. สถานการณ์, 25.
- สุพรรณิ นันทชัย. (2534). ความสัมพันธ์ระหว่างความก้าวหน้าและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สำนักคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติ. (2540). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (2540-2544). กรุงเทพฯ: เม็ดทรายพริ้นติ้ง.
- สำนักงานจังหวัดกำแพงเพชร. (2538). ประวัติมหาดไทยจังหวัดกำแพงเพชร. กรุงเทพฯ: องค์การทหารผ่านศึก.
- อัมพรพรรณ ตั้งจิตพิทักษ์. (2531). ผลการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายตามแบบแผนต่อสมรรถภาพการทำงานของปอดและความสามารถในการออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อุระณี รัตนพิทักษ์, สุธิดา นิรพัฒน์, วุฒรา เตชะทวีกิจกุล, และสาธิต วรรณแสง. (2536). การศึกษาประสิทธิภาพของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อค่าระดับน้ำตาลในเม็ดโลหิตแดงของผู้ป่วยโรคเบาหวาน. วารสารพยาบาลศาสตร์, 11(3), 179-185.
- อำนาจ บาลี. (2542). การออกกำลังกายช่วยข้อเข่าเสื่อมหรืออีกเสบของคนแก่. หมอชาวบ้าน, 20 (237), 2-3.
- Allison, M., & Keller, C. (1997). Physical activity in the elderly: Benefits and intervention strategies. [On- Line]. *Nursing Practice*, 22 (8), 53-54, 56,58. Abstract from: Medline.
- Ajsen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

- American College of Sports Medicine. (1991). **Guidelines for exercise testing and prescription**. Baltimore: Williams and Wilkins.
- American College of Sports Medicine. (1995). **Guidelines for exercise testing and prescription**. Baltimore: Williams and Wilkins.
- Arroll, B., & 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. H., & Cuningham, D. A. (1994). Effects of aerobic endurance training on gas exchange kinetics of older men. **Medicine and Science in Sports & Exercise**, 26(41), 447-452.
- Beck, C., Modlin, T., Heitmooff, K., & Shue, V. (1992). Exercise as an intervention for behaviors problems. **Geriatric Nursing**, 273-275.
- Bertera, E. M. (1999). Assessing perceived health promotion needs and interests of low-income older women. [On-Line]. **Journal of Women's Health & Gender-Based Medicine**, 8 (10), 1323-1336. Abstract from: Medline.
- 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: A prospective study of healthy and unhealthy men. **The Journal of the American Medical Association South East Asia**, 273(14), 1093-1098.
- Both, M. L., Bareman, A., Oweng, N., & Gore, C. L. (1997). Physical activity preferences, Preferred sources of assistance, and perceived barriers. [On-Line] **Preventive Medicine**, 26(1), 131-137. Abstract from: Medline.
- Brown, A. M., & Stubbs, D. W. (1983). **Medical physiology**. New York: John Wiley & Son.
- 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.
- Burns, N., & Grove, S. K. (1997). **The practice of nursing research**. (3rd ed.). Philadelphia: W. B. Saunders.
- Butler, R. N., Davis, R., Lewis, C. B., Nelson, M. E., & Strauss, E. (1998). Physical fitness: Benefits of exercise for the older patient. **Geriatrics**, 53(10), 46-62.
- Caldwell, J. R., et al. (1970). The dropout problem in antihypertensive therapy. **Journal of Clinical Disease**, 22, 579-592.

- Clark, D. O. (1999). Physical activity and its correlates among urban primary care patients aged 55 years or older. [On-Line]. **Journal of Gerontology. Series B, Psychological Science and Social Sciences, Gerontological Society of America**, 54(1), S41-S48.
Abstract from: Medline.
- Conn, V. S. (1998). Older adults and exercise: Path analysis of self-efficacy related constructs. **Nursing Research**, 47(3), 180-189.
- Cormack, D. F. S. (1985). Activity. In D. F. S. Cormack (Ed.). **Geriatric nursing: A conceptual approach** (pp.160-171). London: Blackwell Scientific .
- Davis, L. L. (1992). Instruments review: Getting the most from a panel of experts. **Applied Nursing Research**, 5(4), 194-197.
- Dipietro, L., Carspersen, C. J., Ostfeld, A. M., & Nadel, E. R. (1993). A survey for assessing physical activity among older adults. **Medicine and Science in Sports & Exercise**, 25(15), 628-642.
- Dipietro, L. (1996). The epidemiology of physical activity and physical fitness in older people. **Medicine and Science in Sports & Exercise**, 28(5), 596-600.
- Ebersole, P., & Hess, P. (1985). **Toward healthy aging: Human needs and nursing response**. St Louis: The C. V. Mosby.
- Eiswman, P. (1986). Hot weather, exercise, old age, and the kidneys. **Geriatrics**, 41(5), 108-114.
- Fletcher, et al. (1992). Statement on exercise. **Circulation**, 86(1). 340-343.
- Friedman, M. M. (1992). **Family nursing: Theory and practice** (3rd ed.). Norwalk, Connecticut: Appleton & Lange.
- Fower, S. B. (1997). Physical activity behaviors in lower and high socioeconomic status population. **American Journal of Epidemiology**, 133, 1246-1256.
- Girouard, C. K., & Hurley, B. F. (1998). Does strength training inhibit gains in range of motion from flexibility in older adults?. **Medicine and Science in Sports & Exercise**, 27(10), 1444-1449.
- Godin, G., & Shephard, R.J.(1985). A simple method to assess exercise behaviors in the community. **Canadian Journal Applied Sport Sciences**, 10, 141-146.

- Hagberg, J., Montain, S., Mowtin, W., & Ehsani, A. (1989). Effects of exercise training on 60 to 69 year old persons with essential hypertension. **American Journal of Cardiology**, 64, 348-353.
- Handerson, L. (1989). Arthritis in motion: An exercise program for chronic arthritis patients. **Orthopaedic Nursing**, 8(may-June), 41-45.
- Haskell et al., (1992). Cardiovascular benefits and assessment of physical activity and physical fitness in adults. **Medicine and Science in Sports & Exercise**, 24, S201-S220.
- Harper, D. C. (1984). Application of Orem's theoretical constructs to self-care medication behaviors in the elderly. **Advance in Nursing Science**, 6, 29-44.
- Hawranik, P. (1991). A clinical possibility: Preventing health problems after the age of 65. **Journal of Gerontological Nursing**, 17(11), 20-21.
- Horton, E. (1988). Role and management of exercise in diabetes mellitus. **Diabetes Care**, 11, 201.
- Huddleston, J. S. (1998). Exercise in C. L. Edelman, & 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., & Evans, W. J. (1995). Muscle strength and body composition: Associations with bone density in older subjects. **Medicine and Science in Sports & Exercise**, 27(7), 967-974.
- Jones, M., & Nies, M. A. (1996). The relationship of perceived benefits of and barriers to reported exercise in elders African American women. **Public Health Nursing**, 13(2), 151-158.
- Kahn, R. L., Goldfarb, A. I., Pollack, M., & Peck, A. (1960). Brief objective measure for the Determination of mental status in the aged. **American Journal of Psychiatry**, 117, 326-328.
- Karper, W. B., & Boschen, M. B. (1993). Effects of exercise on acute respiratory tract infections and related symptom. **Geriatric Nursing**, 14(1), 15-18.
- Kart, C. S., Metress, E. K., & Metress, S. P. (1992). **Human aging and chronic disease**. Boston: Jones and Barrett.
- King, A. C., Oman, R. F., Brassington, G. S., Bliwise, D. L., & 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.

- Kirkendal, D. I., & Garrett, W. E. J. (1998). The effect of aging and training on skeletal muscle. [On-Line]. **American Journal of Sports & Medicine**, 26(4), 598-602. Abstract from: Medline.
- Kirwan, J., Kohrt, J., Wojta, D., & Holloszy, J. (1993). Endurance exercise training reduces Glucose stimulated insulin levels in 60–70 year old men and women. **Journal of Gerontology**, 48, M84-M90.
- Kriska, A. M., & Carsperson, C. J. (1997). Introduction to a collect of physical activity questionnaires. **Medicine and Science in Sport and Exercise**, 29(6), supplement (p. s5-s8).
- Koffer, K. H., Menkes, A., Redmond, R. A., Whitehead, W. E., Pratley, R. F., Haurley, B. R. (1992). Strength training accelerates gastrointestinal transit in middle-aged and older men. **Medicine and Science in Sports & Exercise**, 24(2), 415-419.
- Lan, C., Lai, J. S., Chen, S.Y., & Wong, M. K. (1998). 12 month tai chi training in the elderly: Its effect on health fitness. **Medicine and Science in Sports & Exercise**, 30 (3), 349-351.
- Mccullock Melnyk, K. A. (1988). Barriers: A critical review of recent literature. **Nursing Research**, 37(4), 196-200.
- May, B. J. (1990). Principle of exercise for the elderly. in J. V. Basmajian, & S. L. Wolf (Eds.). **Therapeutic exercise** (5th ed.). (pp. 279-296). Baltimore: Williams & Wilkins.
- Mazzeo, R. S. (1994). The influence of exercise and aging on immune function. **Medicine and Science in Sports & Exercise**, 26(5), S86-S92.
- Mazzeo, R. S., et al. (1998). Exercise and physical activity for older adults. **Medicine and Science in Sports & Exercise**, 30(6), 992-1008.
- Metteson, M. A., McConnell, E. S., & Linton, A. D. (1997). **Gerontological nursing: Concept and practice** (2nd ed.). Philadelphia: W.B. Saunders.
- Mills, E. M. (1994). The effect of low-intensity aerobic exercise on muscle strength, flexibility, and balance among sedentary elderly persons. **Nursing Research**, 43(4), 207-211.
- Myer, R. S., & Poth, D. L. (1997). Perceived benefits of and barriers to exercise and stage of exercise adoption in young adults. [On-Line]. **Health Psychology**, 16(3), 277. Abstract from: Medline.

- National Institutes of Health. (1995). **Physical activity and cardiovascular health**. National Institute of Health Consensus development conference statement, December, 1-12.
- Nieman, D.C. (1994). Exercise and immunology. **Medicine and Science in sports & Exercise**, 26(2), 125-127.
- Nieman, D. C. et al. (1993). Physical activity and immune function in elderly women. **Medicine and Science in sports & Exercise**, 25, 823-831.
- Nies, M. A., Vollman, M., & Cook, T. (1998). Facilitators, barriers, and strategies for exercise in European American women in the community. **Public Health Nursing**, 15(4), 263-272.
- Nies, M. A., Vollman, M., & Cook, T. (1999). AfricanAmerican women's experiences with physical activity in their daily lives. **Public Health Nursing**, 16(1), 23-31.
- O'Niell, K., & Reid, G. (1991). Perceived barriers to physical activity by older adults. **Canadian Journal of Public Health**, 82, 392-396.
- Paffenbarger, R. S., Wing, A. L., & Hyde, R. T. (1978). Chronic disease in former college Student XVI. Physical activity as an index of heart attack risk in college alumni. **American Journal of Epidemiology**, 108, 161-175.
- Pate, R. R. et al. (1995). Physical activity and public health. **The Journal of the American Medical Association South East Asia**, 273(5), 402-407.
- Pender, N. J. (1987). **Health promotion in nursing practice** (2nd ed.). Norwalk: Appleton & Lange.
- Pender, N. J. (1996). **Health promotion in nursing practice** (3rd ed.). Norwalk: Appleton & Lange.
- Polit, D.F., & Hungler, B.P. (1995). **Nursing research: Principle and methods**. Philadelphia: J. B. Lippincott.
- Powell, K. E., et al. (1987). Physical activity and incidence of coronary heart disease. **Annual Review of Public Health**, 8, 251-287.
- Reiff, G. G., Montoy, H. J., & Remington, R. D. (1967). Assessment of physical activity by Questionnaire and interview. **Journal of Sports Medicine & Physical Fitness**, 7, 135-142.

- Riffle, K. L., Yoho, J., & Sams, J. (1989). Health promoting behaviors, perceived social support and self-reported health of appalachian elderly. **Public Health Nursing**, 6, 204-211.
- Robergs, R. A., & Roberts, S. O. (1997). **Exercise physiology**. U.S.A: Mosby.
- Ross, M. C., & Presswalla, J. L. (1998). The therapeutic effects of tai chi for the elderly. **Journal of Gerontological Nursing**, February, 45-47.
- Sale, J. E. M., McCargar, L. J., Grawford, S. M., & Taunton, J. E. (1995). Effects of exercise modality on metabolic rate and body composition. **Clinical Journal of Sport Medicine**, 5(2), 100-107.
- Salaza, M. K. (1991). Comparison of four behavior theories: A literature review. **Official Journal of the American Association of the Occupational Health Nurses**, 39 (3), 128-134.
- Sallis, J. F., Buono, M. J., Roby, J. J., Micale, F. G., & Nelson, J. A. (1993). Seven-day recall and other Physical activity self-reports in children and adolescents. **Medicine and Science in sports & Exercise**, 25(1), 99-108.
- Schaller, K.T. (1996). Tai chi chin: An exercise option for older adults. **Journal of Gerontological Nursing**, 22(10), 12-17.
- 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.
- Schrist, K. R., Walker, S. N., & Pender, N. J. (1987). Development and psychometric evaluation of the exercise benefits/barrier scale. **Research in Nursing & Health**, 10, 57-368.
- Shapiro, S., Weinblatt, E., & Frank, C. W. (1965). The hip study of incidence and prognosis of coronary heart disease. **Journal of Chronic Disease**, 18, 527-558.
- Shephard, R. J. (1993). Exercise and aging: Extending independence in older adults. **Geriatrics**, 48, May, 61-64.
- Smits, M. W., & Kee, C. C. (1992). Correlates of self-care among the independent elderly self-concept affects well-being. **Journal of Gerontological Nursing**, 18 (september), 13-18.

- Sobczak, J. (1997). Music and movement to exercise older people. *Nursing Times*, 93(5), 47-49.
- Stanley, M., & Beare, P. G. (1995). *Gerontological nursing*. Philadelphia: F. A. Davis
- Stui fbergen, A. K., & Becker, H. A. (1994). Predictors of health promoting lifestyles in person with disabilities. *Research in Nursing & Health*, 17, 3-13.
- Tstsumi, T. (1997). Physical fitness and psychological benefits of strength training in community dwelling older adults. [On - Line]. *Applied Human Science, Japan Society of physiological Anthropology, Chiba*, 16(6), 257-266. Abstract from: Medline.
- Vanarit, T. (1999). **Predictors of exercise activity among rural Thai older adults**. Unpublished doctoral dissertation. U. S. A: University of Alabama, Birmingham.
- Walker, S. N., Volkan, K., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1988). Health promoting lifestyle of the older adults: Comparisons with young and middle-aged adults, correlates and patterns. *Advanced Nursing Science*, 11(1), 76-90.
- Washburn, R. A., & Montoy, H. J. (1986). The assessment of physical activity by questionnaire. *American Journal of Epidemiology*, 123(4), 563-576.
- Webster, J. A. (1988). Key to healthy aging: Exercise. *Journal of Gerontological Nursing*, 14 (12), 9-15.
- Weissfeld, J. L., Kirscht, J. P., & Brock, B. M. (1990). Health beliefs in a population: The michiganblood pressure survey. *Health Education Quartery*, 17(2), 141-145.
- Whetsone, W. R. (1991). Health promotion of older adults: Perceived barriers. *Journal of Advanced Nursing*, 16, 1343-1349.
- Whitney, J. D., Stotts, N. A., & Goodson, W. H. (1995). Effects of dynamic exercise on subcutaneous oxygen tension and ternperature. *Research in Nursing and Health*, 18, 97-104.
- Woods, J. A., Ceddia, M. A., Wolters, B. W., Evan, J. K., Lu, Q., & 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 Jun. (1999). **Perceived benefits of and barriers to exercise and exercise activity, among female undergraduate students**. Unrpublished master of nursing science in maternal and child nursing, Graduate School Chiang Mai University.

Yasin, S., Alderson, M. R., & Marr, J. W. (1967). Assessment of habitual physical activity apart from occupational. **British Journal of Preventive Social Science**, 21, 163-169.

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University