

บรรณานุกรม

- กองวิทยาศาสตร์การกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. คู่มือทดสอบ
สมรรถภาพทางกายประชาชนไทย. 2545.
- เกศรินทร์ ศิริเขตต์. ผลการเปลี่ยนแปลงค่า Sit & Reach test จากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกใน
น้ำอุ่น ในผู้หญิงที่มีภาวะอ้วน อายุ 40-59 ปี. [ภาคนิพนธ์นักศึกษากายภาพบำบัด มช.].
2546.
- ไกรทอง ชมพู่พิน. ผลของการออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งในน้ำลึกของวัยรุ่นอายุ 15-22 ปี.
[การค้นคว้าแบบอิสระ มช.]. 2550.
- คณะแพทย์ใกล้หมอ. โรคอ้วน. บี.เค.อินเตอร์พรีน กรุงเทพมหานคร; 2536.
- คณะทำงานจัดทำเกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. เกณฑ์อ้างอิง
น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน-19 ปี. 2542.
- คณะทำงานจัดทำเกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูง กองโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
คู่มือแนวทางการใช้เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง เพื่อประเมินภาวะการเจริญเติบโตของ
เด็กไทย. 2543.
- จตุพร วงศ์สาริตกุล. **Cardiopulmonary rehabitaion**. เอกสารการสอนวิชา Cardiopulmonary
Exercise physiology. ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
2005.
- ฉลอง พันธุ์กนกพงษ์. ผลการเปลี่ยนแปลงค่า Fat free mass (FFM) และความแข็งแรงของ
กล้ามเนื้อมือและขาจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำอุ่น ในผู้หญิงที่มีภาวะอ้วน
อายุ 40-59 ปี. [ภาคนิพนธ์ของนักศึกษากายภาพบำบัด มช.]. 2546.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และ กันยา ปาละวิวัธน์. สรีระวิทยาการออกกำลังกาย. 2528.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัธน์. สรีระวิทยาของการออกกำลังกาย. 4 ed. ห้วยขวาง
กรุงเทพฯ: ชรรวมผลการพิมพ์. 2536.
- บงกช ศิลปานนท์. การเปลี่ยนแปลงสัญญาณชีพและสมรรถภาพทางกายจากการออกกำลังกายแบบ
แอโรบิกในน้ำอุ่นของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักตัวเกินเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์. [การค้นคว้าแบบ
อิสระ มช.]. 2550.

- บรรจบ ชุมหสวัสดิกุล. วารีนำบัด ความรู้สถาสร้างสุขภาพ. สำนักพิมพ์รวมธรรมศน์ 363/20 ซ.
พหลโยธิน26 แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ.10900. 2548.
- บังอร ชมเดช. สรีรวิทยาของระบบไหลเวียน. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ.
2541.
- บาร์บิรา ฟรีดแมน, ฟรองซัว และ ยงยศ จริยวิทยาวัฒน์. สอนลูกน้อยว่ายน้ำ (water babies).
กรุงเทพฯ. บ.ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด(มหาชน) 46/87-90 อาคารเนชั่นทาวเวอร์ ชั้น 19 ถ.บางนา-
ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ. 2546.
- ประ โยชน์ บุญสินสุข. คัมภีร์วารีนำบัดและสปา. เอส.พี.การพิมพ์ 481-485 ถ.บำรุงเมืองคลอง
มหานาค ป้อมปราบฯ กรุงเทพฯ. 2549.
- ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์. ธารานำบัดการบริหารกายในน้ำ. โรงพิมพ์ ฟีนนี่พับบลิชชิ่ง 549/1 ซ.
เสนานิคม ถ.พหลโยธิน กรุงเทพฯ. 2533
- ปิยพงษ์ เมืองมูล. ผลการเปลี่ยนแปลงการสะสมของไขมันจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกใน
น้ำอุ่นของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักตัวเกิน อายุ 13-18 ปี. [ภาคนิพนธ์นักศึกษากายภาพบำบัด มช.].
2548.
- พัชดาภรณ์ นวลแดง. ผลการตอบสนองต่ออัตราการเต้นของหัวใจ ของการออกกำลังกายแบบแอ
โรบิกในน้ำอุ่นและสระน้ำทั่วไป. [ภาคนิพนธ์ของนักศึกษากายภาพบำบัด มช.]. 2549.
- พันธิวา ปัญญาภณี. ผลการเปลี่ยนแปลง %body fat จากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำอุ่น
ในผู้หญิงที่มีภาวะอ้วน อายุ 40-59 ปี. [ภาคนิพนธ์นักศึกษากายภาพบำบัด มช.]. 2546.
- เพ็ชรชัย คำวงษ์. การออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำ. [เอกสารการสอน วิชา ธารานำบัด ภาควิชา
กายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มช.]. 2546.
- ศักดา พริงดำภู และคณะ. ความชุกของโรคอ้วนและภาวะไขมันในเลือดสูงในเด็กนักเรียน
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์. 2004.
- ศักดา พริงดำภู และคณะ. เหนืออ่างอิงสำหรับดัชนีการวัดสัดส่วนร่างกาย ของนักเรียนที่มีภาวะ
โภชนาการปกติ ใน อ.เมือง จ.เชียงใหม่. 2545.
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษา ระดับอายุ 13-15 ปี. 2548.
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษา ระดับอายุ 16-18 ปี. 2548.
- ตำราญ สีสิริทธิ์. ผลการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำอุ่น 8 สัปดาห์ต่อสมรรถภาพทางกายของ
ผู้หญิง วัย 45-60 ปี. [การค้นคว้าแบบอิสระ มช.]. 2550.

ACSM. **ACSM'S resource manual for guidelines for exercise testing and prescription 4 ed.**

Lippincott Williams&Wilkins . 2001.

ACSM. **ACSM guideline for exercise testing and prescription. 7ed.** Lippincott

Williams&Wilkins . 2006.

Barker LK . et al. **Perceived and Measured Levels of Exertion of Patients With Chronic**

Back Pain Exercising in a Hydrotherapy Pool. Arch Phys Med Rehabil. 2003.

184(september):1319-1323.

Bjorn Torp P. et al. **Obesity.** The Lancet. 1997.

Borg GA. **Psychological bases of perceived exertion.** Med Sci Sports Exerc. 1982. 14(5):377-

381.

Bravo Gina et al. **A Weight-Bearing, Water-Based Exercise Program for Osteopenic**

Women: Its Impact on Bone, Functional Fitness and Well-Being. Arch Phys Med

Rehabil 1997. 78(December).

Chu KS et al. **Water-Based Exercise for Cardiovascular Fitness in People With Chronic**

Stroke. A Randomized Controlled Trial. Arch Phys Med Rehabil. 2004. 85(June).

Cider A, et al. **Hydrotherapy—a new approach to improve function in the older patient with**

chronic heart failure.The European Journal of Heart Failure 2003. 5 : 527-535.

Cider A, et al. **Immersion in warm water induces improvement in cardiac function in**

patients with chronic heart failure.The European Journal of Heart Failure .

2006 .8 :308-313.

Coutts AJ, et al. **Heart rate and blood lactate correlates of perceived exertion during small-**

sided soccer games.Journal of Science and Medicine in Sport , 2007. (August).

Daisuke S, et al. **The water exercise improves health-related quality of life of frail elderly**

people at day service facility. Qual Life Res . 2007. 16:1577-1585.

Dawes HN, et al. **Borg's Rating of Perceived Exertion Scales: Do the Verbal Anchors**

Mean the Same for Different Clinical Groups?. Arch Phys Med Rehabil. 2005.

. 86(May).

De Silva KN , et al. **Obesity in the Adolescent Female.** J Pediatr Adolesc Gynecol. 2007.

(20):207-215.

- Foss M, Foss SFs. **physiological basis for exercise and sport 6ed.** Boston .WBC/McGraw-Hill; 1998.
- Frankenfield DC , et al. **Limits of body mass index to detect obesity and predict body composition .**Nutrition. 2001. 17 :26-30.
- Gappmaier E, et al. **Aerobic exercise in water versus walking on land: effects on indices of fat reduction and weight loss obese woman.** Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 2006.46(4):564.
- George PN, et al. **Aerobic exercise training improves insulin sensitivity without changes in body weight, body fat, adiponectin, and inflammatory markers in overweight and obese girls.** Metabolism Clinical and Experimental . 2005. 54:1472-1479.
- Gridiagin MA , et al. **Exercise intensity does not effect body composition change in untrained ,moderately overfat women.** journal of American dietetic association. 1995. 95:661-665.
- Hoeger WKW, Hoeger AS. **Principles and Labs For Physical Fitness.** 3 ed. Canada.Wadsworth Thomson learning. 2002.
- Keneda K, et al. **Lower extremity muscle activity during deep-water running on self-determined pace.** Journal of Electromyography and Kinesiology. 2007.
- Konstantinos A, et al. **Land versus water exercise in patients with coronary artery disease. effects on body composition, blood lipids, and physical fitness.** American Heart Journal. 2007. 154(September).
- Kuhn G, Buhring M. **Physical therapy and quality of life: design and results of a study on hydrotherapy.** Complementary Therapies in Medicine 1995.3 :138-141.
- Ursula G , et al. **Bioelectrical impedance analysis- part I : review of principles and methods.** Clinical Nutrition. 2004. 23 :1226-1243.
- Lean M, Han T, Ellis S CT. **Central overweight and obesity in British youth aged 11-16 years cross sectional survey of waist circumference.** BMJ. 2003. 326:624-631.
- Mauro M, et al. **Barriers to obesity treatment.** European Journal of Internal Medicine. 2008. 19:173-178.
- Michalsen Andreas, et al. **Thermal hydrotherapy improves quality of life and hemodynamic function in patients with chronic heart failure.** American Heart Journal. 2003. 146 (4).

- Miyatake N, et al. **Reducing waist circumference by at least 3 cm is recommended for improving metabolic syndrome in obese Japanese men** .diabete research and clinical practice. 2008. 79: 191-195.
- Moinuddin I, Leehey DJ. **A Comparison of Aerobic Exercise and Resistance Training in Patients With and Without Chronic Kidney Disease** .Advances in Chronic Kidney Disease. 2008. 15 (January): 83-96.
- Mo-suwan L, et.al. **A Increasing obesity in school children in a transitional socialty and the effect of the weight control program**. Southeast Asian J Trop Med Public Health. 1993. 24:590-4.
- MS BA, et al. **Part III. Obesity** . Dis Mon. 2002. 48:725-742.
- Must A , Straust R. **Risk and consequence of childhood and Adolescent obesity**. Obesity Research and Clinical Practice. 1999. 13 :2-11.
- Nassis PG, et al. **Aerobic exercise training improves insulin sensitivity without changes in body weight, body fat , adiponectin ,and inflammatory markers in overweight and obese girls**. Metabolism Cliniccal and Experimental . 2005. 54 :1472-1475.
- O'sullivan SB. **Perceived exertion**. a review. Phys Ther. 1984. 64(3):343-346.
- Ordonez JF, et al. **Influence of 12- week exercise training on fat mass percentage in adolescents with down syndrome**. Med Sci Monit . 2006. 12(10):416-419.
- Potteiger JA, et al. **Glucose and Insulin Responses Following 16 Months of Exercise Training in Overweight Adults: The Midwest Exercise Trial**. Metabolism. 2003. 52(9):1175-1181.
- Robertson N, Vohora R. **Fitness vs. fatness: Implicit bias towards obesity among fitness professionals and regular exercisers**. Psychology of Sport and Exercise. 2008. 9:547-557.
- Rodriguez LP, et al. **Effect of physical education stretching programme on sit-and-reach score in schoolchildren**. Science and Sport. 2008.
- Sanders EM. **YMCA Water Fitness for Health**. Human Kinetics Publishers,Inc. 2000.
- Sharpe J-K, et al. **Bioelectric impedance is a better indicator of obesity in men with schizophrenia than body mass index** .Psychiatry Research. 2008;159:121-126.

Shay EL , et al. **A Concept Analysis: Adherence and Weight Loss.** Nursing Forum. 2008. 43(Jan-Mar): 42.

Silva LE, et al. **Hydrotherapy Versus Conventional Land-Based Exercise for the Management of Patients With Osteoarthritis of the knee A Randomized.** Clinical Trial. Physical Therapy. 2008. 88 (January).

Ruth Soya. **Aquatics The complete Reference Guide for Aquatic Professionals.** DSL L, editor. Washington: Port Publication, Inc; 2000.

Tanyolac S, et al. **The alarm and action levels of waist circumference in overweight and obese Turkish women.** Obesity Research and Clinical Practice . 2007. 1:253-9.

Tsourlou T, et al. **The effect of a twenty-four-week aquatic training program on muscular strength performance in healthy elderly woman.** Journal of Strength and Conditioning Research. 2006. 20(4):811-8.

Watchie J. **Cardiopulmonary physical therapy.** 1 ed.: W.B.Saunders company. 1995.

WHITE M. **Water exercise .** 1995.

William DM, Frank I, LK. V, . **Body composition Assessment.** 5 ed. Philadelphia. William&Wilkins. 2001.