

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. (2547). *แนวทางการปฏิบัติงานเมืองไทยสุขภาพดี (Healthy Thailand)*.
ราชบุรี: ธรรมรักษ์การพิมพ์.
- กรมอนามัย. (2547). การออกกำลังกายและสุขภาพ. *วารสารส่งเสริมสุขภาพและสิ่งแวดล้อม*,
25(2), 9-10.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2543). *คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกาย*. สำหรับเจ้าหน้าที่
สาธารณสุข กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กรมพลศึกษา. (2534). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: โรง
พิมพ์คุรุสภา.
- กองคลังข้อมูลและสนเทศสถิติ สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2542). *การสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬา
และการดูกีฬาของประชาชนไทย พ.ศ.2540*. กรุงเทพฯ: (ม.ป.ท.) สำนักงานสถิติ
แห่งชาติ, สำนักงานนายกรัฐมนตรี.
- กานดา พูนลาภทวี. (2539). *สถิติเพื่อการวิจัย*. กรุงเทพฯ: ฟิสิกส์ เซนเตอร์.
- เกษม นครเขตต์. (2540). *พฤติกรรมการออกกำลังกาย และการรับรู้ถึงความสัมพันธ์ของการออก
กำลังกายและสุขภาพจิตของข้าราชการ เจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข*. กรมสุขภาพจิต.
- จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรณ. (2543). *สถานะสุขภาพคนไทย*. กรุงเทพฯ. สถาบันวิจัยระบบ
สาธารณสุข: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- จันทร์รัตน์ เจริญสันติ. (2542). การออกกำลังกายสำหรับสตรีวัยทำงาน. *พยาบาลสาร*, 20(3), 18-
26.
- จิตอารี ศรีอาคะ. (2543). *การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของพยาบาล*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล
สตรีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชาคริต เทพรัตน์. (2540). *เรื่องปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษา
ตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ,
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ฐิติกร ศิริสุขเจริญพร. (2540). *วิทยาศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพฯ: ฝ่ายเอกสารและตำรา สถาบัน
ราชภัฏสวนดุสิต.

- ดวงเดือน พันธุโยธี. (2539). *ความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของสุขภาพ กับการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ดำรง กิจกุศล. (2540). *คู่มือการออกกำลังกาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- ธงชัย ทิวชาชาติ, บัณฑิต ศรีไพศาล, อัจฉรา จรัสสิงห์, พนมศรี เสาร์สาร, เนตรชนก บัวเล็ก. (2540). *รายงานการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้ถึงความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายและสุขภาพจิตของข้าราชการ เจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข*. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ธานี แก้วธรรมานุกุล, ชวพรพรรณ จันทร์ประสิทธิ์, रुจิภาส ภูสว่าง, ดิลกา ไตรไพบูลย์, วันเพ็ญ ทรงคำ. (2548). *รายงานการวิจัยเรื่อง ปัจจัยทำนายการออกกำลังกายของผู้ช่วยพยาบาลโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่*. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นันทริกา เลิศเขวงกุล. (2548). *การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพกระดูกของผู้สูงอายุชาย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นงนุช ไชยยศ. (2544). *การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคในการประกันคุณภาพการศึกษาของข้าราชการคณะพยาบาลศาสตร์*. การค้นคว้าอิสระปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เนติณี ไชยเอี้ย และคณะ. (2548). *การออกกำลังกายอย่างเพียงพอและพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*. *ศรีนครินทร์เวชสาร*, 20(1), 11-16.
- เบญจมาศ จรรยาพัฒนานนท์. (2544). *แรงจูงใจและอุปสรรคในการออกกำลังกายของบุคลากรสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์*. การค้นคว้าอิสระปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปริญญา ดาสา. (2544). *พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสตรี, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- ปานจิต นามพลกรัง ชนกพร จิตปัญญา และ อรพรรณ ลือนุญชวิชัย. (2548). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ป่วยหลอดเลือดหัวใจ. *วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 17(2), 97-110.
- ปิยะนุช จิตตุนนท์ และ วรณีย์ จันทร์สว่าง. (2549). “ระยะพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลและบุคลากรคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.nur.psu.ac.th/research/abstact/2549/File/Piyanuch.doc> (7 สิงหาคม 2550).
- พรทิพย์ จันทร์ทิพย์. (2549). การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของสตรีวัยทำงานในชนบท. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสตรี, บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พวงเพชร เฟื่องฟูเกียรติคุณ. (2545). การรับรู้ความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนกลุ่มวัยทำงาน. การค้นคว้าอิสระปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: ฟิงเกอร์ปรีนแอนิเมเดีย.
- พัชรินทร์ สืบสายอ่อน. (2546). การบริโภคอาหารและการรับรู้ภาวะโรคของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง. การค้นคว้าอิสระปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พิชิต ภูติจันทร์. (2535). *เวชศาสตร์การกีฬา*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: โอ. เอส. พรินติ้ง เฮ้าส์.
- เพ็ญประภา ถวิลลาภ. (2547). *ความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มนัส ยอดคำ. (2545). *สุขภาพกับการออกกำลังกาย*. เชียงใหม่: ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- มีทนา อินทร์แพง. (2543). พฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์, 2526.
- วาริศา วิเศษสรรพ์. (2540). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารการศึกษาพยาบาล, 8(1), 78-83.
- วิจักร อากับกริยา. (2546). สร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย: จากนโยบายสู่การปฏิบัติ. วารสารการส่งเสริมสุขภาพ, 26(3), 47-58.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.
- สารสนเทศบุคลากร. (2550). “จำนวนบุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำแนกตามประเภทบุคลากรและหน่วยงาน”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://mis.chiangmai.ac.th/cmumis/procemployee/information/employeeam>. (ตุลาคม 2550)
- สืบสาย บุญวีริบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2547). “การออกกำลังกาย”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.thaihealth.or.th/cms/detail.php?key=exercise03&id=2206> (7 สิงหาคม 2550)
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2550). “การออกกำลังกาย”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.thaihealth.or.th/cms/detail.php?key=exercise03&id=2206> (7 สิงหาคม 2550)
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2547). “สถิติการสำรวจการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 11 ปีขึ้นไป”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.nso.go.th>. (7 สิงหาคม 2550)
- สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (2543). (ม.ป.ป.). การออกกำลังกายในสถานประกอบการ. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

- สำนักนโยบายและแผน. (2548). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9* (พ.ศ. 2545-2549). กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักนโยบายและแผน. (2550). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10* (พ.ศ. 2550-2554). กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- สุชา จันทน์เอม. (2541). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาดา ภัยหลีกถี่และสมไฉน นาดภากุล. (2544). รายงานการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชากรวัยทำงานในเขตเทศบาลนครขอนแก่น. สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุภา อินทร และสุรีพร ธนศิลป์. (2548). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่วัยกลางคนในจังหวัดนครสวรรค์. *วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 17(3), 48-60.
- สุรินทร์ นิยมางกูร. (2546). *เทคนิคการสู่มตัวอย่าง*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- American College of Sports Medicine. (2000). *ACSM's guideline for exercise testing and prescription* (6th ed). New York: Lippincott.
- American College of Sports Medicine. (2001). *ACSM's resource manual for guideline for exercise testing and prescription* (4th ed). New York: Lippincott.
- Becker, M. H. (1994). *the health belief model and personal health behavior*. New Jersey: Chales B. Slack.
- Huddleston, J. S. (2002). Exercise (5th ed). In Mandle, E. (Ed.), *Health promotion throughout the lifespan* (pp.319-351). Missouri: Mosby.
- Janz, N. K. & Becker, M. H. (1984). The health belief model: A decade later. *Health Education Quarterly*, 11(1), 1-7.
- Jaffee, L., Lutter, J. M., Rex, J., Hawkes, C., & Bucaccio, P. (1999). Incentive and barriers to physical activity for working woman. *American Journal of Health Promotion*, 13(4), 141-149.
- Jones, M., & Nies, M. A. (1996). The relationship of perceived benefits of and barriers to reported exercise in older African American woman. *Public Health Nursing*, 13(2), 151-158.
- Kaewthummanukul, T. (2003). *Predictors of exercise participation among Thai female hospital nurses*. Unpublished doctoral dissertation, University of Alabama at Birmingham.

- 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.
- Marcus, B. H., Simkin, L. R., Rossi, J. S., & Pinto, B. M. (1996). Longitudinal shifts in employees' stages and processes of exercise behavior change. *American Journal of Health Promotion*, 10, 195-200.
- McArdle, W. D., Katch, F. L., & Katch, V. L. (2000). *Essentials of exercise physiology* (2nd ed.). Philadelphia: Williams & Wilkins.
- 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(3), 277-283.
- Nies, M. A., Vollman, M., & Cook, T. (1999). African American woman's experiences with physical activity in their daily lives. *Public Health Nursing*, 15, 263-272.
- Pender, N. J. (1996). *Health promotion in nursing practice*. (3th ed.). Connecticut: Appleton & Lange.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2002). *Health promotion in nursing practice*. (4th ed.). New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2006). *Health promotion in nursing practice*. (5th ed.). New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Polit, D. F., & Hungler, B.P. (1999). *Nursing Research: Principles and methods* (6th ed.). Philadelphia: J. B. Lippincott.
- Robergs, R. A. & Roberts, S.O. (1997). *Exercise physiology: exercise, performance, and clinical applications*. Missouri: Mosby.
- Robert, A. R. & Steven, J. K. (2003). *Fundamental of exercise physiology for fitness performance and health* (2nd ed.). New York: The McGraw-Hill.
- Sechrist, K. R., Walker, S. N., & Pender, N.J. (1987). Development and psychometric evaluation of the exercise benefit/barriers scale. *Research in Nursing & Health*, 10, 357-365.
- Shephard, R. J. (1994). Exercise and aging: Extending independence in older adults. *Geriatrics*, 48, 6-64.

- Sherwood N.E. & Jeffery, R.E. (2000). The behavioral to exercise: Implications for Physical to activity, *Annual Review to Nutrition*, 20, 176-182.
- Stuifbergan, A. K. & Becker, H. A. (1994). Predictor of health promoting lifestyles in person with disabilities. *Research in Nursing & Health*, 17, 3-13.
- Westcott, W. L., & Baechle, T. R. (1998). *Strength training past 50*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Wilmore, J. H. & Costill, D. L. (1994). *Physiology of sport and exercise (2nd ed.)*. Champaign: Human Kinetics.
- Yan, J. (1999). *Percieved benefits of and barriers to exercise and exercise activity among female undergraduate students*. Master of nursing science in maternal and child nursing, Graduate school, Chiangmai university.