

บรรณานุกรม

กรกฎ เห็นแสงวิไล, สายนที ประรณาสผล และ เพียรชัย คำวงษ์. ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบ 12 Minute Walk Test ในคนอ้วนเพศหญิง. รายงานวิจัย คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2546.

กรวิ ธารพิพัฒน์. ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำต่อองค์ประกอบของร่างกายของผู้ที่น้ำหนักตัวเกิน อายุ 40-60 ปี. ภาคนิพนธ์วิทยาศาสตร์บัณฑิต (กายภาพบำบัด) คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2552.

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2552. เตือนคนไทยตระหนัก รู้รักษ์ วัตรอบเอว. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา

http://www.thaihealth.or.th/files/u1308/Untitled-2_2.jpg (2 กันยายน 2552)

การกีฬาแห่งประเทศไทย. กีฬาเพื่อสุขภาพ. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ; 2546.

เกศรินทร์ ศิริเขตต์. ผลการเปลี่ยนแปลงค่า Sit & Reach test จากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำอุ่นในผู้หญิงที่มีภาวะอ้วน อายุ 40-59 ปี. ภาคนิพนธ์วิทยาศาสตร์บัณฑิต (กายภาพบำบัด) คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2546.

ไกรทอง ชมพู่พิน. ผลของการออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งในน้ำลึกของวัยรุ่นอายุ 15-22 ปี.

การค้นคว้าแบบอิสระ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2550.

ความหมายที่แท้จริงของคำว่า อ้วน. 2552. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา

<http://lowfatmart.tripod.com/food.html> (14 กรกฎาคม 2552)

เจริญ กระบวนรัตน์. วิทยาศาสตร์การกีฬา การพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬา และการจัดทำ

แผนการฝึกซ้อม, การอบรมเชิงปฏิบัติการ, 2544.

จิราภา พึ่งบางกรวย. กลยุทธ์การตลาดของฟิตเนสเซนเตอร์ในประเทศไทย. วารสารศรีปทุม

ปริทัศน์. ปีที่ 7, 2550.

ฉลอง พันธุ์กนกพงษ์. ผลการเปลี่ยนแปลงค่า Fat free mass (FFM) และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และขาจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำอุ่น ในผู้หญิงที่มีภาวะอ้วนอายุ 40-59 ปี. ภาคนิพนธ์วิทยาศาสตร์บัณฑิต (กายภาพบำบัด) คณะเทคนิคการแพทย์คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2546.

ชูศักดิ์ เวชแพศย์, กัญญา ปาละวิวัฒน์. **สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย**. กรุงเทพฯ:

เทพรัตน์การพิมพ์, 2528.

ชูศักดิ์ เวชแพศย์, กัญญา ปาละวิวัฒน์. **สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย**. พิมพ์ครั้งที่ 4.

กรุงเทพมหานคร: ชรรคมลการพิมพ์, 2536.

บงกช ศิลปานนท์. **การเปลี่ยนแปลงสัณฐานชีพและสมรรถภาพทางกายจากการออกกำลังกายแบบ**

แอโรบิกในน้ำอุ่นของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักตัวเกินเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์. การค้นคว้าแบบ

อิสระ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2550.

บังอร ชมเดช. **สรีรวิทยาของระบบไหลเวียน**. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ,

2541.

ประกาศ โพธิ์ทองสุนันท์. **ธาราบำบัด**. คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2530.

ประกาศ โพธิ์ทองสุนันท์. **การบริหารกายในน้ำ ธาราบำบัด**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ฟันนี่ พับบลิชซิ่ง,

2533.

ปิยะภัทร เดชพระธรรม. **Aquatic Exercise**. วารสารสารศิริราช คณะแพทยศาสตร์ ศิริราช

มหาวิทยาลัยมหิดล, 2549.

พันธิวา ปัญญามณี. **ผลการเปลี่ยนแปลง % Body Fat จากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำอุ่น**

ในผู้หญิงที่มีภาวะอ้วน อายุ 40-59 ปี. ภาคนิพนธ์วิทยาศาสตร์บัณฑิต (กายภาพบำบัด)

คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545.

พงศ์บูรินทร์ ณ เชียงใหม่. **ผลของโปรแกรมยิมนาสติกลีลาพื้นฐานในน้ำที่มีต่อการทรงตัวและความ**

คล่องแคล่วของผู้สูงอายุวัย 60 – 70 ปี. การค้นคว้าแบบอิสระ บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2551.

พิชิต ภูติจันทร์. **สรีระวิทยาการออกกำลังกาย**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2535.

เพชรชัย คำวงษ์. **การออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำ**. เอกสารการสอน วิชา ธาราบำบัด คณะ

เทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2546.

ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล. **การแนะนำการออกกำลังกาย**. เอกสารประกอบการเรียนการสอนรายวิชา

514701 (การออกแบบและจัดการเพื่อสมรรถภาพทางกาย) คณะเทคนิคการแพทย์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2551.

วิชัย สิทธิพล. **ผลของการเดินแอโรบิกในน้ำลึกระดับอกและระดับเอวที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย**.

วิทยานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2545.

- วิทยา เกษมศรี. ผลของการออกกำลังกายในน้ำแบบ Aquatic Body Workout ในกลุ่มเด็กวัยรุ่น อายุ 13-18 ปี ที่มีภาวะโภชนาการเกิน. การค้นคว้าแบบอิสระ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2551.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร และอารี ปรมัตถากร. วิทยาศาสตร์การกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 5. สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2545.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.). 2553. คนอ้วนทำ "จีดีพี" หด 4.2 พันล. **ชัยภูมิแชมป์**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.thaihealth.or.th/node/8241> (11 พฤษภาคม 2553)
- คำราญ สีสัทธี. ผลการออกกำลังกายแบบแอโรบิคในน้ำอุ่น 8 สัปดาห์ต่อสมรรถภาพทางกายของผู้หญิงวัย 45-60 ปี. การค้นคว้าแบบอิสระ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2550.
- สุขภาพกับการวิ่ง**. 2554. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา http://siamrunning.com/article_id37.html (12 พฤษภาคม 2554)
- อารมณั ดรีราช. การฝึกความอ่อนตัว. เอกสารการเรียนการสอน วิชา สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2549.
- American College of Sports Medicine. **Guideline for exercise testing and prescription 6th edition**. Lippincott Williams and Wilkins. Philadelphia. 2000; 149-219.
- American College of Sports Medicine. **Guideline for exercise testing and prescription**. Baltimore 7 Lippincott Williams and Wilkins, 2006.
- Bullard RW and Rapp GM. **Problems of body heat loss in water immersion**. Aerospace Medicine, 1970.
- Claybough JR, Pendergast DR, Davis JE, Akiba C, Pazik M, Hong SK. **Fluid conservation in athletic responses to water intake, supine posture, and immersion**. Journal Apply Physiological, 1987.
- Eveline JM, Annemieke MA, Rinie G, Ronette L. **Effect of Aquajogging in Obese Adults:A Pilot Study**. Journal of Obesity, 2009.
- Foss ML and Keteyian SJ. **Fox's physiological basis for exercise and sport**. 6th ed. Boston: WBC/McGraw-Hill, 1998.

- Gappmair E, Lake W, Nelson AG, Fisher AG. **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.
- Hoeger WK, Hopkins DR, Barber DJ and Gibson T. **Comparison of maximal VO₂, HR, and RPE between treadmill running and water aerobics.** Medicine and Science in Sports and Exercise, 1992. (Abstract)
- Liebel R, Rosenbaum M, Hirsh J. **Change in energy expenditure resulting from altered body weight.** North England Journal Medicine, 1995.
- Miyatake N, Matsumoto S, Fujii M, Numata T. **Reducing waist circumference by at least 3 cm is recommended for improving metabolic syndrome in obese Japanese men.** Diabete research and clinical practice. 2007; 79: 191-195.
- Murphy MH, Neville C, Biddle S, Hardman AE. **Accumulating brisk walking for fitness cardiovascular risk and psychological health.** Medicine Science Sport Exercise, 2002.
- Nassis PG, Papantakou K, Skenderi K, Triandafilopoulou M, Kavouras SA, Yannakoulia M, Chrousos PG, Sidossis LS. **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: 1472-1475.
- Nawaz H. and Katz DL. **Weight Management Counseling of overweight adults.** American Journal of Preventive Medicine, 2001.
- Piyapat Dajpratham. **Aquatic Exercise.** Siriraj Medical Journal, 2006.
- Rippe JM and Hess S. **The role of physical activity in the prevention and management of obesity.** Journal American Diet Association, 1998.
- Risch WD, Koubenec HJ, Beckmann U, Lange S, Gauer OH. **The effect of graded immersion on heart volume, central venous pressure, pulmonary blood distribution, and heart rate in man.** Pflugers Archiv: European journal of physiology, 1978.
- Robertson RJ, Goss FL, Auble. **Cross-model exercise prescription at absolute and relative oxygen uptake using perceived exertion.** Medicine Science Sport Exercise. 1990; 22(5): 653-59.

- Roche AF, Sievoquel RM, Chumlea WC, Webb P. **Grading body fatness from limited anthropometric data.** American Journal Clinical Nutrition. 1981; 34: 2831-2838.
- Sander and Mary E. **Range of living.** The Journal on Active Aging, 2005.
- Tajima F, Sagawa S, Iwamoto J, Miki K, Claybaugh JR, Shiraki K. **Renal and endocrine responses in the elderly during head-out immersion.** American Journal of Physiology, 1988.
- Takeshima N, Rogers ME, Watanabe E, Brechue WF, Okada A, Yamada T, et al. **Water- based exercise improves health-related aspects of fitness in older women.** Medicine Science Sports Exercise. 2002; 33: 544-551.
- Tanyolac S, Cıkımb A, Azezli A, Orhan Y. **The alarm and action levels of waist circumference in overweight and obese Turkish women.** Obesity Research and Clinical Practice. 2007; 1: 253-9.
- Townsend CE. **Nutrition & diet therapy. (6th ed).** Delmar Publishers Incorporation, 1994.
- Watchie J. **Cardiopulmonary physical therapy.** 1 ed: W.B.Saunders company, 1995.
- Weston CF, O'Hare JP, Evans JM, Carroll RJ. **Haemodynamic changes in man during immersion in water at different temperatures.** Clinical Science London, 1987.
- William D, Frank I, Victor L. **Exercise Physiology.** 5th ed. Philadelphia: William & Wilkins, 2001.
- Wilmore JH and Costill DL. **Physiology of sport and exercise. 2nd edition, Champaign: Human Kinetics., 1994.**