

Spis treści

Wstęp	5
1. PROBLEMATYKA BADAŃ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W ŚWIELE LITERATURY	7
1.1. Miejsce aktywności fizycznej w stylu życia współczesnych pokoleń	7
1.1.1. Pojęcie styl życia i jego modele	7
1.1.2. Aktywność ruchowa niezbędnym elementem zdrowego stylu życia	9
1.1.3. Istota i znaczenie ludzkiej aktywności fizycznej	11
1.2. Genetyczne, środowiskowe i społeczne uwarunkowania aktywności fizycznej	14
1.2.1. Genetyczne czynniki aktywności fizycznej	15
1.2.2. Biogeograficzne uwarunkowania aktywności fizycznej	17
1.2.3. Demograficzne i społeczno-ekonomiczne determinanty aktywności fizycznej	19
1.3. Strukturalne i funkcjonalne objawy niedoboru ruchu oraz racjonalnej aktywności fizycznej w narządach i układach organizmu	23
1.3.1. Aktywność fizyczna a funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego ...	24
1.3.2. Aktywność fizyczna a układ oddechowy	26
1.3.3. Aktywność fizyczna a układ ruchu	28
1.3.4. Aktywność fizyczna a układ odpornościowy	31
1.3.5. Aktywność fizyczna a funkcjonowanie innych układów organizmu	33
1.3.6. Aktywność fizyczna a procesy metaboliczne	34
1.4. Jakościowe i ilościowe parametry oraz kryteria oceny aktywności fizycznej	38
1.5. Rekomendacje i standardy aktywności fizycznej korzystnej dla zdrowia ...	43
1.6. Metody, techniki i narzędzia badań aktywności fizycznej	54
1.6.1. Obiektywne techniki pomiaru aktywności fizycznej na podstawie parametrów fizjologicznych	57
1.6.2. Obiektywne techniki pomiaru aktywności fizycznej na podstawie kinematycznych parametrów ruchów	59
1.6.3. Subiektywne techniki badań aktywności fizycznej	61
2. PROBLEMATYKA BADAWCZA ORAZ PYTANIA I HIPOTEZY BADAŃ WŁASNYCH	71
3. MATERIAŁ, MIEJSCE I METODY BADAŃ	73
3.1. Samoocena aktywności fizycznej studentów Politechniki Opolskiej techniką ankietową	73
3.2. Monitoring aktywności fizycznej młodych kobiet	76
3.3. Wydatek energetyczny uprawiania rekreacyjnych form aktywności fizycznej	77
3.3.1. Koszt kaloryczny uprawiania turystyki aktywnej	78

3.3.2	Rekreacyjny marsz z kijami – nordic walking	78
3.3.3.	Gry sportowe	79
3.3.4.	Gimnastyczno-taneczne formy ruchowe	79
3.3.5.	Sztuki walki	80
3.3.6.	Trening zdrowotny – marsz z kijami i bez kijów	80
4.	WYNIKI BADAŃ I DYSKUSJA	83
4.1.	Aktywność fizyczna studentów Politechniki Opolskiej w świetle badań kwestionariuszem IPAQ i prozdrowotnych zaleceń	83
4.2.	Badania codziennej aktywności fizycznej młodych kobiet	91
4.3.	Koszt kaloryczny uprawiania rekreacyjnych form aktywności fizycznej ...	98
4.3.1.	Wydatek energetyczny towarzyszący uprawianiu turystycznych form aktywności rekreacyjnej	99
4.3.2.	Koszt kaloryczny rekreacyjnego uprawiania marszu z kijami	105
4.3.3.	Wydatek energetyczny rekreacyjnego uprawiania przez mężczyzn gier sportowych	108
4.3.4.	Koszt kaloryczny rekreacyjnego uprawiania gimnastyczno-tanecznych form ruchowych	110
4.3.5.	Koszt kaloryczny rekreacyjnego uprawiania sztuk walki (ju-jitsu, karate)	118
4.3.6.	Koszt kaloryczny treninigu zdrowotnego w formie wysiłku o narzuconej intensywności	119
4.4.	Objętość i intensywność rekreacyjnych form aktywności fizycznej kobiet i mężczyzn na tle zaleceń prozdrowotnych	124
	Podsumowanie	135
	Literatura	145
	Streszczenia.....	165
	Summary.....	169
	Aneks 1. Krótka i długa wersja IPAQ	175
	Aneks 2. Dzienniczek aktywności fizycznej	187