

Aktywność fizyczna osób starszych

Wstęp.....4

Rozdział 1

Podstawy teoretyczne podejmowanego tematu

1.1. Charakterystyka procesu starzenia..... 6

1.2. Znaczenie aktywności fizycznej w funkcjonowaniu osób starszych..... 9

1.3. Ocena aktywności fizycznej osób starszych – przegląd piśmiennictwa..... 11

Rozdział 2

Metodologia badań

2.1. Cel badań15

2.2. Pytania badawcze15

2.3. Metody, techniki i narzędzia badawcze..... 15

2.4. Materiał badań16

Rozdział 3

Analiza wyników badań

3.1. Charakterystyka badanej grupy.....17

3.2. Aktywność fizyczna badanych..... 21

Dyskusja31

Wnioski..... 33

Piśmiennictwo..... 34

Spis tabel i rycin..... 39

Załączniki..... 41