

Spis treści

Wprowadzenie	9
1. Teoretyczne podstawy badań	11
1.1. Prognozy demograficzne dla Polski.....	11
1.2. Aktywność promująca zdrowie i koncepcje pomyślnego starzenia się.....	13
1.3. Edukacyjna rola uniwersytetu trzeciego wieku.....	16
1.4. Znaczenie aktywności fizycznej w promowniu zdrowego stylu życia i niezależności funkcjonalnej w okresie starzenia i starości...17	
1.5. Rekomendacje aktywności fizycznej.....	19
1.6. Planowanie aktywności fizycznej osób starszych.....	21
1.7. Metody pomiaru aktywności fizycznej.....	24
1.8. Mobilizacyjna i edukacyjna rola krokomierza.....	28
1.9. Zmiany w budowie somatycznej i składzie ciała w procesie starzenia się i starości.....	29
2. Cel badań i pytania badawcze	33
3. Materiał i metody badań	35
3.1. Materiał badawczy.....	35
3.2. Narzędzia badawcze.....	36
3.2.1. Krokomierz Digi Walker SW-701.....	36
3.2.2. Akcelerometr ActiGraph GT1M.....	37
3.2.3. InBody 720.....	38
3.2.4. Pomiary antropometryczne.....	39
3.2.5. Kwestionariusz ankiety.....	40
3.3. Organizacja badań, dobór badanych osób.....	40
3.4. Metody statystyczne.....	51
4. Wyniki badań	53
4.1. Roczny monitoring aktywności fizycznej badanych kobiet krokomierzem na przełomie lat 2008/2009.....	53
4.2. Roczny monitoring aktywności fizycznej badanych kobiet z wykorzystaniem krokomierza względem rekomendowanej dla zdrowia liczby kroków wg Tudor-Locke (2002) i Tudor-Locke i Basset (2004).....	57
4.3. Budowa somatyczna i skład ciała.....	62
4.3.1. Budowa somatyczna i skład ciała badanych kobiet na podstawie trzech pomiarów w ciągu roku.....	62
4.3.2. Budowa somatyczna i skład ciała badanych kobiet na podstawie trzech pomiarów w ciągu badania rocznego w grupach aktywności fizycznej według rekomendacji Tudor-Locke (2002) i Tudor-Locke i Basset (2004).....	65

4.4. Tygodniowy monitoring aktywności fizycznej mierzonej akcelerometrem ActiGraph GT1M oraz budowa somatyczna i skład ciała badanych kobiet w 2009 i 2016 roku.....	70
4.4.1. Objętość aktywności fizycznej badanych kobiet mierzona ActiGraph-em GT1M w 2009 i 2016 roku a rekomendacje według Tudor-Locke i Basset (2004).....	72
4.4.2. Czas aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności kobiet badanych w 2009 i 2016 roku a rekomendacje WHO (2010).....	73
4.4.3. Budowa somatyczna i skład ciała kobiet w 2009 i 2016 roku a rekomendacje Tudor-Locke i Basset (2004).....	74
4.4.4. Rekomendacje WHO (2010) a budowa somatyczna i skład ciała kobiet w 2009 i 2016 roku.....	77
5. Podsumowanie i dyskusja.....	81
5.1. Pomyślne starzenie i promocja aktywności fizycznej.....	81
5.2. Chód jako podstawowa forma aktywności fizycznej osób w średnim i starszym wieku - motywująca rola krokomierza.....	83
5.3. Aktywność fizyczna w porach roku, miesiącach i dniach tygodnia względem rekomendacji.....	87
5.3.1. Objętość aktywności fizycznej a pory i miesiące w roku.....	88
5.3.2. Objętość aktywności fizycznej a dni tygodnia.....	90
5.4. Budowa somatyczna i skład ciała słuchaczek uniwersytetu trzeciego wieku.....	91
5.4.1. Rekomendacje objętości aktywności fizycznej a budowa somatyczna i skład ciała.....	94
5.5. Porównanie monitoringu aktywności fizycznej akcelerometrem ActiGraph GT1 w 2009 roku i podczas badania kontrolnego po 7 latach w 2016 roku.....	96
5.6. Elementy oryginalności i ograniczenia badań.....	100
6. Wnioski.....	101
Bibliografia.....	105
Streszczenie.....	125
Sum mary.....	128
Aneks.....	131