

Spis treści

Wprowadzenie	7
<i>Rozdział 1</i>	
Sprawność funkcjonalna ludzi w wieku starszym	9
<i>Rozdział 2</i>	
Rola aktywności fizycznej w utrzymaniu psychofizycznych możliwości ludzi w starszym wieku	11
<i>Rozdział 3</i>	
Badanie wpływu aktywności fizycznej na kondycję psychofizyczną ludzi w wieku emerytalnym	17
Badanie i metody badawcze	17
Wyniki badań	20
<i>Rozdział 4</i>	
Aktywność ruchowa osób starszych a ich sprawność psychofizyczna .	27
Podsumowanie	31
Bibliografia	37
Spis tabel	39
Streszczenie	41