

Spis treści

I. Aktywność fizyczna – znaczenie i czynniki determinujące jej podejmowanie	3
1. Aktywność fizyczna w perspektywie ewolucyjnej	3
2. Korzyści aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego.....	8
3. Wzorce podejmowania aktywności fizycznej i obserwowane tendencje w tym zakresie	12
4. Determinanty (korelaty) aktywności fizycznej.....	15
4.1. Demograficzne determinanty aktywności fizycznej	23
4.2. Biologiczne podłoże zachowań związanych z kulturą fizyczną.....	32
4.3 Zmienne predysponujące czyli psychologiczne determinanty aktywności fizycznej	36
4.4. Środowiskowe ułatwienia i utrudnienia aktywności fizycznej.	67
4.4.1. Środowisko fizyczne a aktywność fizyczna.....	69
4.4.2. Społeczne determinanty aktywności fizycznej	74
4.4.3. Czy bierne formy spędzania czasu wolnego istotnie konkurują z aktywnością fizyczną?.....	95
5. „Teoretyczny” nurt badań nad aktywnością fizyczną i jej uwarunkowaniami.....	99
6. Stan badań nad determinantami aktywności fizycznej w Polsce.....	160
II. Założenia metodologiczne badań własnych	170
1. Założenia badań, cele i pytania badawcze	170
2. Metody, techniki i narzędzia badawcze	174
3. Organizacja i przebieg badań.....	188
4. Analiza statystyczna danych	190

III. Wyniki badań własnych.....	195
1. Poziom aktywności fizycznej oraz etapy gotowości motywacyjnej do regularnej aktywności fizycznej w badanej populacji.....	195
2. Osobnicze uwarunkowania poziomu aktywności fizycznej i etapów zmian zachowania	210
2.1 Przekonania o możliwościach podejmowania aktywności fizycznej	210
2.1.1. Postrzegane kompetencje sportowe a aktywność fizyczna i etapy zmian badanej populacji	210
2.1.2. Poczucie własnej skuteczności a aktywność fizyczna i etapy zmian zachowania.....	217
2.2. Postrzegane bariery aktywności fizycznej	226
2.3. Przekonania odnośnie sensowności podejmowania aktywności fizycznej	244
2.3.1. Postawy wobec aktywności fizycznej w czasie wolnym	244
2.3.2. Oczekiwania dotyczące skutków podejmowania aktywności fizycznej.....	256
3. Środowisko rodzinne i grupa rówieśnicza a aktywność fizyczna młodzieży	274
3.1. Wpływ środowiska rodzinnego na aktywność fizyczną młodzieży	274
3.2. Wpływ rówieśników na aktywność fizyczną młodzieży	285
4. Analiza ścieżkowa – próba całościowego spojrzenia na relacje między zmiennymi osobistymi i społecznymi a aktywnością fizyczną badanej młodzieży	295
5. Dyskusja i wnioski.....	319
Piśmiennictwo	342
Summary	412