

Spis treści

WSTĘP.....	9
1. TEORETYCZNE PRZESŁANKI PODJĘCIA TEMATU BADAWCZEGO	14
1.1. Modele zmian zachowań	14
1.1.1. Model społeczno - ekologiczny	14
1.1.2. Model transteoretyczny	16
1.1.3. Teoria społeczno-poznawcza.....	18
1.1.4. Program Healthy People 2020	20
1.2. Determinanty aktywności fizycznej	21
1.2.1. Demograficzne determinanty aktywności fizycznej.....	25
1.2.2. Biologiczne determinanty aktywności fizycznej	29
1.2.3. Psychologiczne determinanty aktywności fizycznej	29
1.2.4. Społeczne determinanty aktywności fizycznej	32
1.2.5. Środowiskowe determinanty aktywności fizycznej.....	36
1.3. Szkoła jako podstawowa instytucja przygotowująca dzieci i młodzież do całonocnej aktywności fizycznej.....	38
1.3.1. Rola nauczyciela.....	40
1.4. Rekomendacje aktywności fizycznej.....	42
1.4.1. Rekomendacje dla dzieci i młodzieży	46
1.4.2. Wiek dorosły a kryteria aktywności fizycznej.....	51
1.5. Charakterystyka wieku dorastania.....	62
1.5.1. Aktywność fizyczna w życiu młodzieży	64
1.6. Pomiar aktywności fizycznej.....	66
2. CEL BADAŃ, PYTANIA BADAWCZE	75
3. MATERIAŁ I METODYKA BADAŃ.....	77
3.1. Etapy badań, ich organizacja i dobór grupy badawczej.....	77
3.1.1. Szczegółowy schemat badań	79
3.1.2. Organizacja badań w szkole	89
3.2. Techniki i narzędzia badawcze.....	90
4. WYNIKI BADAŃ.....	97
4.1. Poziom aktywności fizycznej badanej młodzieży na podstawie kwestionariusza IPAQ	97
4.1.1. Różnice w aktywności fizycznej pomiędzy dziewczętami a chłopcami.....	97
4.1.2. Struktura aktywności fizycznej a wiek badanych.....	98

4.1.3.	Struktura aktywności fizycznej a zajęcia zorganizowane..	99
4.2.	Poziom aktywności fizycznej badanej młodzieży a jej rekomendacje (VPA 3x20, MPA 5x30, WPA 5x30, MVPA 7x60) dotyczące intensywności wysiłków na podstawie kwestionariusza IPAQ	101
4.2.1.	Rekomendacje a płeć	101
4.2.2.	Rekomendacje a wiek	102
4.2.3.	Rekomendacje a wskaźnik BMI	104
4.2.4.	Rekomendacje a udział w aktywności fizycznej	106
4.3.	Tygodniowy monitoring krokomierzem - poziom aktywności fizycznej badanej młodzieży a rekomendacje prozdrowotne dotyczące liczby kroków	109
4.3.1.	Rekomendacje a płeć i dni tygodnia	109
4.3.2.	Rekomendacje a wiek	113
4.3.3.	Rekomendacje a wskaźnik BMI	116
4.4.	Czterotygodniowy monitoring krokomierzem - poziom aktywności fizycznej badanej młodzieży a rekomendacje prozdrowotne dotyczące liczby kroków	119
4.4.1.	Rekomendacje a płeć i dni tygodnia	119
4.4.2.	Struktura aktywności fizycznej pre-test i post-test na podstawie kwestionariusza IPAQ	124
4.5.	Poziom aktywności fizycznej na podstawie tygodniowego monitoringu akcelerometrem ActiGraph	126
4.5.1.	Aktywność fizyczna a płeć i dni tygodnia	126
4.5.2.	Aktywność fizyczna a udział badanych w lekcji wychowania fizycznego	133
4.6.	Poziom aktywności fizycznej na podstawie monitoringu akcelerometrem ActiTrainer	138
4.6.1.	Aktywność fizyczna a płeć	138
4.6.2.	Aktywność fizyczna dziewcząt i chłopców a udział w lekcji wychowania fizycznego	143
4.7.	Preferencje sportowo-rekreacyjne dziewcząt i chłopców	150
4.7.1.	Ulubione aktywności fizyczne dziewcząt i chłopców	158
4.7.2.	Struktura uprawianej aktywności fizycznej dziewcząt i chłopców	162
5.	DYSKUSJA	167
5.1.	Aktywność fizyczna dziewcząt i chłopców	169
5.2.	Aktywność fizyczna a wiek badanych	172
5.3.	Aktywność fizyczna w dni szkolne i wolne	175
5.4.	Rekomendacje aktywności fizycznej a płeć i dni tygodnia	177
5.4.1.	Rekomendacje a chód, jako podstawowa forma aktywności fizycznej	178

5.4.2. Rekomendacje a intensywność wysiłków (VPA, MPA, WPA, VMWPA).....	184
5.4.3. Rola szkoły w zwiększaniu całodiennej aktywności fizycznej.....	186
5.5. Preferencje sportowo-rekreacyjne dziewcząt i chłopców.....	198
6. PODSUMOWANIE I WNIOSKI	207
6.1. Wnioski dla teorii i praktyki.....	209
6.2 .Najważniejsze efekty pracy	212
6.3. Ograniczenia pracy badawczej	212
Definicje podstawowych pojęć użytych w pracy	214
BIBLIOGRAFIA.....	234
Streszczenie	288
Summary	292
ANEKS.....	296