

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	9
1. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I STRES	14
1.1. Aktywność fizyczna i reakcja stresowa	17
1.2. Aktywność fizyczna a poziom stresu i jego wpływ na stan zdrowia	21
1.3. Aktywność fizyczna jako strategia radzenia sobie ze stresem	24
1.4. Pośredni wpływ aktywności fizycznej na transakcję stresową	32
1.5. Podsumowanie – aktywność fizyczna i stres	36
2. ĆWICZENIA FIZYCZNE A SFERA EMOCJONALNA	37
2.1. Efekt ostry – zmiany pod wpływem jednorazowych zajęć	40
2.1.1. Lęk	40
2.1.2. Inne emocje negatywne	61
2.1.3. Emocje pozytywne	71
2.2. Efekt chroniczny – wpływ programów ćwiczeń fizycznych na nastrój	76
2.2.1. Negatywne wymiary nastroju	76
2.2.2. Pozytywne wymiary nastroju	85
2.3. Ćwiczenia fizyczne a cecha lęku	89
2.4. Mechanizmy wpływu wysiłku fizycznego na sferę afektywną	90
2.4.1. Mechanizmy fizjologiczne	92
2.4.2. Mechanizmy psychologiczne	97
2.5. Podsumowanie – wskazówki praktyczne dla ćwiczących	103
3. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A OBRAZ WŁASNEJ OSOBY	105
3.1. Aktywność fizyczna a samoocena	105
3.1.1. Pojęcie samooceny i jej struktura	105
3.1.2. Ćwiczenia fizyczne a samoocena	109
3.1.3. Mechanizmy wpływu aktywności fizycznej na samoocenę	112
3.2. Aktywność fizyczna a poczucie własnej skuteczności	118
3.2.1. Poczucie własnej skuteczności jako wymiar Ja	119
3.2.2. Poczucie własnej skuteczności jako czynnik pośredniczący we wpływie ćwiczeń fizycznych na samoocenę i stany afektywne	120

3.2.3. Wpływ aktywności fizycznej na poczucie własnej skuteczności	125
3.3. Aktywność fizyczna a obraz własnego ciała	128
3.3.1. Pojęcie obrazu ciała	128
3.3.2. Aktywność fizyczna jako behawioralny składnik obrazu ciała ...	131
3.3.3. Aktywność fizyczna a obraz własnego ciała	134
3.4. Aktywność fizyczna a samoocena, poczucie własnej skuteczności i obraz własnego ciała – podsumowanie	144
3.5. Aktywność fizyczna a lęk o wygląd fizyczny i poczucie skuteczności autoprezentacyjnej	145
3.6. Podsumowanie – wskazówki praktyczne	149
 4. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W LECZENIU ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH	152
4.1. Aktywność fizyczna a zdrowie psychiczne	153
4.2. Aktywność fizyczna a depresja	155
4.2.1. Badania porównawcze i prospektywne	157
4.2.2. Przeglądy badań i metaanalizy	161
4.2.3. Ćwiczenia fizyczne w terapii depresji	164
4.2.4. Mechanizmy wpływu ćwiczeń fizycznych na depresję	171
4.2.5. Wskazówki praktyczne dla prowadzących zajęcia	173
4.3. Aktywność fizyczna a zaburzenia lękowe	175
4.3.1. Badania populacyjne i metaanalizy	177
4.3.2. Ćwiczenia fizyczne w terapii zaburzeń lękowych	178
4.4. Aktywność fizyczna i trudności ze snem	183
4.5. Podsumowanie – wskazówki praktyczne w pracy z pacjentem	187
 5. KORZYŚCI PSYCHICZNE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W WYBRANYCH GRUPACH	189
5.1. Dzieci i młodzież	189
5.1.1. Aktywność fizyczna i stres	190
5.1.2. Aktywność fizyczna i afekt	192
5.1.3. Aktywność fizyczna i obraz własnej osoby	197
5.1.4. Aktywność fizyczna a sfera poznawcza	202
5.2. Osoby w starszym wieku	205
5.2.1. Aktywność fizyczna i jakość życia	206
5.2.2. Aktywność fizyczna a funkcjonowanie poznawcze	208
5.2.3. Aktywność fizyczna i depresja	212
5.2.4. Aktywność fizyczna a poczucie własnej skuteczności	213
5.2.5. Aktywność fizyczna a sen i odczuwanie bólu	215

5.2.6. Podsumowanie – model zależności u osób starszych	216
5.3. Kobiety w ciąży	218
5.3.1. Badania porównawcze	220
5.3.2. Wpływ jednorazowych ćwiczeń fizycznych – efekt ostry	221
5.3.3. Wpływ systematycznej aktywności fizycznej – efekty chroniczne	227
5.3.4. Podsumowanie – model zależności u kobiet w ciąży	237
 6. ZAGROŻENIA DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO ZWIĄZANE Z SYSTEMATYCZNĄ AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ	240
6.1. Uzależnienie od ćwiczeń fizycznych	240
6.1.1. Uzależnienie od ćwiczeń jako zjawisko patologiczne	241
6.1.2. Kryteria uzależnienia od ćwiczeń fizycznych	244
6.1.3. Cechy osobowości osób uzależnionych od ćwiczeń	247
6.1.4. Mechanizmy uzależnienia od ćwiczeń fizycznych	249
6.2. Zaburzenia odżywiania u osób systematycznie ćwiczących	253
6.2.1. Zaburzenia odżywiania	253
6.2.2. Uzależnienie od ćwiczeń a zaburzenia odżywiania	256
6.3. Zaburzenia dysmorficzne a aktywność fizyczna	262
6.3.1. Dysmorfia mięśniowa jako zaburzenie psychiczne	263
6.3.2. Dysmorfia mięśniowa w kulturystyce	269
6.4. Podsumowanie – zaburzenia obrazu ciała, odżywiania i nadmierne ćwiczenia	272
 BIBLIOGRAFIA	276
 ZAŁĄCZNIKI	328