

# **Aktywność fizyczna osób starszych**

**Wstęp.....4**

## **Rozdział 1**

Podstawy teoretyczne podejmowanego tematu

1.1. Charakterystyka procesu starzenia..... 6

1.2. Znaczenie aktywności fizycznej w funkcjonowaniu osób starszych..... 9

1.3. Ocena aktywności fizycznej osób starszych – przegląd piśmiennictwa..... 11

## **Rozdział 2**

### **Metodologia badań**

2.1. Cel badań .....15

2.2. Pytania badawcze .....15

2.3. Metody, techniki i narzędzia badawcze..... 15

2.4. Materiał badań .....16

## **Rozdział 3**

### **Analiza wyników badań**

3.1. Charakterystyka badanej grupy.....17

3.2. Aktywność fizyczna badanych..... 21

**Dyskusja .....31**

**Wnioski..... 33**

**Piśmiennictwo..... 34**

**Spis tabel i rycin..... 39**

**Załączniki..... 41**