

# Aktywnosc fizyczna w profilaktyce zdrowotnej

## **Wstęp.....4**

### **Rozdział 1.**

Rola aktywnosci fizycznej w promocji zdrowia.

1.1. Aktywnosc fizyczna i jej uwarunkowania.....7

1.1.1 Aktywnosc fizyczna.....7

1.1.2. Uwarunkowania aktywnosci fizycznej.....8

1.2. Zdrowie i zachowania zdrowotnie.....11

1.2.1. Definicja zdrowia.....11

1.2.2. Styl zycia.....13

1.2.3. Zachowania zdrowotne.....14

1.3. Rola edukacji zdrowotnej w podejmowaniu aktywnosci fizycznej.....15

1.4. Rola aktywnosci fizycznej w opóźnianiu procesów starzenia sie.....18

1.4.1. Proces starzenia sie.....18

1.4.2. Aktywnosc fizyczna a starzenie.....19

### **Rozdział 2.**

**Wpływ aktywnosci ruchowej na poszczególne układy organizmu.**

2.1. Wpływ aktywnosci fizycznej na układ nerwowy.....20

2.2. Wpływ aktywnosci fizycznej na układ krwionosny.....23

2.3. Wpływ aktywnosci fizycznej na krew.....24

2.4. Wpływ aktywnosci fizycznej na układ oddechowy.....25

2.5. Wpływ aktywnosci fizycznej na układ dokrewny.....27

2.6. Wpływ aktywnosci fizycznej na układ miesniowy.....29

2.7. Wpływ aktywnosci fizycznej na układ kostny.....31

2.8. Wpływ aktywnosci fizycznej na układ pokarmowy.....32

2.9. Wpływ aktywnosci fizycznej na układ moczowo-płciowy.....33

## **Rozdział 3.**

### **Wpływ aktywności ruchowej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych.**

3.1. Klasyfikacja chorób cywilizacyjnych.....	34
3.2. Choroby układu krążenia.....	35
3.2.1. Nadciśnienie tętnicze.....	36
3.2.2. Choroba niedokrwienna serca.....	37
3.2.3. Zawał mięśnia sercowego.....	37
3.2.4. Miażdżyca.....	38
3.2.5. Żyłaki kończyn dolnych.....	39
3.3. Choroby układu oddechowego.....	40
3.3.1. Przewlekła obturacyjna choroba płuc.....	40
3.3.2. Astma sercowa.....	40
3.4. Choroby układu pokarmowego.....	41
3.4.1. Zaparcia.....	41
3.4.2. Żyłaki odbytu.....	41
3.5. Choroby metaboliczne.....	41
3.5.1. Otyłość.....	41
3.5.2. Cukrzyca.....	43
3.6. Osteoporoza.....	44
3.7. Nowotwory.....	45
3.8. Stres.....	47
3.9. Problemy psychologiczne.....	48

**Podsumowanie.....50**

**Pismiennictwo .....51**