

Roła aktywności fizycznej w otyłości – autorski program ćwiczeń.

Wstęp..... 3

Rozdział 1.

Otyłość

- 1.1. Epidemiologia i definicje4
- 1.2. Rozpoznanie i klasyfikacje5
- 1.3. Przyczyny powstawania..... 7
- 1.4. Konsekwencje..... 8
- 1.5. Profilaktyka i leczenie10

Rozdział 2.

Aktywność fizyczna

- 2.1. Skutki bezczynności ruchowej..... 14
- 2.2. Wpływ ćwiczeń fizycznych na redukcję masy ciała15
- 2.3. Zasady planowania wysiłku fizycznego dla osób otyłych16
- 2.4. Intensywność wysiłku 17

Rozdział 3.

Metodyczne podstawy badań

- 3.1. Charakterystyka grupy badawczej..... 19
- 3.2. Charakterystyka grupy kontrolnej..... 19
- 3.3. Charakterystyka przeprowadzenia badania..... 19
- 3.4. Wyniki badań20

Rozdział 4.

Analiza wyników

4.1. Analiza wyników34

4.2. Wnioski35

4.3. Proponowane formy aktywności ruchowej36

4.4. Program ćwiczeń..... 37

Bibliografia47

Wykaz tabel49

Wykaz rysunków50

Załącznik – ankieta51