

Wpływ aktywności fizycznej na poziom stresu

Wstęp..... 4

Rozdział I

Problematyka i przyczyny stresu

1.1 Problematyka stresu w literaturze.....	6
1.1.1. Koncepcje stresu w literaturze.....	6
1.1.2. Definicja stresu.....	7
1.2. Źródła i przyczyny stresu.....	11
1.2.1. Charakterystyka źródeł stresu.....	13
1.2.2. Fizyczne źródła stresu.....	14
1.2.3. Chronobiologiczne źródła stresu.....	15
1.2.4. Psychologiczne źródła stresu.....	16
1.3. Następstwa stresu.....	16
1.4. Formy reagowania na stres.....	20
1.5. Sposoby radzenia sobie ze stresem.....	22

Rozdział II

Rekreacja ruchowa-czym jest- motywy aktywności rekreacyjno – turystycznej

2.1. Istota rekreacji ruchowej.....	24
2.2. Formy rekreacji ruchowej.....	25
2.3. Wpływ rekreacji ruchowej na zachowania osób starszych - rekreacja ruchowa osób dorosłych.....	31
2.4. Rekreacja i turystyka jako sposób przeciwdziałania stresom.....	38
2.5. Psychofizjologiczne skutki aktywności rekreacyjno – turystycznej.....	42
2.6. Bariery i utrudnienia w podejmowaniu aktywności rekreacyjnej.....	43

Rozdział III

Metody badań45

3.1 Cel pracy , problemy badawcze..... 45

3.2 Hipotezy badawcze47

3.3 Charakterystyka zastosowanego narzędzia badawczego..... 47

3.4. Osoby badane50

3.5. Organizacja i przebieg badań51

Rozdział IV

Badania ankietowe dotyczące aktywności fizycznej

4.1. Wyniki badań..... 53

4.2. Wnioski badań60

Zakończenie64

Spis tabel, wykresów, rysunków..... 66

Bibliografia..... 68

Ankieta określająca wpływ aktywności fizycznej na poziom stresu generowanego przez pracę zawodową..... 71