

Spis treści

Przedmowa	ix
Przedmowa do wydania II	xii
Podziękowania	xiii

Część I

Wprowadzenie i podstawowe koncepcje 1

Rozdział 1

Podstawy psychologii aktywności fizycznej 3

Dualizm vs monizm	3
Podstawy biologiczne	5
Podstawy kognitywne	6
Podstawy behawioralne i społeczne	7
Współczesna psychologia aktywności fizycznej	9
Przegląd form aktywności fizycznej i zdrowia psychicznego	10
Przegląd zachowań związanych z aktywnością fizyczną	12
Podsumowanie	13

Rozdział 2

Podstawowe pojęcia w psychologii aktywności fizycznej 15

Pojęcia ogólne	15
Konstrukty psychologiczne	16
Skale wielowymiarowe	20
Modelowanie kowariancji	23
Zdefiniowanie aktywności fizycznej i sprawności fizycznej	29
Pomiar aktywności fizycznej	32
Genetyka behawioralna	35
Problemy badawcze	37
Podsumowanie	41

Rozdział 3

Neuronauka behawioralna 43

Sieć neuronowa	43
Neuroprzekaźniki	57
Biologia komórkowa i molekularna mózgu	64
Modele zwierzęce	69
Pomiary aktywności mózgowej	74
Podsumowanie	85

Część II

Aktywność fizyczna a zdrowie psychiczne 87

Rozdział 4

Stres 89

Pochodzenie i definicje	89
Wpływ aktywności fizycznej	92
Mechanizmy	94

	Współczesne badania aktywności fizycznej	99
	Podsumowanie	107
Rozdział 5	Afekt, nastrój i emocje	109
	Definicje pojęć	110
	Krótko o historii	115
	Współczesne poglądy na afekt i emocje	119
	Neuroanatomia afektu i emocji	120
	Czynniki moderujące wpływ aktywności fizycznej na afekt	131
	Badania nad aktywnością fizyczną i afektem	133
	Ocena psychofizjologiczna i behawioralna	137
	Mechanizmy	144
	Ryzyko związane z podejmowaniem aktywności fizycznej	147
	Podsumowanie	148
Rozdział 6	Lęk	149
	Zachorowalność i skutki społeczne	149
	Definicje	151
	Rodzaje zaburzeń lękowych	152
	Wpływ aktywności fizycznej	154
	Psychoterapia	164
	Farmakoterapia	165
	Mechanizmy	166
	Podsumowanie	171
Rozdział 7	Depresja	173
	Rozpowszechnienie i wpływ społeczny	173
	Opis kliniczny	176
	Efekty podejmowania aktywności fizycznej	178
	Farmakoterapia	193
	Mechanizmy	193
	Podsumowanie	203
Rozdział 8	Aktywność fizyczna i funkcje poznawcze	205
	Definicja	205
	Pomiar	205
	Pomiary neurofizjologiczne	207
	Badania	208
	Mechanizmy	215
	Stany chorobowe, wysiłek fizyczny i funkcje poznawcze	217
	Czynniki moderujące efekty ćwiczeń	221
	Kwestie problematyczne badań	223
	Podsumowanie	225
Rozdział 9	Energia i zmęczenie	227
	Definicje	227

	Krótką historia	227
	Ramy konceptualne	228
	Pomiary	228
	Mechanizmy	236
	Podsumowanie	238
Rozdział 10	Sen	239
	Zaburzenia snu	239
	Rozpowszechnienie zaburzeń snu	240
	Krótki rys historyczny	241
	Definicje	241
	Pomiary	244
	Badania dotyczące wysiłku fizycznego i snu	245
	Mechanizmy	252
	Podsumowanie	253
Rozdział 11	Ćwiczenia i ból	255
	Definicje	255
	Pomiary	256
	Zakres i oddziaływanie bólu przewlekłego	257
	Neurobiologiczne podstawy bólu	257
	Ból podczas intensywnych ćwiczeń fizycznych oraz po ich zakończeniu	260
	Efekty treningu sportowego	265
	Podsumowanie	270
Rozdział 12	Samoocena	271
	System 'ja'	271
	Teorie i modele	274
	Czynniki wpływające na samoocenę	275
	Pomiary	278
	Aktywność fizyczna i samoocena	282
	Mechanizmy	288
	Zniekształcony obraz ciała i ćwiczenia fizyczne	290
	Podsumowanie	292
Część III	Psychologiczne uwarunkowania zachowań związanych z aktywnością fizyczną	295
Rozdział 13	Korelaty ćwiczeń i aktywność fizyczna	297
	Klasyfikacja korelatów	298
	Problemy w badaniach	315
	Podsumowanie	316
Rozdział 14	Teorie zmian behawioralnych	317
	Behawioryzm	318
	Behawioryzm poznawczy (kognitywny)	320

Społeczna teoria poznawcza	321
Teoria samoskuteczności Bandury	322
Teoria zachowania planowanego	324
Teoria samostanowienia	325
Teorie etapów	327
Inne teorie stosowane do ćwiczeń i aktywności fizycznej	330
Problemy w stosowaniu teorii zachowań związanych z aktywnością fizyczną	335
Podsumowanie	336

Rozdział 15

Program interwencyjny jako sposób na zmianę przyzwyczajeń związanych z aktywnością fizyczną 339

Przegląd badań	339
Kontekst, w jakim stosowane są programy interwencyjne	340
Strategie	353
Interwencje jako kampanie społeczne i działania w przestrzeni publicznej	366
Dlaczego nie możemy sprawić, aby ludzie wytrwali w prowadzeniu aktywnego trybu życia?	367
Podsumowanie	370

Rozdział 16

Odczuwany wysiłek 371

Przegląd historii badań nad odczuwanym wysiłkiem	372
Psychofizyka a postrzegany wysiłek	374
Porównywanie ludzi między sobą	379
Sygnały odczuwanego wysiłku	382
Sensoryczny układ nerwowy	383
Mediatory fizjologiczne	388
Wpływ psychologiczny i wpływ społeczno-kulturowy	395
Postrzegany wysiłek: ostatnia wspólna droga	399
Praktyczne wykorzystanie ocen postrzeganego wysiłku	400
Podsumowanie	407

Bibliografia	409
Słownik	469
Skorowidz	481
Informacje o Autorach	487