

# TURINYS

ĮVADAS.....	4
1. SENĖJIMO DETERMINANTAI.....	5
1.1. Fiziologiniai žmogaus organizmo pokyčiai senstant.....	11
1.2. Psichosocialiniai senėjimo veiksniai.....	21
1.3. Fizinio aktyvumo nauda sergant lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis.....	31
2. FIZINIS AKTYVUMAS VYRESNIAME AMŽIUJE.....	48
2.1. Vyresnių žmonių fizinio aktyvumo rekomendacijos.....	52
2.2. Fizinio aktyvumo formų vyresniems žmonėms įvairovė.....	59
3. SENĖJIMAS IR MITYBOS REKOMENDACIJOS.....	68
3.1. Kai kurie fiziologiniai pokyčiai senstant.....	68
3.2. Energijos poreikiai senstant.....	69
3.3. Pagrindinės energijos apykaitos veiksniai.....	73
3.4. Mitybos problemos senstant.....	76
4. VYRESNIŲ ŽMONIŲ FIZINIO AKTYVUMO TESTAVIMAS IR VERTINIMAS.....	84
5. VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONIŲ FIZINIS PAJĖGUMAS.....	89
5.1. Pasirengimas fizinio pajėgumo testavimui.....	90
5.2. Vyresnio amžiaus žmonių kūno kompozicijos ir lankstumo pokyčiai.....	94
5.3. Vyresnio amžiaus žmonių raumenų jėgos ir išstvermės pokyčiai.....	95
5.4. Vyresnio amžiaus žmonių aerobinės išstvermės pokyčiai.....	97
5.5. Amžiaus poveikis sensomotorinėms funkcijoms.....	99
5.6. Vyresnio amžiaus žmonių fizinį pajėgumą stiprinančių veiklų skyrimo pagrindiniai principai.....	104
PRIEDAI.....	105
LITERATŪRA.....	138