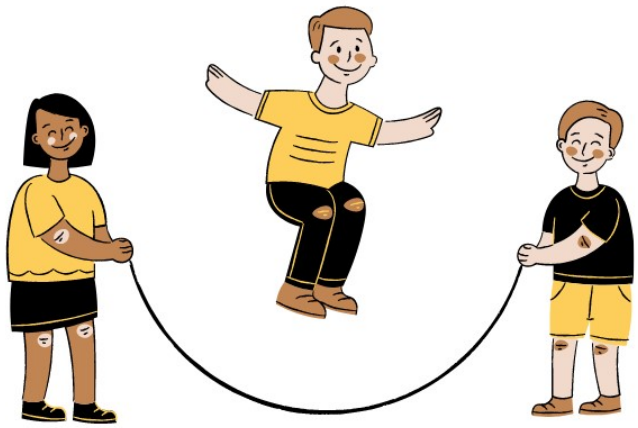
Rola aktywności fizycznej jest wyjątkowo istotna w prewencji chorób cywilizacyjnych. Wskazuje się, iż brak regularnych ćwiczeń jest przyczyną rozwoju co najmniej 20 chorób przewlekłych. Brak ruchu lub jego niedostateczna ilość jest przyjmowana za źródło epidemii otyłości, jedną z przyczyn powstawania chorób niedokrwiennych serca, czy chorób nowotworowych.
W Europejskim Regionie WHO milion zgonów rocznie jest powiązanych z brakiem aktywności fizycznej. Jest to czwarty z kolei czynnik ryzyka śmierci. Nie można wobec tych doniesień przejść obojętnie, dlatego warto przyjrzeć się bliżej jej wpływowi na funkcjonowanie człowieka.

„RUCH ZASTĄPI PRAWIE KAŻDY LEK, PODCZAS GDY ŻADEN LEK NIE ZASTĄPI RUCHU”



Aktywność fizyczna:

- poprawia samopoczucie
- poprawia samoocenę
- kształtuje charakter
- obniża poziom stresu
- zmniejsza podatność na stany lękowe i nerwowe reakcje w życiu codziennym
- zapobiega depresji
- wydłuża fazę snu głębokiego, podczas której organizm najlepiej się regeneruje
- buduje naszą szeroko rozumianą motywację
- zwiększa poczucie własnej skuteczności oraz potrzebę osiągnięć
- zwiększa odporność na ból
- poprawia funkcje poznawcze (np. percepcję, uwagę, pamięć, myślenie, podejmowanie decyzji, rozwiązywanie problemów).