

DOBROBITI TJELESNE AKTIVNOSTI ZA ZDRAVLJE

(prema Kotecki i Thomas, 2007).

Dobrobiti tjelesne aktivnosti	Dokaz	Dobrobiti tjelesne aktivnosti	Dokaz
Tjelesna kondicija		Mentalno zdravlje	
Podiže kardiovaskularnu izdržljivost	***	Smanjuje simptome stresa	**
Podiže mišićnu izdržljivost	***	Smanjuje anksiozne simptome	**
Podiže mišićnu snagu	***	Smanjuje depresivne simptome	**
Snižava udio tjelesne masti	***	Potiče pamćenje i učenje	**
		Podiže raspoloženje i samopoštovanje	**
Bolesti srca i krvnih žila		Mišićno koštani sustav	
Prevenira koronarnu bolest srca	***	Prevenira bolove u leđima	*
Prevenira infarkt	**	Prevenira artritis	*
Reducira aterosklerozu	**	Pomaže u liječenju artritisa	
Pomaže u liječenju srčanih bolesti	**	Jača zglobove strukture i funkcionalnost	*
Krvni tlak		Pomaže u gradnji gustoće kostiju	***

Prevenira povišeni krvni tlak	***	Prevenira osteoporozu	**
Smanjuje povišeni krvni tlak	***	Pomaže u liječenju osteoporoze	**
Masnoće u krvi		Imunološki sustav	
Snižava trigiceride	**	Podiže cjelokupni imunitet	**
Snižava ukupni kolesterol	**	Prevenira prehladu	*
Povećava HDL-kolesterol	**		
Šećerna bolest		Starenje	
		Povećava godine zdravog života	**
Prevenira dijabetes tipa 2	***	Produžava očekivano trajanje života	*
Pomaže u liječenju dijabetesa tipa 2	***	Smanjuje broj padova	*
Pomaže u liječenju dijabetesa tipa 1	*	Smanjuje rizik obolijevanja od Alzheimerove bolesti	*
Tjelesna težina		Profesionalno zdravlje	
Prevenira nakupljanje masti	***	Povećava produktivnost	*

Pomaže redukciji tjelesne masti	**	Smanjuje kratkotrajna bolovanja	*
Liječenje pretilosti	**		
Rak		Trudnoća	
		Jača otpornost na trudove	*
Smanjuje rizik od raka crijeva	***	Popravlja držanje tijela i jača leđne mišiće	*
Smanjuje rizik od raka dojke	*	Može olakšati porod i ubrzati oporavak	*
Smanjuje rizik od raka prostate	*	Brže vraćanje preporođajne težine	*
Troškovi u zdravstvu		Mortalitet	
Smanjuje direktne troškove	*	Smanjene stope mortaliteta u odraslih	**
Smanjuje bolničke dane	*	Smanjuje stope prijevremene smrtnosti	**
Smanjuje broj liječničkih pregleda	*		
Smanjuje korištenje lijekova	*		

*** Dokazano na velikom broju istraživanja

** Dokazano na srednjem broju istraživanja

* Dokazano na manjem broju istraživanja