

يتناول النص مفهوم "الصحة الرياضية" كرابط بين ممارسة الرياضة والصحة البدنية، مؤكداً على أهمية الرياضة غير التنافسية لزيادة النشاط اليومي والوقاية من أمراض العصر المرتبطة بقلّة الحركة كالسمنة والسكري وضغط الدم. يركز النص على ضرورة فهم العوامل المؤثرة على الصحة الجسدية وتعزيزها من خلال ممارسة الرياضة لتحقيق الوقاية الصحية.