توجد أدلة علمية كثيرة على الآثار الإيجابية للرياضة التي تعد جزءًا من نمط الحياة الصحي، ويمكن أن تكون الآثار الإيجابية واضحة خاصة في الوقاية من الأمراض المزمنة، ويقلل من آثار مرض هشاشة العظام، كما تبين أنّ التمارين الرياضية قد تلعب دورًا في معالجة عدد من الاضطرابات النفسية، وتبين الدراسات أيضًا أن الرياضة لها تأثير إيجابي على الاكتئاب، وتركز الفوائد الصحية للتمارين الرياضية على العوامل الشخصية، مثل: الفوائد الفسيولوجية والإدراكية والعاطفية والاجتماعية والشخصية للرياضة،

Summarized by © lakhasly.com