

התועלת בפעילות הגופנית	הבעיה הרפואית
קיים יחס ישר בין הירידה במשקל לדרגת הפעילות הגופנית	השמנת יתר
הפעילות משפרת את התגובה של הרקמות לאינסולין. פעילות גופנית סדירה יכולה למנוע ביטוי של סוכרת באנשים בעלי סיכון לחלות בה.	תנגודת לאינסולין וסוכרת
שיפור הגמישות (אלסטיות) של כלי הדם ואיזון לחץ הדם	יתר לחץ דם
הורדת ריכוז שומנים בדם ומניעת טרשת עורקים	שומנים בדם
קיים יחס ישר בין פעילות גופנית סדירה לבין הורדת הסיכון לסניליות, דמנציה, אלצהיימר, פרקינסון ועוד	ניוון מוחי
הורדת סיכון התמותה ב- 20-25 אחוזים	שיקום לאחר התקף לב
שיפור משמעותי בזרימת הדם ושיפור יכולת ההליכה	סתימת העורקים ברגליים
שיפור בתפקודי הריאות	מחלות ריאה כרוניות
הפחתת הסיכון ב- 30 אחוזים	סרטן השד
הפחתת הסיכון ב- 40 אחוזים	סרטן המעי הגס
הפחתת הסיכון ב- 10 עד 70 אחוזים	סרטן הערמונית
הפחתת הסיכון ב- 20 עד 80 אחוזים	סרטן רירית הרחם וסרטן השחלות
הפחתת הסיכון ב- 50 אחוזים	סרטן הלב
חיזוק תשתית העצם, שיפור קליטת מינרלים בעצמות והגברת צפיפות העצמות	דלדול העצמות (אוסטיאופורוזיס)
הפחתת השכיחות	אבנים בכיס המרה
שיפור היכולת להיות עצמאי גם בגיל מופלג	חיים עצמאיים ב"גיל השלישי"

00:48

נתונים שהתפרסמו בכתב העת, "Mayo Clinic Proceedings", בפברואר 2002