



# INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

## ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪಾತ್ರ – ಒಂದು ವಿಮರ್ಶೆ

1. ಡಾ. ಅಪರ್ಣಾ ಆಳ್ವ ಎನ್\*, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಡಾ. ಪಿ.ದಯಾನಂದ ಪೈ- ಪಿ ಸತೀಶ ಪೈ ಸರಕಾರಿ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜು, ರಥಬೀದಿ, ಮಂಗಳೂರು
2. ಶ್ರೀಮತಿ ಶುಭಾ ಕೆ.ಎಚ್\*\*, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಡಾ. ಪಿ.ದಯಾನಂದ ಪೈ- ಪಿ ಸತೀಶ ಪೈ ಸರಕಾರಿ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜು, ರಥಬೀದಿ, ಮಂಗಳೂರು

ಸಾರಾಂಶ:

ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ. ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿ ಇಡಲು ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೆಲವೊಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ಲೇಖನಗಳ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದ್ದು ಇದು ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು, ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ನಿಯಮಿತ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯ. ಇದು ದೇಹವನ್ನು ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರ ಇಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಕೆಲವೊಂದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಸಂಶೋಧನಾ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗಿದ್ದು ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೆಲವು ಆಧಾರಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳುವಂತೆ, ನಾವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ, ಹೃದಯವು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಹಿಂದೆದಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೂ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ದಿನಪೂರ್ತಿ ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ದೀರ್ಘ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿರೋನಿ, ಎನ್.ಡಬ್ಲ್ಯು., ಪ್ರಣೋಟೋ (2024) ಅವರ ಅಧ್ಯಯನವು ನಗರ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದೆ. 12-16 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಧ್ಯಯನದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮೂಲಪದಗಳು: ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆರೋಗ್ಯ, ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಶಕ್ತಿ

ದೈಹಿಕ ಲಾಭಗಳು:

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೇಹವನ್ನು ಬಲವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ವ್ಯಾಯಾಮದ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಚಿರೋನಿ, ಎನ್.ಡಬ್ಲ್ಯು., ಪ್ರಣೋಟೋ (2024) ಇವರ ಅಧ್ಯಯನವು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅನುಕೂಲತೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಿನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ನರಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ನಿದ್ರೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಹನಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು 12 ರಿಂದ 16 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ವಿವರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದಾದರೆ ವೈಜು(2024) ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಅವಲೋಕನವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದು, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಿನ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಅಧ್ಯಯನವು ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳ ತಡೆಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಬಲ್ಲದು.

ಕ್ರಿಸ್ತಾನಾ ಧುಲಿ (2022) ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ನಿಯಮಿತ ದೈನಂದಿನ ಮಧ್ಯಮ-ತೀವ್ರತೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಮಾನವ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಂದು ರೋಗಗಳನ್ನು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಹಿಡಿಯುವ ಕೆಲವೊಂದು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಇವರ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸರಿಮಾಡಿ ವಿವಿಧ ರೋಗಾವಸ್ಥೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ದೀಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಧ್ಯಮ-ತೀವ್ರತೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ವಿಮರ್ಶೆಯಿಂದ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೊಸ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಮಧ್ಯಮ-ತೀವ್ರತೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ನೆರವಾಗುವುದು ಎಂಬ ಭರವಸೆ ಹಾಗೂ ಈ ತರದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಜೀವಕಾಯ, ತುಂಡು, ಕೋಶ ಹಾಗೂ ಅಣು ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು (ಹೋಮಿಯೋಸ್ಟಾಸಿಸ್) ಕಾಪಾಡಿ ಮತ್ತು ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ದೇಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ನಿಯಮಿತ ಮಧ್ಯಮ-ತೀವ್ರತೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂದರೆ ದೇಹವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸುವುದಾದರೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಒತ್ತಡ ನೀಡದ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು, ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಈಜುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ತರದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ದಹಿಸಿ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ದಹಿಸಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹಾಗೂ ಸುಂದರ ಕಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಸಹ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಲಿಫ್ಟ್ ಬದಲು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಅಥವಾ ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿರುವುದು ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಬೆಲ್ಲಿಚಾ ಮತ್ತು ಸಹಲೇಖಕರು (2021) ರಚಿಸಿದ ಅಧ್ಯಯನವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟು ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿವೆ. ತೂಕ ಇಳಿಕೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಭರಿತ (ಲೀನ್) ಮಾಸ್‌ನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿರೋಧ ತರಬೇತಿ (ರೆಸಿಸ್ಟೆನ್ಸ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್) ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ದೈನಂದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕ್ರಮವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

**ಸಾರಾಂಶ:**

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಸಾರಾಂಶವು ನಿಯಮಿತ ಮಧ್ಯಮ-ತೀವ್ರತೆಯ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾನವ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದ ಹೃದಯ-ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವು ಹೃದಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ, ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ-ತೀವ್ರತೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಸಮಗ್ರತೆ, ಸ್ಥಳೀಯ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಸಮತೋಲನ ಶಕ್ತಿ ಜೊತೆಗೆ ದುರಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಪುನರುತ್ಪತ್ತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ, ಪ್ರಮುಖ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಲಭ್ಯವಾದ ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳು ನಿಯಮಿತ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದ ಜನರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಶೋಧನೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ.

