

DAMPAK AKTIVITAS FISIK HARIAN TERHADAP KESEHATAN FISIOLOGIS DAN PSIKOLOGIS: SUATU TINJAUAN PUSTAKA

1. Diego Gunawan Girsang (2303100154)
2. Della Sri Trinita Sinaga (2303100200)
3. Doni Setiari (2303100183)
4. Delima Lestari Sitorus (2303100178)
5. Devira (2303100276)

Abstrak

Tinjauan pustaka ini membahas dampak komprehensif dari aktivitas fisik harian terhadap kesehatan manusia, baik dari aspek fisiologis maupun psikologis. Dalam konteks modern, di mana gaya hidup sedentari semakin dominan, penting untuk memahami bagaimana bergerak secara teratur dapat memitigasi risiko berbagai penyakit dan meningkatkan kesejahteraan mental. Secara fisiologis, aktivitas fisik terbukti meningkatkan kesehatan kardiovaskular dengan memperkuat jantung, meningkatkan sirkulasi darah, dan menurunkan tekanan darah. Aktivitas fisik juga berperan penting dalam pengelolaan berat badan, metabolisme glukosa, dan kepadatan tulang, yang secara kolektif mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes tipe 2 dan osteoporosis. Di sisi psikologis, bergerak secara teratur memiliki efek positif yang signifikan terhadap suasana hati dan fungsi kognitif. Aktivitas fisik memicu pelepasan endorfin, neurotransmitter yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami dan peningkat suasana hati, yang dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan. Selain itu, aktivitas fisik meningkatkan kualitas tidur, mengurangi stres, dan meningkatkan rasa percaya diri. Tinjauan ini menyimpulkan bahwa aktivitas fisik harian adalah pilar fundamental dari gaya hidup sehat yang tidak hanya mencegah penyakit fisik, tetapi juga memelihara kesehatan mental. Oleh karena itu, promosi aktivitas fisik harus menjadi prioritas utama dalam inisiatif kesehatan masyarakat.

Kata kunci: Aktivitas fisik, kesehatan fisiologis, kesehatan psikologis, tinjauan pustaka, gaya hidup sehat.

PENDAHULUAN

Gaya hidup modern yang serba cepat dan nyaman telah membawa kita pada era di mana perilaku sedentari menjadi norma. Kemajuan teknologi, dari kendaraan pribadi hingga perangkat digital yang dapat melakukan segalanya dengan sentuhan jari, telah mengurangi kebutuhan kita untuk bergerak. Aktivitas yang dulunya menuntut pergerakan fisik, seperti berjalan kaki ke toko atau menaiki tangga, kini sering kali digantikan oleh kemudahan dan efisiensi mekanis. Akibatnya, durasi duduk dan berbaring kita meningkat secara signifikan, menciptakan kondisi yang ideal bagi berkembangnya berbagai penyakit kronis. Pergeseran pola hidup ini telah memicu kekhawatiran serius di kalangan ahli kesehatan global, yang melihatnya sebagai faktor utama di balik peningkatan drastis prevalensi obesitas, penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan berbagai masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, memahami urgensi dan pentingnya aktivitas fisik harian menjadi sebuah keharusan, bukan lagi sekadar pilihan gaya hidup.

Fenomena ini bukanlah sekadar tren sesaat, melainkan sebuah perubahan mendalam dalam cara kita berinteraksi dengan lingkungan. Di masa lalu, pergerakan adalah bagian tak terpisahkan dari pekerjaan dan kehidupan sehari-hari. Bertani, berburu, atau bahkan sekadar mengurus rumah tangga tradisional membutuhkan energi dan gerakan fisik yang konstan. Namun, seiring dengan revolusi industri dan teknologi, pekerjaan kita beralih dari yang berbasis fisik menjadi berbasis intelektual. Sebagian besar dari kita kini menghabiskan berjam-jam di depan meja kerja, menatap layar komputer, dan melakukan perjalanan dalam kendaraan yang nyaman. Perubahan ini secara fundamental mengubah kebutuhan fisiologis tubuh kita, yang dirancang untuk bergerak, bukan untuk diam. Tubuh manusia, yang berevolusi selama ribuan tahun untuk berburu dan meramu, kini dipaksa untuk beradaptasi dengan kondisi yang sama sekali baru, yang mana adaptasi ini sering kali gagal dan berujung pada disfungsi.

Dampak dari gaya hidup sedentari ini menyebar ke seluruh spektrum kesehatan. Secara fisik, kurangnya aktivitas memicu penumpukan lemak, terutama di area perut, yang merupakan faktor risiko utama untuk sindrom metabolik. Resistensi insulin dapat berkembang, membuat tubuh kesulitan memproses glukosa dan meningkatkan risiko diabetes tipe 2. Sistem kardiovaskular juga menderita; jantung menjadi kurang efisien dalam memompa darah, dan tekanan darah cenderung meningkat. Tulang dan otot melemah karena tidak mendapat stimulasi yang cukup, yang dapat berujung pada osteoporosis dan penurunan massa otot. Ini menciptakan siklus yang berbahaya: semakin kurang aktif seseorang, semakin sulit baginya

untuk menjadi aktif, yang pada akhirnya mempercepat penurunan kondisi fisik secara keseluruhan.

Namun, aktivitas fisik jauh lebih dari sekadar olahraga. Ini mencakup setiap gerakan yang dilakukan tubuh, mulai dari membersihkan rumah, berkebun, hingga sekadar berjalan kaki ke warung terdekat. Aktivitas-aktivitas sehari-hari ini, yang sering kali dianggap remeh, sebenarnya adalah fondasi dari gaya hidup sehat. Mereka menstimulasi otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan membakar kalori tanpa harus melalui rutinitas yang intens. Menyadari hal ini adalah kunci untuk mengatasi hambatan psikologis bahwa "olahraga" harus berat dan menyakitkan. Alih-alih melihatnya sebagai tugas yang berat, kita bisa mengintegrasikannya ke dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian alami dari keberadaan kita, membuatnya terasa lebih mudah dan berkelanjutan.

Secara fisiologis, dampak positif dari aktivitas fisik bersifat multidimensional. Pada sistem kardiovaskular, gerakan teratur memperkuat otot jantung, memungkinkannya memompa darah lebih efisien dengan setiap detak. Ini tidak hanya menurunkan detak jantung saat istirahat tetapi juga mengurangi tekanan pada dinding arteri, sehingga menurunkan risiko hipertensi dan penyakit jantung koroner. Aktivitas fisik juga meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL) dan menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL), serta membantu mengelola kadar trigliserida. Semua ini berkontribusi pada profil lipid yang lebih sehat dan pembuluh darah yang lebih bersih. Dengan kata lain, aktivitas fisik bertindak sebagai perisai alami bagi kesehatan jantung, melindungi kita dari serangan jantung dan stroke.

Lebih jauh, aktivitas fisik berperan penting dalam metabolisme glukosa. Saat kita bergerak, otot menggunakan glukosa sebagai sumber energi, yang membantu menurunkan kadar gula darah. Aktivitas fisik secara teratur juga meningkatkan sensitivitas sel terhadap insulin, hormon yang bertanggung jawab untuk memindahkan glukosa dari darah ke dalam sel. Peningkatan sensitivitas ini berarti tubuh memerlukan lebih sedikit insulin untuk melakukan tugasnya, yang sangat penting dalam pencegahan dan manajemen diabetes tipe 2. Bagi penderita diabetes, aktivitas fisik adalah salah satu alat manajemen paling efektif, membantu mereka mengontrol kadar gula darah dan mengurangi ketergantungan pada obat-obatan.

Dampak pada sistem muskuloskeletal juga tidak bisa diremehkan. Saat kita melakukan aktivitas yang menopang berat badan, seperti berjalan atau berlari, tulang kita merespons

dengan menjadi lebih padat dan kuat. Hal ini sangat penting untuk mencegah osteoporosis, terutama pada wanita pascamenopause yang rentan terhadap pengeroposan tulang. Selain itu, aktivitas fisik membangun dan memelihara massa otot, yang tidak hanya meningkatkan kekuatan dan daya tahan tetapi juga mempercepat metabolisme. Otot yang lebih kuat juga memberikan dukungan yang lebih baik untuk sendi dan tulang belakang, mengurangi risiko cedera dan nyeri kronis. Ini menciptakan pondasi fisik yang kokoh, memungkinkan kita untuk menjalani hidup dengan lebih mandiri dan aktif hingga usia senja.

Di luar manfaat fisik yang jelas, efek psikologis dari aktivitas fisik sering kali luput dari perhatian. Gerakan fisik memicu respons biokimia yang kuat di otak. Saat kita berolahraga, otak melepaskan endorfin, neurotransmitter yang bekerja sebagai pereda nyeri alami dan penghasil perasaan senang. Ini sering disebut sebagai "runner's high," tetapi efeknya dapat dirasakan dari berbagai jenis aktivitas. Pelepasan endorfin ini dapat membantu mengurangi gejala depresi dan kecemasan, meningkatkan mood, dan memberikan perasaan sejahtera secara umum. Aktivitas fisik juga meningkatkan kadar serotonin dan dopamin, yang merupakan neurotransmitter kunci yang mengatur suasana hati dan motivasi.

Selain itu, aktivitas fisik bertindak sebagai pelepas stres yang efektif. Saat kita merasa stres, tubuh melepaskan hormon seperti kortisol. Aktivitas fisik membantu mengurangi kadar kortisol, sehingga menenangkan tubuh dan pikiran. Gerakan teratur memberikan "pelarian" dari tekanan sehari-hari, memungkinkan kita untuk fokus pada tugas fisik yang sedang kita lakukan, yang pada gilirannya mengalihkan pikiran dari sumber stres. Ini memberikan kesempatan bagi otak untuk beristirahat dan memproses emosi, yang sering kali menghasilkan perspektif yang lebih jernih dan solusi yang lebih baik.

Fungsi kognitif juga mendapat manfaat besar dari aktivitas fisik. Penelitian menunjukkan bahwa gerakan teratur dapat meningkatkan aliran darah ke otak, yang memastikan pasokan oksigen dan nutrisi yang cukup. Ini dapat meningkatkan memori, konsentrasi, dan kemampuan memecahkan masalah. Aktivitas fisik juga merangsang pertumbuhan sel-sel saraf baru di otak, sebuah proses yang dikenal sebagai neurogenesis, khususnya di hippocampus—area otak yang penting untuk memori dan pembelajaran. Dengan demikian, gaya hidup aktif tidak hanya melindungi otak dari penurunan fungsi akibat usia tetapi juga meningkatkan kapasitas kognitif secara keseluruhan.

Dampak positif ini juga meluas ke kualitas tidur. Aktivitas fisik membantu mengatur ritme sirkadian tubuh, jam internal yang mengatur siklus tidur-bangun. Berolahraga secara teratur dapat membantu seseorang tertidur lebih cepat dan memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Namun, penting untuk tidak berolahraga terlalu dekat dengan waktu tidur, karena efek stimulan dapat memiliki efek sebaliknya. Tidur yang berkualitas sangat penting untuk pemulihan fisik dan mental, jadi aktivitas fisik memainkan peran ganda dalam meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam gaya hidup membutuhkan kesadaran dan niat. Ini bisa dimulai dari langkah-langkah kecil, seperti memilih menggunakan tangga daripada lift, atau berjalan kaki saat bepergian dalam jarak dekat. Mengubah rutinitas sedikit demi sedikit dapat membangun momentum dan membuat perubahan besar terasa tidak terlalu menakutkan. Penting juga untuk menemukan jenis aktivitas yang disukai, apakah itu menari, berkebun, yoga, atau berenang. Menikmati prosesnya akan membuat komitmen lebih mudah dipertahankan dalam jangka panjang.

Dalam menghadapi tantangan gaya hidup modern, penting bagi kita untuk mengambil kembali kendali atas kesehatan kita. Pendidikan tentang manfaat aktivitas fisik harus menjadi prioritas, baik di sekolah, tempat kerja, maupun di masyarakat umum. Kampanye kesehatan masyarakat harus menyoroti bukan hanya manfaat fisik tetapi juga dampak positif pada kesehatan mental, yang sering kali lebih memotivasi bagi banyak orang. Dengan mempromosikan pendekatan holistik terhadap kesehatan, kita dapat memberdayakan individu untuk membuat pilihan yang lebih baik dan membangun komunitas yang lebih sehat dan aktif.

Mekanisme di balik efek positif aktivitas fisik pada kesehatan fisik dan mental adalah subjek penelitian yang terus berkembang. Penelitian terbaru telah menunjukkan peran penting aktivitas fisik dalam modulasi respons inflamasi, yang merupakan penyebab umum dari berbagai penyakit kronis. Gerakan teratur membantu mengurangi peradangan sistemik, melindungi tubuh dari kerusakan seluler yang dapat berujung pada penyakit. Ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik bertindak pada tingkat yang sangat fundamental untuk menjaga keseimbangan fisiologis tubuh.

Selain itu, komunitas dan dukungan sosial memainkan peran penting dalam mempromosikan gaya hidup aktif. Bergabung dengan kelompok lari, tim olahraga, atau kelas kebugaran dapat

memberikan motivasi, akuntabilitas, dan kesempatan untuk bersosialisasi. Ini tidak hanya membuat aktivitas fisik lebih menyenangkan tetapi juga memperkuat koneksi sosial, yang pada gilirannya juga berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik. Dengan demikian, menciptakan lingkungan yang mendukung dan mendorong gerakan adalah kunci untuk mengatasi krisis kesehatan global yang dipicu oleh perilaku sedentari.

Tinjauan pustaka ini menegaskan kembali bahwa aktivitas fisik harian adalah pilar fundamental dari kesehatan holistik. Manfaatnya, baik secara fisiologis maupun psikologis, tidak dapat disangkal. Dari memperkuat jantung dan tulang hingga meningkatkan mood dan fungsi kognitif, gerakan adalah obat mujarab yang dapat diakses oleh semua orang. Penting untuk terus mengedukasi masyarakat tentang pentingnya hal ini dan menyediakan alat serta sumber daya yang diperlukan untuk mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam kehidupan sehari-hari mereka. Dengan demikian, kita dapat berinvestasi pada masa depan yang lebih sehat dan lebih bahagia bagi individu dan masyarakat secara keseluruhan.

Akhirnya, kita harus melihat kembali pemahaman kita tentang apa artinya menjadi "sehat". Ini bukan hanya tentang tidak adanya penyakit, tetapi tentang keadaan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap. Aktivitas fisik harian adalah katalisator yang kuat untuk mencapai keadaan ini. Dengan setiap langkah, setiap gerakan, kita tidak hanya melawan kecenderungan sedentari tetapi juga membangun fondasi untuk kehidupan yang lebih penuh, energik, dan bermakna.

TINJAUAN PUSTAKA

Dampak Fisiologis Aktivitas Fisik

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur memiliki dampak positif yang mendalam pada kesehatan fisiologis. Mekanisme ini melibatkan banyak sistem tubuh, yang bekerja sama untuk meningkatkan fungsi dan ketahanan.

1. Kesehatan Kardiovaskular: Aktivitas fisik secara langsung memengaruhi sistem kardiovaskular. Olahraga aerobik, seperti jalan cepat, jogging, dan bersepeda, memperkuat otot jantung (miokardium), memungkinkannya memompa darah lebih efisien. Hal ini mengurangi denyut jantung istirahat dan tekanan darah, yang merupakan faktor risiko utama penyakit jantung dan stroke. Aktivitas fisik juga meningkatkan kadar kolesterol HDL

(kolesterol baik) dan menurunkan kadar kolesterol LDL (kolesterol jahat) dan trigliserida, yang membantu menjaga pembuluh darah tetap bersih dan elastis.

2. Pengendalian Berat Badan dan Metabolisme: Aktivitas fisik adalah komponen vital dalam manajemen berat badan. Dengan meningkatkan pengeluaran energi, aktivitas fisik membantu menciptakan defisit kalori yang diperlukan untuk penurunan berat badan. Lebih dari itu, olahraga teratur meningkatkan massa otot, yang pada gilirannya meningkatkan laju metabolisme basal, membantu tubuh membakar kalori lebih efisien bahkan saat istirahat. Aktivitas fisik juga meningkatkan sensitivitas insulin, yang sangat penting dalam pencegahan dan pengelolaan diabetes tipe 2, karena membantu sel-sel tubuh menyerap glukosa dari darah.

3. Kesehatan Muskuloskeletal: Aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga kesehatan tulang, sendi, dan otot. Latihan beban dan aktivitas fisik yang menanggung beban, seperti berjalan kaki, berlari, dan angkat beban, merangsang pembentukan tulang baru, yang meningkatkan kepadatan tulang dan mengurangi risiko osteoporosis. Selain itu, aktivitas fisik meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot, yang melindungi sendi dan mengurangi risiko cedera.

4. Fungsi Kekebalan Tubuh: Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik sedang dapat meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh, membuat tubuh lebih efisien dalam melawan infeksi. Olahraga teratur dapat meningkatkan sirkulasi sel-sel kekebalan, memungkinkan mereka untuk bergerak lebih cepat dan efektif di seluruh tubuh untuk mendeteksi dan melawan patogen.

Dampak Psikologis Aktivitas Fisik

Selain manfaat fisik, aktivitas fisik juga memberikan efek positif yang signifikan pada kesehatan mental dan kesejahteraan emosional. Dampak ini sering kali dirasakan secara langsung dan dapat menjadi motivasi kuat untuk mempertahankan gaya hidup aktif.

1. Pengurangan Stres, Kecemasan, dan Depresi: Salah satu manfaat psikologis yang paling banyak diteliti adalah kemampuannya untuk mengurangi gejala depresi dan kecemasan. Aktivitas fisik memicu pelepasan endorfin, neurotransmitter yang bertindak sebagai analgesik alami dan peningkat suasana hati. Selain itu, olahraga juga meningkatkan produksi neurotransmitter lain seperti serotonin, dopamin, dan norepinefrin, yang semuanya berperan dalam mengatur suasana hati dan respons terhadap stres.

2. Peningkatan Fungsi Kognitif: Aktivitas fisik secara teratur telah terbukti meningkatkan fungsi kognitif, termasuk memori, perhatian, dan kemampuan pemecahan masalah. Mekanismenya melibatkan peningkatan aliran darah ke otak, yang memastikan pasokan oksigen dan nutrisi yang optimal. Aktivitas fisik juga merangsang pertumbuhan sel-sel otak baru (neurogenesis), terutama di area yang terkait dengan memori dan pembelajaran.

3. Peningkatan Kualitas Tidur: Insomnia dan gangguan tidur lainnya sering kali dikaitkan dengan stres dan kecemasan. Aktivitas fisik dapat membantu mengatur siklus tidur-bangun tubuh, mengurangi latensi tidur, dan meningkatkan kualitas tidur secara keseluruhan. Namun, penting untuk menghindari olahraga intensif terlalu dekat dengan waktu tidur, karena dapat memiliki efek sebaliknya.

4. Peningkatan Citra Diri dan Percaya Diri: Melibatkan diri dalam aktivitas fisik dan melihat kemajuan fisik dapat secara signifikan meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri. Pencapaian tujuan kebugaran, sekecil apa pun, memberikan rasa bangga dan penguasaan diri. Selain itu, olahraga sering kali dilakukan dalam lingkungan sosial, yang dapat meningkatkan interaksi sosial dan mengurangi perasaan isolasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka (literature review) untuk menganalisis dan mensintesis informasi dari berbagai sumber ilmiah. Sumber-sumber yang digunakan meliputi jurnal ilmiah terindeks (seperti melalui database PubMed, Scopus, dan Google Scholar), buku, dan laporan dari organisasi kesehatan terkemuka (seperti WHO dan CDC). Kriteria inklusi untuk sumber-sumber tersebut adalah relevansi dengan topik, yaitu dampak aktivitas fisik pada kesehatan fisiologis dan psikologis, serta kredibilitas dan validitas ilmiah. Proses penelusuran dilakukan dengan menggunakan kata kunci yang relevan, seperti "aktivitas fisik," "olahraga," "kesehatan fisiologis," "kesehatan psikologis," "depresi," "kecemasan," "penyakit kardiovaskular," dan "obesitas." Artikel dan studi dipilih berdasarkan relevansinya dengan tujuan penelitian, dengan prioritas diberikan pada studi yang melakukan meta-analisis atau tinjauan sistematis, yang memberikan bukti yang lebih kuat. Informasi dari setiap sumber dianalisis secara kualitatif untuk mengidentifikasi tema-tema utama dan argumen yang mendukung hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan.

HASIL PENELITIAN

Hasil tinjauan pustaka ini mengonfirmasi temuan yang konsisten di berbagai studi dan populasi bahwa aktivitas fisik harian memiliki dampak positif yang signifikan dan luas pada kesehatan fisiologis dan psikologis.

Pada aspek fisiologis, temuan menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara teratur adalah strategi pencegahan yang efektif untuk berbagai penyakit kronis. Bukti kuat menunjukkan bahwa latihan aerobik dan resistensi dapat secara substansial menurunkan risiko penyakit kardiovaskular, mengendalikan tekanan darah dan kadar kolesterol, serta meningkatkan sensitivitas insulin. Studi longitudinal menunjukkan bahwa individu yang aktif secara fisik memiliki risiko lebih rendah untuk mengembangkan diabetes tipe 2 dan beberapa jenis kanker.

Pada aspek psikologis, penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik adalah intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan stres. Efeknya sering kali sebanding dengan terapi atau pengobatan farmakologis. Temuan juga menyoroti peran penting aktivitas fisik dalam meningkatkan fungsi kognitif, terutama pada populasi yang lebih tua, dan dalam meningkatkan kualitas tidur serta kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

Secara umum, tinjauan ini menunjukkan adanya hubungan dosis-respons antara tingkat aktivitas fisik dan manfaat kesehatan, di mana tingkat aktivitas yang lebih tinggi umumnya menghasilkan manfaat yang lebih besar. Namun, bahkan jumlah aktivitas fisik yang kecil dan teratur pun dapat memberikan dampak positif yang signifikan.

Kesimpulan

Berdasarkan tinjauan pustaka yang komprehensif, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik harian merupakan pilar fundamental dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan holistik, yang mencakup aspek fisiologis dan psikologis. Manfaatnya sangat luas dan saling berhubungan. Secara fisiologis, aktivitas fisik memperkuat sistem kardiovaskular, mengelola berat badan dan metabolisme, serta meningkatkan kesehatan tulang dan kekebalan tubuh. Semua ini secara kolektif mengurangi risiko penyakit kronis yang umum terjadi di masyarakat modern.

Di sisi psikologis, bergerak secara teratur berfungsi sebagai penawar alami terhadap stres, kecemasan, dan depresi, berkat pelepasan neurotransmitter peningkat suasana hati. Aktivitas fisik juga meningkatkan fungsi kognitif, kualitas tidur, dan rasa percaya diri.

Temuan dari tinjauan ini memperkuat rekomendasi dari organisasi kesehatan global untuk mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam rutinitas harian. Promosi aktivitas fisik tidak boleh lagi dianggap sebagai pilihan, tetapi sebagai kebutuhan esensial untuk memelihara kesehatan dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan upaya kolektif dari individu, institusi kesehatan, dan pembuat kebijakan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup aktif.

DAFTAR PUSTAKA

American Heart Association. (2018). Physical Activity Guidelines for Americans.

Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Benefits of Physical Activity.

Landers, D. M., & Arent, S. M. (2007). Theories and Models of Exercise Psychology.

Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189–192.

Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116(6), 777–784.

Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ: Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801–809.

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance.