

**ULOGA VJEŽBANJA U SAVLADAVANJU STRESA**

**ROLE OF EXERCISE IN STRESS MANAGEMENT**

**Maroje Sorić**

Kineziološki fakultet, Zavod za kineziološku antropologiju i metodologiju Zagreb

**Sažetak**

U modernom društvu razvijenih ekonomija stres je postao jednako neizbježan kao i porez. Stres ima brojne negativne posljedice, ponajprije vezane uz mentalno zdravlje. K tome, povezan je i s mnogim bolestima, kao i s povećanim mortalitetom. S druge strane, redovita tjelesna aktivnost smanjuje morbiditet i mortalitet od brojnih kroničnih bolesti. Također, redovita tjelesna aktivnost povećava kvalitetu života i osjećaj blagostanja. Tjelesna aktivnost i stres su obrnuto povezani, a ta je povezanost dvosmjerna. Dakle, redovita tjelesna aktivnost smanjuje osjećaj stresa, ali, isto tako, visoki stres povećava šansu za neaktivan stil života. Nadalje, vježbanje je jedna od najučinkovitijih strategija za nošenje sa stresom. I redovita tjelesna aktivnost i vježbanje učinkovito povećavaju otpornost na stres. Uz to, vježbanje smanjuje zamijećeni stres te ublažava njegove posljedice na mentalno zdravlje kao što su depresija, anksioznost ili nesаница. Predstavljajući dokaze za navedene tvrdnje, ovo predavanje će pokazati zbog čega bi promicanje redovite tjelesne aktivnosti trebalo činiti glavni oslonac svake strategije za smanjenje stresa i prevenciju povezanih stanja i bolesti.

**Ključne riječi:** uloga vježbanja, savladavanje stresa