

Benefici dell'attività fisica

“Non si può mantenersi in salute basandosi soltanto sul tipo di alimentazione, ma a questa bisogna affiancare anche degli esercizi fisici”

Ippocrate. “Il regime” (metà del IV° secolo A.C.)

Benefici dell'attività fisica

Riduzione rischio
per malattie cardiovascolari
(infarto, ictus ...)

Benefici dell'attività fisica

Evita / limita
ipertensione arteriosa

Benefici dell'attività fisica

Riduzione rischio
diabete tipo II
(50%)

Benefici dell'attività fisica

Riduzione rischio
cancro del colon
(fino al 50%)

Benefici dell'attività fisica

Previene / attenua
osteoporosi

(riduzione fino al 50% del rischio
di ftt. collo femore nella donna)

Benefici dell'attività fisica

Riduzione rischio
lombalgia

Benefici dell'attività fisica

**Aiuta a controllare
il peso corporeo**

Benefici dell'attività fisica

Migliora quantità e qualità
del sonno

Benefici nei giovani

Favorisce
buon sviluppo
osseo, muscolare, articolare

Benefici nei giovani

Sviluppare
funzione cardiaca e polmonare
agilità e coordinazione

Benefici dell'attività fisica

Aumenta:

- resistenza fisica
- flessibilità
- coordinazione
- agilità
- equilibrio

Benefici dell'attività fisica

Benefici psicologici:

- riduce stress ed ansia
- migliora il tono dell'umore
- favorisce il rilassamento
- aumenta la fiducia in se stessi

Benefici dell'attività fisica

Benefici sociali:

- Favorisce momenti d'incontro e contatti con persone d'ogni età
- Aumenta le possibilità di integrazione sociale
- Attenua solitudine, senso d'isolamento e di esclusione sociale

Benefici dell'attività fisica

Contrasta i comportamenti a rischio:

- fumo
- alcolici
- violenza

Benefici dell'attività fisica

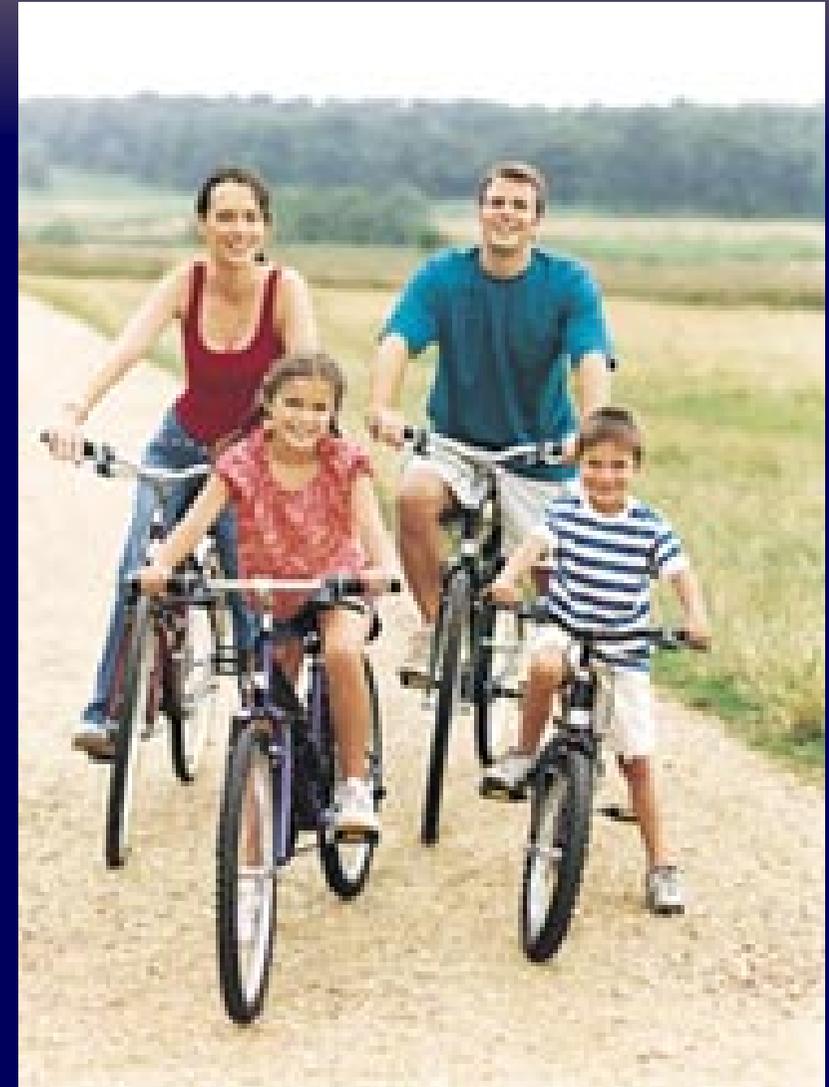
L'abitudine di fare esercizio fisico acquisita durante l'infanzia o l'adolescenza ha buone possibilità di mantenersi nel corso della vita.

ATTIVITA' FISICA



L'insieme dei movimenti del corpo, prodotti dalla contrazione muscolare, che aumentano il dispendio di energia (bruciare calorie).

In due parole:
fare movimento!



GIOCO

- ⇒ Insieme di attività psico-fisiche
- ⇒ svolte con intento competitivo più o meno marcato,
- ⇒ singolarmente o in gruppo,
- ⇒ secondo un sistema di regole che ci diamo.

SPORT

Gioco sportivo retto da un'istituzione ufficiale
(Federazione) e da essa codificato e legittimato.



SPORT AGONISTICO

Attività sportiva costituita da un impegno fisico rilevante e sistematico in un contesto caratterizzato da:

allenamenti, competizioni calendarizzate, classifiche, presenza di arbitri, eventuali provvedimenti disciplinari, praticato a livello professionistico o dilettantistico



SPORT NON AGONISTICO

Attività sportiva praticata
per divertimento e/o per
mantenere o migliorare
salute ed efficienza fisica

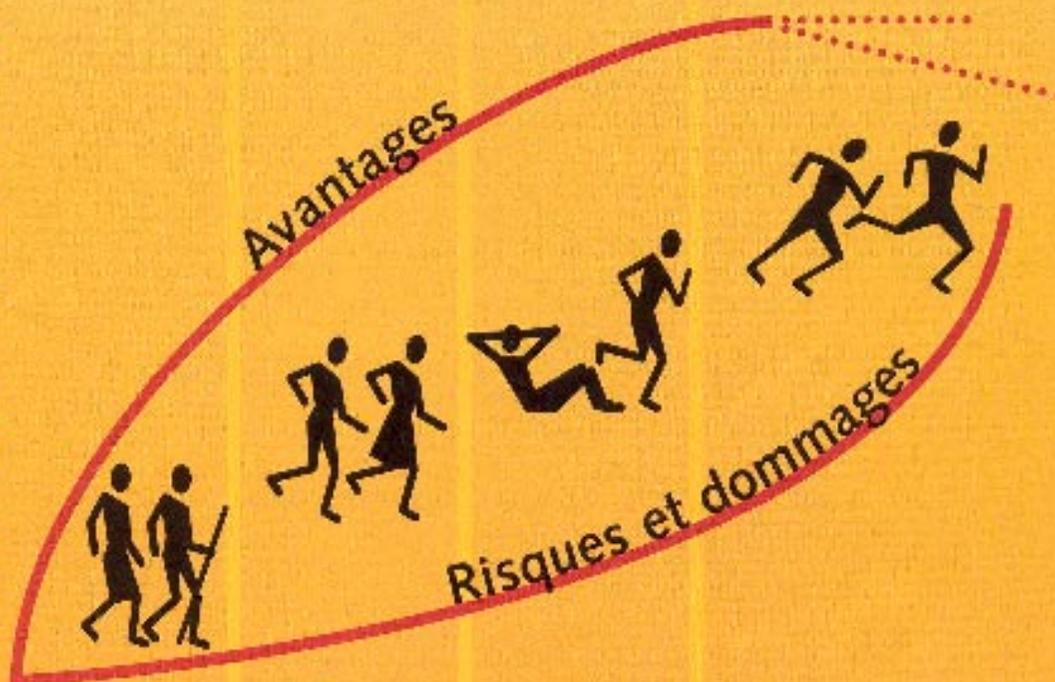


ESERCIZIO FISICO

Forma strutturata - organizzata
di attività fisica,
con movimenti ripetitivi programmati,
destinati al miglioramento
dell'efficienza fisica e della salute

TYPE ET NIVEAU D'ACTIVITÉ

AVANTAGES POUR LA FORME ET LA SANTÉ



vie active

activité faible à modérée
au moins dix minutes, plusieurs fois par jour
tous les jours

rester en bonne santé

activité modérée
au moins 30 minutes
tous les jours

entretenir sa condition physique

activité modérée à soutenue
au moins 20 minutes
trois fois par semaine

entraînement sportif

effort intense
plusieurs fois par semaine
durée et fréquence en fonction de la condition physique



Lo sport che fa male

- ⇒ Lo sport sbagliato
- ⇒ Carezza di quantità o qualità
- ⇒ Troppa qualità
- ⇒ Troppa quantità
- ⇒ Un obiettivo alternativo alla salute
- ⇒ Scorrelazione dallo stile di vita



Attività fisica
per 30 minuti
al giorno!
60 minuti per
i più giovani!

PERCHÉ SOSTENERE LO SPORT

- ⇒ È divertente
- ⇒ Associa momenti di competizione e di aggregazione
- ⇒ Corretto confronto con gli altri
- ⇒ Corretto confronto se stessi
- ⇒ Rispetto delle regole
- ⇒ Rispetto dell'avversario
- ⇒ Saper perdere e saper vincere
- ⇒ Rischio ed avventura (bambino)
- ⇒ Socializzazione
- ⇒ Fa bene (colesterolo, pressione arteriosa, glicemia / diabete, efficienza fisica: flessibilità, f.c., max f.c., umore / endorfine)