



SCHEDA TAVOLO TEMATICO SPORT E SALUTE

Coordinatori

Nicola Armentano
Fabio Galetta

Traccia

L'attività fisica costituisce una delle funzioni umane basilari.

Quando siamo bambini è un piacere muoversi e sarebbe sufficiente assecondare questa energia per insegnare abilità e coordinazioni: l'apprendimento e la gioia di muoversi sono degli stimoli importanti sia fisici che mentali e con implicazioni sociali che favoriscono il benessere complessivo della persona.

In età adulta è mentalmente più faticoso muoversi, ma con una sana abitudine al movimento è possibile mantenere le capacità motorie più a lungo e prevenire così diverse patologie degenerative, cognitive e non solo.

E' ancora più evidente, a fini della prevenzione, l'importanza di un'adeguata attività fisica per gli anziani.

Le modalità con le quali si svolge attività fisica, l'importanza del gruppo, il valore che gli assegniamo come ingrediente essenziale per la salute, lo svolgere questa attività in ogni fase della nostra vita, sono alcuni degli elementi che possono qualificare la qualità della vita.

