

I BENEFICI DELLO SPORT

Lo sport fornisce molti benefici dal punto di vista fisico, cioè aiuta a tenerci in forma, ma anche dal punto di vista psicologico per aiutare la mente a distrarsi dallo studio o da qualche preoccupazione.

Bisogna però fare in modo che lo sport non sia un obbligo o un'ansia, perché altrimenti contribuisce a stressarci.



Oltre agli altri benefici, lo sport ci aiuta anche a socializzare e ad accettare le sconfitte.

Quindi un bambino o un adulto che pratica sport vivrà molto meglio di qualcuno che non lo pratica.

Inoltre, l'attività fisica migliora l'umore, il sonno, la solidarietà, l'amicizia e il lavoro di squadra.

Gli sport, ad esempio camminata e corsa all'aperto, sono anche attività molto ecologiche.

Anita Daddi

5 Novembre 2024