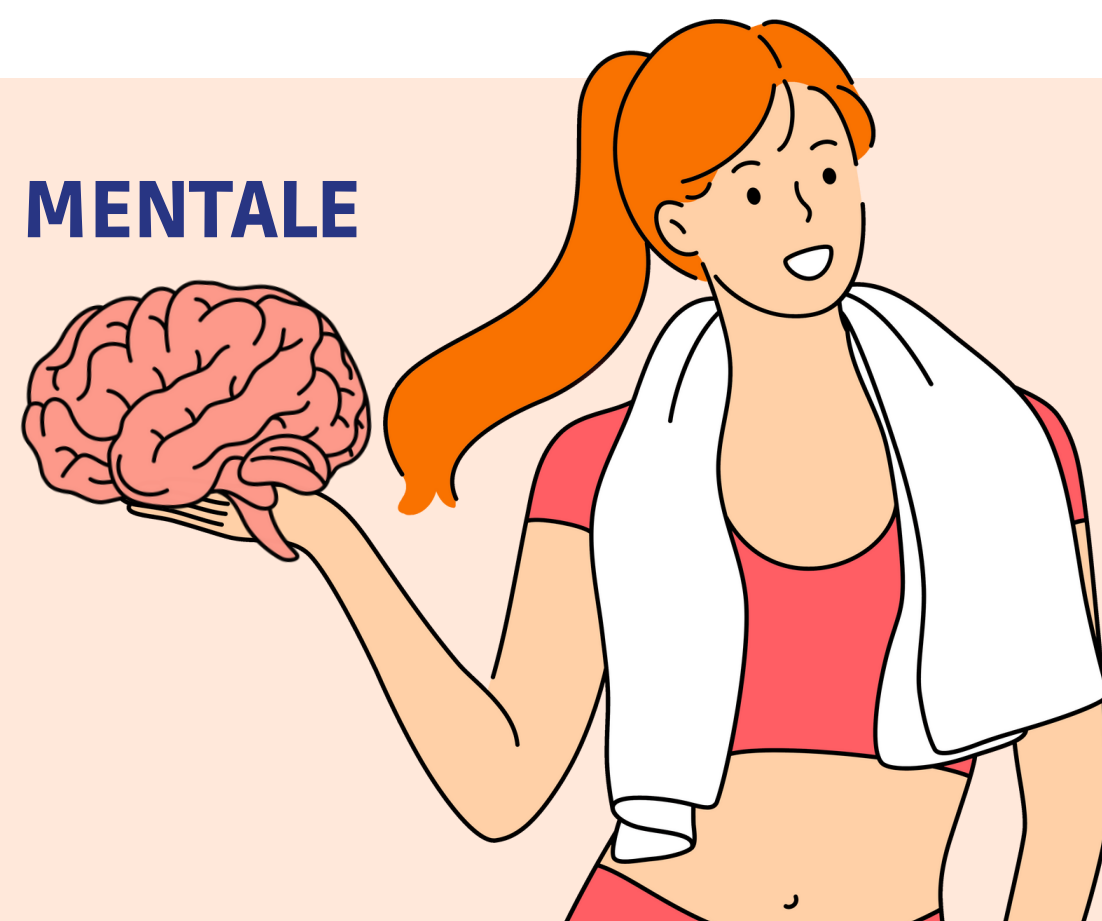


# SPORT E MENTE

## Come l'attività motoria incide positivamente sul benessere mentale

### GLI EFFETTI DELL'ATTIVITÀ FISICA SUL BENESSERE MENTALE

- stimola la produzione di endorfine
- Riduce stress e ansia
- aiuta a migliorare capacità relazionali
- riduce il rischio di depressione
- migliora l'umore
- migliora l'autostima



### MIGLIORA L'UMORE

L'attività fisica favorisce il rilascio di **endorfine**, neurotrasmettitori capaci di alleviare il dolore e generare uno stato di euforia e **benessere**.

### RIDUCENDO LO STRESS

Praticare attività fisica a livello moderato, come passeggiare o andare in bicicletta, permette di ridurre la produzione di **cortisolo**, detto anche "ormone dello stress".

### MIGLIORA L'AUTOSTIMA

Studi dimostrano che l'**attività fisica** aiuta ad aumentare la propria **autostima**, e la percezione di sé



### AIUTA LO SVILUPPO DELLE CAPACITÀ RELAZIONALI

La cooperazione sociale promossa dallo sport di squadra genera benefici sul singolo individuo come imparare a **fidarsi** degli altri, offrire il **proprio contributo** e ridurre l'**ansia sociale**

## Fonti

- Europe PMC
- Harvard Health Publishin
- The Effect of Exercise on Global Self-Esteem: A Quantitative Review
- The personal and social benefits of sport and physical activity. Public Health Nutrition