SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

Dipartimento Di Psicologia Dinamica E Clinica

SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN PSICOLOGIA CLINICA

ATTIVITA' SPORTIVA PER ADOLESCENTI E GIOVANI ADULTI

Lo stato di salute viene inteso dall' Organizzazione mondiale della sanità (OMS), come stato di benessere fisico, psichico e sociale. Le varie di forme di movimento permettono un'interazione con il proprio ambiente che contribuisce significativamente a mantenere lo stato di salute, a tutte le età.

Per quanto riguarda i bambini e gli adolescenti (età compresa tra i 5 e i 18 anni) le linee guida dell'OMS consigliano di **praticare almeno 60 minuti di attività fisica quotidiana** di intensità moderata (anche una semplice passeggiata può andare bene) ed esercizi di rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico **almeno 3 volte a settimana**.

Come fare attività fisica in questi giorni complessi, in cui uscire di casa è vivamente sconsigliato?

Ad oggi, il Decreto del Governo entrato in vigore il 22 Marzo consente l'attività motoria all'aperto solo se svolta individualmente e in prossimità della propria abitazione, rispettando la distanza di almeno un metro da ogni altra persona. In ogni caso, è altrettanto utile e vivamente consigliato svolgere esercizi in casa.

A seguire vi lasciamo qualche Applicazione gratuita da scaricare. Inoltre, sia su FB che su IG potete seguire la pagina "Sapienza Sport" che in questo periodo viene aggiornata giornalmente!

App da scaricare per esercizi di allenamento muscolare

- Niketrainingclub (sempre gratuita)
- Sfida 30 giorni in Forma (sempre gratuita)

E perché non provare un po' di Yoga?

- Downdog (gratis fino al 1° maggio per il Covid-19)

Fonti: http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2828_allegato.pdf ;
http://www.governo.it/it/faq-iorestoacasa