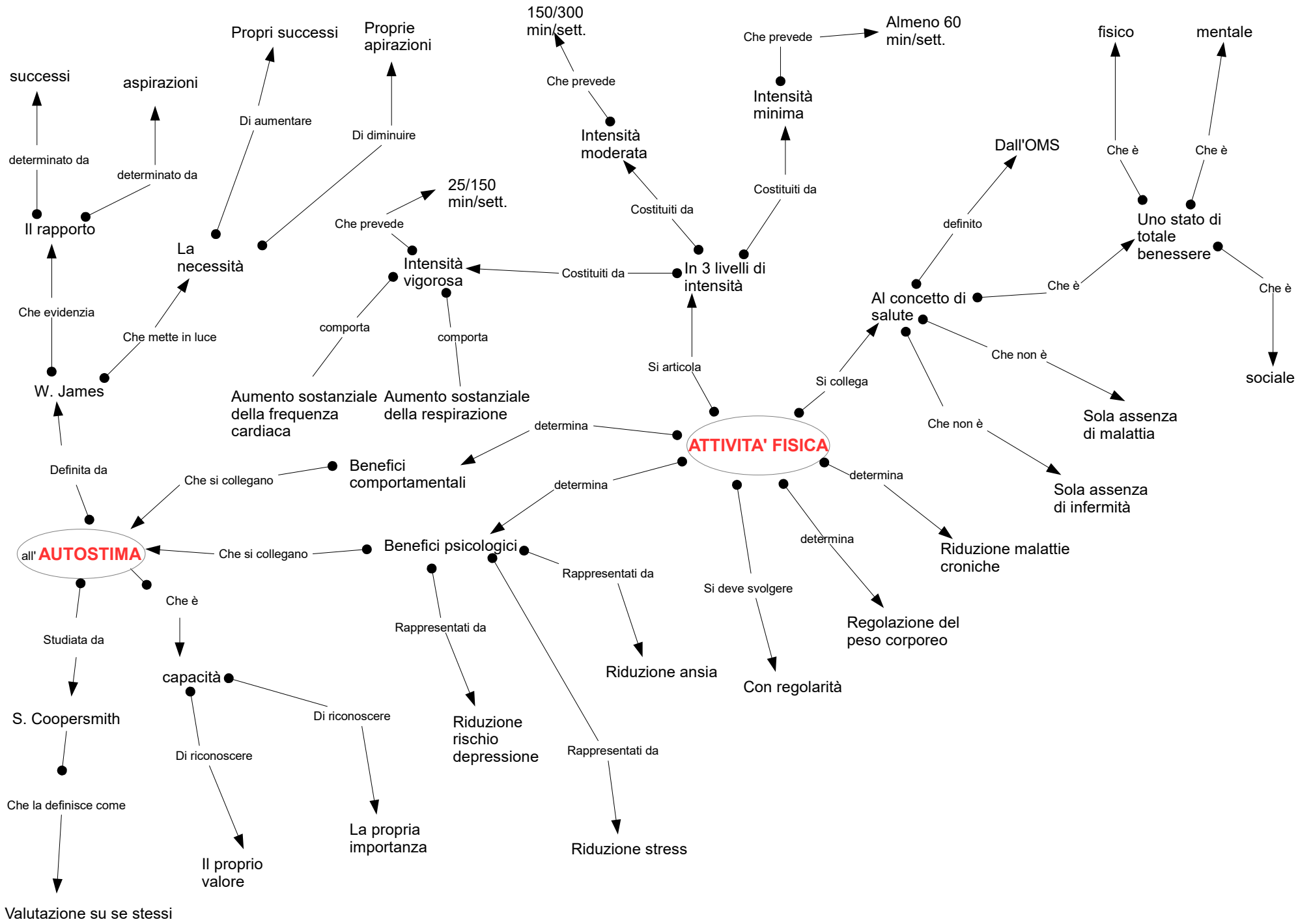
ATTIVITA' FISICA
In 3 livelli di intensità
Costituiti da
Intensità moderata
Che prevede
150/300 min/sett.
Costituiti da
Intensità minima
Che prevede
Almeno 60 min/sett.
Intensità vigorosa
Costituiti da
Che prevede
25/150 min/sett.
comporta
Aumento sostanziale della frequenza cardiaca
comporta
Aumento sostanziale della respirazione
Si articola
Si collega
Al concetto di salute
definito
Dall'OMS
Che è
Uno stato di totale benessere
Che è
fisico
Che è
mentale
Che è
sociale
Che non è
Sola assenza di malattia
Che non è
Sola assenza di infermità
determina
Riduzione malattie croniche
determina
Regolazione del peso corporeo
Si deve svolgere
Con regolarità
determina
Benefici comportamentali
determina
Benefici psicologici
Rappresentati da
Riduzione ansia
Rappresentati da
Riduzione rischio depressione
Rappresentati da
Riduzione stress
Che si collegano
all' AUTOSTIMA
Che si collegano
Che è
capacità
Di riconoscere
La propria importanza
Di riconoscere
Il proprio valore
Definita da
Studiata da
S. Coopersmith
Che la definisce come
Valutazione su se stessi
Che evidenzia
W. James
Che mette in luce
La necessità
Di aumentare
Propri successi
Di diminuire
Proprie apirazioni
determinato da
Il rapporto
determinato da
successi
aspirazioni