

PR2 – Corso di apprendimento EDUSEXAGE per l'empowerment delle persone anziane

Trascrizioni

Dove: PR2 - Argomento 1 - Modulo 1.1 - Primo video su Risorse video: "Importanza dell'attività fisica in età avanzata".

<https://youtu.be/MjMkBagimFo>

VIDEO: Importanza dell'attività fisica in età avanzata

Relatore: I benefici mentali dell'esercizio fisico.

Le ricerche dimostrano che i benefici dell'esercizio fisico vanno oltre il semplice benessere fisico. Attività fisiche come jogging, passeggiate, ciclismo, danza, yoga, tai chi (un'arte marziale cinese) possono aiutare a ridurre i sentimenti di depressione e stress, a migliorare l'umore e il benessere emotivo generale, ad aumentare il livello di energia e a migliorare la qualità del sonno. Per ulteriori informazioni sui benefici dell'esercizio fisico per gli anziani, visitate il sito www.nia.nih.gov.