

## In libreria: Attivi e sedentari

Perché per alcuni di noi è così difficile praticare sport? Per rispondere alla domanda occorre considerare aspetti sia psicologici sia sociali.

E questo libro, di recente pubblicazione, lo fa prendendo in considerazione diversi aspetti: il livello di motivazione, le convinzioni e le emozioni, ma anche l'influenza esercitata da familiari o amici, l'organizzazione dei tempi di vita, la facilità di accesso a strutture sportive o aree verdi.

Nel descrivere i meccanismi alla base dell'essere attivi o sedentari, il volume presenta le strategie più efficaci che possono motivare le persone ad essere più attive e illustra gli effetti che ne derivano per il benessere psico-fisico.



[Prati, G.; Pierantoni, L. \(2012\). Attivi e sedentari. Psicologia dell'attività fisica. Bologna: Le edizioni del Mulino.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO