

Padova, 8 luglio 2022

BENESSERE PSICOLOGICO E SPORT LA FORMULA DEL SUCCESSO

Inclusività nello sport e nell'esercizio fisico, benessere psicologico per una migliore performance sportiva, lo sport come stimolo positivo a una vita sana. Questi alcuni punti essenziali che saranno affrontati nel corso del sedicesimo congresso europeo di psicologia dello sport e dell'esercizio fisico *Sport, exercise and performance psychology: challenges and opportunities in a changing world* che si terrà a Padova dall'11 al 16 luglio 2022.

Gli incontri, organizzati in collaborazione con l'Università di Padova e il Comune di Padova, rappresentano un'eccellente opportunità di networking per chi opera nel campo dello sport in tutte le sue declinazioni, non ultimo quello della psicologia applicata all'attività sportiva.



Marta Ghisi

«Il benessere psicologico è fondamentale per gli atleti che gareggiano ad alti livelli, ma ovviamente non solo – **spiega Marta Ghisi, docente del Dipartimento di Psicologia generale dell'Università di Padova e nel board scientifico del congresso** -. Stare bene a livello psicologico favorisce le prestazioni individuali nei più disparati ambiti della vita quotidiana, dalla carriera accademica degli studenti (l'Università ha infatti istituito un bando per studenti/atleti) a quella dei dipendenti. L'esercizio fisico praticato con costanza ha inoltre un'influenza positiva anche sul benessere generale delle persone: aiuta a combattere l'ansia, la depressione, ed è un buon antidoto a comportamenti poco sani quali l'abitudine al fumo o alla sedentarietà.»

Il Congresso si aprirà lunedì 11 alle ore 17.30 a Palazzo della Ragione alla presenza, tra gli altri, della Rettrice Daniela Mapelli, del prorettore con delega al Benessere e allo Sport Antonio Paoli e della delegata ai master, ai corsi di perfezionamento e alla formazione permanente dell'Università di Padova.



Antonio Paoli

Sono diversi gli interventi di keynote speakers in programma: Kensa Gunter (presidente AASP, Usa), Camilla Knight (Swansea University, UK), Tadhg MacIntyre (Maynooth University, Co. Kildare, IR), Catherine M. Sabiston (University of Toronto, CA), Miquel Torregrossa (Universitat Autònoma de Barcelona, SP), Karen Zentgraf Goethe (University Frankfurt, DE).

Programma completo:
<https://fepsac2022.eu/>