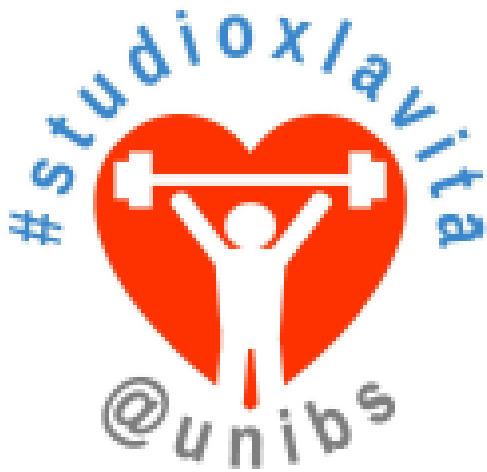


Progetto Health&Wealth #studioxlavita



SPONSORS



FONDAZIONE EULO
Ente Universitario Lombardia Orientale



Il progetto #studioxlavita (#sxlv) <http://es3.unibs.it/studioxlavita/>, iniziato al 1/9/2016 e di durata biennale, è un progetto finanziato dal programma Health&Wealth dell'Ateneo che coinvolge quattro Dipartimenti. Il progetto mira a che ogni singolo studente sia messo nella condizione di riconoscere l'attività fisica e sportiva come un importante e valido strumento per preservare salute e benessere, e di prendere coscienza di un giusto equilibrio tra attività sedentarie - incluso lo studio - e attività motorie, anche in relazione alle proprie abitudini alimentari e sociali e, in generale, allo stile di vita.

3034 studenti di UNIBS hanno compilato il questionario di primo livello (inviato a Dicembre 2016) e **456 studenti hanno compilato anche il questionario di secondo livello.**

25 studenti hanno frequentato continuamente attività sportive, messe a disposizione in maniera gratuita dal CUS, per 3 ore alla settimana per 16 settimane, riportando notevoli benefici. Di seguito sono riportati alcuni interessanti dati riferiti alle abitudini e agli stili di vita degli studenti di UNIBS, che possono essere valutati anche rispetto a dati nazionali.

ATTIVITÀ SPORTIVA



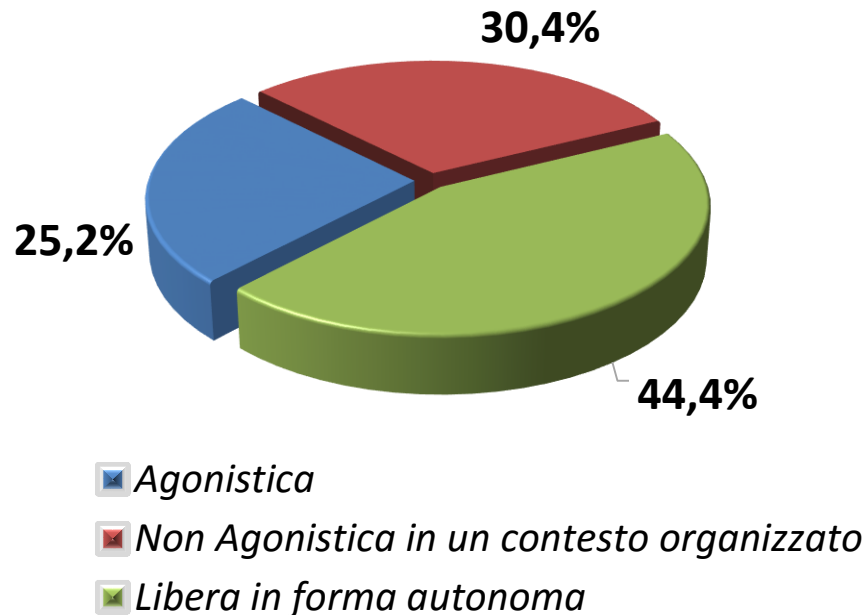
dati su 3034 studenti #sxlv

● **SPORTIVI 72,0%**

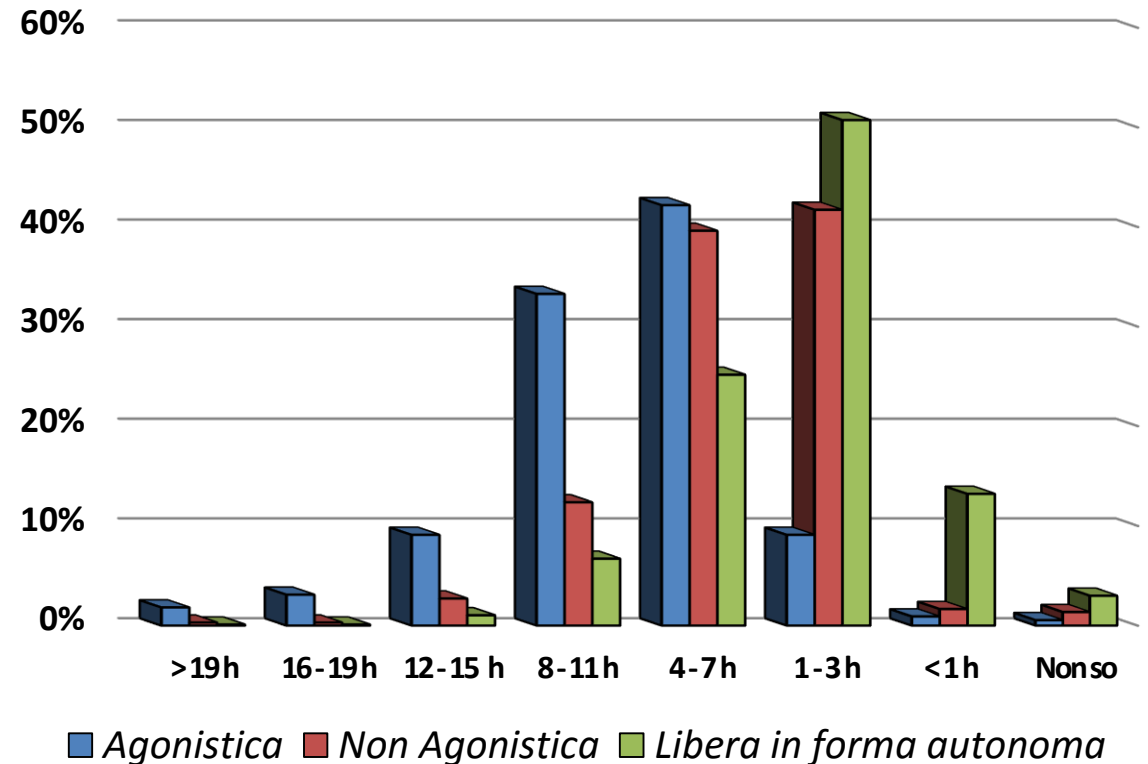
● **NON SPORTIVI: 27,2%**

Il **76,8%** degli studenti sportivi è normopeso (BMI compreso tra 18,5 e 25), il **12,2%** è sovrappeso e solo il **1,9%** è obeso. Fra gli studenti non sportivi vi è una maggiore percentuale di soggetti sovrappeso e obesi (rispettivamente il **14,9%** e il **2,1%**). Inoltre, il **75,9%** degli sportivi riferisce di avere una alimentazione ottima o abbastanza buona, al contrario dei non sportivi (**57,8%**).

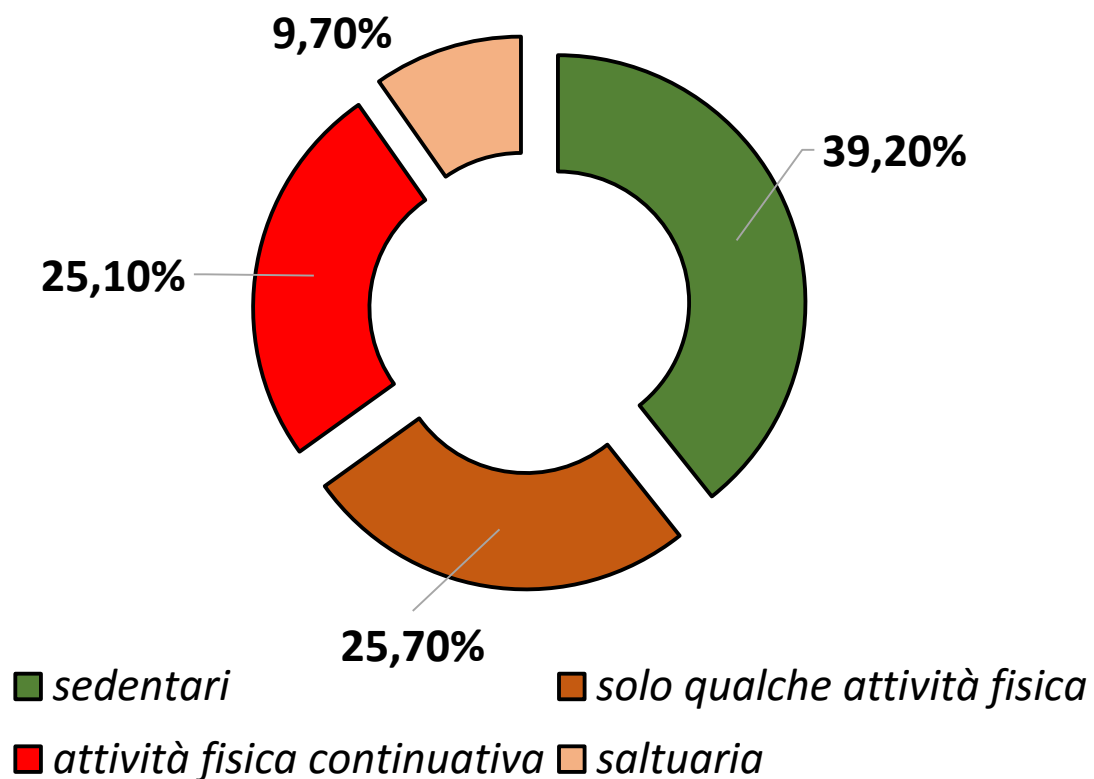
Tipologia di attività sportiva praticata



Ore di attività sportiva in una settimana



Attività fisica in Italia in persone con più di 3 anni* (ISTAT, 2016)

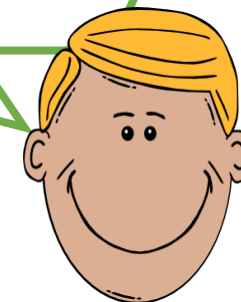


* I dati fanno riferimento ad indicatori specifici, ricavati in maniera differente a seconda dell'indagine.

I dati ISTAT (2016) riportano che il **38,0%** degli intervistati tra i 20-24 anni pratica sport con continuità. Secondo la Sorveglianza Passi (<http://www.epicentro.iss.it/passi/>) il **27,2%** delle persone con età tra 18-34 anni risulta sedentaria (periodo di riferimento: 2013-2016).*

UNIBS è scelta da ragazzi in forma!

Oltre il **50%** degli studenti che hanno compilato il questionario di secondo livello #sxlv pratica attività sportiva regolare.

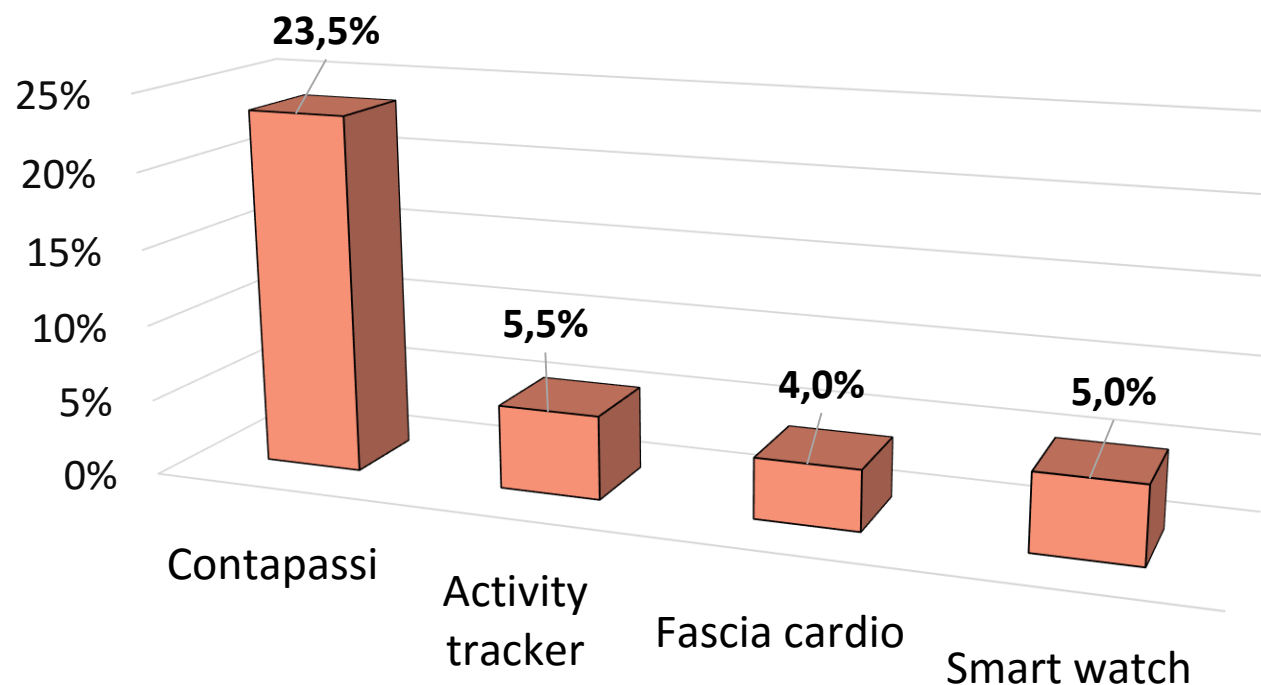


FITNESS E TECNOLOGIA



Da un'indagine condotta da Research Now per Mobiquity Inc. (2014, USA) su 1000 utenti smartphone, è emerso che il **45%** utilizza quotidianamente app legate al benessere e al fitness. I principali utilizzi sono: quantificare l'apporto calorico, monitorare il peso corporeo e l'allenamento. Il **73%** ha dichiarato di sentirsi più in salute grazie all'utilizzo di queste app.

UTILIZZO DI DISPOSITIVI PER IL FITNESS (questionario di secondo livello #sxlv)



Il **39,5%** degli studenti intervistati nel questionario di secondo livello #sxlv ha dichiarato di utilizzare app legate al fitness o all'alimentazione



DISTRESS



Nel questionario di secondo livello #sxlv gli studenti hanno risposto alle domande del modello K6 (Kessler Psychological Distress Scale), per valutare con un punteggio da 6 a 30 il proprio livello di disagio psicologico (distress).

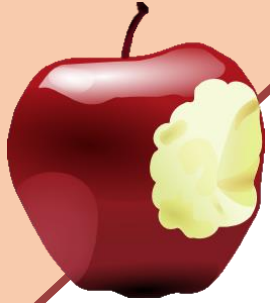
Da un'indagine svolta in Toscana su studenti tra i 14-19 anni (dati EDIT 2015) emerge che l'elevato livello di distress, in entrambi i generi, è superiore a quello rilevato tra gli studenti di UNIBS, presentandosi nel **33,2%** delle femmine e nel **19,8%** dei maschi 19enni. *

Meno del **20%** degli studenti ha riportato un livello di distress elevato, poco correlato al rapporto con i compagni di studio, che risulta essere molto buono, e più correlato ad una cattiva qualità del sonno. Lo stato d'animo più frequentemente riportato è stato il nervosismo (**44,1%**), mentre meno del **10%** percepisce frequentemente depressione o senso di inutilità.

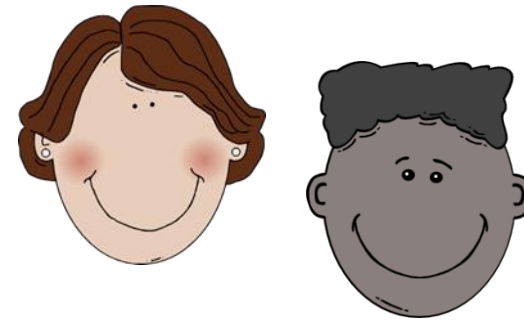


* I dati fanno riferimento ad indicatori specifici, ricavati in maniera differente a seconda dell'indagine.

ABITUDINI ALIMENTARI



Il **10,1%** degli studenti che hanno compilato il questionario di primo livello #sx/v fa uso regolare di integratori alimentari (prevalentemente vitamine).



Le linee guida raccomandano di non assumere più di 400 mg di caffeina al giorno, equivalenti a circa 3 tazzine di caffè o a 2 lattine delle comuni bevande energizzanti contenenti caffeina (INRAN, 2009).

Il **42,6%** degli studenti che hanno compilato il questionario di primo livello #sx/v beve meno di 1,5 litri di acqua al giorno.

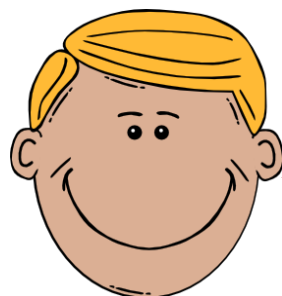
Il **37,5%** consuma caffè quotidianamente.

Ogni giorno perdiamo acqua attraverso il respiro, la sudorazione e le escrezioni. Affinché il nostro corpo funzioni correttamente, è necessario reintegrare l'acqua con bevande ed alimenti che la contengono. Di quanti liquidi al giorno ha bisogno in media un adulto sano che vive in un clima temperato? L'introito giornaliero di acqua raccomandato (Institute of Medicine) è di circa 3 litri per l'uomo e di 2,2 litri per la donna (Mayo Clinic, 2014).

COMPORAMENTI A RISCHIO: FUMO E ALCOL



Gli studenti UNIBS hanno comportamenti salutarissimi!!!



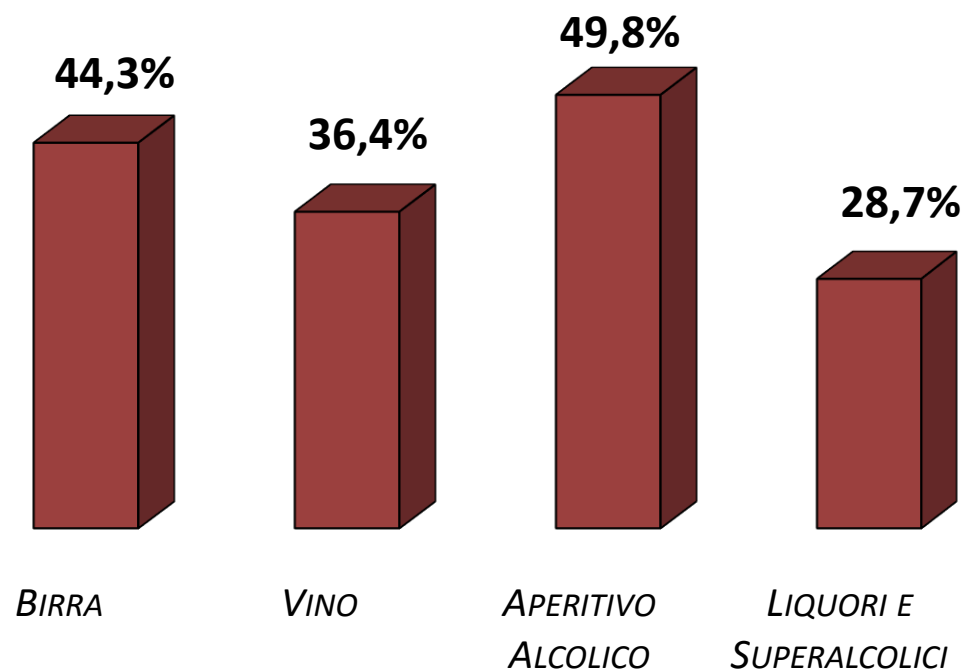
Dal questionario di primo livello #sxlv è emerso che solo il **3%** dei 3034 campionati è consumatore abituale di alcolici.

Tra gli studenti che hanno compilato il questionario di secondo #sxlv solo il **18%** si è dichiarato fumatore, di questi la maggior parte fuma 1-5 sigarette al giorno.



PREVALENZA DELLE BEVANDE ALCOLICHE

Dati su un campione di 456 studenti



PER APPROFONDIRE...

- Il *Test di Fagerström* valuta il tuo grado di dipendenza dalla nicotina, il questionario di *Marino* la tua motivazione a smettere di fumare.
- Puoi conoscere se hai un consumo problematico di alcol rispondendo alle domande del questionario **A.U.D.I.T. (Alcohol Use Disorders Identification Test)**. Per maggiori informazioni:
http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_104_allegato.pdf

Reasons for tobacco

Il consumo di tabacco tra gli studenti universitari può essere correlato a più fattori: lo stress, le problematiche di vita quotidiana, l'influenza esercitata dalla nostra società, il bisogno di sentirsi accettati dagli altri, la presenza di un elevato numero di fumatori tra i compagni di corso (emulazione), il basso livello di istruzione dei genitori, il voler dimostrare una maggiore personalità.

Da: Kegler, et al. *Fam Commun Health*, 1999.

Dati nazionali indicano che nella fascia d'età compresa tra i 18-24 anni la prevalenza dei fumatori è del **28,6%** (Sorveglianza Passi, Epicentro, 2013-2016).*

Fra gli studenti universitari italiani, il **52,6%** dichiara di non aver mai fumato. I fumatori abituali ammontano al **23.8%**; di questi la maggioranza fuma tra le 5-15 sigarette al giorno (**57.8%**) ed ha iniziato tra i 14 ed i 15 anni (**43.7%**) ("Sportello Salute Giovani", Istituto di Sanità Pubblica, 2015). *

* I dati fanno riferimento ad indicatori specifici, ricavati in maniera differente a seconda dell'indagine.

DISTRESS e
ATTIVITA'
FISICA



RISULTATI SPERIMENTALI

Abbiamo classificato il numero degli studenti che hanno un determinato livello di Distress (questionario K6, Kessler Psychological Distress Scale https://www.hcp.med.harvard.edu/ncs/k6_scales.php) e di Attività fisica (IPAQ, International Physical Activity Questionnaire <https://sites.google.com/site/theipaq/scoring-protocol> calcolati sulla base delle risposte fornite al questionario di secondo livello di #sxlv. La maggioranza degli studenti (oltre il 54%) ha un livello lieve/moderato di Distress e un livello alto o moderato di attività fisica. Ognuno degli studenti ha ricevuto un report personalizzato che lo aiuti nel prendere coscienza del proprio stile di vita rispetto agli altri studenti di Unibs e rispetto ai risultati di studi a livello nazionale



ATTIVITA' SPERIMENTALE

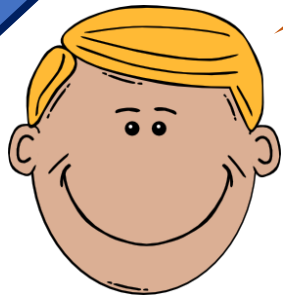


E' stato proposto a **35 studenti** di partecipare ad un **programma sportivo gratuito di 16 settimane** (secondo semestre didattico) a scelta fra tre attività (Ultimate Frisbee, fitness musicale, potenziamento muscolare) con obbligo di frequenza per tre ore alla settimana. Per motivi di studio 10 studenti non hanno raggiunto il vincolo di frequenza obbligatoria. All'inizio e alla fine delle 16 settimane è stata effettuata una valutazione funzionale completa da parte di personale medico (percentuale di massa grassa mediante plicometro, massima potenza aerobica mediante cicloergometro, e così via). Gli studenti coinvolti sono stati anche educati all'uso di App e di strumenti smart per il fitness, quali bilance elettroniche e braccialetti cardiofitness.



Dei **25** studenti che hanno portato a compimento il programma sportivo, 10 hanno frequentato il corso di Fitness Musicale, 9 hanno partecipato a Ultimate Frisbee 5 dei quali sono entrati in squadra, 6 hanno scelto il potenziamento muscolare in sala pesi. In 16 settimane, circa il **50%** degli studenti ha perso più di due chili, oltre il **70%** ha diminuito la massa grassa e, mediamente, la massima potenza aerobica è migliorata.

RISULTATI



Tutti gli studenti hanno giudicato l'esperienza come molto utile, e circa l'**80%** si è definito soddisfatto anche dell'organizzazione. Il **70%** degli studenti dichiara che ora pratica con regolarità più attività fisica, mentre il **25%** circa ha iniziato a praticare uno sport a seguito dell'attività. Infine, **la metà** circa degli studenti che hanno praticato attività fisica vorrebbe ripetere l'esperienza in futuro.

Il tracciamento costante di alcuni bio-parametri è stato uno strumento molto importante durante lo svolgersi dell'attività fisica:

- Circa il **20%** degli studenti ha dichiarato a inizio sperimentazione un peso sensibilmente diverso (inferiore di oltre il 5%) da quello rilevato a indicare una scarsa consapevolezza del proprio stato fisico (a fine sperimentazione il massimo scostamento è stato del 3%)
- Circa il **50%** degli studenti ritiene che il tracciamento del proprio peso corporeo sia stato utile, e il **30%** ritiene che questa operazione abbia contribuito a regolare la propria dieta;
- Il conteggio del numero di passi è stato ritenuto utile da circa il **70%** dei partecipanti, mentre **oltre la metà** di essi afferma che questa operazione abbia efficacemente contribuito a regolare la propria attività fisica.

COMMENTI
DEI
PARTECIPANTI



Alcuni commenti «a caldo» da parte degli studenti:

- «Mi sono trovato davvero bene, sia con le modalità, sia con il gruppo formatosi, infatti continuerò a praticare lo sport anche all'infuori del progetto» (Frisbee)
- «Ho apprezzato molto l'esperienza; alla fine del percorso ho sentito un certo miglioramento sia a livello fisico che a livello psicologico» (Fitness)
- «Ho veramente apprezzato la possibilità di frequentare questa attività, grazie anche alla disponibilità dei personal trainer» (Potenziamento)
- «Ho apprezzato l'uso del braccialetto, ad esempio per le funzioni relative al monitoraggio del sonno. Anche il rilevamento dei battiti è utile, poiché consente di rendere il proprio allenamento più efficace... Consiglierei questa esperienza anche alle mie amiche: grazie ad essa ho potuto conoscere meglio me stessa e il mio corpo, e quindi credo che chiunque potrebbe trarne beneficio» (Fitness)