

in
are
5

Il progetto #studioxavita si propone di promuovere corretti e salutarissimi stili di vita nei giovani, con particolare riferimento all'attività fisica. Sebbene studi mostrino che l'età adolescenziale sia quella che maggiormente influenza lo stato di salute in età adulta, il coinvolgimento delle famiglie risulta spesso difficoltoso. Il progetto si indirizza quindi alla prima età adulta, e utilizza come banco di test gli studenti universitari. Grazie alla collaborazione del CUS, il progetto si propone di sviluppare e sperimentare un protocollo educativo, mediante somministrazione di questionari, interventi educativi, prescrizione di esercizio fisico personalizzato, sviluppo della parte sociale e di aggregazione. Saranno ad esempio individuate comunità di studenti, come ad esempio un anno di un certo corso di laurea, e l'attività fisica sarà proposta come occasione sociale e di potenziamento del proprio benessere. Il progetto prevede un'attenta caratterizzazione dell'efficacia dell'esercizio fisico, in termini di potenziamento muscolare, miglioramento dello stato di salute e benessere, controllo del peso, per poi procedere allo sviluppo di nuovi strumenti. In particolare si vuole sperimentare l'uso di strumenti ICT per il monitoraggio dell'attività fisica, anche mediante l'uso di metodi di aggregazione sociale, e sviluppare soluzioni per una migliore efficacia dell'esercizio. Gli studenti saranno invitati all'uso di strumenti di monitoraggio della propria attività fisica, per la propria sicurezza e per il controllo delle proprie prestazioni. Si svilupperanno nuovi strumenti per l'esercizio fisico e in particolare il modello di un cicloergometro per esercizio eccentrico da utilizzarsi su soggetti giovani e sani; sarà valutato l'uso di tale strumento innovativo anche per riabilitazione funzionale e per usi clinici.