

Movimento Biologico: un programma di movimento consapevole come strumento di salutogenesi nei giovani adulti del CdL in Scienze Motorie e Sportive dell'Università degli Studi di Perugia

Movimento Biologico: a mindful movement program as a tool for salutogenesis in young adults of the CdL in Exercise and Sport Sciences at the University of Perugia

Manuela Chiavarini¹, Stefano Spaccapanico Proietti², Chiara de Waure³

¹ Ricercatore di Igiene generale ed applicata, Dipartimento di Scienze Biomediche e Sanità Pubblica, Sezione di Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica, Università Politecnica delle Marche, Ancona

² Professore a contratto di Teoria e Metodologia del Movimento Umano, Dipartimento di Medicina e Chirurgia, Università degli Studi di Perugia

³ Professore associato di Igiene generale ed applicata, Dipartimento di Medicina e Chirurgia, Università degli Studi di Perugia

Parole Chiave: movimento biologico, promozione della salute, formazione, studenti

RIASSUNTO

Introduzione: il Movimento Biologico (MB) è una forma di mindful movement che integra diversi aspetti “attraverso” e “dentro” il movimento. Un progetto basato sul MB è stato offerto agli studenti del 2°-3° anno del Corso di Laurea in Scienze Motorie (CdLSM) dell'Università di Perugia.

Obiettivi: descrivere la fattibilità, riportare la partecipazione degli studenti e l'impatto in termini di benessere psicologico e senso di coerenza.

Metodi: il programma, pubblicizzato attraverso il sito web del CdLSM, la mailing list e gruppo WhatsApp è iniziato nell'ottobre 2022. Il programma è stato condotto da un esperto di MB; si è sviluppato in 8 settimane, con una sessione di 1 giorno a settimana (48 ore di corso completo). Prima e dopo il programma MB sono state raccolte informazioni sulle caratteristiche dei partecipanti, sugli stili di vita, sul benessere psicologico e sul senso di coerenza.

Risultati: su 56 domande, 38 studenti (età media 21,2anni; range20-25; 60,5%maschi) hanno seguito il programma MB. La maggior parte degli studenti (84,2%) ha frequentato almeno 40 ore/totale. Dai feedback dei parteci-

Autore per corrispondenza: m.chiavarini@staff.univpm.it

panti è emerso un dato comune: la creazione di un ambiente favorevole e lo sviluppo di soft skills.

Conclusioni: il programma MB è risultato fattibile ed ha riportato un feedback complessivamente positivo.

Key Words: biological movement, health promotion, training, students

SUMMARY

Introduction: movimento Biologico (MB) is a form of mindful movement that integrates interoceptive, proprioceptive, spatial, emotional, psychological, and relational aspects "through" and "into" movement. We set up a training program based on MB for students attending the 2nd-3rd year of the Degree in Sport Sciences at the University of Perugia

Objectives: describe feasibility, report on students' participation and impact in terms of psychological well-being and sense of coherence.

Methods: the program started on October 2022 and was advertised through the website of the Degree in Sport Sciences, students mailing list and WhatsApp group. The enrolment was voluntarily. The program was conducted by an expert in MB and developed over a period of 8 weeks, with 1 day session per week (48h full course). We have collected data on participants' characteristics, lifestyles, psychological well-being and sense of coherence Before and after the program MB.

Results: out of 56 applications, 38 students (mean age 21.2 years; range 20-25; 60.5% males) followed the program. The majority of students (84.2%) attended at least 40h/Total. From participants' feedbacks emerged a common finding: the creation of a favorable environment and the development of soft skills

Conclusion: the MB program was feasible and attractive and reporting overall positive feedback

Introduzione

L'attività fisica (AF) praticata regolarmente incide sulla qualità della vita, migliorando lo stato di salute e riducendo il rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari, diabete, obesità e malattie osteo-articolari. La WHO ha stimato che più del 40% della popolazione non svolge sufficiente AF, identificando la sedentarietà al quarto posto tra le cause di morte correlate a malattie cronico-degenerative non trasmissibili (DNT) nel Mondo. L'AF oltre ad essere un fattore protettivo per le DNT consente anche di migliorare la conoscenza del proprio corpo e l'attenzione alla funzionalità e benessere (1). L'AF permette di acquisire e migliorare la percezione della propria corporeità e acquisire consapevolezza dal corpo "biologico" nonché dall'esperienza motoria, affettiva, sociale. L'AF, quindi, oltre a promuovere il benessere e migliorare le relazioni sociali, rappresentando un importante strumento di alfabetizzazione alla salute (1), restituendo altresì benefici economici e contribuendo alla sostenibilità ambientale (2-3).

In considerazione di ciò, nel 2010 è stata redatta la Carta di Toronto per l'AF che invita ad un maggiore impegno politico e sociale nel migliorare la salute di tutti attraverso l'AF. La Carta di Toronto per l'AF è una vera e propria chiamata all'azione, uno strumento di advocacy per offrire a tutti opportunità sostenibili di adottare uno

stile di vita attivo (4).

L'Unione Europea riconosce inoltre il ruolo educativo dell'AF come strumento rilevante per la prevenzione di fattori di rischio comportamentali e la realizzazione di una educazione alla salute.

Recentemente, con la modifica dell'Articolo 33 della Costituzione italiana *“La Repubblica Italiana riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme”*, anche la Repubblica Italiana riconosce il ruolo fondamentale dello sport nella crescita della comunità nazionale e favorisce il diritto alla pratica dell'attività sportiva quale possibile strumento per lo svolgimento dell'attività fisica. La promozione dell'AF è ormai riconosciuta come obiettivo per la tutela della Salute della popolazione e un'azione prioritaria di Public Health, uno dei principali obiettivi del PNP 2020-2025 (5) e un caposaldo per il raggiungimento di molti Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDGs) dell'Agenda 2030 dell'ONU (6).

I programmi di promozione della salute sono definiti come *“il complesso delle azioni dirette non solo ad aumentare le capacità degli individui, ma anche ad avviare cambiamenti sociali, ambientali ed economici, in un processo che aumenti le reali possibilità di governo, da parte dei singoli e della comunità, dei determinanti di salute (6)”*. In particolare, nei programmi di promozione dell'AF (4) il Professionista Laureato in Scienze Motorie e Sportive assume il ruolo di regia nelle funzioni di erogazione diretta delle prestazioni, e gioca un ruolo importante nei programmi di prevenzione e nella governance degli interventi non erogati direttamente ma attraverso la costruzione e lo sviluppo di una rete di collegamenti con i diversi settori della società. Nella formazione del Laureando in Scienze Motorie, oltre alle discipline motorie-sportive, ci sono materie dell'area biomedica e materie Psico-pedagogiche e uno degli elementi di forza del Laureato risiede proprio nella formazione multidisciplinare. Il laureato in Scienze Motorie è il risultato di un percorso formativo integrato nel quale l'attenzione alla salute, al movimento, allo sport e alla corporeità favoriscono competenze su temi legati alla prevenzione e comunicazione di tematiche diverse a differenti tipologie di destinatari. Il laureato in Scienze Motorie è l'esperto del movimento, lo studioso della motricità del corpo e riveste un ruolo determinante nell'educazione alla corporeità, intesa nella sua completa interezza (7) e all'alfabetizzazione della salute.

L'apprendimento attraverso l'esperienza, l'integrazione dei diversi aspetti dell'AF e la sperimentazione di dinamiche volte ad agire sul proprio concetto di sé rivestono un ruolo fondamentale per il laureando in Scienze Motorie.

Per tale motivo è nata la proposta di offrire una forma di mindful movement che integra

gli aspetti interocettivi, propriocettivi, cinestesici, tattili, spaziali, emotivi, psicologici e relazionali, “attraverso” e “dentro” il movimento: Il Movimento Biologico (MB).

Considerando le evidenze (8) è presumibile che un programma MB possa positivamente impattare su quella che definiamo “Positive Mental Health” (PMH), ossia sullo stato di benessere psicologico, emotivo e sociale (9-10). Una migliore PMH a sua volta può portare a una migliore qualità di vita. Infine, in un’ottica di salutogenesi, una migliore PMH può impattare positivamente anche sulla capacità di utilizzare le risorse, ossia sul senso di coerenza (Sense of Coherence, SOC), pilastro del modello di salutogenesi che riguarda la capacità degli individui di gestire gli eventi della vita (11). Il MB può quindi essere proposto come un programma di movimento consapevole per migliorare/creare salute degli individui e promuovere la salute nella comunità.

In considerazione della formazione multidisciplinare e dei ruoli, manageriale, tecnico-sportivo, didattico, preventivo ed educativo, che va a rivestire il laureato in Scienze Motorie, il CdL in Scienze Motorie e Sportive dell’Università degli Studi di Perugia ha organizzato un programma basato sul MB. Il progetto, oltre a permettere ai futuri professionisti di apprendere, attraverso l’esperienza, alcune dinamiche volte ad agire sul proprio concetto di sé ha avuto l’obiettivo di valutare l’impatto del programma di MB sul benessere mentale dei giovani adulti e sul loro senso di coerenza.

Metodi

È stato condotto uno studio sperimentale pilota, esplorativo, senza gruppo di controllo nel corso dell’AA 2021/2022 che ha visto l’erogazione di programma di MB agli studenti di età compresa tra 18 e 26 anni del 2° e il 3° anno del CdL in Scienze Motorie e Sportive dell’Università degli Studi di Perugia che hanno fornito il loro consenso informato scritto. Il programma è iniziato nell’ottobre 2022 ed è stato pubblicizzato nel sito web del CdL in Scienze Motorie e Sportive e attraverso la mailing list e il gruppo WhatsApp degli studenti. L’iscrizione è stata volontaria, su richiesta di adesione a partire dalla seconda metà di settembre. Nella fase di arruolamento dei soggetti, della durata di 4 settimane, mediante intervista strutturata sono state raccolte informazioni socio-demografiche e cliniche-anamnestiche e, mediante questionari validati, informazioni inerenti il benessere psicologico (Psychological Well-Being (PWB) (12), la salute mentale positiva (PMH) (13), il senso di coerenza (SOC) (14) e la consapevolezza interocettiva (15) Sono stati esclusi dallo studio coloro che presentavano patologie preesistenti e coloro che praticavano attività agonistica.

Svolgimento del programma di MB

Il programma, condotto da un esperto di MB è stato offerto presso una palestra convenzionata col CdL in Scienze Motorie e Sportive dell'Università degli Studi di Perugia ed è stato riconosciuto come Attività Didattica Elettiva (ADE) capace di far maturare crediti universitari ai partecipanti.

In qualità della natura dello studio e delle questioni logistiche il numero di partecipanti è stato fissato a 40 studenti e il numero massimo di ore di assenza è stato fissato a 8h per partecipante. Il programma si è svolto in un arco temporale di 8 settimane con una sessione giornaliera a settimana per un totale di 48 ore. In considerazione delle "famiglie dell'Azione" utilizzate nel MB i singoli Laboratori del progetto hanno previsto contenuti teorici e pratici come descritto nella Tabella 1.

ARTICOLAZIONE DELL'INTERVENTO				
Sessio- ne	Durata	Contenuti "Teorici" di Educazione alla Corporeità Consapevole	Pratiche di Movimento Biologico	Homework
1	8 H	Riflessione su Aspettative, at- tese, motivazioni Orizzonti: Consapevolezza, Corporeità, Embodiment, Cura di Sé, Attenzione, "Tecnologie" di Trasformazione del Sé	Origine e Intenzione del Movimento Statua-Lumaca-Medusa Direttore d'Orchestra Pratica Dialogica di Con- divisione Cinesfera (CS) Body Scan	Body Scan + Cine- sfera
2	4 H	Meditazione: Etimologia, Origini, Definizioni, Pilastri della Pratica, Tipologie	Camminata a Ritmo 1-10 Consape- volezza del Respiro (CdR) Esercizi Respiratori Individuali Respiro in coppia (respirare sotto le mani del compagno) Pratica Dialogica di Condivisione	CdR + Esercizi Respiratori
3	4 H	Ostacoli alle Pratiche e "Antidoti"	Do-In + Qi Gong Mimesis (con focus su qualità elementi Aria-Acqua) Revisione CdR + Suoni + Sensazioni Corporee Re-Setting Sono-Moto- rio Inseguire il suono dell'Altro in coppia – Inseguire il tocco dell'Altro ad occhi chiusi Pratica Dialogica di Condi- visione	CdR (Suoni, Sensa- zioni Corporee) + Qi Gong Sensoriale
4	8 H	Modalità del "fare" vs "essere" Relazione Corpo-Emozio- ni-Pensieri, Modello ABC Pilota Automatico & Vivere nella Testa Decentra- mento Inter-Essere	Sitting Meditation (Analitica – Motiva- zione Personale Edonica-Eudaimonica) Gioco Psicomotorio Espressioni Fac- ciali che mimano parole Esercizio su Corpo-Pensieri-Emozioni – Mindful- ness Based Spazio di Respiro Gioco in Gruppo Inter-Essere Disegnare schiena dell'Altro Danzare la danza dell'Altro	Diario Eventi Piacevoli + Spazio di Respiro + Walking Meditation

ARTICOLAZIONE DELL'INTERVENTO				
5	4 H	Stressor - Stress Reazione vs Risposta Dimore Divine	Mi fido di me perché... Gioco di equilibrio individuale: pallina tennis + jenga Giochi di Equilibrio con Partner: conduzione mano spalla mentre tengo pallina in equilibrio su blocco (cooperativo o competitivo); 2 jenga tra le reciproche dita; Pratica dialogica di condivisione Metta-Karuna con Cura reciproca Mi fido di Te perché...	Metta-Karuna + Problem Solving Blocchetto/i Piede e Bastone
6	4 H	Salutogenesi Risorse Generali di Resistenza, Senso di Coerenza	Riflessione Analitica (Dove sono ora rispetto a dove ero all'inizio del per-corso, dove sto andando) Equilibrio Jenga a U rovesciata Passaggio reciproco Jenga a U rovesciata tra membri del gruppo Equilibrio Jenga tra alluci in coppia Equilibrio 2 blocchi yoga tra parti reciproche del corpo in coppia Muovere Corpo dell'Altro a distanza Passaggio Matita con 2 fili Embrione Cerchio della Fiducia	Autogestione con personalizzazione biografica delle Pratiche
7+8	8 H + 8H	Apertura all'Esperienza: Relazione, Problem Solving, Espressività, Vocalità, Empatia, ...	Faro-Ulisse Bowling Sonoro in coppia Percorso ad Ostacoli in gruppi Sensitivo Ape Regina Passaggio della Pallina nel Cerchio Conduzione compagno con Bastone Gommato in coppia e in trio Pratica dialogica di Condivisione Stimolazione Plantare con Bastone Anatomia Esperienziale delle Ossa Incarnazione delle qualità Minerali o Liquide (statua-medusa) Prometeo aka Autista-Passeggero Pratica dialogica di Condivisione Kill Bill, Evitamento & Inseguimento Bastone Pall-8 Passaggio Jenga in gruppo Membrana Cellulare mano nella mano in gruppo	Auto-Gestione con Personalizzazione Biografica delle Pratiche

Tabella 1 - Contenuti teorici e pratici dei singoli Laboratori del progetto Movimento Biologico

Su 56 domande di iscrizione, 38 studenti (età media 21,2 anni; range 20-25 anni; 60,5% maschi) hanno seguito il programma. La maggior parte degli studenti (84,2%) ha frequentato il numero richiesto di ore di formazione.

Dalla condivisione da parte di ciascun partecipante di un *feedback* personale, è emerso

un dato comune: la creazione di un ambiente favorevole e lo sviluppo di competenze trasversali. Al termine della sperimentazione sono state effettuate le misurazioni post-intervento e sono stati archiviati i dati.

Conclusioni

Il programma si è dimostrato attrattivo nei confronti della popolazione target al quale era destinato. Inoltre, il programma è risultato fattibile da un punto di vista operativo e ha riscontrato ottima accettabilità e soddisfazione da parte dei partecipanti.

Alla luce di questa valutazione preliminare, auspichiamo che il progetto MB, caratterizzato da attività di didattica interattiva e sperimentazione sul campo, nei cui laboratori sono state inserite le tre strategie basilari per lo sviluppo dei processi di Promozione della Salute (Sostenere la causa della salute, Mettere in grado e Mediare) e i quattro obiettivi per l'azione (Rinforzare l'azione delle comunità, Sviluppare le competenze individuali, Creare ambienti favorevoli alla salute, Riorientare il sistema) (16) possa essere ulteriormente riproposto, anche in contesti diversi, per indagarne l'utilità nel formare professionisti con competenze specifiche nella gestione personalizzata e consapevole dell'AF, al fine di preservare e migliorare il benessere dell'individuo e promuovere la salute nella comunità.

Bibliografia

1. Physical activity (who.int)
2. World Health Organization. (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722>
3. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, Carty C, Chaput JB, Chastin S, Chou R, Dempsey PC, DiPietro L, Ekelund U, Firth J, Friedenreich CM, Garcia L, Gichu M, Jago R, Katzmarzyk PT, Lambert E, Leitzmann M, Milton K, Ortega FB, Ranasinghe C, Stamatakis E, Tiedemann A, Troiano RP, van der Ploeg HP, Wari V, Willumsen JF. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med.* 2020 Dec;54(24):1451-1462. doi: 10.1136/bjsports-2020-102955. PMID: 33239350; PMCID: PMC7719906
4. Global Advocacy Council for Physical Activity International Society for Physical Activity and Health. The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call for Action. *J Phys Act Health.* 2010 Nov;7 Suppl 3:S370-85. English, Multiple languages. doi: 10.1123/jpah.7.s3.s370. PMID: 21116016
5. Ministero della Salute, Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025. <https://www.salute.gov.it/portale/prevenzione/dettaglioContenutiPrevenzione.jsp?id=5772&area=prevenzione&menu=vuoto>
6. ONU Italia La nuova Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile (unric.org)
7. Neisser U. Multiple systems: A new approach to cognitive theory; *European Journal of Cognitive Psychology*, 1994, 6:3, 225-241, doi10.1080/09541449408520146. Schilder, Paul. The image and appearance of the human body. Vol. 163. Routledge, 2013
8. Spaccapanico Proietti S, Chiavarini M, de Waure C. Mindfulness e Attività Fisica. dai paradigmi attuali

- al "Movimento Biologico". *Sistema Salute La rivista Italiana di educazione sanitaria a promozione della salute* 2123; 67(4): 425: 442.
9. Keyes C.L. Promoting and protecting mental health as flourishing—A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*. 2007;62:95–108.
 10. Keyes CL, Shmotkin D, Ryff C.D. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002;82:1007–1022
 11. Eriksson M. The sense of coherence in the salutogenic model of health. In *The Handbook of Salutogenesis*; Mittelmark, MB, Sagy S, Eriksson M, Bauer G, Pelikan JM, Lindström B, Espnes G.A. Eds.; Springer: New York, NY, USA, 2017; pp. 91–96
 12. Ryff CD, Keys CLM. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. *J Pers Soc Psychol* 69, 719–27 (1995)
 13. Lukat J, Margraf J, Lutz R, Der Veld W M, Becker ES. Psychometric properties of the positive mental health scale (PMH-scale). *BMC Psychol*. 4, 1–14 (2016)
 14. Sardu, C. et al. Antonovsky's Sense of Coherence Scale: Cultural Validation of Soc Questionnaire and Socio-Demographic Patterns in an Italian Population. *Clin. Pract. Epidemiol. Ment. Heal*. 8, 1–6 (2012)
 15. Mehling W. E. et al. The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA). *PLoS One* 7, (2012)
 16. Eriksson M, Lindström B. A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter. *Health Promot Int*. 2008 Jun;23(2):190-9. doi: 10.1093/heapro/dan014. Epub 2008 Mar 20. PMID: 18356285.)

Confitti di interesse dichiarati: nessuno