



47°  
CONGRESSO  
NAZIONALE

1-4 Ottobre 2014

Palazzo dei Congressi - RICCIONE

[www.siti2014.org](http://www.siti2014.org)

ID 526

### ATTIVITÀ FISICA E PERCEZIONE DELLA SALUTE PSICOFISICA

V. Cofini<sup>1</sup>, V. Bianchini<sup>1</sup>, S. Leonardi<sup>1</sup>, A. Di Domenico<sup>1</sup>, M. R. Cecilia<sup>1</sup>, R. Bernardi<sup>1</sup>, S. Necozone<sup>1</sup>, F di Orio<sup>1</sup>.

*<sup>1</sup>Dipartimento Medicina clinica, sanità pubblica, scienze della vita e dell'ambiente  
Università degli Studi dell'Aquila*

**INTRODUZIONE:** Sane abitudini di vita apprese in età adolescenziale possono supportare a lungo termine la salute del soggetto. Il momento di accesso ai corsi universitari è sì emozionante per i giovani studenti, ma anche fortemente stressante poiché si trovano a far fronte ad un nuovo e più pesante carico di studio, nuovo contesto e rete sociale nei quali inserirsi e trovare un proprio ruolo. Di pari passo con questi importanti cambiamenti e maggiori responsabilità, i giovani studenti hanno maggiore libertà sul proprio stile di vita rispetto al passato, per lo più controllato dalla famiglia (1). L'autostima sembra esser associata alle attività alle quali gli studenti dedicano la maggior parte del loro tempo, ma non è chiara quanto si leghi nello specifico all'attività fisica (2). La letteratura solo recentemente ha focalizzato l'attenzione sugli effetti positivi dell'attività fisica sulla salute mentale e sulla percezione soggettiva dello stato di salute psicofisico: ma i giovani adulti sono ad oggi ancora poco studiati, e in particolare gli studi longitudinali sono carenti (3). Scopo dello studio è indagare la prevalenza della sedentarietà ed i livelli di attività fisica in un campione di giovani evidenziando le associazioni con la percezione del benessere fisico e psichico.

**MATERIALI E METODI:** 132 studenti universitari sono stati reclutati nei diversi corsi di studio dell'Ateneo aquilano tra dicembre 2013 e aprile 2014. Per l'indagine oltre alle informazioni socio-anagrafiche è stata richiesta la misura dell'altezza e del peso per il calcolo dell'indice di massa corporea (BMI). Sono stati inoltre utilizzati il questionario GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) per stabilire l'intensità dell'attività fisica e il PDSQ (Physical Self-Description Questionnaire) per la valutazione del benessere psicofisico.

Il GPAQ è un questionario sviluppato dall'OMS con l'intento di analizzare il ruolo dell'attività fisica in relazione alla prevenzione delle malattie non trasmissibili. Il questionario è composto da 16 domande attraverso le quali si cerca di indagare sette principali variabili tra le quali:

- Attività lavorative intense
- Attività lavorative moderate
- Spostamenti da un posto all'altro
- Attività ricreative intense
- Attività ricreative moderate
- Comportamento sedentario
- Media dell'attività fisica in una giornata