

## **PROGETTO DI RICERCA E PIANO DI FORMAZIONE**

### **Titolo del Progetto:**

## **PROGETTAZIONE DI INTERVENTI DI EDUCAZIONE AI SANI STILI DI VITA IN COORTI DI POPOLAZIONE**

(English title: DESIGN OF EDUCATION INTERVENTIONS FOR HEALTHY LIFESTYLES IN POPULATION COHORTS).

### **TUTOR: Prof. Marco Malaguti**

Il pendolarismo rappresenta un fenomeno quotidiano che coinvolge milioni di persone in tutto il mondo, influenzando profondamente la loro qualità di vita. In Italia il pendolarismo assume una rilevanza particolare: secondo i dati Istat del 2019, sono poco meno di 3 milioni i pendolari che quotidianamente si spostano per motivi di lavoro e studio nel nostro paese. Inoltre, il rapporto di Legambiente “Pendolaria 2021” stima che i pendolari in Emilia Romagna siano circa 215.000.

Uno degli aspetti più critici della vita dei pendolari è il tempo trascorso negli spostamenti, tempo che potrebbe essere dedicato ad attività familiari, culturali ricreative viene invece dedicato agli spostamenti.

Il pendolarismo prolungato è associato a livelli elevati di stress, ansia, insonnia e depressione, oltre che ad una diminuzione della percezione della propria salute. Inoltre, i dati indicano che il pendolarismo ha un diverso impatto fra i generi: le donne pendolari, infatti, riportano una più bassa soddisfazione riguardo la propria salute e una minor possibilità di svolgere esercizio fisico. (*Liu J et al. “Systematic review of the association between commuting, subjective wellbeing and mental health” The Travel Behaviour and Society 28 (2022) 59–74*).

In entrambi i generi, trascorrere lunghi periodi seduti, sia in auto che sui mezzi pubblici, può favorire l'insorgenza di patologie muscolo-scheletriche e cardiovascolari. Inoltre, lunghi spostamenti passivi contribuiscono a uno stile di vita sedentario, che rappresenta un noto fattore di rischio per obesità, diabete e patologie croniche. Parallelamente, i pendolari incontrano maggiori difficoltà nel mantenere un'alimentazione adeguata e corretta. Uno studio condotto nel Regno Unito ha mostrato come i pendolari abbiano una propensione maggiore al consumo di alimenti fast food, dedichino un tempo minore alla preparazione di pasti salutari, consumino un elevato numero di snack, sperimentino una ridotta qualità del sonno e dedichino minor tempo all'attività fisica ([RSPH “Health in a hurry” report 2016](#)).

Sviluppare progetti che abbiano l'obiettivo di impattare positivamente sulla qualità della vita dei pendolari è un investimento a medio-lungo termine che non solo migliora il benessere psico-fisico

dei soggetti coinvolti ma, favorendo la riduzione di importanti fattori di rischio per patologie cronico-degenerative, ne riduce l'incidenza con un impatto positivo sul sistema sanitario nazionale.

Sulla base di queste considerazioni, il presente progetto si propone di raggiungere i seguenti obiettivi:

- raccogliere ed elaborare dati attraverso questionari sullo stile di vita dei soggetti pendolari, sulle loro abitudini alimentari, sulle loro attitudini al movimento e ad uno stile di vita attivo e al loro benessere psicologico. Questi dati permetteranno di programmare e progettare ulteriori interventi futuri volti al benessere della popolazione pendolare;
- valorizzare il tempo trascorso dai pendolari sui mezzi di trasporto pubblico trasformandolo in un "*tempo di qualità*". Attraverso la creazione di contenuti divulgativi fruibili digitalmente e promossi attraverso banner e video installati sui mezzi di trasporto gli utenti del trasporto pubblico avranno la possibilità di ricevere informazioni sulla nutrizione adeguata e su come seguirla, sul benessere psicologico e mentale, su come raggiungere i livelli raccomandati di attività fisica, nonché informazioni su eventi culturali che si svolgono nelle località di destinazione.

Si sottolinea, inoltre, che il progetto, essendo comunicato sui bus e trasmesso sui monitor dei treni regionali, raggiungerà anche il pubblico dei viaggiatori occasionali. Il progetto, quindi, si caratterizza come altamente inclusivo, i messaggi di promozione del benessere potranno raggiungere cittadini di ogni estrazione sociale e background culturale.

### **In particolare il piano di formazione è finalizzato a:**

1. Acquisizione da parte del beneficiario dell'assegno, di competenze applicabili all'analisi di dati ottenuti attraverso questionari sullo stile di vita della popolazione in esame.
2. Formazione nel campo dello sviluppo di contenuti divulgativi volti alla promozione del benessere e dei sani stili di vita, con particolare attenzione ai temi della corretta nutrizione. Pertanto il beneficiario acquisirà competenza nel disseminare le più aggiornate linee guida in materia (LARN 2024, CREA 2018).
3. Il ricercatore, divenuto esperto delle problematiche e metodologie connesse alla valutazione dello stile di vita, sarà in grado di avanzare ipotesi e proposte per lo sviluppo di politiche e progetti volti al miglioramento della qualità di vita di specifiche coorti di popolazione.