

## **Progetto formativo e programma delle attività**

Il pensionamento - uno degli eventi più stressanti (tra i primi dieci) che si verificano nell'anziano- ha conseguenze sia psicologiche che biologiche che possono aggravare l'infiammaging, ovvero un processo infiammatorio cronico di basso grado che si sviluppa con l'età e favorisce l'insorgenza di malattie correlate, tra cui depressione e disturbi neurodegenerativi. Questo progetto mira a promuovere il PENSIONAMENTO SANO. Il presente progetto mira a testare l'efficacia di un protocollo di intervento integrato fisico-cognitivo di 6 mesi in un campione di pensionati, sedentari o non impegnati già in attività sportive, al momento del pensionamento. Tale protocollo utilizzerà programmi di attività fisica di tipo open-skill (che richiedono cambiamenti continui delle attività da svolgere e non predicibili, che richiedono un flessibile monitoraggio dell'ambiente), svolta in gruppo (per garantire la socializzazione) e potenziata con una struttura cognitivamente demanding (da qui la definizione di intervento integrato fisico-cognitivo). Il progetto sarà svolto nell'ambito del progetto PRIN 2022 REWIRE (MUR; N°: 2022WXH873; CUP: J53D23009510006).

I compiti principali dell'assegnista riguarderanno la raccolta di dati psicologici, cognitivi, e sociodemografici in persone prossime alla pensione prima dell'inizio del protocollo integrato (T0) e al suo termine (T1). Si analizzerà quindi l'effetto del protocollo mettendo a confronto i dati raccolti nel gruppo sperimentale (che svolgerà l'attività fisica) e in quello di controllo (che rimarrà in attesa di svolgerlo successivamente), sulla base di alcuni predittori rilevanti.

Per raggiungere l'obiettivo, all'assegnista sarà richiesto di perfezionare le proprie conoscenze rispetto all'utilizzo della testistica e i questionari relativi a variabili cognitive, di personalità, psicologiche ed affettive, e le abilità relative alle analisi statiche di più indici congiunti.

Inoltre, l'assegnista, sotto la supervisione del PI del progetto, si occuperà di: preparare il materiale sperimentale; reclutare i partecipanti; raccogliere i dati; monitorare la raccolta dati, analizzarli e disseminare i risultati tramite presentazioni a convegni e pubblicazioni scientifiche.

Tutte le attività saranno svolte a Bologna con il supporto di UISP. È richiesto un buon livello di conoscenza della lingua italiana dato che parte del progetto richiederà di interagire con i partecipanti anziani.