

C.U.S.I. - CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO ITALIANO

Relazione intermedia del Progetto: Le Università che promuovono salute

strategie@sportosalute.eu

Premessa

Nell'anno 2021-2022 si è svolto il progetto promosso dal CUSI e da Sport & Salute denominato: “*Le Università che promuovono salute*”.

La progettualità ha sviluppato i seguenti indirizzi di studio:

- a) **attuazione** di interventi orientati alla promozione della salute attraverso opportunità di attività motorie strutturate nella giornata e durante la settimana rivolti agli Studenti Universitari (età 19-25 anni);
- b) **valutazione** dei livelli di attività fisica e degli stili di vita degli Studenti, evidenziando eventuali differenze in diversi periodi dell'anno, in relazione al sesso, indice di massa corporea, area geografica;
- c) **valutazione** dell'efficacia degli interventi didattico-metodologici basati sulla variabilità delle proposte motorie in diversi contesti (ambiente outdoor, contesto universitario, spazi attrezzati, ecc.);
- d) **analisi** del ruolo di mediazione dell'attività fisica sulla qualità degli stili di vita e, più in generale sulla promozione della salute della popolazione universitaria italiana, con particolare riferimento al campione individuato.

La traccia, segnata nel 2018 dall'OMS con il programma “*Persone più Attive per un Mondo più Sano*” (WHO,2018), ha proposto una nuova visione globale sull'attività fisica, includendo i nuovi obiettivi per la riduzione del 15% della prevalenza globale di inattività entro il 2030 tra gli adolescenti e gli adulti.

L'idea centrale è stata quella di sviluppare la promozione della salute nei contesti, luoghi organizzati, in cui gli Studenti Universitari vivono, studiano e si muovono.

Il rapporto sullo stato globale dell'attività fisica 2022, pubblicato recentemente dall'Organizzazione mondiale della sanità, valuta il grado in cui i governi stanno attuando raccomandazioni per aumentare l'attività fisica a tutte le età e abilità. Quasi 500 milioni di persone svilupperanno malattie cardiache, obesità, diabete o altre malattie non trasmissibili (NCD) attribuibili all'inattività fisica, tra il 2020 e il 2030, per un costo di 27 miliardi di dollari all'anno, se i governi non intraprenderanno misure urgenti per incoraggiare una maggiore attività fisica tra le loro popolazioni. I dati provenienti da **194 paesi mostrano che, nel complesso, i progressi sono lenti** e che i paesi devono accelerare lo sviluppo e l'attuazione di politiche per aumentare i livelli di attività fisica e quindi prevenire le malattie e ridurre il carico sui sistemi sanitari già sovraccaricati.

- Meno del 50% dei Paesi ha una politica nazionale sull'attività fisica, di cui meno del 40% è operativa
- Solo il 30% dei Paesi ha linee guida nazionali sull'attività fisica per tutte le fasce d'età
- Mentre quasi tutti i paesi segnalano un sistema per il monitoraggio dell'attività fisica negli adulti, il 75% dei paesi monitora l'attività fisica tra gli adolescenti e meno del 30% monitora l'attività fisica nei bambini di età inferiore a 5 anni

Nelle aree politiche che potrebbero incoraggiare un trasporto attivo e sostenibile, solo poco più del 40% dei paesi dispone di standard di progettazione stradale che rendono più sicuri gli spostamenti a piedi e in bicicletta (<https://www.who.int/news/item/19-10-2022-who-highlights-high-cost-of-physical-inactivity-in-first-ever-global-report>). Le discipline sportive costituiscono una modalità, non l'unica, di praticare attività fisica per migliorare gli effetti preventivi e protettivi dell'esercizio fisico.

L'azione del **Centro Universitario Sportivo Italiano** che ha coinvolto in via sperimentale fino al mese di giugno 2022, **15** sedi dei **CUS** nell'ambito della linea progettuale denominata "**Sport & Salute**", ha avuto la seguente finalità generale: promuovere la salute degli studenti universitari di età compresa tra i 19 ed i 25 anni, attraverso l'attività fisica, non specificamente orientata ad una disciplina sportiva e, congiuntamente, avviare la costituzione di un Osservatorio Nazionale per il monitoraggio dello stato di salute e dei livelli di attività fisica.

Il progetto è stato finanziato da **Sport e Salute S.p.A.**, ha ottenuto il patrocinio gratuito della **F.I.E.P.S. – Fédération Internationale d'Éducation Physique et Sportive** ed è stato sviluppato in collaborazione con il Laboratorio di Didattica delle Attività Motorie dell'Università di Foggia.

Il progetto si è svolto presso le sedi dei Centri Universitari Sportivi di: Bergamo, Bologna, Cagliari, Camerino, Catania, Cosenza, Foggia, Genova, L'Aquila, Molise (UniMol), Padova, Palermo, Pisa, Roma, Salerno.

Obiettivi specifici

1. progettare ed attuare interventi di promozione della salute attraverso opportunità di attività motorie strutturate nella giornata e durante la settimana;
2. valutare i livelli di attività fisica (quanto mi muovo) e gli stili di vita ed i fattori correlati, evidenziando eventuali differenze in relazione al sesso, indice di massa corporea, livelli di attività fisica. Saranno, inoltre, analizzate le differenze su base regionale (es. Università pugliesi vs Università campane, sud-centro-nord, etc.), interdipartimentali e interfacoltà;
3. valutare l'efficacia di interventi rivolti alla promozione dell'attività fisica basati sulla variabilità delle proposte motorie in diversi contesti (ambiente outdoor, contesto universitario, spazi attrezzati, ecc.), sulle seguenti variabili: fattori psico-sociali correlati, stili di vita, caratteristiche antropometriche e rendimento universitario.
4. analizzare il ruolo di mediazione dell'attività fisica sulla qualità degli stili di vita e, più in generale sulla promozione della salute della popolazione universitaria italiana.

Procedura di reclutamento, descrizione delle fasi del progetto e realizzazione

L'idea progettuale ha previsto il coinvolgimento di 15 CUS dislocati su tutto il territorio nazionale.

Il processo di reclutamento/adesione è stato realizzato attraverso la seguente procedura:

1. definizione e nomina di n.3 Referenti di Area (Nord, Centro e Sud), individuati nelle figure di Presidenti dei CUS locali, previa riunione con la segreteria del Centro Sportivo Universitario Italiano;
2. convocazione e conferma dell'adesione al progetto da parte dei Referenti di Area;
3. definizione di n.15 CUS nazionali da coinvolgere sulle base delle indicazioni fornite dai Referenti di Area;

4. convocazione e conferma dell'adesione al progetto da parte dei Referenti dei CUS locali.

Referente di Area	Area	Recapito telefonico	Indirizzo e-mail
Francesco Uguagliati	Nord	340 0630370	presidente@cuspadova.it
Nicola Silvaggi	Centro	335 309303	nicola.silvaggi@gmail.com
Dario Colella Domenico Monacis	Sud	347 6680998 328 3536185	dario.colella@unifg.it domenico.monacis@unifg.it

Tabella 1 – Referenti di Area

Referente	Sede	Recapito telefonico	Indirizzo e-mail
Davide Caccia	Bergamo	333 7007047	davide.caccia@mail.cusbergamo.it
Agostino Briatico	Bologna	348 7412006	agostino.briatico@unibo.it
Francesco Uguagliati	Padova	340 0630370	presidente@cuspadova.it
Arianna Pagano	Genova	349 2988589	arianna.pagano@libero.it
Irene Gugliotta	Pisa	339 7725284	corsietornei@cuspisa.it
Matteo Cogoni	Cagliari	348 9177258	matteo.cogoni@gmail.com
Tiziana Ferretti	Camerino	327 6795853	tizianaferretti1975@gmail.com
Francesco Bizzarri	L'Aquila	338 5665050	bizzarri.francesco@alice.it
Gabriele Candela	Molise	345 4622479	g.candela1992@gmail.com
Nino Ferrara	Roma	339 6383686	servizi.cusroma@gmail.com
Roberta Bottino	Catania	347 0372547	bottino.roberta.rb@gmail.com
Giovanni Ferraro	Cosenza	328 4544373	ferrarogiovannis4@gmail.com
Dario Colella Domenico Monacis	Foggia	328 3536185 347 6680998	dario.colella@unifg.it domenico.monacis@unifg.it;
Giusy Martusciello	Palermo	349 3088473	giusimartusciello@gmail.com
Adriano Saviello	Salerno	349 2523180	adriano.saviello@alice.it

Tabella 2 – Referenti Locali

Durante le riunioni e gli incontri svolti in modalità telematica (causa Covid), sono stati esplicitati gli obiettivi e le finalità del progetto, nonché il cronoprogramma relativo allo svolgimento delle attività progettuali (di seguito riportato). Inoltre, ai rappresentanti dei singoli CUS sono stati forniti i seguenti materiali:

- Protocollo di valutazione motoria;
- Questionario per la valutazione dei Livelli di Attività Fisica degli Studenti Universitari Italiani;
- Link per la condivisione del questionario (n.2 link per la valutazione iniziale e finale rispettivamente);
- Cronoprogramma delle attività progettuali;
- Scheda di monitoraggio per l'inserimento dei dati della valutazione motoria.

Sono state, inoltre, definite alcune indicazioni e scadenze cui attenersi e rispettare per garantire la buona riuscita delle attività progettuali.

Il campione di Studenti è stato suddiviso in Gruppo Sperimentale (GS), ossia da Studenti che partecipano regolarmente alle attività dei CUS (già iscritti al CUS locale di riferimento), e in Gruppo di Controllo (GC), ossia Studenti che non partecipano alle attività dei CUS (sedentari e/o non-CUS).

La numerosità del campione è stata fissata a $n = 100$ per il GS e $n = 100$ per il GC, *compatibilmente con l'andamento della pandemia da Covid-19*.

Ai Referenti Locali di ciascun CUS è stato richiesto di:

1. individuare, in accordo con le Università di appartenenza, il campione di Studenti che non partecipa alle attività del CUS.
2. far svolgere la valutazione dell'efficienza fisica da un team di Esperti (individuati e reclutati dai singoli CUS) in apposite giornate di valutazione. Le date e il numero di incontri/giornate da dedicare alla valutazione motoria si è svolta secondo le disponibilità dei singoli CUS. È richiesto, inoltre, il rispetto delle seguenti finestre temporali:
 - Valutazione Iniziale (t_0) entro il 20/02/2022;
 - Valutazione Finale (t_1) da svolgersi nel periodo tra il 13/06/2022 e il 17/07/2022.
3. condividere il questionario – tramite link google moduli - per valutare i livelli di attività fisica e gli stili di vita degli studenti universitari nelle seguenti finestre temporali:
 - 14/02/2022 (link attivo fino al 21/02/2022);
 - 13/06/2022 (link attivo fino al 20/06/2022).
4. svolgere, nell'intervallo di tempo tra la valutazione iniziale e quella finale, le attività finalizzate a migliorare l'efficienza fisica e ad aumentare i *livelli di attività fisica* promosse all'interno delle proprie strutture;
5. svolgere la valutazione dei livelli di attività fisica tramite questionario e dell'efficienza fisica, come di seguito descritto:
 - Valutazione dei livelli di attività fisica tramite questionario del Gruppo Sperimentale (t_0 e t_1) e del Gruppo di Controllo (t_0);

- Valutazione dei livelli di efficienza fisica tramite il protocollo di valutazione motoria Gruppo Sperimentale (t_0 e t_1) e del Gruppo di Controllo (facoltativo t_0);

6. registrare e rilevare sistematicamente le presenze dei partecipanti allo svolgimento delle attività.

Ai Referenti di Area è stato richiesto di coordinare il monitoraggio e la promozione di attività finalizzate a migliorare l'efficienza fisica nella popolazione universitaria italiana, impegnandosi a garantire la buona riuscita delle attività durante tutte le fasi del progetto.

Tutte le attività propedeutiche allo svolgimento della ricerca (Valutazione Iniziale, Valutazione Finale, Questionario) si sono concluse.

Campione e Risultati Parziali

In questa sezione sono riportati i risultati pervenuti del Questionario e dell'efficienza fisica (dati e numeri attualmente pervenuti e, quindi, da aggiornare).

Il "Questionario per Valutare i Livelli di Attività Fisica degli Studenti Universitari Italiani CUSI" è stato elaborato sulla base delle Linee Guida Internazionali dell'OMS del 2020 (Bull et al. 2020) e dalle Linee di Indirizzo sull'Attività Fisica (Ministero della Salute 2021) relative alla popolazione adulta (fascia di età considerata 19-25 anni). Al fine di indagare le diverse componenti e variabili in grado di determinare e modulare i livelli di attività fisica e la pratica di attività motoria (anche durante il periodo di lockdown e chiusura parziale/totale delle strutture sportive), il questionario è stato suddiviso in diverse sezioni così strutturate:

1. Sezione 1 – Dati Anagrafici e Antropometrici;
2. Sezione 2 – Pratica di Attività Motorie e Sportive;
3. Sezione 3 – Valutazione dei Livelli di Attività Fisica;
4. Sezione 4 – Valutazione degli Stili di Vita.

La Tabella 4 riporta il campione totale del questionario.

CUS	Campione t_0	Campione t_1
Bergamo	60	30
Bologna	42	1
Camerino	111	16
Catania	47	49
Cosenza	38	1
Foggia	349	60
Genova	99	25
Molise	17	1
Padova	17	4
Palermo	168	29
Pisa	71	57
Roma	39	16
Salerno	6	11
Totale	1064	300

Tabella 4 – *Studenti che hanno risposto al Questionario all'inizio (t_0) e al termine delle attività (t_1)*

Nei Grafici di seguito riportati, sono evidenziati alcuni risultati parziali derivanti dall'analisi delle risposte al "Questionario per la Valutazione dei Livelli di Attività Fisica" pervenute.

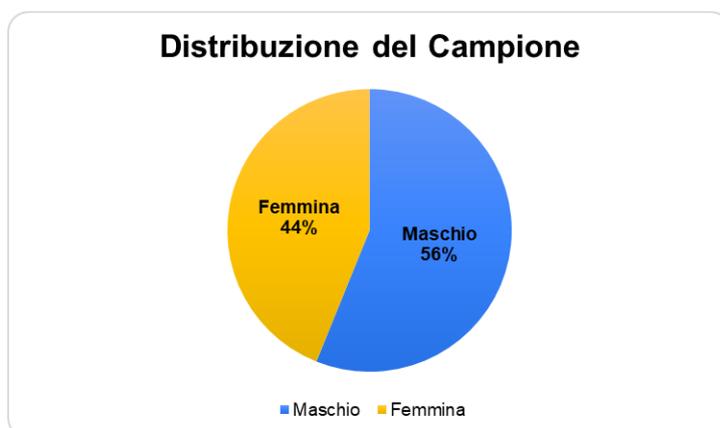


Grafico 1 – Distribuzione del campione (t_0) in base al genere



Grafico 2 – Distribuzione del campione (t_0) in base al BMI

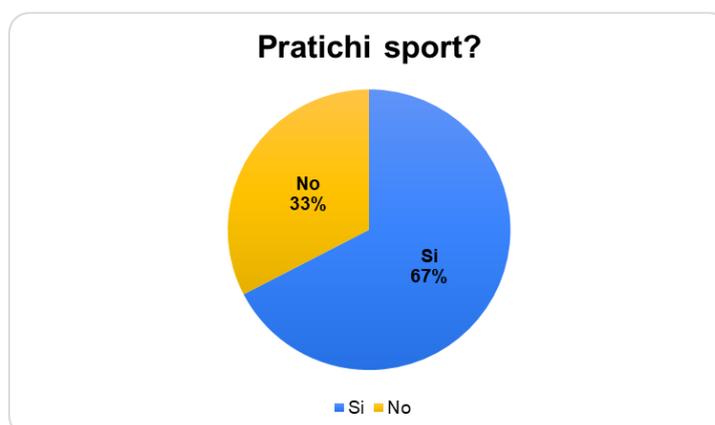


Grafico 3 – Pratica di attività sportiva (t_0)

A quale livello pratici sport?

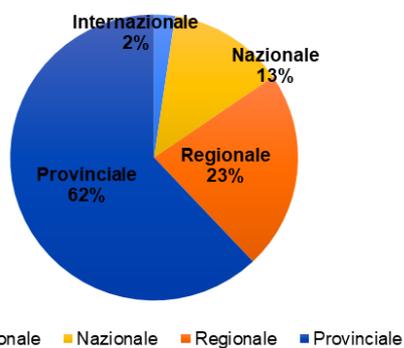


Grafico 4 – Livello della pratica sportiva (t_0)

Partecipi alle attività del CUS?

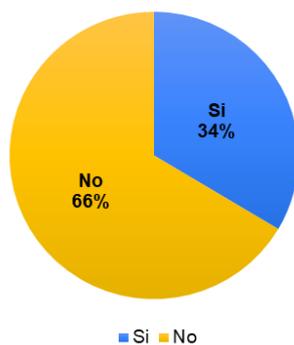


Grafico 5 -Partecipazione alle attività dei CUS (t_0)

Utilizzi app per monitorare il numero di passi giornaliero?

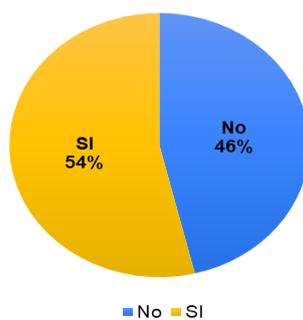


Grafico 6 -Utilizzo di app per monitorare i livelli di attività fisica (t_0)

In media il numero di passi giornalieri è:

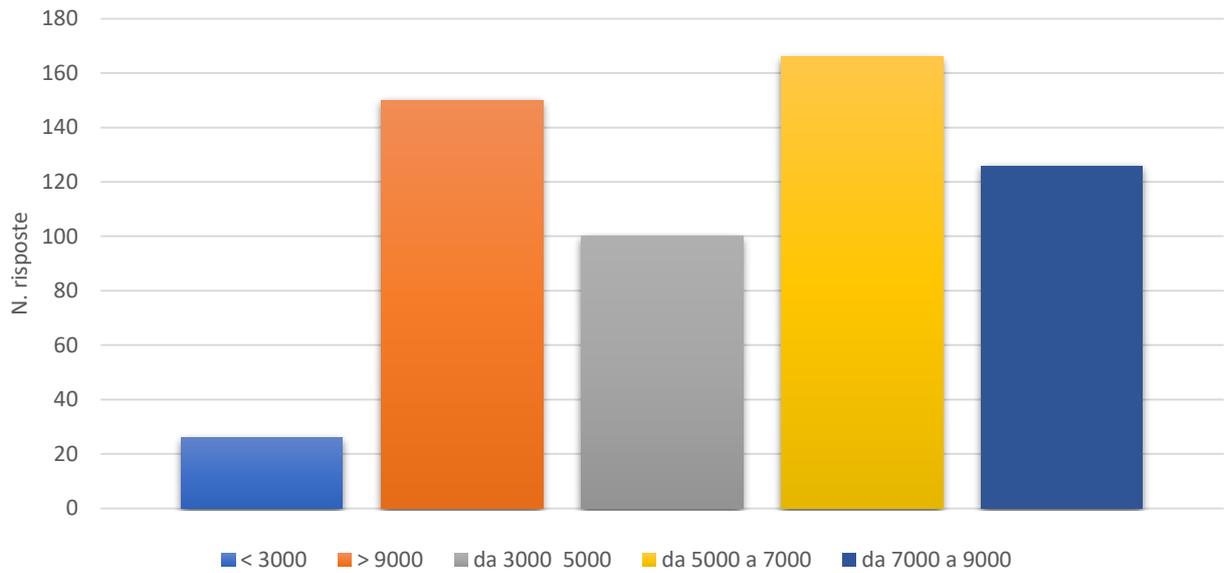


Grafico 7 -Numero di passi giornaliero (t₀)

Considerando la quantità di attività fisica che svolgi quotidianamente (camminare, andare in bicicletta, praticare uno sport, andare in palestra, ecc.) ti definiresti una persona...

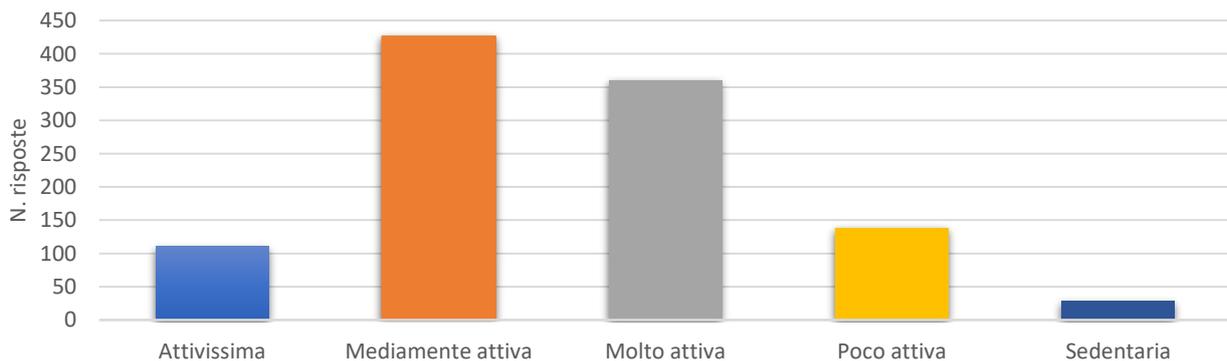


Grafico 8 -Autopercezione dei livelli di attività fisica (t₀)

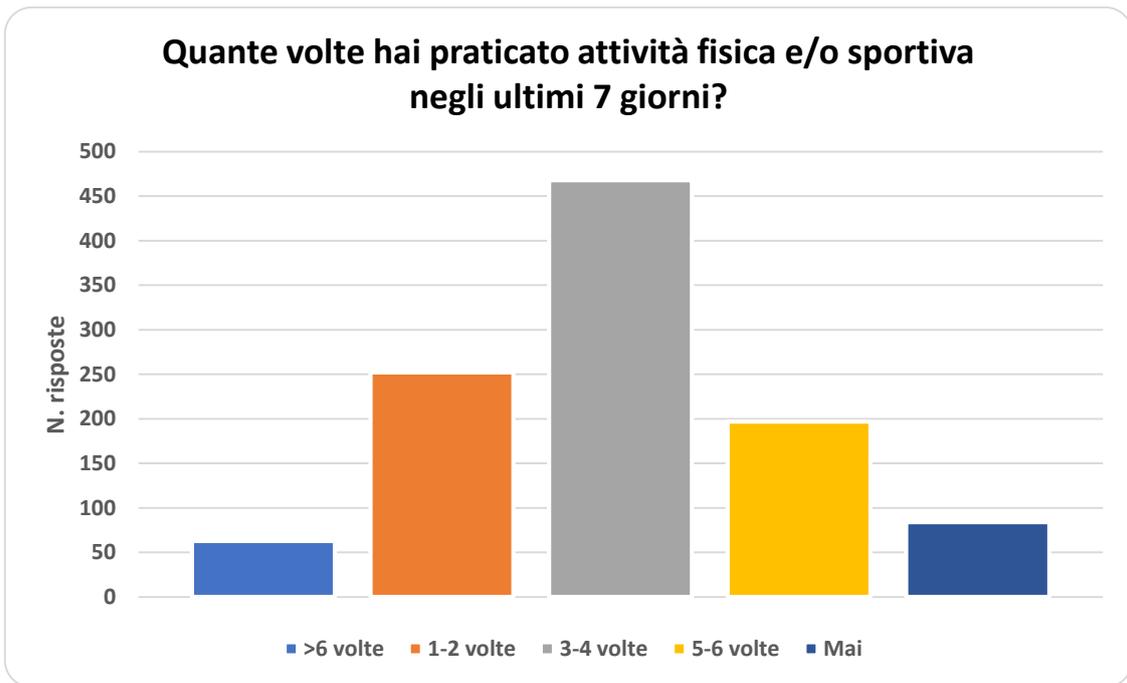


Grafico 9 -Pratica di attività fisica negli ultimi 7 giorni (t_0)

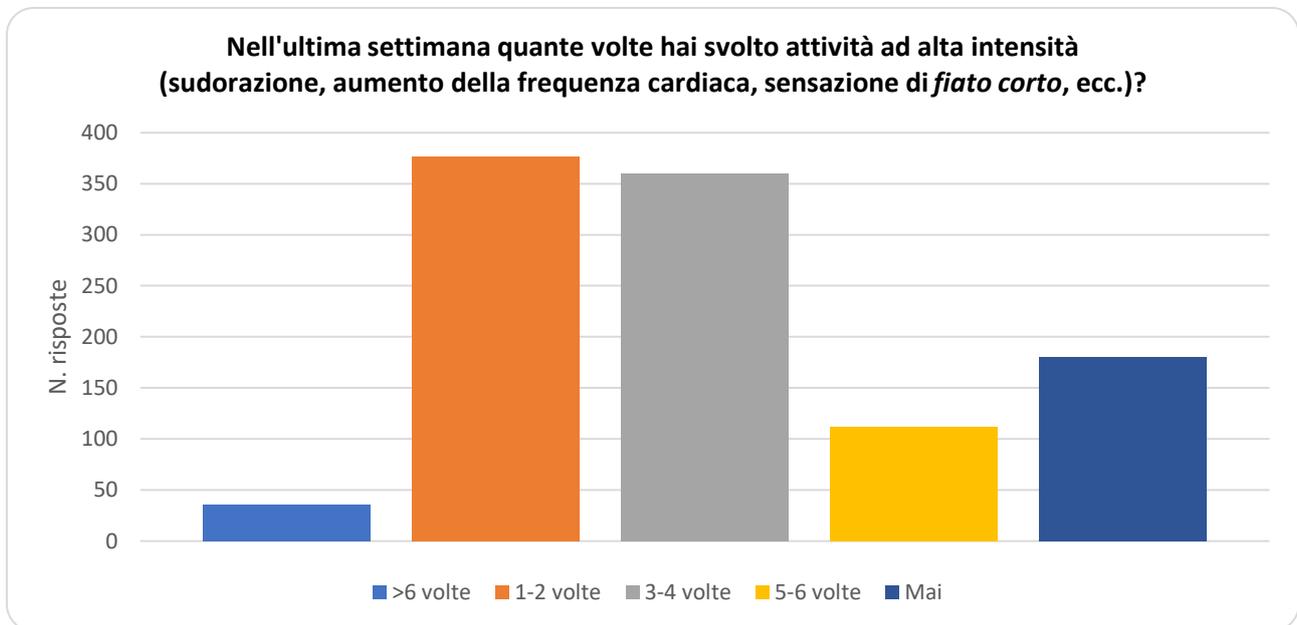


Grafico 10 -Pratica di attività fisica ad alta intensità negli ultimi 7 giorni (t_0)

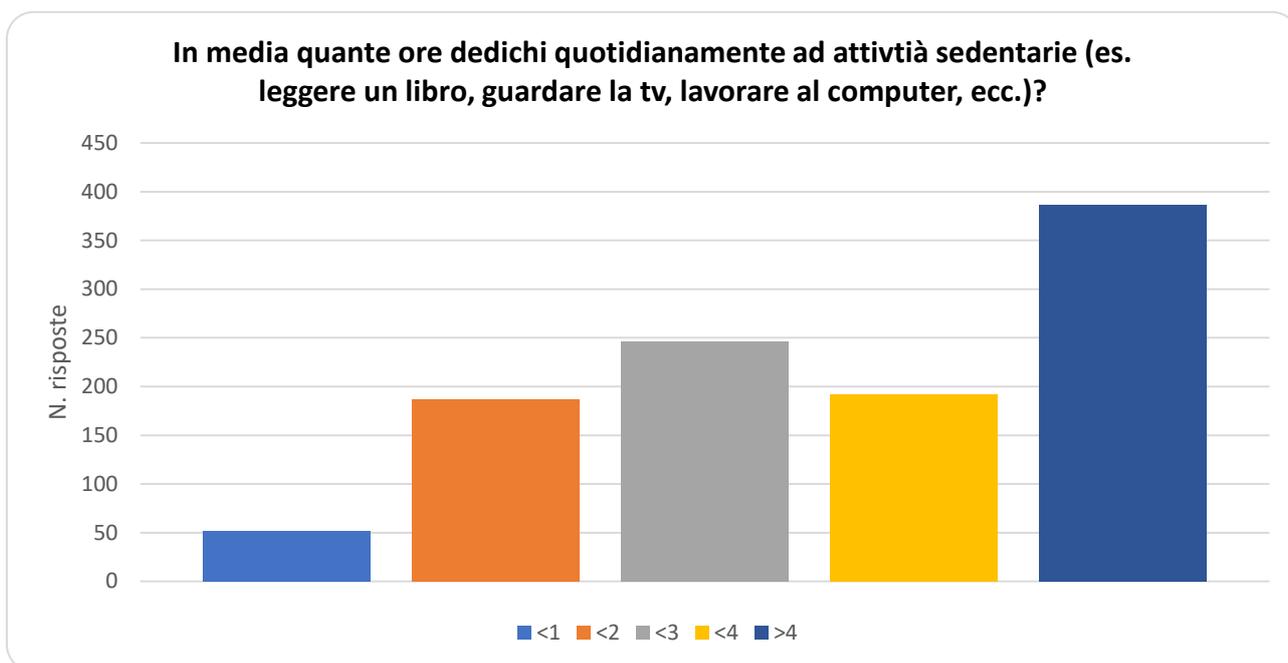


Grafico 11 – *Tempo dedicato ad attività sedentarie (t₀)*

Per la valutazione dell'efficienza fisica è stato utilizzato il seguente protocollo di valutazione motoria (Eurofit, 1993; Fitnessgram, 2004):

1. Valutazione antropometrica (peso, altezza e BMI);
2. Test del salto in lungo da fermo;
3. Test della navetta 10x5;
4. 6 minutes walking test;
5. Sit ups;
6. Hand Grip.

I dati relativi alla valutazione dell'efficienza fisica sono tutt'ora in fase di elaborazione: su 15 sedi, 11 hanno inviato gli esiti del monitoraggio, e 6 su 15 hanno effettuato la valutazione del Gruppo di Controllo. Alcuni Rappresentanti dei CUS Locali hanno inviato i risultati parziali della valutazione motoria ($t_0 / t_1 / GC$), pertanto, tali dati non sono ancora stati integrati nel campione finale.

Al momento, il campione totale risulta così composto (nella Tabella 5 sono riportati solo i CUS che hanno inviato la valutazione completa):

- Gruppo Sperimentale n. 467 (t_0 e t_1);
- Gruppo di Controllo n. 193 (t_0).

CUS	Campione t ₀	Campione t ₁	Gruppo di Controllo t ₀
Bergamo	✓	✓	✓
Bologna	✓	✓	✓
Padova	✓	✓	
Genova	✓	✓	
Pisa	✓	✓	✓
Cagliari			
Camerino	✓	✓	✓
L'Aquila			
Molise	✓	✓	
Roma			
Catania	✓	✓	
Cosenza			
Foggia	✓	✓	✓
Palermo	✓	✓	✓
Salerno	✓	✓	

Tabella 5 – *Studenti che hanno completato il protocollo di valutazione dell'efficienza fisica all'inizio (t₀) e al termine delle attività (t₁)*

Di seguito sono riportati i risultati parziali delle caratteristiche antropometriche e della valutazione dell'efficienza fisica, elaborati su un campione di 100 studenti del GC e del GS suddivisi in base al genere.

Campione GC					
Genere	N	Età	Peso	Altezza	BMI
Maschi	50	21,58±2,03	77,03±9,73	1,76±0,08	24,76±2,50
Femmine	50	22,06±2,51	60,47±8,74	1,69±0,10	21,39±3,35

Tabella 6 – *Caratteristiche antropometriche del Gruppo di Controllo*

Valutazione Motoria GC						
Genere	SLF	Sit up	10x5	HG Dx	HG Sx	6MwT
Maschi	2,20±0,41	23,56±4,27	19,53±2,09	42,86±10,99	39,05±8,08	1077,36±261,58
Femmine	1,77±0,30	18,56±5,83	21,85±2,44	33,70±9,42	31,46±8,29	885,94±242,90

Tabella 7 – *Valutazione dell'efficienza fisica del Gruppo di Controllo*

Campione GS

Genere	N	Età	Peso t0	Peso t1	Altezza t0	Altezza t1	BMI t0	BMI t1
Maschi	50	22,56±1,96	76,68±10,82	75,30±10,30	1,78±0,07	1,79±0,07	24,08±3,18	23,10±3,02
Femmine	50	21,96±1,75	56,76±6,91	56,64±7,03	1,67±0,06	1,67±0,06	20,42±1,83	20,38±1,90

Tabella 8 – *Caratteristiche antropometriche del Gruppo Sperimentale***Valutazione Motoria GS**

Genere	SLF t0	SLF t1	Sit up t0	Sit up t1	10x5 t0	10x5 t1	HD Dx t0	HD DX t1	HG SX t0	HG SX t1	6MwT t0	6MwT t1
Maschi	2,17±0,26	2,31±0,31	24,52±4,84	25,62±4,78	18,83±1,88	20,83±4,31	46,28±9,10	47,521±8,39	44,31±8,40	45,38±7,39	957,48±287,11	1082,18±456,93
Femmine	1,71±0,25	1,77±0,24	19,82±5,24	21,34±4,40	20,56±1,85	20,87±1,76	31,54±6,05	33,35±5,36	29,61±6,03	30,81±5,48	758,52±198,92	821,72±237,88

Tabella 9 – *Valutazione dell'efficienza fisica del Gruppo Sperimentale*

La valutazione finale in merito alle differenze pre- e post- intervento e il rapporto finale sugli esiti del progetto proseguiranno non appena saranno pervenuti tutti i dati del monitoraggio.

Roma, 13.12.2022

Paolo Marinello
Referente Progetto