131 a. 2023

Verona, 24 luglio 2023

Comunicato stampa

**Benessere fisico e psicologico di studentesse e studenti Univr**

**I due progetti saranno attivati il prossimo anno accademico**

**Per l’università di Verona la qualità della vita di studentesse e studenti, il loro benessere, è la base di un percorso di studi soddisfacente. Dopo gli importanti investimenti sul welfare loro dedicato, a partire dall’innalzamento della no tax area a 27mila euro e i progetti in collaborazione con Esu e territorio per gli alloggi studenteschi, per il prossimo anno accademico l’ateneo pone le basi per un percorso ottimale anche dal punto di vista della salute fisica e mentale di ragazze e ragazzi grazie ai progetti del dipartimento di Neuroscienze, biomedicina e movimento. Si chiamano “Campus: Characterize and Address Mental health Problems in University Students”** e **“Prova lo Sport @Univr: sport e benessere per la comunità universitaria di Verona”** **e si focalizzano sul benessere psicologico di universitarie e universitari e sulla promozione della loro salute fisica.**

**Le iniziative sono state presentate da Michela Nosè**, docente di Psichiatria all’università di Verona e presidente del Comitato unico di garanzia dell’università di Verona, **Federico Schena,** delegato del Magnifico Rettore allo Sport, **Corrado Barbui** direttore del dipartimento di Neuroscienze, **Massimiliano Badino**, referente del Magnifico Rettore all’Orientamento, **Francesca Flori**, presidente del Consiglio di studentesse e studenti Univr e **Davide Adami,** presidente di Cus Verona.

**Campus**

La promozione del benessere psicologico risulta fondamentale e significativa nella fase di transizione tra la tarda adolescenza e la prima età adulta, ovvero il periodo della vita universitaria. Proprio per questo motivo dalla collaborazione tra il Comitato unico di garanzia, il Servizio di orientamento e il Centro collaboratore dell’Oms per la ricerca in Salute mentale del dipartimento di Neuroscienze, biomedicina e movimento dell’ateneo scaligero è nato il progetto “Campus: Characterize and address mental Health problems in university students”.

L’obiettivo del progetto è **offrire interventi di supporto a tutte le studentesse e gli studenti dell’ateneo** durante una delle fasi più vulnerabile della vita, in cui i dati della letteratura internazionale evidenziano un aumento significativo del disagio psicologico, con notevole impatto su molte aree della vita, tra cui la motivazione, il processo decisionale e il benessere generale. Gli interventi previsti si allineano al programma psicologico sviluppato dall’Oms denominato “**Fare ciò che conta nei momenti di stress**”, la cui efficacia è stata dimostrata attraverso studi clinici internazionali su popolazioni vulnerabili. Nello specifico, questo progetto intende offrire uno strumento per la gestione di situazioni di disagio e distress che possa essere utilizzato da studentesse e studenti nei momenti di difficoltà, finalizzato alla promozione del benessere psicologico, alla riduzione del distress, e alla prevenzione di una eventuale evoluzione in un quadro di psicopatologia.

Gli studenti e le studentesse che decideranno di partecipare potranno farlo nel rispetto della privacy, accedendo alla piattaforma intranet dedicata agli universitari “Moodle” con le proprie credenziali, selezionando la voce “Fare ciò che conta nei momenti di stress” all’interno dello spazio dedicato all’offerta formativa dell’ateneo.

Responsabili del progetto sono **Corrado Barbui**, docente di Psichiatria e direttore del dipartimento di Neuroscienze, biomedicina e movimento, **Michela Nosè**, docente di Psichiatria e presidente del Comitato unico di garanzia dell’università di Verona e **Massimiliano Badino**, docente di Logica e filosofia della scienza e referente del Magnifico Rettore all’Orientamento.

Corrado Barbui: “E’ un progetto esemplificativo del collegamento che dovrebbe sempre essere presente tra produzione di conoscenze e il loro impiego per rispondere a bisogni concreti: in questo caso le conoscenze che il Centro collaboratore dell’Oms ha generato assieme ai partner internazionali vengono immediatamente rese disponibili per accrescere la consapevolezza di studentesse e studenti dei propri stati emotivi, e per acquisire strategie adeguate alla loro gestione.”

“L’intervento che viene proposto agli studenti e alle studentesse ha l’obiettivo di insegnare tecniche di gestione dello stress e di attenzione al proprio benessere psicologico- ha spiegato Michela Nosè- Abbiamo pensato di utilizzare una modalità digitale per permettere un facile accesso e utilizzo del programma, in linea con quanto viene indicato dalla letteratura scientifica, soprattutto per la popolazione studentesca”

"Il supporto al benessere psicologico è un servizio fortemente richiesto dalla nostra popolazione studentesca e fortemente voluto dalla governance. – ha dichiarato Massimiano Badino- Veniamo da un periodo estremamente impegnativo che ha costretto i ragazzi e le ragazze a cambiare radicalmente il loro rapporto con l'università e lo studio più volte nel giro di pochi mesi. È essenziale dare a studentesse e studenti tutto l'aiuto possibile per vivere un'esperienza universitaria soddisfacente e proficua."

**Univr sport**

L’ateneo di Verona sviluppa, come attività di ricerca e terza missione di **Scienze Motorie** in sinergia con il **Centro Universitario Sportivo di Verona, Cus**, un’ampia e qualificata proposta di corsi e attività motorie finalizzate al benessere e alla salute. Questa pluriennale esperienza denominata “**Univr sport: Sport e benessere per la comunità universitaria di Verona”** si esplica e rende fattiva anche grazie al supporto del **Comitato Unico di Garanzia, Cug** e dell**’Ente per il diritto allo studio, Esu**.

Da numerosi studi emerge, infatti, **l’importanza dello sport per la formazione**: stimolo per allenare la riflessione e le capacità cognitive, pungolo motivazionale per l’apprendimento. Praticare sport favorisce lo studio: non sono due strade parallele, bensì si intersecano e si completano reciprocamente tra loro. In questa prospettiva, l’ateneo scaligero si è fatto promotore di un programma **“Doppia Carriera Studente/Alteta”** finalizzato a sostenere il diritto allo studio e il diritto alla pratica sportiva degli studenti-atleti. Per questi motivi, è fondamentale **incentivare interventi di attività fisica e sportiva all’università, utilizzando lo sport come veicolo di socializzazione e come strategia per promuovere il movimento e il benessere per una miglior qualità della vita universitaria**.

Le proposte di attività motoria e sportiva, presentante sul sito Univr Sport: <https://sport.univr.it/>, comprendono **quattro ambiti** la cui qualità è garantita dalle competenze e conoscenze innovative di docenti, ricercatrici e ricercatori dell’ateneo. **Attività sportive** **individuali e in gruppo** che, in relazione allo sport scelto, possono essere agonistiche o amatoriali: atletica leggera, calcio, pallavolo, pallacanestro, podismo, maratona, triathlon, power lifting; **Fitness** per il benessere da praticare in gruppo o individualmente come l’allenamento in palestra attrezzata: pilates, postural, yoga, zumba, tone up, circuit training, cross-fit, circuit boxe, postural tone, baby game, multysport, family strenght, vivifitness, nordic walking; **attività fisica adattata** per la salute che si caratterizza per un’accurata prescrizione individualizzata: silver fitness e attività per persone con disabilità, come il baskin e il sitting volley; **attività ricreativa** da svolgere prevalentemente in ambiente naturale e in gruppo: cammino ed escursione, il progetto cicloturismo, il trekking, le settimane attive e i centri estivi di ateneo.

“Attraverso lo studio della sostenibilità di programmi basati sull’esercizio fisico, si sperimentano diversi programmi finalizzati al mantenimento della salute e della prevenzione secondaria, trasferendo le conoscenze acquisite in protocolli operativi che si concretizzano in corsi e attività bene strutturate e condotte dai professionisti chinesiologi”, ha spiegato **Federico Schena**, delegato del Magnifico Rettore alla Didattica e allo sport”.

“Come Cus Verona – ha affermato **Davide Adami**, presidente del Centro Universitario Sportivo- la nostra missione è quella di promuovere la cultura e la pratica sportiva all’interno dell’università, con l’obiettivo che l’ateneo - nelle sue varie sedi e spazi- sia non soltanto un luogo di formazione di grande qualità, ma anche un luogo in cui divenga facile e naturale svolgere attività motoria e sportiva con uno spirito aperto, inclusivo e divertente. Grazie a questa contiguità con l’università, e nel quadro di una intensa, proficua e sinergica collaborazione con l’area Scienze Motorie, riusciamo a offrire molteplici e diversificate attività sportive agonistiche, amatoriali e rivolte al benessere personale”.

**Prova lo sport**

La proposta di sport non è limitata solo a chi ha già fatto una scelta, un’importante novità dell’anno accademico 2023/2024 è il progetto “Prescrizione, orientamento, valutazione in ateneo, **“Prova lo sport”**, nato in piena coerenza con le Linee programmatiche e con il Piano strategico di ateneo. L’obiettivo del progetto è stimolare e migliorare l’esperienza motoria e sportiva in studentesse, studenti e dipendenti dell’università di Verona attraverso proposte integrate di valutazione, orientamento e prescrizione di corrette pratiche motorie e sportive, adeguate alle diverse esigenze, al fine di incoraggiare la buona pratica di attività fisica.

“Prova lo sport” si caratterizza per un approccio multidisciplinare che vede l’integrazione tra le Scienze motorie, la Medicina dello sport, le Scienze psicologiche e molte competenze scientifiche e professionali dell’università con il fine di ottimizzare i benefici dell’attività fisica per la salute e il benessere.

Il progetto coinvolge la scuola di specializzazione in Medicina dello sport e l’Azienda ospedaliera universitaria integrata.

L’intento che sta alla base dell’iniziativa è quello di promuovere la scelta di una esperienza sportiva affinché diventi complementare con il percorso formativo universitario, coinvolgendo studentesse e studenti che non stanno praticando sport, o che vogliono migliorare la loro pratica sportiva, con servizi specifici, o essere correttamente orientati e indirizzati a scegliere una pratica di esercizio fisico.

In questo contesto l’iniziativa è pienamente inserita negli obiettivi del Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025 del Ministero della Salute.

**Area Comunicazione - Ufficio Stampa**

**Direzione Informatica, Tecnologie e Comunicazione | Università di Verona**

Roberta Dini, Elisa Innocenti, Sara Mauroner

366 6188411 - 3351593262 - 3491536099

**ufficio.stampa@ateneo.univr.it**

Agenzia di stampa **[Univerona News](https://www.univr.it/it/univerona-news)**