

Benessere psicofisico, disagio psicologico ed esercizio fisico: indagine online e studio sperimentale in un campione di studenti universitari

DOTTORATO DI RICERCA in

INTELLIGENZA ARTIFICIALE IN MEDICINA E INNOVAZIONE NELLA RICERCA CLINICA E METODOLOGICA
XXXIX ciclo

Coordinatore: Prof. Domenico Russo

Background

Benessere psicofisico nei giovani

Salute mentale giovanile

Worldwide Prevalence and Disability From Mental Disorders
Across Childhood and Adolescence
Evidence From the Global Burden of Disease Study

[JAMA Psychiatry](#). 2024 Jan 31;81(4):347–356.

Nel 2019, i disturbi mentali costituivano la principale causa di anni vissuti con disabilità (YLDs) nelle persone di età 5 - 24 anni.

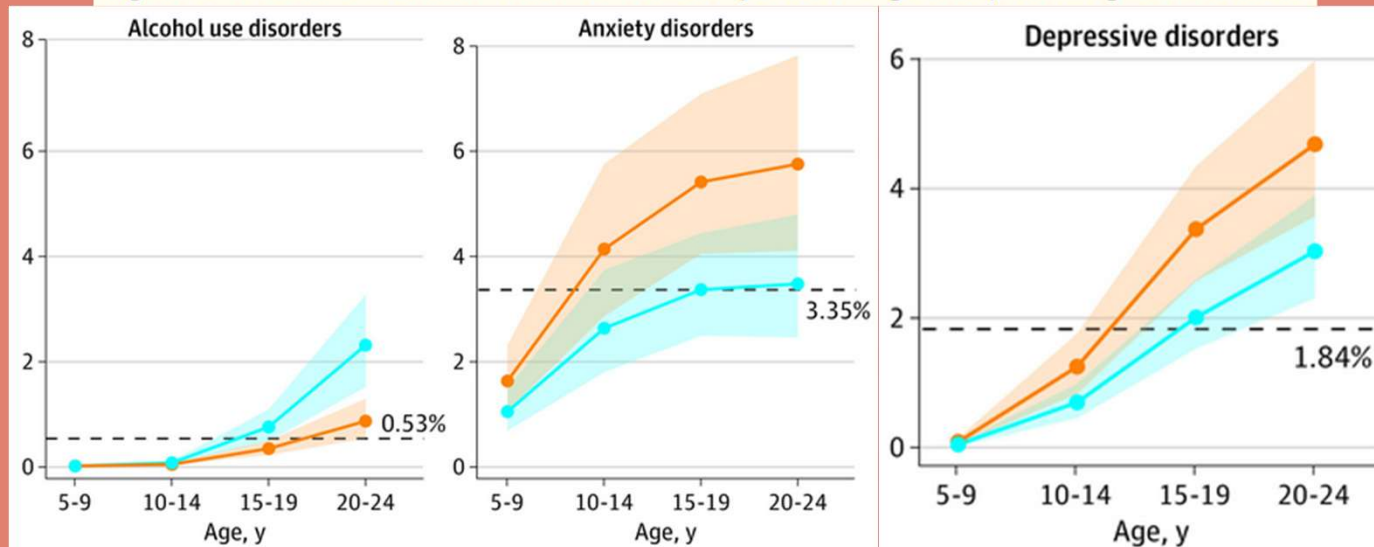


1 persona su 10 di età 5-24 anni a livello globale vive con un disturbo mentale diagnosticabile.

Background

Salute Mentale Giovanile

Figure 1. Global Prevalence of Mental Disorders by Sex and Age Group From Age 5 to 24 Years.



JAMA Psychiatry. 2024 Jan 31;81(4):347–356.

Background

Salute mentale degli studenti universitari

Table 2

Prevalence estimates of the disorders assessed in the surveys.^a

	Lifetime		12-month	
	%	(SE)	%	(SE)
Internalizing disorders				
Any internalizing	54.7	(0.2)	43.9	(0.3)
Bipolar I/II disorder	4.9	(0.1)	4.3	(0.1)
Generalized anxiety disorder	12.8	(0.1)	11.5	(0.1)
Major depressive disorder	23.3	(0.2)	20.5	(0.2)
Panic disorder	9.1	(0.1)	7.2	(0.1)
Externalizing disorders				
Any externalizing ^c	44.1	(0.2)	30.7	(0.2)
Attention deficit/ hyperactivity disorder	8.1	(0.1)	8.1	(0.1)
Alcohol use disorder	23.6	(0.2)	23.6	(0.2)
Drug use disorder	9.2	(0.1)	6.1	(0.1)
Any disorder ^c	65.2	(0.2)	57.4	(0.3)
(n)	(72,288)		(72,288)	



Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Journal of Psychiatric Research

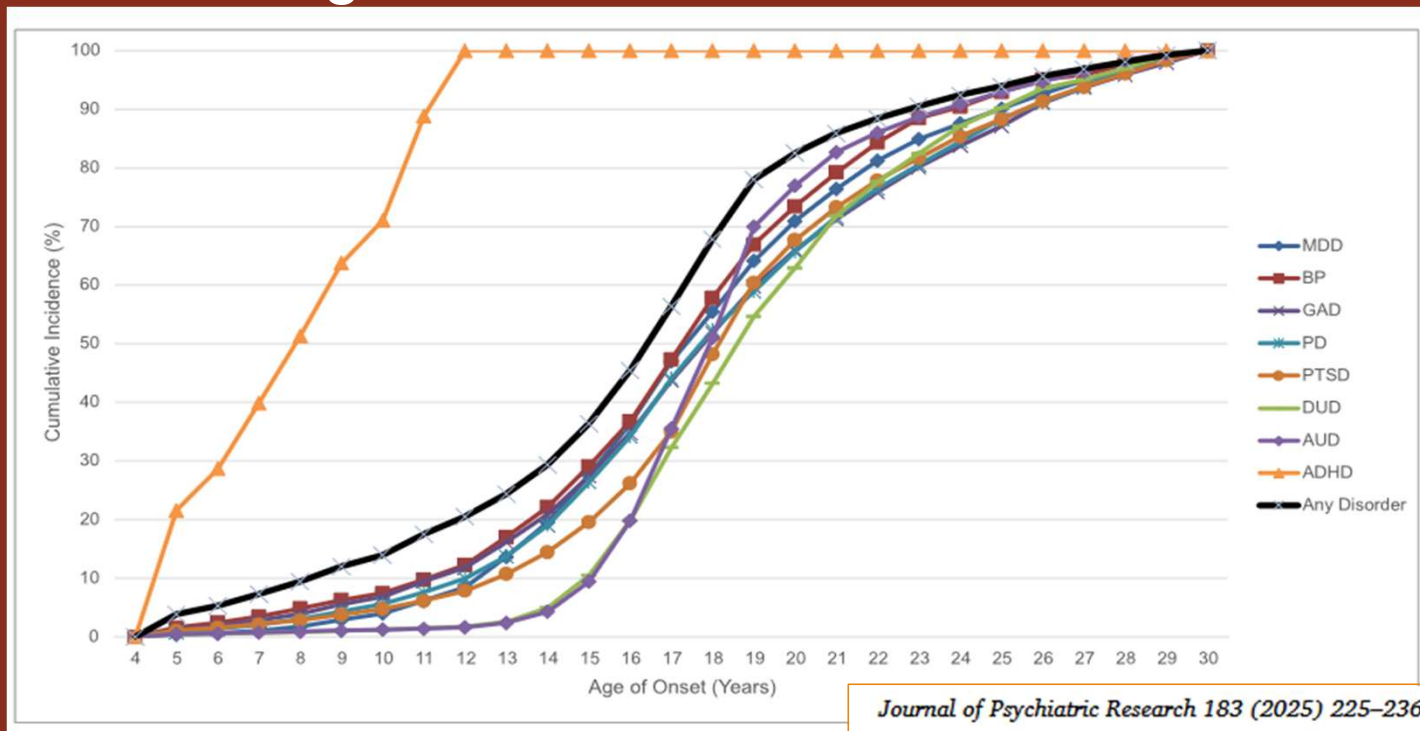
journal homepage: www.elsevier.com/locate/jpsychires

Prevalence, age-of-onset, and course of mental disorders among 72,288 first-year university students from 18 countries in the World Mental Health International College Student (WMH-ICS) initiative

Journal of Psychiatric Research 183 (2025) 225–236

Background

Salute mentale degli studenti universitari



Background

Benessere psicofisico degli studenti universitari

Fattori di rischio

- Contesto familiare conflittuale
- Storia di abusi
- Difficoltà nel controllo emotivo
- Problemi di salute fisica

Fattori protettivi

- Buona rete sociale
- Strategie di coping
- Igiene del sonno
- **Esercizio fisico regolare**



L'attività fisica regolare:

- ✓ riduce il rischio di una varietà di disturbi somatici
- ✓ migliora i livelli di salute mentale e di qualità della vita (Lee et al., 2002; OMS, 2018).

NEGLI STUDENTI UNIVERSITARI:

- ✓ riduce gli stati depressivi e i sintomi ansiosi (Huang et al., 2023)
- ✓ promuove il benessere psicologico ed il senso di autoefficacia (Wang et al., 2022)

REFS:

- Huang X, Wang Y, Zhang H. Effects of physical exercise intervention on depressive and anxious moods of college students: A meta-analysis of randomized controlled trials. AJSEP. 2023.
- Lee YJ, Lee KY, Jung MS, Won YB. The relationship with physical self-concept on the self-esteem, psychological well-being and life satisfaction. J Sport Leis Stud. 2002; 17:319–327.
- OMS. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World. 2018b. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>
- Wang K, Li Y, Zhang T, Luo J. The Relationship among College Students' Physical Exercise, Self-Efficacy, Emotional Intelligence, and Subjective Well-Being. Int J Environ Res Public Health. 2022 Sep 15;19(18):11596.

Progetto

**Benessere psicofisico, disagio psicologico
ed esercizio fisico:
*indagine online e studio sperimentale in un
campione di studenti universitari***



OBIETTIVI

A

Compiere **un'analisi dettagliata e multidimensionale** della popolazione studentesca dell'Università degli Studi di Brescia per **misurare i livelli di benessere psicofisico** e individuare i maggiori fattori di rischio e protettivi

B

Testare **l'efficacia di un intervento per la promozione del benessere psicofisico** che agisca sia su variabili psicologiche, sia sul livello di attività fisica degli studenti.

DISEGNO DELLO STUDIO



STUDIO A

Studio cross-sezionale



STUDIO B

Studio sperimentale
randomizzato e controllato



Studio Cross-sezionale – Web-Survey

► Ambiti di valutazione:

BENESSERE PSICOFISICO

- Distress psicofisico (GHQ-12)
- Livello di stress universitario (USS)
- Sintomi ansiosi (GAD-7)
- Strategie di coping (BRIEF-COPE)
- Sintomi depressivi (PHQ-9)
- Uso di sostanze (ASSIST)
- Qualità della vita correlata allo stato di salute (WHOQOL-BREF)

AMBITO ACCADEMICO

- Autoefficacia scolastica (SASP)
- Motivazione accademica (AMS)

ATTIVITÀ FISICA

- (IPAQ)



► Criteri inclusione:

- Studenti iscritti ad un corso di laurea triennale, magistrale o a ciclo unico dell'Università di Brescia
- Sufficiente padronanza della lingua italiana

► Periodo raccolta dati: metà novembre / fine dicembre 2024

► Campione: 2192 studenti e studentesse

Studio Cross-sezionale – Web-Survey

Risultati preliminari

Genere: 62.2% F

Età media: 22.65 (5.38)

Qualità della vita: punteggio medio tra 50 e 60 (range 0-100)

Sopra cut-off (%)	
GHQ-12	79.4
PHQ-9	39.6
GAD-7	38.1

Attività Fisica

Livello di attività fisica associato a:

Livelli distress
Sintomi depressivi
Sintomi ansiosi
Intenzione di dropout
Alcune sottoscale motivazione
Qualità della vita
Autoefficacia scolastica

MET total correla con:

Livelli distress (-)
Sintomi depressivi (-)
Intenzione di dropout (-)
Indice motivazione controllata (-)
Qualità della vita (+)
Autoefficacia scolastica (+)

Studio Cross-sezionale – Web-Survey

Ulteriori Analisi

Statistica convenzionale

+

Algoritmi di Machine Learning

GLM

Support Vector Machine

Decision Tree

Random Forest

K-Nearest Neighbors

...



Studio Sperimentale

CRITERI DI INCLUSIONE:

- Studenti iscritti ad un corso di laurea triennale, magistrale o a ciclo unico dell'Università di Brescia
- Sufficiente padronanza della lingua italiana
- NO traumi fisici pregressi o condizione fisica per i quali è sconsigliata l'attività fisica
- Livello medio di attività fisica NON intenso

Data news 06/02/2025

Benessere psicofisico degli studenti

Attività fisica e gestione dello stress



benessere della popolazione studentesca.

L'iniziativa rientra nelle attività del Centro di Ateneo Spazio Studenti e nell'ambito di PRO-BEN, un progetto nazionale multicentrico che coinvolge otto università del nord Italia, finanziato dal Ministero dell'Università e della Ricerca.

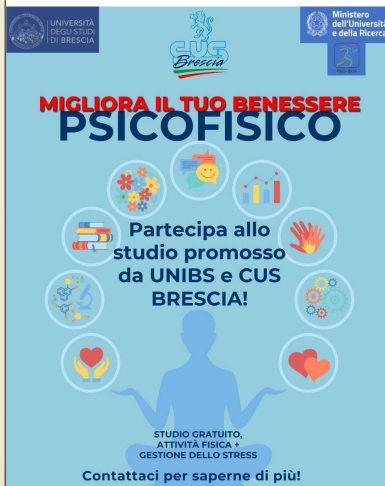
Studi nel nostro Ateneo e senti che lo stress universitario a volte è difficile da gestire? Senti che il tuo livello di benessere psicofisico non è sufficiente per farti studiare in maniera efficace o stare bene con te stesso/a e con gli altri?

L'Università degli Studi di Brescia e il CUS Brescia promuovono un progetto di ricerca sperimentale per osservare come l'attività fisica e la gestione dello stress possano migliorare il

← Post



cus_brescia



239



1



← Post



unibs.official



75



unibs.official Senti che il tuo livello di benessere psicofisico non è sufficiente per farti stud... altro



MIGLIORA IL TUO BENESSERE PSICOFISICO

STUDIO GRATUITO ATTIVITÀ FISICA + GESTIONE DELLO STRESS

Studi in UNIBS e vuoi migliorare il tuo benessere psicofisico? Partecipa allo studio promosso da **UNIBS e CUS BRESCIA!**

Di cosa si tratta?
Stiamo testando un programma che unisce **attività fisica** e **gestione dello stress** per migliorare il benessere psicologico e fisico, e di conseguenza il rendimento nello studio e negli esami. **Potrai scegliere tra moltissime attività che il CUS Brescia propone.**

Quanto dura?
Massimo **10 settimane**, a partire da marzo/aprile 2025.

Chi può partecipare?
Chiunque sia iscritto ad un corso triennale, magistrale o a ciclo unico di UNIBS.

È TUTTO GRATUITO!
Un'occasione unica per prenderti cura di te e contribuire alla ricerca scientifica.

VOUOI SAPERNE DI PIÙ?

Scrivi a j.dagani@studenti.unibs.it
o accedi alla pagina web dedicata attraverso il QR code





Gruppo 1

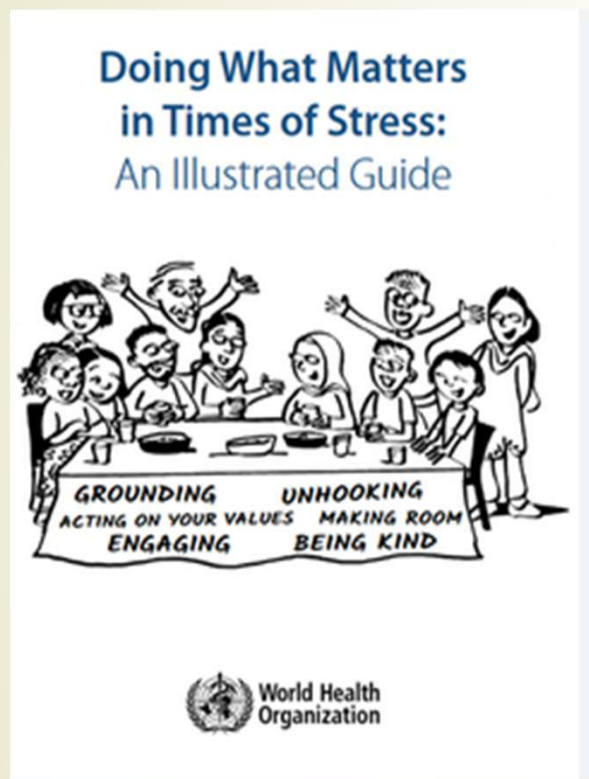
Intervento online di gestione
dello stress

Gruppo 2

Intervento online di gestione dello stress
+
programma di attività fisica

Studenti reclutati: 89

Intervento di gestione dell stress

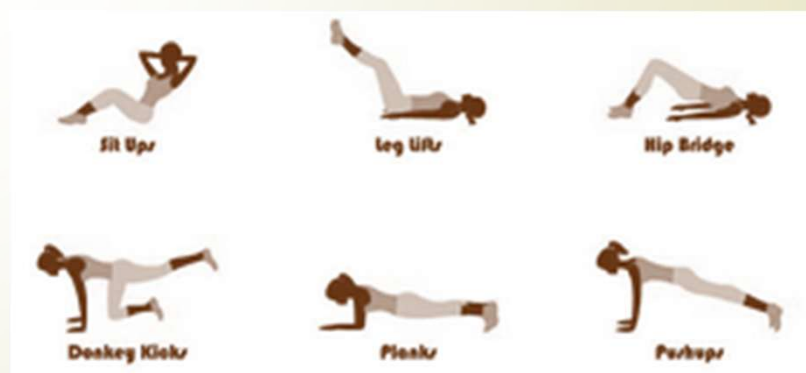


5 moduli - 5 settimane

Programma di attività fisica

2 incontri settimanali
per 10 settimane

attività aerobica e anaerobica
corpo libero
intensità moderata





Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Università per il benessere psicologico: dalla prevenzione all'intervento (UNIBEN-PI)

6 linee di attività volte alla promozione di:

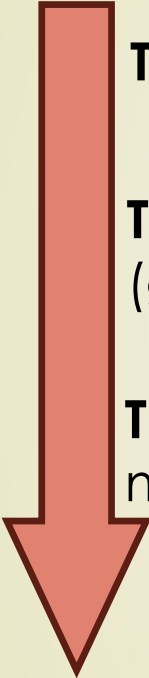
- competenze e risorse individuali della popolazione studentesca,
- forme di socialità positiva, senso di appartenenza all'Ateneo e supporto sociale,
- clima universitario e policy orientati alla promozione del benessere

+ Linea trasversale volta alla valorizzazione delle attività sportive





Assessment



Tempo 0 (T0): BASELINE

Tempo 1 (T1): Fine dell'intervento
(giugno 2025)

Tempo 2 (T2): FOLLOW-UP a 3
mesi (settembre 2025)

Batteria di valutazione:

- GHQ-12 (*distress psicofisico*)
- USS (*stress universitario*)
- PHQ-9 (*sintomi depressivi*)
- GAD-7 (*sintomi ansiosi*)
- WHOQOL-BREF (*qualità di vita*)
- SASP (*auto-efficacia scolastica*)
- AMS (*motivazione accademica*)
- IPAQ (*attività fisica*)

Analisi:

variazione dei trend nei gruppi

Implicazioni e direzioni future

1. Fotografia dello stato di benessere studentesco

-  **Valutazione epidemiologica** del disagio psicologico e del benessere psicofisico
-  **Dati utili alla programmazione** di politiche universitarie

2. Identificazione di possibili interventi

-  Guida per **interventi precoci mirati**
-  Ottimizzazione dell'**offerta dei servizi psicologici e di promozione del benessere offerti dall'Ateneo**