

SEMINARIO

“Aumentare l'attività fisica e il benessere della popolazione over 65: il ruolo di tecnologie, vitalità e autoefficacia”

Dott. James DAWE
(assegnista di ricerca)

Dipartimento di Psicologia dei processi di sviluppo e socializzazione

Secondo le stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS, 2022), nei prossimi decenni la popolazione globale di over 65 continuerà ad aumentare, ponendo nuove sfide alle società. È quindi fondamentale individuare nuove strategie volte a promuovere un invecchiamento attivo e sano. Tra queste, l'attività fisica ha mostrato una serie di benefici per la salute e il benessere. Nonostante ciò, i livelli di inattività nella popolazione over 65 rimangono alti. Nel presente seminario saranno riportati i risultati conseguiti durante l'assegnato di ricerca, il quale si è focalizzato sull'esaminare il tema della motivazione per l'attività fisica nella popolazione over 65. In particolare, sono state seguite due linee di ricerca. La prima riguarda lo studio dell'impatto delle tecnologie sulla motivazione per l'attività fisica negli anziani. Analizzare l'efficacia di tali strumenti significa aprire la possibilità di sviluppare nuove strategie per promuovere uno stile di vita più attivo. Secondo, validare due nuovi strumenti per la misurazione della vitalità (la Subjective Vitality/Depletion Scale) e dell'autoefficacia per l'attività fisica (la Self-Efficacy for Exercise), i quali rappresentano due importanti predittori di salute e di attività fisica nella popolazione anziana. Insieme, questi studi contribuiranno a una maggiore comprensione su come supportare e migliorare la partecipazione all'attività fisica e il benessere nella popolazione over 65 e allo sviluppo di nuovi interventi di prevenzione.

16 luglio 2024
ore 09.30 - Aula 4

Dipartimento di Psicologia dei processi di sviluppo e socializzazione
Facoltà di Medicina e Psicologia
Via dei Marsi, 78 - 00185 Roma

