

Attività fisica e ambienti naturali: benefici psicologici e fisiologici del green exercise

Wednesday, September 25, 2024 9:40 AM (20 minutes)

Studi suggeriscono che condurre attività fisica in ambienti naturali rispetto ad ambienti urbani offra maggiori benefici per il benessere psicologico (Gladwell et al., 2012; Wicks, 2022). Questo studio ha valutato i benefici sinergici dell'esposizione alla natura e dell'attività fisica attraverso un disegno crossover randomizzato.

Quindici partecipanti maschi ($M=28$; $SD=5$) hanno camminato per un'ora in tre diversi ambienti: naturale (N), urbano (U) e indoor (I). Questionari sono stati somministrati per indagare lo sforzo percepito, lo stato emotivo, la rigenerazione psicologica e il piacere derivato dall'attività fisica. Indici fisiologici dello stress, tra cui variabilità della frequenza cardiaca (HRV), cortisolo salivare e pressione sanguigna (BP), sono stati valutati prima e dopo l'attività.

ANOVA a misure ripetute condotte sui dati parziali hanno evidenziato un effetto significativo dell'ambiente: i partecipanti hanno riportato maggior relax, minori livelli di ansia, una maggiore rigenerazione psicologica e un maggior piacere dopo aver svolto l'attività fisica in N rispetto agli altri ambienti. A metà camminata, i partecipanti hanno percepito uno sforzo significativamente inferiore in N rispetto a I. Inoltre, N è significativamente associato ad una minore concentrazione di cortisolo e a livelli più elevati di HRV rispetto a I dopo aver svolto l'attività.

I risultati evidenziano i benefici psicologici e fisiologici di una sessione di attività fisica leggera-moderata e il maggiore potere rigenerativo della natura. Gli ambienti naturali possono favorire l'aderenza all'esercizio e aumentare i livelli di attività fisica, sostenendo uno stile di vita sano. In questo contributo verranno discussi i risultati definitivi al termine della raccolta dati.

If you're submitting a poster, would you be interested in giving a blitz talk?

If you're submitting a symposium talk, what's the symposium title?

ESPOSIZIONE ALLA NATURA E RIGENERAZIONE COGNITIVA, AFFETTIVA E SOCIALE: EVIDENZE DA ESPERIENZE REALI E VIRTUALI

If you're submitting a symposium, or a talk that is part of a symposium, is this a junior symposium?

Primary authors: LAEZZA, Luca (Dipartimento Scienze Umane, Università di Verona; Department of Nutrition, Exercise and Sports, University of Copenhagen); Dr FORNASIERO, Alessandro (Dipartimento di Ingegneria per la Medicina d'Innovazione, Università di Verona; CeRiSM Centro di Ricerca "Sport, Montagna e Salute", Rovereto); Dr MANCINI, Laura (Università di Roma "Foro Italico"); Dr VACONDIO, Martina (Dipartimento Scienze Umane, Università di Verona); Prof. BRONDINO, Margherita (Dipartimento Scienze Umane, Università di Verona); Prof. DE DOMINICIS, Stefano (Department of Nutrition, Exercise and Sports, University of Copenhagen); Prof. PASINI, Margherita (Dipartimento Scienze Umane, Università di Verona); Prof. SCHENA, Federico (Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento, Università di Verona); Prof. PELLEGRINI, Barbara (Dipartimento di Ingegneria per la Medicina d'Innovazione, Università di Verona; CeRiSM, Centro di Ricerca "Sport, Montagna e Salute", Rovereto)

Presenter: LAEZZA, Luca (Dipartimento Scienze Umane, Università di Verona; Department of Nutrition, Exercise and Sports, University of Copenhagen)

Session Classification: Symposia: Esposizione alla natura e rigenerazione cognitiva, affettiva e sociale: evidenze da esperienze reali e virtuali