

# Mettersi comodi e viaggiare: simulazioni di ambienti naturali e museali per il benessere nella terza età

Saturday, September 13, 2025 3:48 PM (18 minutes)

L'invecchiamento attivo richiede strategie innovative per promuovere il benessere psicologico e cognitivo in una popolazione anziana sempre più numerosa e diversificata. Crescenti evidenze suggeriscono che l'esposizione a contesti naturali o culturalmente rilevanti, anche in formato virtuale (Richesin et al., 2021; Van Houwelingen-Snippe et al., 2021), possa favorire miglioramenti nell'attenzione, nell'umore ed elicitare una sensazione di perceived restorativeness, offrendo soluzioni accessibili e sostenibili per coloro che hanno limitato accesso agli ambienti reali (Spano et al., 2023).

In un esperimento, abbiamo esaminato gli effetti di video 2D ad alta definizione riproducenti visite simulate a scenari naturali e museali, rispetto a una condizione di controllo senza stimolazione visiva. La popolazione era composta da 88 partecipanti (44 giovani adulti, 44 anziani). I risultati indicano che gli anziani sperimentano un miglioramento significativo dell'attenzione dopo l'esposizione a contesti museali rispetto agli ambienti naturali e alla condizione di controllo. Inoltre, sia nei giovani che negli anziani, la perceived restorativeness risulta significativamente aumentata dopo l'esposizione sia agli ambienti naturali che museali rispetto ai controlli. Non sono invece emersi cambiamenti significativi nelle emozioni e nella memoria. I dati ottenuti suggeriscono che anche tecnologie relativamente semplici e facilmente implementabili, come i video ad alta definizione su un semplice schermo, possano rappresentare strumenti efficaci di empowerment psicologico e cognitivo. Questi risultati aprono nuove prospettive per interventi clinici, riabilitativi e preventivi a favore della qualità della vita nella terza età, promuovendo un invecchiamento attivo attraverso soluzioni tecnologiche a basso costo, accessibili e adattabili a diversi contesti di cura.

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

Neuroscienze, ambiente e geropsicologia: sfide e soluzioni per l'invecchiamento sostenibile

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

No

**Primary author:** Prof. SPANO, Giuseppina (Dipartimento di Psicologia e Scienze della Salute, Università Telematica Pegaso, Italia)

**Co-authors:** RICCIARDI, Elisabetta (Dipartimento di Medicina di Precisione e Rigenerativa e Area Jonica, Università degli Studi di Bari, Italia); BOSCO, Andrea (Dipartimento di Scienze della Formazione, Psicologia, Comunicazione, Università degli Studi di Bari 'Aldo Moro')

**Presenter:** Prof. SPANO, Giuseppina (Dipartimento di Psicologia e Scienze della Salute, Università Telematica Pegaso, Italia)

**Session Classification:** Neuroscienze, ambiente e geropsicologia: sfide e soluzioni per l'invecchiamento sostenibile