

L'attività fisica come risorsa per il benessere psicologico universitario: un approccio integrato nel progetto UNIBEN-PI

Silvia Serino¹, Roberta Adorni¹, Maria Elide Vanutelli¹, Francesco Bigotto^{1,2}, Lucia Visconti Parisio³, Patrizia Steca¹

¹ Department of Psychology, University of Milano-Bicocca, Piazza dell'Ateneo Nuovo 1, 20126 Milano, Italy

² Older People Rehabilitation and Cerebrovascular Medicine Research Laboratory, IRCCS Istituto Auxologico Italiano, Via Mosè Bianchi 90, 20149 Milano, Italy

³ Department of Economics, Management and Statistics, University of Milano-Bicocca, Piazza dell'Ateneo Nuovo 1, 20126 Milano, Italy

Introduzione: Il presente contributo illustra, all'interno del progetto "Università per il benessere psicologico: dalla prevenzione all'intervento (UNIBEN-PI)" (capofila Milano-Bicocca), la componente dedicata alla valorizzazione dell'attività sportiva. La letteratura ha documentato come l'attività fisica regolare costituisca un fattore protettivo per la salute mentale, contribuendo alla riduzione dello stress, al miglioramento dell'autoregolazione e al potenziamento delle relazioni interpersonali nella popolazione studentesca, focus di questo progetto. **Metodi:** La metodologia si articola su tre livelli: 1) identificazione dei profili di studenti a maggior rischio, come quelli nelle residenze universitarie, tramite analisi dei determinanti che ostacolano l'accesso alle opportunità sportive; 2) sviluppo di programmi dedicati nelle residenze, con attività motorie in gruppo per promuovere socializzazione e integrazione; 3) campagne informative mirate a superare le barriere psicosociali all'accesso. Il progetto valorizza le esperienze già esistenti negli atenei partecipanti, inclusa l'offerta dei CUS e il programma FISU Healthy Campus di UNIMIB. **Risultati attesi:** Ci si attende un aumento della partecipazione alle attività sportive proposte, a beneficio di una maggiore integrazione e socializzazione tra gli studenti, con potenziali ricadute positive sull'adattamento psicosociale. **Conclusioni:** L'elemento innovativo risiede nell'integrazione dell'offerta sportiva in un programma di promozione della salute mentale, posizionando l'attività fisica come strumento di empowerment e risorsa protettiva contro il malessere psicologico, il drop-out e i comportamenti a rischio nella popolazione studentesca.