

Gli universitari bergamaschi? Non fumano, non bevono alcolici ma mangiano maluccio

I risultati della ricerca “Esercizio fisico, attività sportiva e stili di vita” degli studenti universitari di Bergamo – coordinata dalla professoressa Rosella Giacometti, responsabile del progetto e vicepresidente vicario del Cus in collaborazione con i professori Michela Cameletti, Stefano Tomelleri e Paolo Malighetti, direttore del centro HTH – Human Factors and Technology in Healthcare – sono stati illustrati stamane presso il Rettorato in concomitanza con la presentazione delle bike per la ricarica dei cellulari che sarà installata nella sala fitness del Cus.

L'indagine ha coinvolto tutti gli studenti immatricolati nell'anno accademico 2014-2015 dell'Ateneo, che sono stati invitati nei mesi di maggio-giugno 2015 a compilare un questionario on line composto da domande inerenti la pratica dell'attività sportiva, gli stili di vita, le condizioni di salute ed il loro grado di soddisfazione su diversi aspetti della loro vita.

Hanno partecipato 287 studenti immatricolati nell'anno accademico 2014-2015, pari a circa il 6% della popolazione di riferimento. Si tratta di un campione rappresentativo degli immatricolati dell'Università degli studi di Bergamo sia per genere, sia per Dipartimento di appartenenza. L'indagine fornisce una fotografia molto precisa, con molte luci e qualche ombra, relativa allo stato di salute ed agli stili di vita dei nostri studenti: fanno sport (solo il 9% è completamente inattivo), non fumano, non fanno eccessivo

consumo di alcool (e se avviene si tratta di eventi sporadici, legati alla vita sociale), ma adottano un regime alimentare non salutare: oltre il 90% dei maschi e quasi l'80% delle femmine non consuma le 5 porzioni frutta e verdura giornalmente raccomandate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Anche se molti studenti trasgrediscono almeno una volta alla settimana alla regola del "5 a day" consumando snack dolci o salati, il loro stato fisico sembra non risentirne: la quota degli studenti in sovrappeso o obesi è infatti piuttosto contenuta (intorno al 10%), significativamente più bassa della corrispondente quota nazionale, soprattutto per i maschi. Nel caso delle femmine, tuttavia, si riscontra anche una maggior quota di soggetti sottopeso rispetto alla media nazionale. Oltre un terzo dei maschi ed il 17% delle femmine si dedica ad attività sportive agonistiche. Tra gli sport agonistici più praticati svettano il calcio per i maschi e la pallavolo per le femmine. Tre quarti dei maschi e quasi due terzi delle femmine si dedicano ad attività sportive non agonistiche, in particolare la palestra e la corsa.

La scuola media e superiore non ha avuto un ruolo determinante nella promozione dello sport, mentre l'esempio di uno dei genitori, in particolare della madre, risulta un fattore importante nell'influenzare la scelta dei figli di praticare sport. I nostri studenti sono nel complesso soddisfatti della loro salute, dello studio e del tempo libero, ma livelli di soddisfazione più elevati, soprattutto per la salute ed il tempo libero, sono registrati tra coloro che praticano sport rispetto a chi non svolge alcuna attività fisica. La correlazione tra pratica sportiva e soddisfazione per lo studio è invece meno chiara. Questo risultato conferma che, seppure lo sport aiuti ad "allenare" alcune competenze, soprattutto di natura non cognitiva (come l'autodisciplina, la resistenza allo stress e il lavoro in squadra), che producono effetti positivi sulla performance in aula e nel mercato del lavoro, la sua pratica, soprattutto a certi livelli, richiede

un investimento di tempo ed energia che possono andare a detrimento di altri ambiti, come lo studio stesso.

È proprio nella ricerca di una combinazione ottimale tra attività sportiva, studio e stili di vita che si inseriscono le politiche di promozione dello sport e del benessere da parte dell'Ateneo. In occasione della presentazione dei risultati della ricerca, è stata



presentata la bike per la ricarica dei cellulari. Numerosi sono gli interventi effettuati e previsti di UniBgGreen: allacciamento delle sedi alla rete di teleriscaldamento, installazione di impianti fotovoltaici, a Bergamo e a Dalmine (proprio nell'edificio del Cus), miglioramenti impiantistici ed altro. In questo contesto due bike dotate di un sistema per la ricarica delle batterie dei cellulari verranno installate nella sala fitness del Cus. Parte dell'energia sviluppata pedalando viene trasformata in energia elettrica ed accumulata nella batteria dello smartphone, ricaricandolo. Le bike sono state fornite da Technogym e l'impianto è stato realizzato dal Control Systems and Automation Laboratory dell'Università, un laboratorio di ricerca avanzata nel settore dell'Internet of Things, diretto dal Prof. Fabio Previdi.

Il Centro Universitario Sportivo si trova a Dalmine, in via Verdi 56, nel Campus di Ingegneria, ed è aperto non solo per gli studenti ma per tutti i cittadini. Presso il Cus vengono praticate 30 attività sportive e il centro fitness ha 90 postazioni con 35 diversi corsi.