

SEMINARIO

“Esplorare le dinamiche della motivazione a svolgere attività fisica negli anziani attraverso un approccio longitudinale di network analysis”

Dott. Tommaso PALOMBI
(assegnista di ricerca)

Dipartimento di Psicologia dei processi di sviluppo e socializzazione

L'attività fisica è ampiamente riconosciuta per i suoi benefici sulla salute sia fisica che psicologica. Tuttavia, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) riporta che circa 1,4 miliardi di adulti, pari al 27,5% della popolazione adulta mondiale, non soddisfano i livelli raccomandati di attività fisica. Questa tendenza è particolarmente accentuata con l'avanzare dell'età. Diverse revisioni della letteratura evidenziano che la motivazione è un elemento cruciale per promuovere l'attività fisica negli anziani. Nel presente seminario affronteremo il tema della motivazione a svolgere attività fisica negli anziani over 65, basandoci sul framework teorico della Self-Determination Theory (SDT). Attraverso una revisione sistematica della letteratura, discuteremo i principali approcci utilizzati per valutare l'influenza delle diverse motivazioni concettualizzate dalla SDT sull'attività fisica negli anziani. Inoltre, presenteremo i risultati di uno studio longitudinale che valuta le relazioni causali tra le diverse componenti della motivazione nel contesto dell'attività fisica tra gli anziani over 65, utilizzando un nuovo approccio di network analysis. Concettualizzando la motivazione come un processo dinamico, tale approccio può essere utile per comprendere l'interazione tra le diverse componenti della motivazione e l'attività fisica nel tempo, fornendo una comprensione di come i diversi stati motivazionali si connettono e influenzano l'impegno sostenuto nell'attività fisica. Questa prospettiva è particolarmente rilevante per gli anziani, il cui assetto motivazionale può essere modellato da una varietà di ragioni, esperienze di vita e fattori contestuali. Riconoscendo l'interazione tra diverse motivazioni, gli interventi possono essere adattati in modo più mirato alle specifiche componenti che possano sostenere la struttura motivazionale dell'individuo nel suo complesso al fine di promuovere l'attività fisica e, di conseguenza, il benessere psicologico e fisico.

16 dicembre 2024
ore 11.00 - Aula 3 “Eraldo De Grada”

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

