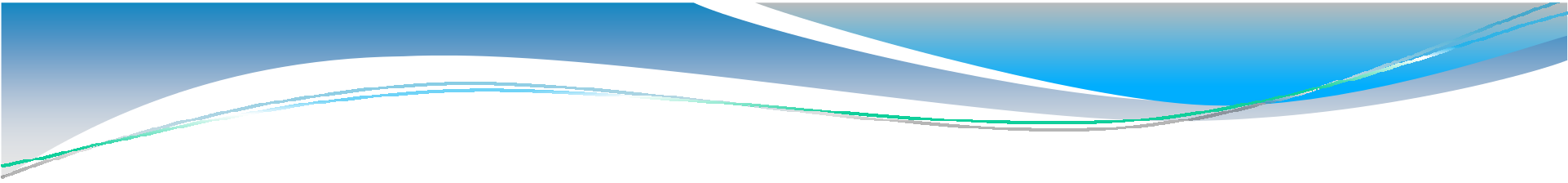


LA BIODANZA E IL BENESSERE

*Maria Teresa Giannelli
Patrizia Giannino
Alessandro Mingarelli*

24.11.2012



La ricerca è stata realizzata



ψ Scuola di Specializzazione in "Psicologia della Salute"



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

FINALITA'

**Valutare
l'efficacia
della Biodanza
nel**

promuovere la salute





OBIETTIVI

- ⊙ **Rilevare gli effetti della Biodanza su alcune dimensioni del benessere**
- ⊙ **Discriminare eventuali effetti specifici della Biodanza da quelli di altre attività fisiche**
- ⊙ **Valutare quanto eventuali effetti della Biodanza si mantengano nel tempo**

Ipotesi



Abbiamo ipotizzato che i partecipanti ad un corso annuale di Biodanza rispetto a chi fa altra attività fisica e a chi è sedentario presentino alla fine del corso:

- + benessere psicologico**
- stress percepito**
- alessitimia**
- + empatia**



Ipotesi

**Abbiamo ipotizzato che gli effetti
rilevati della Biodanza si
mantengano anche
dopo qualche mese dalla fine del
corso**



1) Dimensioni del benessere

Il Benessere Psicologico

Lo stress

L'alessitimia

L'empatia

Benessere Psicologico



**E' un processo
multidimensionale
dinamico e
non uno stato finale
e riguarda allo stesso
tempo la mente, il corpo
e le loro
interconnessioni**



Benessere Psicologico

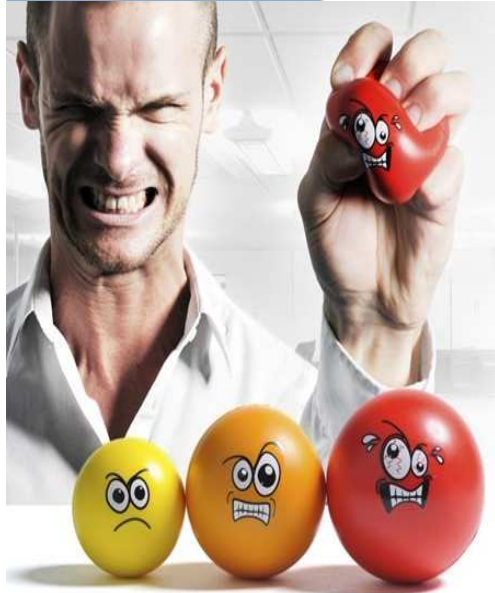
**L'assenza di
benessere psicologico
rende gli individui
più vulnerabili alle malattie**

**La sua presenza
aumenta le difese immunitarie e
favorisce
strategie adeguate
per affrontare le situazioni**



Lo stress

**E' un'attivazione
dell'organismo in relazione
ad eventi
percepiti e interpretati
come minacciosi per il proprio
benessere psico-fisico**



Lo stress

**Può avere
conseguenze
sul piano fisico
e sul piano del
benessere psicologico**

L'alessitimia



Letteralmente “**manca**za di
parole per le emozioni”

una sorta di

“analfabetismo emozionale”
una difficoltà nel **riconoscere**,
esplorare ed esprimere i
propri vissuti interiori



L'alessitimia

**E' molto rilevante
per il benessere dell'individuo
E' tra i fattori di rischio
di diversi disturbi
somatici, psicologici e
relazionali**



L'empatia

**E' la capacità di
“mettersi nei panni
dell'altro”
da un punto di vista
emotivo e cognitivo**

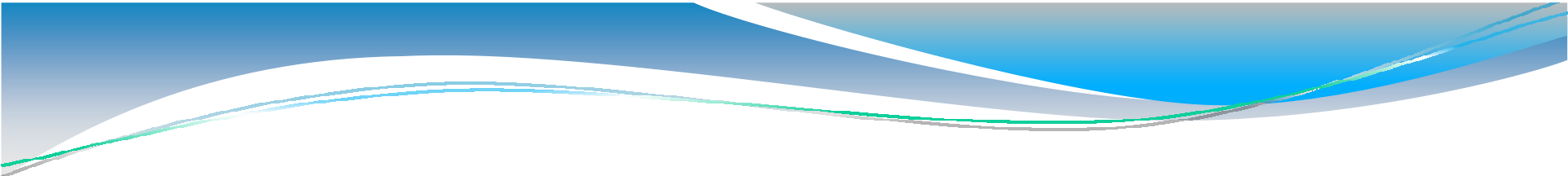
L'empatia

**Una competenza sociale
basilare per la
costruzione di
relazioni positive
e comportamenti
cooperativi**



2) Discriminare eventuali effetti specifici della Biodanza da quelli di altre attività fisiche

**Diversi studi hanno dimostrato
l'efficacia dell'attività fisica
su sintomi di **ansia e depressione**
nel migliorare **l'umore**
il **benessere soggettivo** e
l'autostima, l'immagine corporea e la
percezione di competenza**



3) Valutare quanto eventuali effetti della Biodanza si mantengano nel tempo

**E' noto in letteratura
che gli effetti
dell'attività fisica
non si mantengano nel tempo**



Partecipanti

**Gruppo sperimentale *Biodanza* –
96 persone**

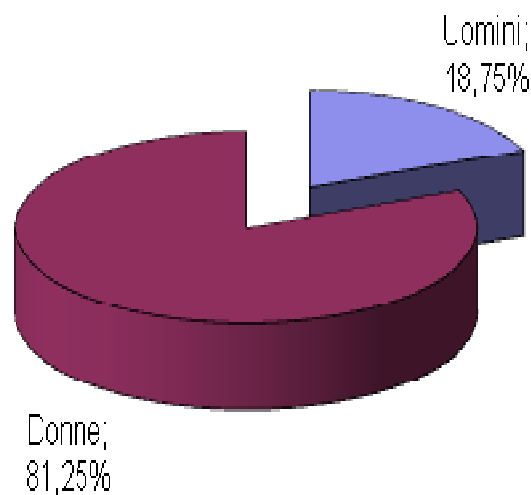
**Gruppo di controllo *Attività Fisica* –
71 persone**

**Gruppo di controllo *Sedentari* –
68 persone**

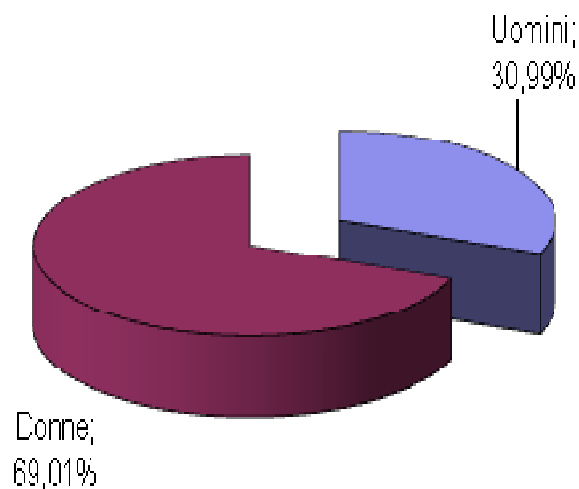
Partecipanti

Distribuzione in percentuale del genere nei gruppi Biodanza, Attività fisica e Sedentari.

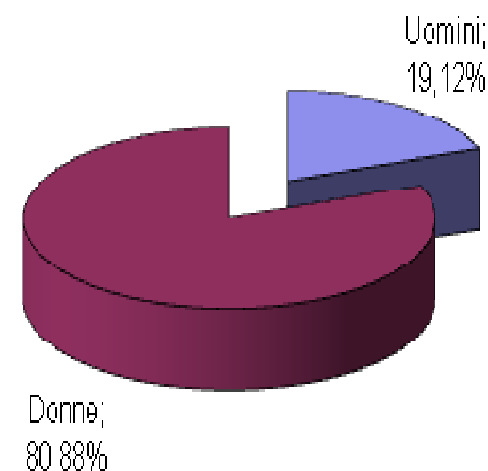
Biodanza



Attività Fisica

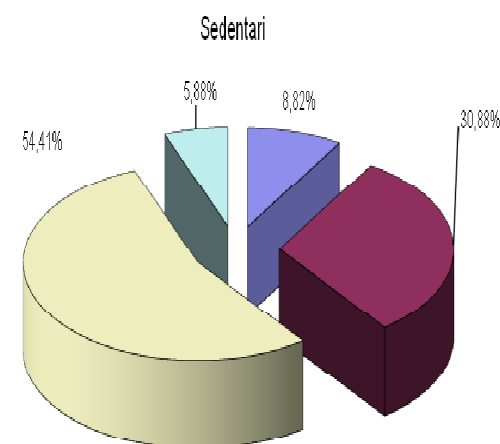
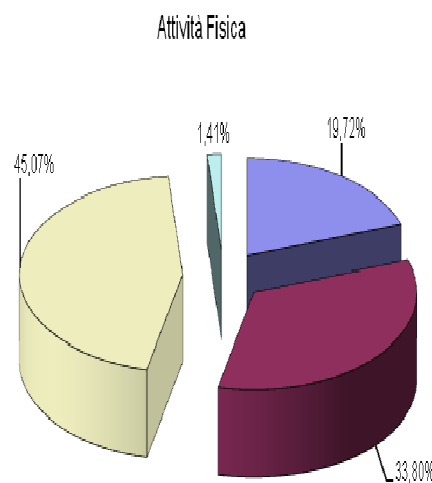
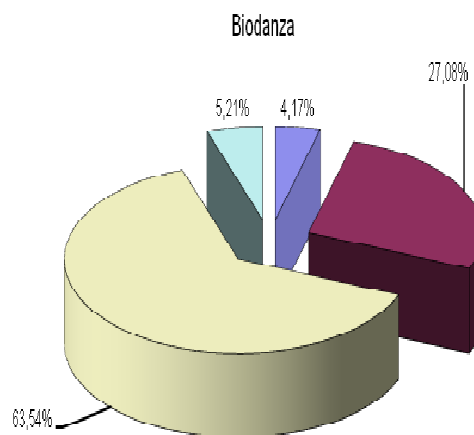


Sedentari

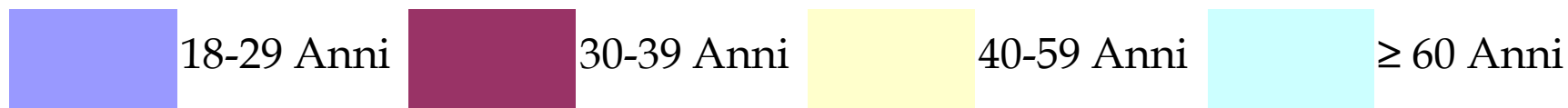


Partecipanti

Distribuzione in percentuale per fasce d'età nei gruppi Biodanza, Attività fisica e Sedentari.



Legenda:





Procedura

**I questionari sono stati compilati in 4
periodi:**

all'inizio del corso (*ottobre*)

a metà circa (*gennaio*)

al termine del corso (*giugno*)

un follow-up a *ottobre-novembre* prima
dell'inizio di un nuovo anno di corso

**In base agli accordi con l'Associazione Biodanza i dati
relativi alla seconda somministrazione non sono stati
al momento oggetto di elaborazione.**

Questionario Benessere

Il benessere psicologico è stato misurato con la Psychological Well-Being Scale (PWB) di Karol Ryff:

- *Autoaccettazione*
- *Relazioni positive con gli altri*
 - *Autonomia*
- *Controllo ambientale e senso di efficacia personale*
 - *Scopo nella vita*
 - *Sviluppo personale*



Questionario Stress

Lo stress è stato misurato con la Measure du stress Psychologique (MSP):

- *Perdita di controllo*
- *Sensazioni psicofisiologiche*
- *Senso di sforzo e confusione*
 - *Ansia depressiva*
 - *Dolori e problemi fisici*
 - *Iperattività*

Questionario Alessitimia

L'alessitimia è stata valutata con il Toronto Alexithymia Scale (TAS-20):

- *Difficoltà nel percepire le emozioni*
- *Difficoltà nel comunicare le emozioni*
 - *Pensiero orientato all'esterno*

Questionario Empatia

L'empatia è stata valutata con The interpersonal Reactivity Index (IRI) :

- *Considerazione empatica*
 - *Disagio personale*
- *Adottare il punto di vista altrui*
- *Identificarsi in situazioni di fantasia*
(es.: nei personaggi di un film)