

# PISATODAY

---

SALUTE

# Over 65 cercasi per uno studio sull'importanza del movimento

L'annuncio del Cnr che è alla ricerca di persone per otto incontri gratuiti di Danza movimento terapia (Dmt)



Redazione

22 luglio 2024 17:18



(foto d'archivio)

**L'** Istituto di scienza e tecnologie dell'informazione 'A. Faedo' del Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr-Isti) rivolge un appello agli over 65 nella zona di Pisa: diventare protagonisti di uno studio all'avanguardia sui benefici fisici e mentali del movimento.

Il progetto, che si inserisce nel più ampio 'Tuscany health ecosystem' (The) finanziato dal Piano nazionale di ripresa e resilienza (Pnrr), offre ai partecipanti un'opportunità unica: otto incontri gratuiti di Danza movimento terapia (Dmt). “La Dmt è una disciplina che sfrutta il potere del movimento per promuovere il benessere a 360 gradi, coinvolgendo sia il corpo che la mente - ha spiegato Paolo Paradisi,

coordinatore della ricerca del Cnr-Isti - il nostro obiettivo è quantificare scientificamente i benefici di questa pratica, aprendo nuove strade per il benessere sociale degli over 65".

I benefici sono molteplici: dalla riduzione dello stress al miglioramento della consapevolezza corporea, fino al potenziamento delle relazioni interpersonali. "Ogni sessione è un viaggio di scoperta - ha aggiunto Said Daoudagh, ricercatore coinvolto nel progetto - i partecipanti sperimenteranno l'improvvisazione e la danza libera, guidati da professionisti in un ambiente sicuro e stimolante. Non si tratta solo di muoversi, ma di riscoprire il proprio corpo e le proprie emozioni in un contesto sociale positivo".

Le sessioni, della durata di un'ora a settimana, inizieranno a ottobre 2024 e si terranno presso una palestra di Pisa, facilmente raggiungibile e dotata di ampio parcheggio gratuito.

Il Cnr assicura il massimo rispetto della privacy dei 15 volontari, in linea con le normative europee. La partecipazione è volontaria e soggetta a consenso informato. Gli interessati possono contattare i ricercatori del CNR ai seguenti recapiti: Paolo Paradisi, tel. 050 6213136 / [paolo.paradisi@isti.cnr.it](mailto:paolo.paradisi@isti.cnr.it). Davide Moroni, tel. 050 6213130 / [davide.moroni@isti.cnr.it](mailto:davide.moroni@isti.cnr.it). Said Daoudagh, tel. 050 6213129 / [said.daoudagh@isti.cnr.it](mailto:said.daoudagh@isti.cnr.it)

L'aspetto scientifico è fondamentale. I ricercatori utilizzeranno tecnologie all'avanguardia ma non invasive, come dispositivi indossabili e registrazioni video, per raccogliere dati preziosi sul movimento e il benessere dei partecipanti. "Ogni partecipante darà un importante contributo per far avanzare la nostra comprensione dell'invecchiamento attivo - sottolinea Davide Moroni di Cnr-Isti - l'obiettivo della ricerca è quello di sviluppare strategie efficaci per promuovere la salute e il benessere nella terza età".

Per ulteriori informazioni, visitate il sito: <https://dmt.isti.cnr.it/>

© Riproduzione riservata