



Ministero  
dell'Università  
e della Ricerca



PRO-BEN

**SAMBA**  
Salute, Movimento e Benessere

## COMUNICATO STAMPA

# PRESENTATE LE INIZIATIVE DI BENESSERE PSICOFISICO PER 120.000 STUDENTI E STUDENTESSE

Oggi, martedì 11 febbraio, alle ore 12.00, presso il Salone del Rettorato dell'Università di Torino, è stato presentato alla stampa **SAMBA**, il progetto di promozione del **benessere psicofisico** e **contrasto ai fenomeni di disagio psicologico ed emotivo della popolazione studentesca universitaria**. L'iniziativa, promossa dal **Ministero dell'Università e Ricerca (MUR)**, è coordinata dall'**Università di Torino** in collaborazione con **Politecnico di Torino**, **Università di Pollenzo**, **Accademia Albertina di Belle Arti di Torino**, **Conservatorio Statale di musica Giuseppe Verdi di Torino** e **Istituto Musicale pareggiato della Valle d'Aosta**.

Sono intervenuti **Stefano Geuna**, Rettore dell'Università di Torino, **Stefano Corgnati**, Rettore del Politecnico di Torino, **Nicola Perullo**, Rettore dell'Università di Pollenzo, **Laura Valle**, Vicedirettrice dell'Accademia Albertina di Belle Arti di Torino, **Francesco Pennarola**, Direttore del Conservatorio Statale di musica Giuseppe Verdi di Torino, **Marinella Tarengi**, Direttrice dell'Istituto Musicale pareggiato della Valle d'Aosta e **Daniela Converso**, Direttrice del Dipartimento di Psicologia dell'Università di Torino e referente del Progetto SAMBA.

Creare un ambiente di apprendimento e una cultura organizzativa che promuovano la salute, il benessere e la sostenibilità, attraverso l'implementazione, la sperimentazione e il trasferimento di approcci innovativi, è alla base di **SAMBA**. Il progetto ha l'obiettivo di ampliare la conoscenza dei comportamenti di salute, dei fattori di rischio e di protezione, nonché delle condizioni di benessere psicologico e della qualità della vita universitaria, ponendo inoltre attenzione agli studenti fuori sede e agli studenti stranieri, che sono risultati più a rischio dal punto di vista dell'adattamento delle relazioni sociali. In particolare, le attività previste dall'iniziativa prevedono: **supporto psicologico individuale e di gruppo**, **supporto per studenti e studentesse con difficoltà nello studio**, interventi per **fronteggiare e gestire l'ansia** e migliorare le strategie di coping, per il **contrasto alle dipendenze e ai comportamenti dannosi per la salute**, per promuovere gli stili di vita salutari attraverso la



**partecipazione a laboratori che avranno al centro il cibo e l'alimentazione**, o che si avvarranno dell'ausilio dell'**arte e della musica per alimentare il benessere**. Ampio spazio è dedicato anche alle **attività motorie** (il programma di wellness & training prevede gruppi di cammino, pilates, yoga, rinforzo muscolare), a partire dalla possibilità di ottenere gratuitamente il certificato per lo svolgimento delle attività non agonistiche, e dalla valutazione delle capacità fisiche.

Il progetto, che coinvolge una platea di circa **120.000 studenti e studentesse**, è stato finanziato dal MUR con un budget totale di più di **2.500.000 euro** compresa la parte di incentivo delle discipline sportive.

In una prima fase verrà effettuata uno screening dello stato di salute psicofisica e dei fattori di rischio e di protezione per promuovere la conoscenza e l'utilizzo da parte della popolazione studentesca dei servizi già esistenti nei diversi Atenei e AFAM (Alta formazione artistica, musicale e coreutica) dedicati alla **promozione della salute psico-fisica e al contrasto del disagio psicologico**. In un secondo momento verranno rafforzati tali servizi, consolidati i servizi di supporto dedicati agli studenti stranieri, i servizi rivolti specificamente alla popolazione studentesca di area sanitaria e attivati percorsi che abbiano, per i fuori sede, una valenza aggiuntiva rispetto agli obiettivi comuni a tutta la popolazione studentesca nel favorire i processi di socializzazione e di adattamento.

Verranno poi sviluppate nuove e innovative attività di supporto del benessere e di contrasto del disagio, con caratteristiche di prevenzione primaria e promozione della salute psicofisica, degli stili di vita salutari, del contrasto e della prevenzione dei comportamenti a rischio, in particolare delle diverse forme di dipendenza che possono essere sviluppate tra i giovani adulti. Il progetto intende quindi operare in un'ottica di ricerca-intervento, di prevenzione primaria e secondaria nell'ambito delle dipendenze patologiche comuni e più facilmente riconoscibili nella popolazione universitaria di riferimento (ad esempio tabagismo, internet e techno addiction). Tutte le attività proposte hanno una funzione di prevenzione primaria e promozione della salute e, in quanto tali, sono indirizzate allo sviluppo di comportamenti salutari e proattivi in grado di allontanare dalle dipendenze patologiche o di alimentare la consapevolezza della pericolosità dei comportamenti intrapresi.

*"Il progetto SAMBA – spiega **Daniela Converso**, referente del progetto e direttrice del Dipartimento di Psicologia dell'Università di Torino - rappresenta un'opportunità di consolidamento e sviluppo dei servizi che, come Atenei e AFAM piemontesi, vengono offerti alla popolazione studentesca per promuovere il benessere psicologico e contrastare le forme di disagio che tipicamente possono presentarsi nella fascia d'età tra i 20 e i 25 anni, e che sono stati probabilmente enfatizzati dal periodo pandemico. Problemi che hanno anche a che fare con l'adattamento a contesti e relazioni nuovi, all'incertezza che questo comporta e alla pressione data da scadenze ed esami. I punti di forza del progetto sono a mio avviso almeno due: da un lato l'intensificazione e la diversificazione delle*



*iniziative già in essere, mirate alla gestione delle fragilità dell'apprendimento, delle difficoltà emotive e dell'ansia, con formule più tradizionali e fino all'utilizzo della realtà virtuale, con interventi individuali e di gruppo; in secondo luogo – e questo costituisce l'elemento forse più innovativo – la messa in comune di competenze e strumenti da parte dei diversi partner, valorizzando la tecnologia, la cura della attività motoria, l'arte, la musica e la cultura del buon cibo, con e oltre gli interventi di tipo psicosociale. Si tratta di un progetto davvero complesso, che permetterà anche di fotografare lo stato di salute di questa popolazione, a cui speriamo possa seguire una stabilizzazione dei finanziamenti che renda permanenti le attività sperimentate”.*

*“Il benessere delle persone negli ambienti di studio – dichiara **Stefano Geuna**, Rettore dell'Università di Torino - è un obiettivo al quale gli Atenei riconoscono da tempo assoluta priorità. Sappiamo bene che le aspettative in questo senso sono cambiate, giustamente sono cresciute, e che soddisfare i nuovi bisogni di supporto non è solo un preciso dovere istituzionale, ma anche il miglior modo per favorire l'apprendimento e la crescita culturale e relazionale di ciascuno. Promuovere azioni efficaci in grado di incidere sul benessere personale implica oggi ridefinire l'idea stessa di benessere, per considerare non solo gli aspetti - comunque fondamentali - legati alla salute psico-fisica, ma anche la qualità delle attività connesse alla socializzazione e al vivere in modo corretto i luoghi e le occasioni di condivisione. Sono perciò molto soddisfatto che l'Università di Torino abbia assunto un ruolo di leadership nel coordinamento di un progetto così importante, perché investire sul benessere individuale delle e dei giovani significa investire sul futuro prossimo della nostra società”.*

*“Il progetto SAMBA - chiarisce **Stefano Corgnati**, Rettore del Politecnico di Torino - è parte integrante del percorso che il Politecnico di Torino ha intrapreso per supportare il benessere psicofisico della nostra comunità accademica, un tema prioritario di questo mandato rettorale e su cui concentrare il nostro impegno per far sì che la nostra Università sia uno spazio sicuro, inclusivo e piacevole in cui studiare e lavorare. Il progetto ci permette di ampliare la varietà delle attività che abbiamo messo in campo, sia per rafforzare i servizi già esistenti, sia per sperimentarne di nuovi e in modo più ampio. Una particolare attenzione sarà inoltre dedicata, nei nostri piani di sviluppo, all'inserimento della pratica sportiva come elemento chiave di salute e benessere per l'intera comunità. Inoltre, la collaborazione con i due Atenei e gli istituti partner di progetto offre a tutti noi la possibilità di mettere in campo un supporto reale e scambio di buone pratiche. Un supporto che non deve solo limitarsi alla vita all'interno dell'Ateneo, ma che sia in grado di fornire un bagaglio di strumenti che i nostri e le nostre studenti sapranno utilizzare anche in ambiti diversi da quelli legati allo studio e alla carriera universitaria”.*



*"Oggi molti studenti - per tante ragioni - vivono situazioni di disagio psicologico, lo sappiamo bene tutti noi che abbiamo a che fare con le giovani generazioni - commenta **Nicola Perullo**, Rettore dell'Università di Pollenzo -. L'Università di Pollenzo vive una situazione piuttosto peculiare: la sua comunità studentesca è estremamente eterogenea, con una forte presenza di studenti e studentesse internazionali. Inoltre, quasi tutti/e fuori sede, si trovano a vivere in una piccola realtà di provincia, un contesto che, da un lato, favorisce una forte coesione, ma dall'altro può generare stress e disagi emotivi legati alla necessità di adattamento e socializzazione. A questo si aggiunge l'esigenza di gestire in autonomia tempi e spazi per lo studio e la preparazione degli esami. Offrire alla comunità studentesca degli atenei piemontesi la possibilità di partecipare a laboratori in cui l'esperienza culinaria diventi un motore attivo di inclusione, arricchimento personale e relazionale, nonché di comprensione delle dinamiche che plasmano la vita quotidiana negli anni dello studio, rappresenterà un'opportunità importante e, ci auguriamo, preziosa".*

*"L'Accademia Albertina di Belle Arti di Torino - sostiene **Laura Valle**, Vicedirettrice dell'Accademia Albertina di Belle Arti di Torino - è lieta di prendere parte al progetto Pro-ben / SAMBA, un'iniziativa di grande rilevanza che si concentra sul benessere degli studenti, integrando cultura, arte, movimento e creatività. L'Accademia è convinta che l'espressione artistica sia un elemento fondamentale per il raggiungimento di questi obiettivi e, pertanto, è orgogliosa nel potervi contribuire attivamente. Attraverso un ricco programma di workshop ed incontri gli studenti avranno l'opportunità di scoprire nuove forme di espressione e di crescita personale in un ambiente inclusivo e stimolante. Tra le attività previste: workshop artistici e creativi, progettati per sviluppare l'autoconsapevolezza e le competenze trasversali, attività di storytelling visivo e laboratori fotografici, workshop tra musica e arte per consolidare il rapporto tra espressività ed emozioni, laboratori esperienziali come La Wunderkammer partecipata per dare vita ad un viaggio tra identità e meraviglia, esplorando il valore simbolico degli oggetti e delle storie personali. Infine, non mancheranno attività per migliorare le abilità di studio e acquisire strumenti utili per affrontare al meglio la carriera accademica".*

*"lo stress dell'atto performativo, i conflitti interiori generati dallo scontro tra forte passione e consapevolezza della precarietà del lavoro: queste sono alcune delle preoccupazioni che possono accompagnare studenti e studentesse di un Conservatorio nel loro percorso – aggiunge **Francesco Pennarola**, Direttore del Conservatorio Statale di musica Giuseppe Verdi di Torino -. In realtà è la vita accademica tutta ad essere sempre più complessa, perché ampia e variegata è la comunità che la abita. SAMBA nasce per questo, per contribuire a portare armonia anche oltre il pentagramma!"*



Ministero  
dell'Università  
e della Ricerca



PRO-BEN

*“L’Istituto Musicale Pareggiato della Valle d’Aosta - afferma **Marinella Tarenghi**, Direttrice dell’Istituto Musicale pareggiato della Valle d’Aosta - ha aderito da subito con entusiasmo al progetto interistituzionale SAMBA, in quanto da sempre ha manifestato un’attenzione particolare alla cura del benessere psico-fisico dei propri studenti. Oltre al servizio di counseling psicologico, l’attività laboratoriale prevede la realizzazione di cortometraggi co-condotti da psicologi ed esperti dei linguaggi artistici, nei quali gli studenti saranno attori e fruitori, con un approccio multidisciplinare che mira a promuovere un equilibrio psicofisico più stabile e consapevole, potenziando le risorse individuali e collettive”.*

