Faenza 7/9/2026

Riassunto in italiano dell'articolo scientifico su Bioginnastica®
(Tronconi, Bonoli, Giusti, Maietta Latessa, Baldoni, Mauro — "A pilot holistic exercise protocol for improving quality of life", *Health Promotion and Physical Activity*, vol. 34(1), 2026, DOI 10.55225/hppa.725)

Lo studio è uno studio pilota longitudinale che ha coinvolto 171 adulti (151 donne e 20 uomini) con l'obiettivo di verificare gli effetti di un nuovo metodologia di esercizio "mind-body" — la Bioginnastica® — sulla qualità della vita legata alla salute, considerando sia il genere sia le fasce d'età dei partecipanti. La ricerca è nata dall'osservazione che pratiche simili (yoga, tai chi) hanno benefici noti sulla salute mentale, ma non era chiaro se questi benefici valessero per popolazioni eterogenee per sesso ed età, ed è stata condotta con l'approvazione etica dell'Università di Bologna.
Il protocollo prevedeva una sessione supervisionata di 60 minuti a settimana per 10 settimane, in piccoli gruppi di sei persone seguiti da due chinesiologi, in un ambiente controllato (24°C, umidità 40-50%). Ogni sessione era divisa in quattro fasi: ascolto e percezione (stimolazione multisensoriale con suoni, profumi, strumenti tattili), lavoro strutturale sul corpo (rilassamento, respirazione, contrazioni isotoniche e isometriche), consolidamento posturale (propriocezione ed equilibrio) e infine un momento di interazione sociale e rilassamento condiviso. Le dieci sessioni affrontavano progressivamente stress psicofisico, percezione del disagio posturale, tensioni muscolari dorsali, respirazione, mobilizzazione di caviglie e bacino, lavoro sulla colonna, rilassamento tramite movimento, rinforzo muscolare e, infine, la valutazione del nuovo assetto posturale.
Per misurare i risultati è stato usato il questionario SF-36 (versione italiana), che valuta otto dimensioni: funzionamento fisico, ruolo fisico, dolore corporeo, salute generale, vitalità, funzionamento sociale, ruolo emotivo e salute mentale. I miglioramenti più significativi si sono registrati nel funzionamento fisico (+2,41%), nel ruolo fisico (+14,97%), nel dolore corporeo (+4,24%) e nella salute generale, con i maschi più giovani a mostrare il miglioramento assoluto maggiore (+16,75%). Sono migliorate in modo significativo anche vitalità e salute mentale,

mentre gli effetti più contenuti si sono osservati su funzionamento sociale e ruolo emotivo. In sintesi, la metodologia ha mostrato benefici superiori sul piano fisico rispetto a quello mentale, indipendentemente da sesso ed età.

Gli autori sottolineano che il protocollo agisce sulla consapevolezza interocettiva e propriocettiva per riorganizzare gli schemi motori, ridurre le tensioni muscolari disfunzionali e sostenere la regolazione emotiva, mentre gli esercizi di respirazione favoriscono la modulazione del sistema nervoso autonomo. Pur trattandosi di un intervento breve e a bassa intensità (un'ora a settimana), i risultati sono coerenti con la letteratura secondo cui i primi adattamenti fisiologici comparirebbero già dopo 3-4 settimane.

Tra i limiti dichiarati: l'assenza di un gruppo di controllo (che impedisce di stabilire un nesso causale certo ed esclude eventuali effetti placebo), la forte prevalenza femminile del campione (88,3%), l'uso di un'unica misura auto-riferita (SF-36) senza valutazioni posturali oggettive, la ridotta numerosità di alcuni sottogruppi e la breve durata, che non consente di valutare effetti a lungo termine. Lo studio non ha ricevuto finanziamenti e non dichiara conflitti di interesse; è pubblicato con licenza Creative Commons CC-BY-SA.

La conclusione degli autori è che la metodologia Bioginnastica® può migliorare diverse dimensioni della qualità della vita negli adulti — in particolare funzionamento fisico, vitalità, salute generale e salute mentale — a sostegno dell'idea che gli esercizi mind-body rappresentino strategie accessibili e a bassa intensità per promuovere il benessere.