



ANALISI DEI PILOTI - SINTESI ESECUTIVA

Il programma HIPPOCAMPUS è stato sviluppato in un progetto di 26 mesi finanziato dal programma Erasmus + dell'UE, che ha coinvolto 5 paesi (Norvegia, Belgio, Italia, Spagna e Regno Unito). Introduce pratiche basate sullo yoga in contesti giovanili come le scuole e le associazioni giovanili. Il programma si concentra sul miglioramento del benessere dei giovani, in particolare dei giovani svantaggiati, attraverso la pratica di tecniche basate sullo yoga. Consiste di:

- Un corso di formazione di 5 giorni per insegnanti di yoga per imparare a realizzare il programma
- Un manuale completo con risorse per insegnanti e studenti
- Un programma incentrato sugli insegnanti scolastici o sugli animatori giovanili
- Un programma incentrato sui giovani

Questo programma è stato implementato in progetti pilota nei cinque Paesi partecipanti in una varietà di contesti che ha raggiunto oltre 750 giovani e personale e valutato per valutarne il successo.

APPROCCIO DI VALUTAZIONE

L'approccio è stato misto con un approccio quantitativo utilizzando un questionario basato sulla Scala del benessere mentale di Warwick Edinburgh (WEMWBS), sulla Scala dello stress percepito (PSS) e sulle voci del sonno della scala PROMIS. La dimensione qualitativa ha utilizzato interviste semi-strutturate con un protocollo condiviso che sono state poi analizzate utilizzando la codifica tematica.

RISULTATI QUANTITATIVI

I partecipanti ai questionari sono stati 72 dipendenti e 260 giovani. Pensando che ci sia stato un sostanziale logorio, questi numeri sono ancora ben al di sopra delle precedenti dimensioni del campione nella maggior parte delle ricerche sullo yoga in Europa e negli Stati Uniti. Sia per lo staff che per i giovani è stato statisticamente significativo

- miglioramento del benessere
- riduzione dello stress percepito





- riduzione dei problemi legati al sonno

Le dimensioni dell'effetto sono state moderate. Per quanto riguarda gli elementi salienti, la chiarezza di pensiero, la fiducia nell'ottimismo, la calma e l'energia sono aumentate, mentre il nervosismo e lo stress, la rabbia e il senso di sovraccarico dovuto alla mancanza di controllo sono stati tutti ridotti. C'è stato un miglioramento della qualità del sonno e una riduzione dei problemi legati al sonno.

IMPATTO SOCIALE

Utilizzando i lavori recenti di Fujiwara et al. (non sottoposti a peer-reviewed) il valore dell'intervento yoga è stato calcolato pari a 476 sterline (personale) e 899 sterline (giovani) all'anno rispettivamente. Ciò significa che una stima prudente dell'impatto sociale totale sarebbe di 34.000 sterline per il personale e 234.000 sterline per i giovani, che è superiore al finanziamento totale del progetto.

RISULTATI QUALITATIVI

I temi condivisi che sono emersi nelle interviste sono stati che i partecipanti si sono sentiti più calmi e rilassati grazie allo yoga, hanno aumentato la concentrazione e la concentrazione, hanno aumentato la consapevolezza del respiro del corpo e di sé, si sono sentiti più flessibili e hanno notato altri benefici fisici. Ci sono state indicazioni di una migliore auto-regolazione emotiva e di un generale senso di positività riguardo al programma e il desiderio di integrare maggiormente i benefici nella loro vita.

CONCLUSIONI

I risultati di questa ricerca mostrano i benefici di questo programma basato sullo yoga per i giovani e il personale in contesti giovanili come le scuole. Questi solidi risultati ottenuti in diversi contesti indicano l'importanza dello yoga come strumento per il benessere mentale. Questo lavoro fornisce prove che possono essere prese in considerazione da insegnanti, dirigenti scolastici, responsabili politici e dalla comunità di ricerca per giustificare un ulteriore lavoro e una più ampia adozione dello yoga.

<https://www.hippocampusproject.eu/>

