

BICINSALUTE



CERCASI PARTECIPANTI PER RICERCA SCIENTIFICA

L'Università di Udine sta conducendo una ricerca per **valutare l'impatto della bicicletta sulla propria salute** e sulla prevenzione delle malattie croniche (obesità, diabete e patologie cardiovascolari).

REQUISITI DI SELEZIONE

Età compresa **tra 19 ai 65 anni**

Abitare nel **Comune di Udine e/o nei Comuni limitrofi** (Pagnacco, Tavagnacco, Tricesimo, Reana del Rojale, Povoletto, Remanzacco, Pradamano, Pavia di Udine, Pozzuolo del Friuli, Campoformido, Pasian di Prato, Martignacco)

Requisiti di selezione "gruppo degli attivi"

Utilizzare la bicicletta **almeno 3 volte a settimana**

Percorrere abitualmente **più di 2 km nella tratta casa-lavoro/studio**



Requisiti di selezione "gruppo dei sedentari"

Utilizzare abitualmente l'auto come mezzo di spostamento casa-lavoro/studio

Essere **disposti a modificare le proprie abitudini** e a sostituire l'auto con la bici nella tratta casa-lavoro/studio



FASI DELLA RICERCA

1° Fase

Tutti i partecipanti ("Gruppo attivi" e "Gruppo sedentari") verranno sottoposti ad una serie di **test gratuiti iniziali per valutare la propria condizione fisica** di partenza.

- 1. Test in laboratorio:** analisi del sangue (compresi colesterolo, trigliceridi e diversi valori di rischio di sviluppo di patologie) calcolo massa magra e massa grassa e test da sforzo massimale cardiorespiratorio
- 2. Test sul campo assistito** su una tratta casa-lavoro/studio
- 3. Monitoraggio individuale di una settimana** con cardiofrequenzimetro fornito dal gruppo di ricerca

2° Fase

I partecipanti del "Gruppo sedentari" verranno **incentivati a sostituire l'automobile con la bicicletta** come mezzo di spostamento per un periodo di 6 mesi.

Verranno sottoposti nuovamente agli **stessi test alla fine di questo periodo.**

Partecipa allo studio!

Per candidarti, rispondi a qualche semplice domanda preliminare scegliendo **una delle seguenti opzioni:**

scannerizza il QR code a fianco

oppure apri il link

<https://forms.office.com/r/RQs1ZBSQBM>

oppure scrivi una mail a bicinsalute@gmail.com



UNIONE EUROPEA
Fondo Sociale Europeo



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI UDINE
hic sunt futura