

# RESTPOD

## UNO SPAZIO RIGENERATIVO CONTRO IL LOGORIO DELLA VITA MODERNA

Camilla Marossi, Daniela Cardone



Finanziato  
dall'Unione europea  
NextGenerationEU



UNIVERSITÀ  
di VERONA

Con il supporto di



ALAMARLIFE  
LA FORZA DELLA NATURA





# GLI ATTORI DEL PROGETTO



APsyM  
Lab

## Apsym Lab

Laboratorio di Psicologia  
applicate dell'Università  
di Verona



ODUE  
LAB

## ODUElab

Startup del Gruppo  
DVArea, società di  
progettazione integrata



ESTEL

## Estel Group

Principale azienda  
italiana nel mercato dei  
mobili per ufficio.



ALAMARLIFE  
LA FORZA DELLA NATURA

## Alamar Life

Con Cristina Fino,  
fotografa, per I video  
rigenerativi



# PERCHÉ QUESTO PROGETTO?

Importanza del contatto con la natura per ridurre lo stress, il tecnostress e migliorare il benessere

Gli ambienti fisici possono influenzare la capacità di dirigere l'attenzione di un individuo non solo consumandola, ma anche offrendo sollievo dalla fatica mentale attraverso il cosiddetto "design rigenerativo"

Il progetto fa parte del progetto PRIN *Reststress* e ha visto la collaborazione di diverse aziende italiane, tra cui **DVision Architecture** con la sua startup innovativa per spazi con accento al benessere **ODUElab**, **Estel** per la creazione del modulo e **Alamar Life** per la creazione di video rigenerativi.





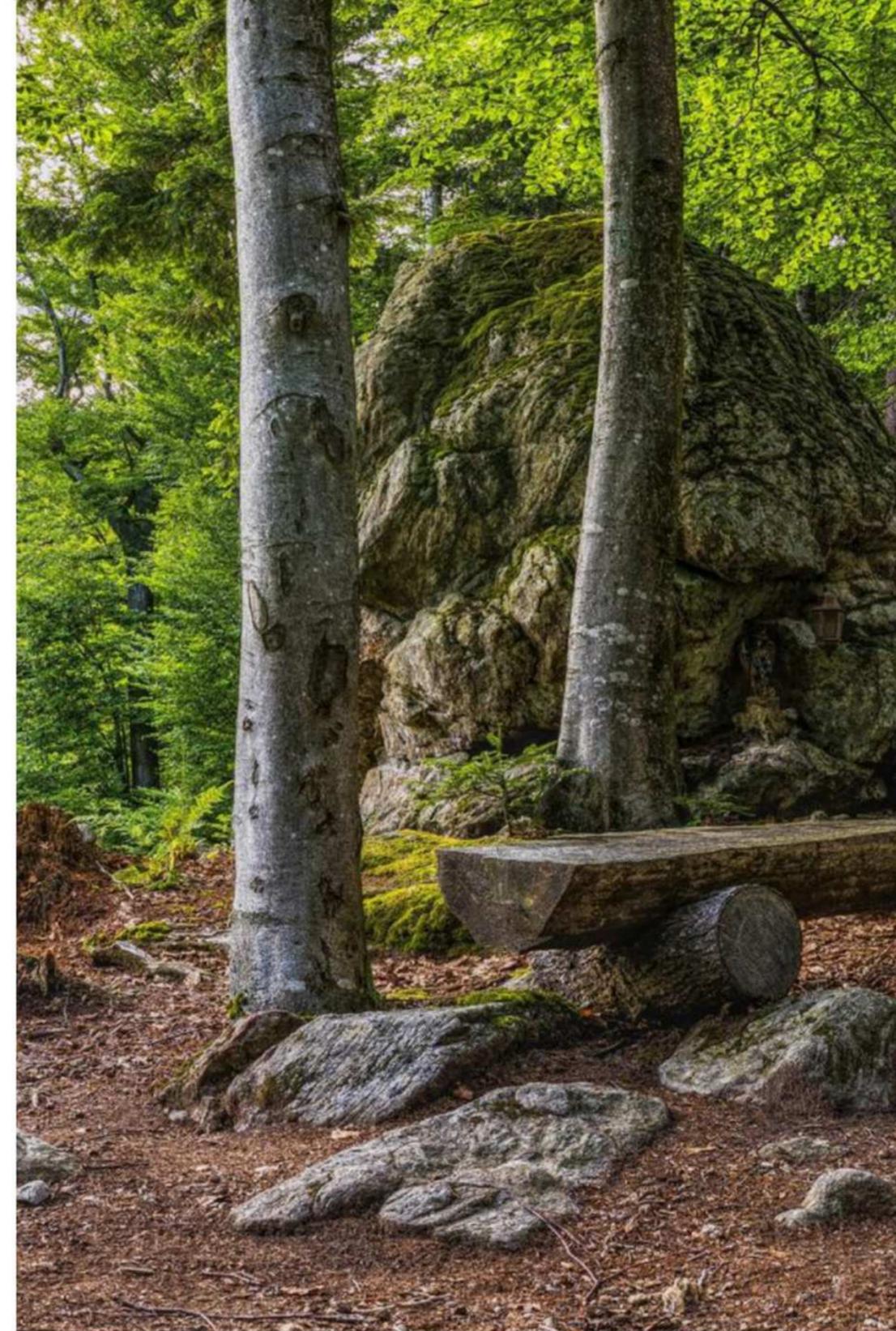
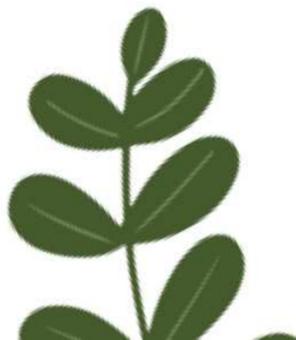
# IL RUOLO DEL DESIGN BIOFILICO

Il design biofilico integra elementi naturali negli ambienti costruiti, con l'obiettivo di riconnettere le persone alla natura.

Ad esempio, la ricerca indica che i/le dipendenti in ambienti arricchiti da elementi naturali riportano un livello di benessere superiore del 15% rispetto a quelli senza tali caratteristiche.

*(Nieuwenhuis et al., 2014)*

- Ridurre lo stress e il tecnostress
- Migliorare l'umore
- Potenziare funzioni cognitive



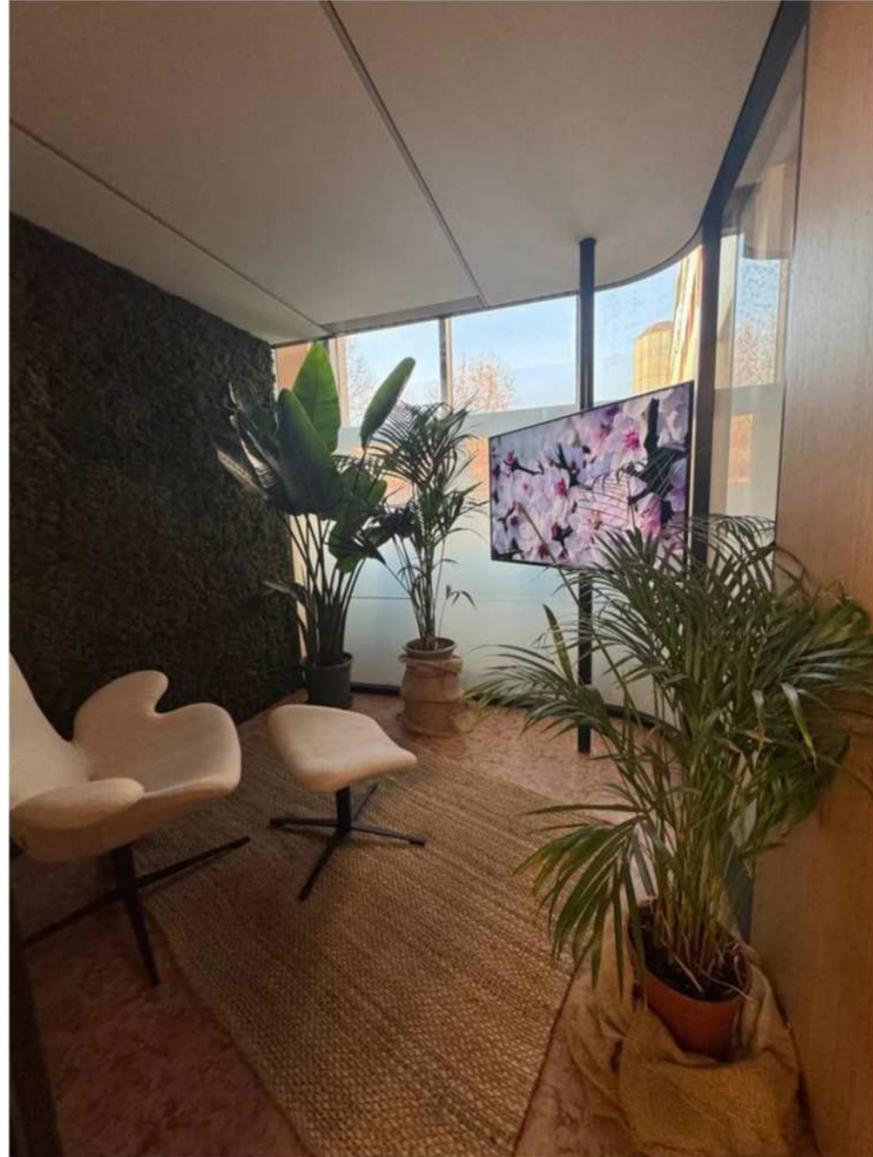
# CARATTERISTICHE RESTPOD

Presenza di contatto diretto con la natura, luce naturale e odori naturali dati da materiali naturali (rovere e muschio stabilizzato)

Insonorizzato e con continuo ricambio d'aria per i livelli di CO2

Presenza di stimoli rigenerativi attraverso video con temi diversi: montagne, foreste, mare, fiori e corsi d'acqua.





\*le immagini mostrate sono fotografie del prototipo utilizzato per la sperimentazione

# VALUTAZIONE DELLO STATO PSICOFISICO



## Metodi psicologici (soggettivi o testali)



### Questionari standardizzati

- Percezione dello stress (es. PSS – *Perceived Stress Scale*)
- Ansia (STAI – *State-Trait Anxiety Inventory*)
- Depressione (BDI – *Beck Depression Inventory*)
- Qualità della vita (SF-36)
- Qualità del sonno (PSQI – *Pittsburgh Sleep Quality Index*)
- Burnout (Maslach Burnout Inventory)



**Diari giornalieri / journaling emozionale**  
Utili per auto-monitoraggio dell'umore e dei pensieri

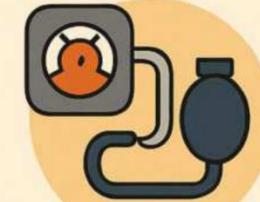


**Colloqui clinici o psicologici**  
Valutazione qualitativa attraverso l'interazione con un professionista

## Metodi fisiologici (oggettivi)



**Frequenza cardiaca (HR) e variabilità della frequenza cardiaca (HRV)**  
→ Indicatore di stress, recupero e tono del sistema nervoso autonomo



**Monitoraggio del sonno (actigrafia o wearable devices)** Rileva qualità e quantità del sonno



**Livello di cortisolo (salivare o ematico)**  
Ormone dello stress



**Monitoraggio del sonno (actigrafia o wearable devices)** Rileva qualità e quantità

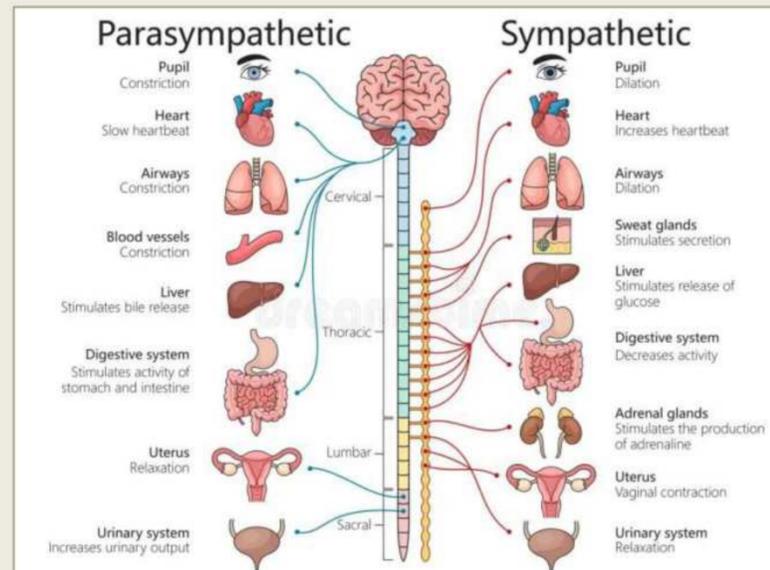


**Elettroencefalogramma (EEG)**  
Misura l'attività cerebrale, utile per analizzare attenzione, rilassamento, ansia



**Ossigenazione del sangue (SpO<sub>2</sub>) e respirazione**  
Indicatori di benessere fisico e mentale

## SISTEMA NERVOSO AUTONOMO



# VALUTAZIONE DELLO STATO PSICOFISICO

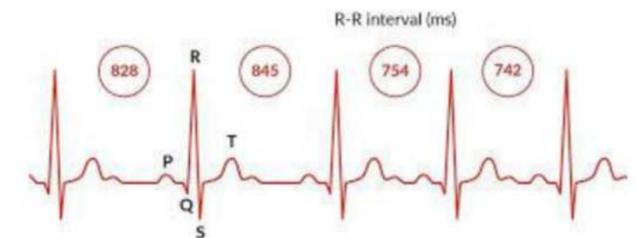


Monitorando parametri controllati dal **sistema nervoso autonomo** otteniamo un quadro dinamico dell'**equilibrio tra rilasci simpatici** (stress, attivazione) e **tonici parasimpatici** (rilassamento, recupero), fondamentale per valutare e migliorare il benessere psicofisico.

Quigley, 2024  
Kim, 2018

## HR (Heart Rate) & HRV (Heart Rate Variability)

- **HR:** numero di battiti al minuto. Un incremento improvviso indica attivazione simpatica (stress, allerta), un valore basso a riposo riflette buon tono parasimpatico.
- **HRV:** variazione del tempo tra un battito e l'altro.
- ✓ Alta HRV → equilibrio SNA, capacità di adattamento allo stress.
- ✓ Bassa HRV → prevalenza simpatica, affaticamento, stress cronico.

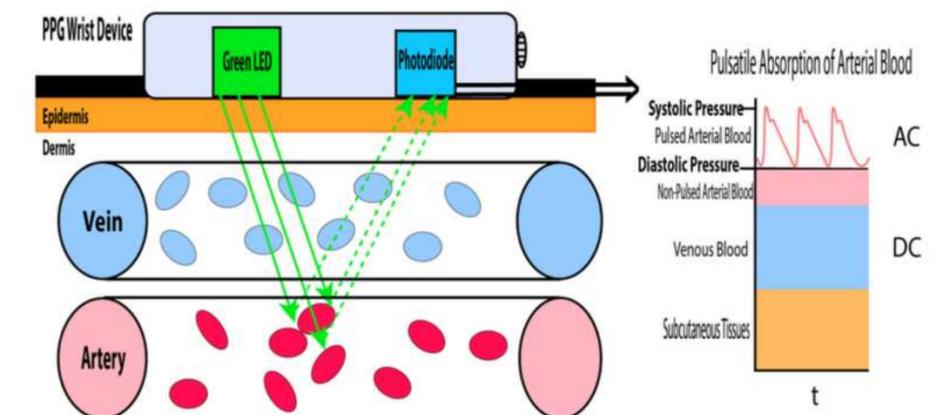


Articoli Circa 27.100 risultati (0,21 sec)

Articoli Circa 30.800 risultati (0,23 sec)



Kumar, 2022





# METODO

## Campione

103 partecipanti totali – I dati presentati sono su 43 partecipanti (56% donne,  $M=35.1$ ,  $SD=8.31$ )

## Procedura

L'esperimento dura 4 settimane, con un disegno sperimentale within-subjects. L'esposizione al Restpod avviene nella seconda settimana, per 5 giorni consecutivi, 15 minuti al giorno. Ogni giorno il video rigenerativo ha un tema diverso (bosco, mare, montagna, fiori, ruscelli). Ogni sera i partecipanti compilano un questionario self-report. Per tutte le 4 settimane indossano uno smartwatch per monitorare la frequenza cardiaca.

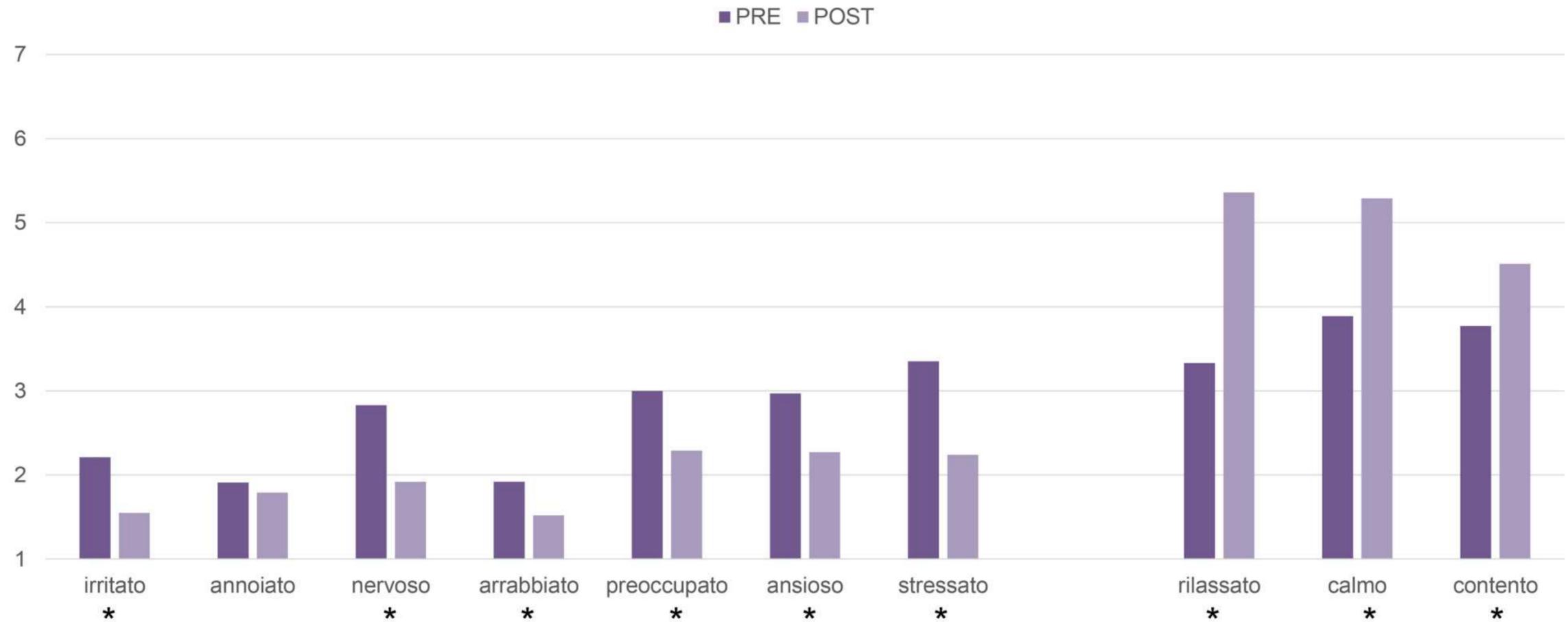
## Strumenti di misura

Perceived Restorativeness, Restorative Outcomes, Burnout, Negative and Positive Emotions, Heart Rate Variability (...)

# LE EMOZIONI



Emozioni percepite prima e dopo l'esperienza nel Restpod



\* Differenza statisticamente significativa

# LE EMOZIONI PER VIDEO RIGENERATIVO



Emozioni percepite dopo l'esperienza nel Restpod

■ BOSCO ■ MARE ■ RUSCELLI ■ MONTAGNA ■ FIORI

