

# Atleti Fidal e COVID-19 (risultati preliminari)

**Dr. Stefano Borghi**

*Master Degree in Scienza, Tecnica e Didattica dello  
Sport*

*Ricercatore - IRCCS Istituto Ortopedico Galeazzi  
Strength and Conditioning Coach*

*[stefano.borghi@grupposandonato.it](mailto:stefano.borghi@grupposandonato.it)*

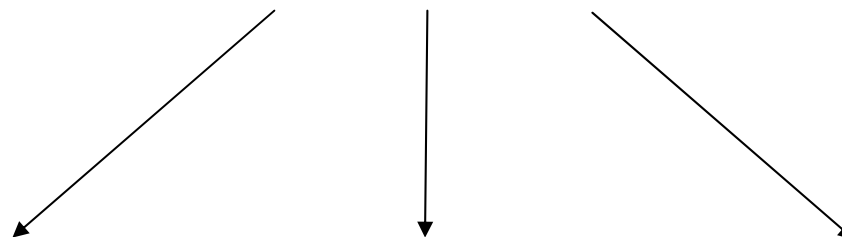


I.R.C.C.S. ISTITUTO ORTOPEDICO  
GALEAZZI



# Collaborazione

I.R.C.C.S. ISTITUTO ORTOPEDICO  
GALEAZZI



Atleti Olimpici



Atleti di Elite



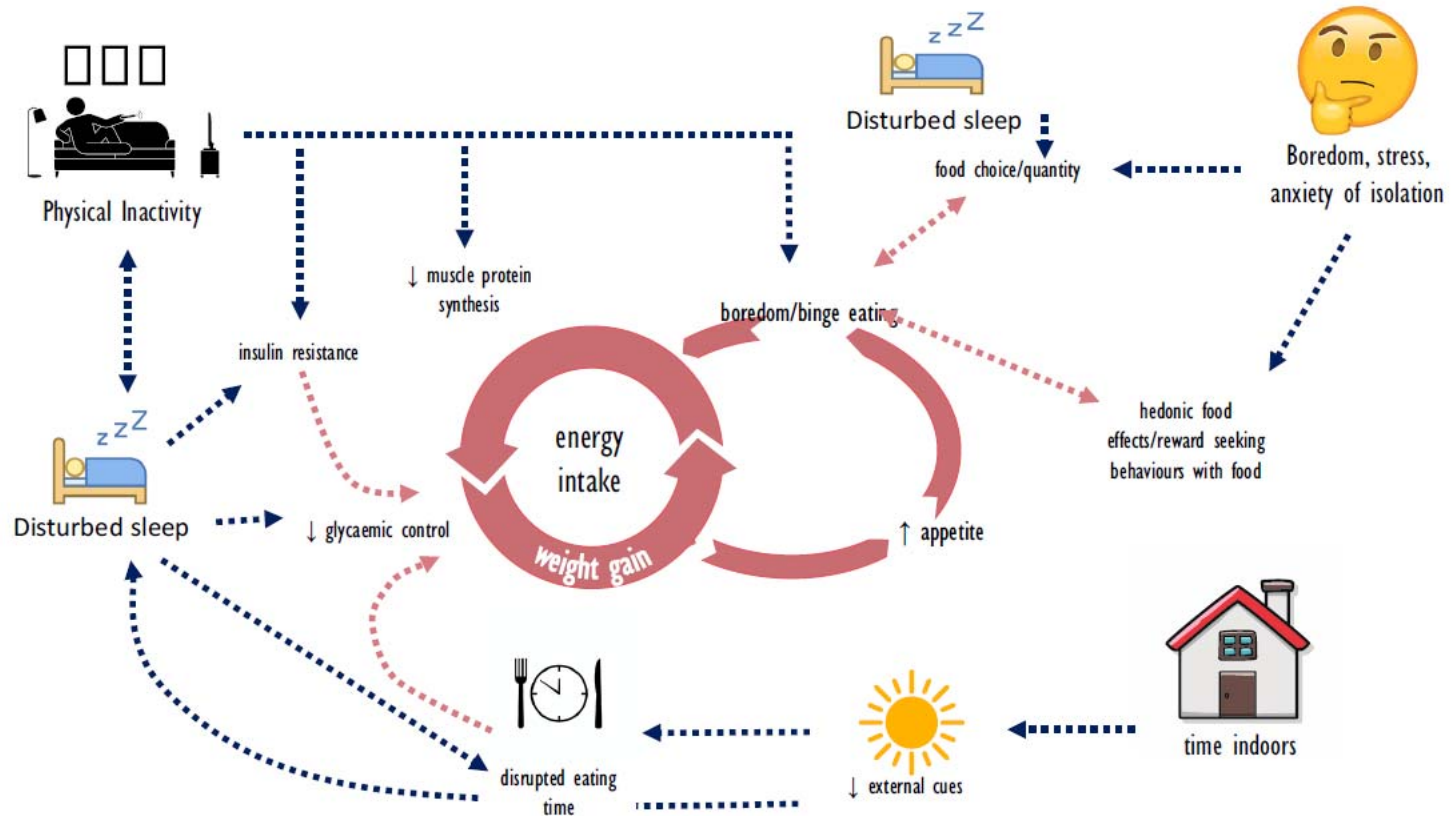
Atleti Fidal





# Covid-19 e stile di vita

I.R.C.C.S. ISTITUTO ORTOPEDICO  
GALEAZZI





# Popolazione dello studio



# ETÀ

$\geq 18$  anni

328 questionari  $\longrightarrow$

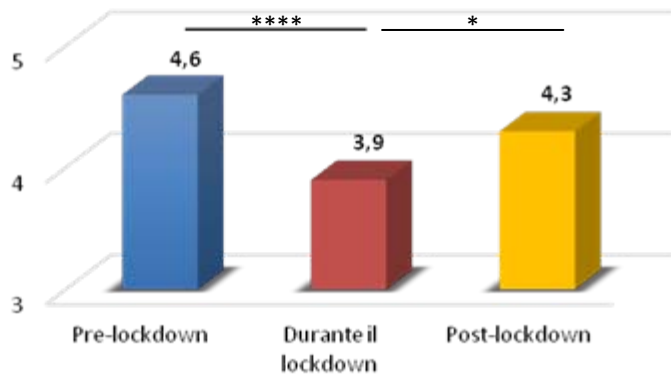
239 questionari



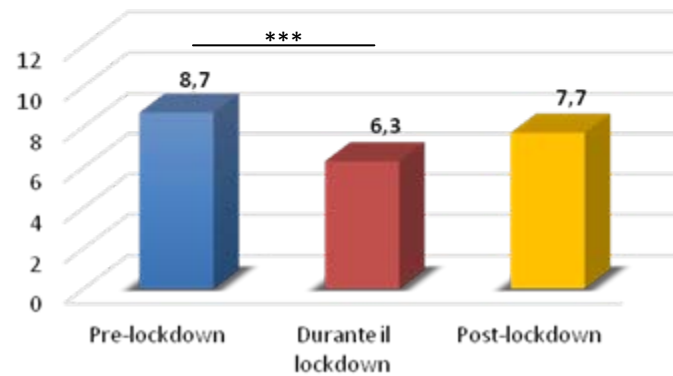
# Attività Fisica

I.R.C.C.S. ISTITUTO ORTOPEDICO  
GALEAZZI

## Giorni di allenamento settimanali



## Ore di allenamento settimanali

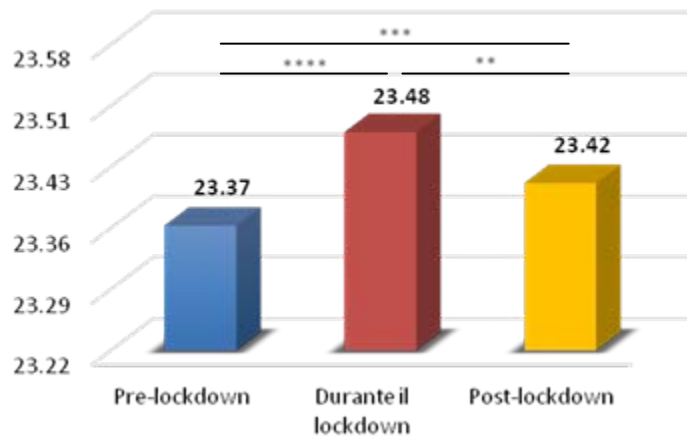




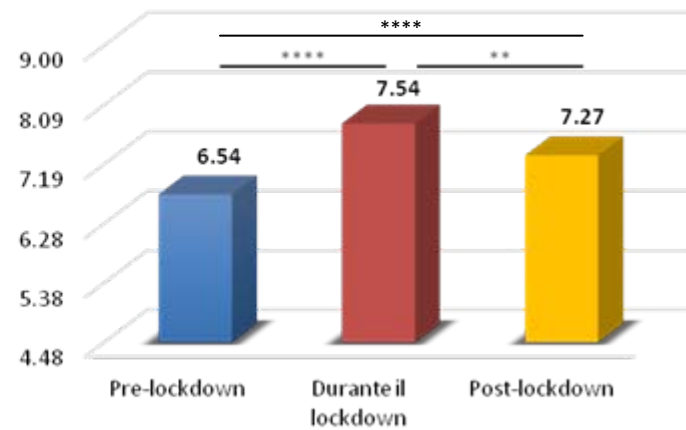
# Timing del sonno

I.R.C.C.S. ISTITUTO ORTOPEDICO  
GALEAZZI

## Orario di coricamento



## Orario di risveglio

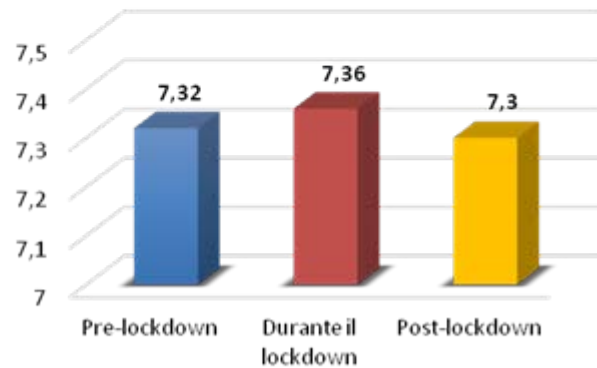




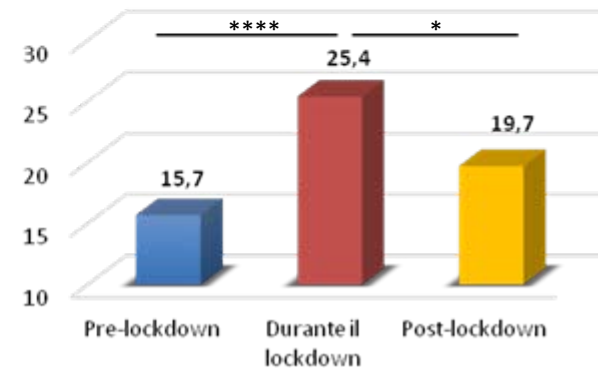
# Quantità e qualità del sonno

I.R.C.C.S. ISTITUTO ORTOPEDICO  
GALEAZZI

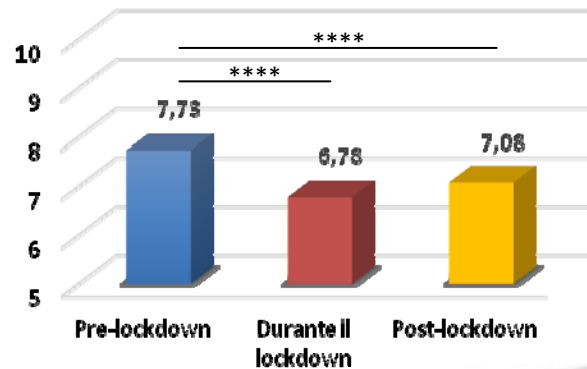
## Ore di sonno



## Latenza del sonno (minuti)



## Qualità del sonno

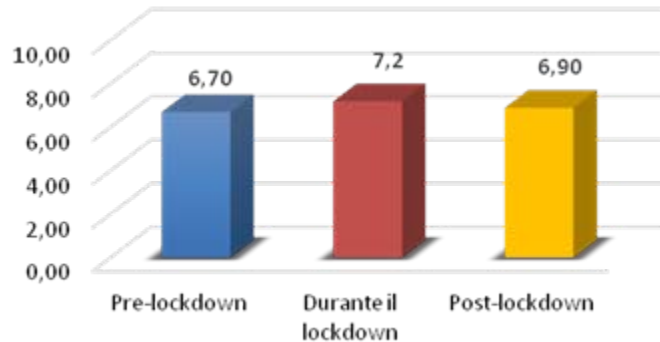




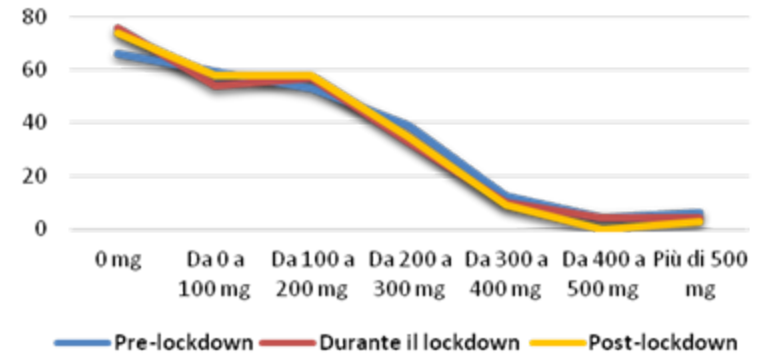
# Abitudini e comportamenti

I.R.C.C.S. ISTITUTO ORTOPEDICO  
GALEAZZI

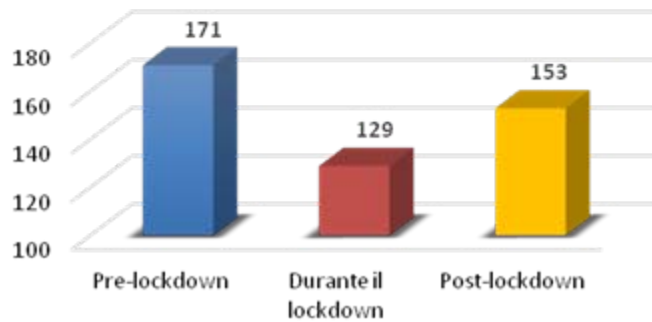
## Utilizzo di dispositivi elettronici



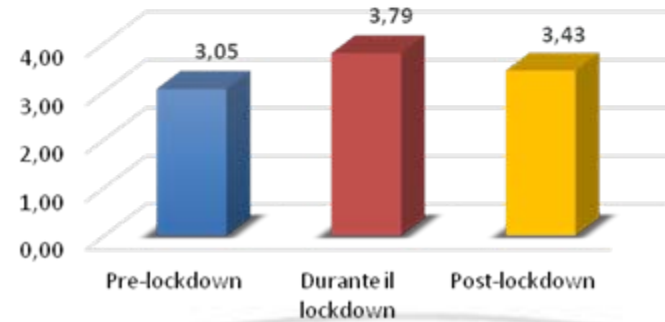
## Caffeina assunta giornalmente



## Consumatori di sostanze alcoliche



## Bevande alcoliche settimanali

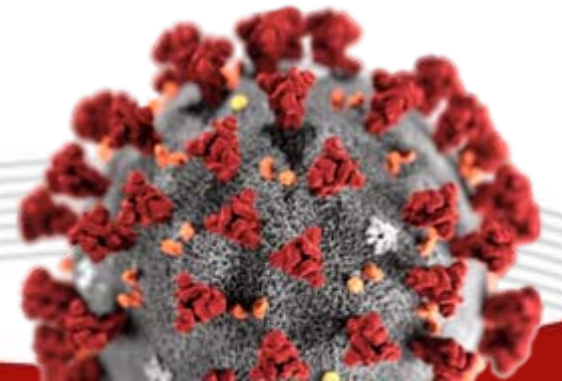






# Conclusioni

- **Attività Fisica;**
- **Timing del sonno;**
- **Qualità e quantità di sonno;**
- **Abitudini e comportamenti.**





# Strategie di igiene del sonno

I.R.C.C.S. ISTITUTO ORTOPEDICO  
GALEAZZI

