

Formazione continua e prevenzione per l'invecchiamento attivo. Promuovere storie di successo nella transizione dal lavoro alla pensione

Fabio Togni, Francesco Casotti, Debora Recupido*

Abstract:

The transition from employment to retirement holds particular significance within the pedagogical field. Like other transitional phases, this stage may take on the characteristics of a biographical rupture, often marked by uncertainty and a lack of clarity. Consequently, there emerges a need for educational and pedagogical support aimed at fostering active ageing and, more importantly, longevity, by enhancing each individual's personal resources in order to counteract the disabling effects of ageing. The research project presented below focuses on lifestyles and life skills, including those developed in professional contexts, which facilitate the transition out of the workforce. Drawing on a mixed-methods approach, the study aims to reconstruct the biographical trajectories of professionals working within the field of education who are approaching or have recently entered retirement. Particular attention is given to the role of the professional environment in cultivating healthy lifestyles and transferable skills that support individuals in navigating this new phase of life.

Keywords: Adult Education; Life Skills; Lifestyles; Longevity; Transition

1. Uno sguardo introduttivo: per una pedagogia della longevità

All'interno del dibattito critico e scientifico che si sta sviluppando attorno al concetto di *active ageing*, il contributo della pedagogia sta acquisendo crescente rilevanza. Sicuramente è di fondamentale importanza individuare strategie educative che consentano a ogni persona di sviluppare gli strumenti necessari per affrontare le diverse sfide dell'invecchiamento, con particolare attenzione agli aspetti legati alla salute, alla partecipazione sociale, all'autonomia e al lavoro (WHO 2002; UNECE 2018). Parallelamente, e in modo interdipendente, la

* Il contributo è il risultato del lavoro congiunto degli autori. Per la stesura sono da attribuire a Fabio Togni i paragrafi 1, 4 e 5, a Francesco Casotti il paragrafo 2, a Debora Recupido il paragrafo 3.

Fabio Togni, University of Florence, Italy, fabio.togni@unifi.it, 0000-0002-3693-5209

Francesco Casotti, University of Florence, Italy, francesco.casotti@unifi.it, 0009-0007-0803-6568

Debora Recupido, University of Florence, Italy, debora.recupido@unifi.it, 0009-0005-9735-7982

Referee List (DOI 10.36253/fup_referee_list)

FUP Best Practice in Scholarly Publishing (DOI 10.36253/fup_best_practice)

Fabio Togni, Francesco Casotti, Debora Recupido, *Formazione continua e prevenzione per l'invecchiamento attivo. Promuovere storie di successo nella transizione dal lavoro alla pensione*, © Author(s), CC BY 4.0, DOI 10.36253/979-12-215-0744-7.53, in Vanna Boffo, Michele Bertani, Donatella Bramanti, Rabih Chattat, Laura Formenti (edited by), *Accompagnare la longevità. Buone pratiche educative e formative per l'invecchiamento attivo*, pp. 443-452, 2025, published by Firenze University Press, ISBN 979-12-215-0744-7, DOI 10.36253/979-12-215-0744-7

pedagogia è chiamata a operare anche su un piano culturale: l'obiettivo è ridefinire il concetto stesso di *ageing*, da pensare come un processo di crescita che inizia alla nascita e prosegue lungo l'intero corso della vita, fino alla transizione nell'età adulta e anziana, e oltre (Boffo 2022). Infine, è sempre un compito pedagogico creare una connessione virtuosa tra questo processo e la *cura sui*, una categoria riscoperta alla fine del secolo scorso e divenuta un pilastro orientativo per l'uomo contemporaneo che abita il disincanto (Cambi 2010).

Tuttavia, questo ripensamento non può prescindere da un processo di de-costruzione e successiva ricostruzione della narrazione sull'invecchiamento. La direzione da intraprendere è quella di superare le trame dominanti, spesso condizionate da stereotipi che associano l'età avanzata a decadimento, perdita di funzioni, fragilità e debolezza, per restituire invece una rappresentazione dell'anzianità più inclusiva, capace di valorizzare le unicità che caratterizzano ogni percorso di vita. È necessaria, dunque, una pedagogia che fondi il proprio discorso sulla categoria della longevità, ponendo l'accento sulle potenzialità intrinseche di ogni individuo, indipendentemente dall'età e favorendo una maggiore agentività, tramite la promozione di progettazione consapevole del proprio futuro attraverso le molteplici transizioni che segnano le diverse traiettorie di vita.

Le categorie della longevità e della transizione rappresentano due *core categories* della ricerca presentata in questo contributo, che si sviluppa a partire da una riflessione sui processi transizionali della tarda età adulta, con particolare attenzione al pensionamento. In questo contesto, verrà presentato il progetto Prin PNRR "Continuing Education and Prevention for Active Aging (AGER). Fostering success stories in the transition from work to retirement", il quale, attraverso la ricostruzione autobiografica della traiettoria professionale e del pensionamento di professionisti appartenenti al settore dell'istruzione, mira a individuare una possibile connessione virtuosa tra una transizione di successo alla pensione, gli stili di vita, le competenze trasversali e il contesto professionale. L'obiettivo è quello di tracciare nuove strade di riflessione che possano favorire la diffusione di una longevità di qualità.

2. Il passaggio dal lavoro alla pensione: frattura biografica o opportunità per ri-progettarsi?

È indubbio che le transizioni rappresentino processi presenti in ogni corso di vita: esse diventano, infatti, punti di svolta all'interno delle molteplici traiettorie (come quella familiare o professionale) che costellano la trama biografica di un'esistenza (Green 2016). Si tratta di un fenomeno che comporta sempre un cambiamento, sia esso di ruolo, di luogo, di alcune parti del sé, di relazioni, esistenziale o, come spesso accade, multidimensionale.

Come ampiamente evidenziato da Schlossberg (1981), molteplici fattori concorrono a generare e connotare l'impatto della transizione nella biografia di una persona: alcuni riguardano direttamente la natura della transizione stessa, ad esempio se essa sia prevista o improvvisa, desiderabile o meno, vissuta come tempestiva o tardiva. Un ruolo importante è svolto, poi, dalle caratteristi-

che legate alla dimensione ambientale e sociale: si pensi alla presenza o assenza di una rete di supporto nel gestire e affrontare le difficoltà incontrate nella fase di passaggio. Infine, non si possono dimenticare gli aspetti legati alla persona interessata, come l'età, lo stato di salute, l'orientamento valoriale e l'esperienza pregressa. Se l'intreccio dei diversi fattori sopracitati può influenzare positivamente o negativamente l'adattamento e la riorganizzazione nella fase successiva alla transizione, vi è sempre un elemento fondativo che permane, indipendentemente dalle forme assunte, anche quando queste siano fortemente desiderate e auspicate: l'esperienza della perdita. Nel passaggio da una situazione all'altra, una parte di ciò che si è stati viene inevitabilmente lasciata indietro, generando un possibile senso di smarrimento e incertezza.

Il 'modello delle transizioni' di Bridges (1980)¹ appare, in tal senso, illuminante. L'autore, nella sua esperienza nel campo della consulenza, ha individuato tre fasi nel processo di transizione:

- *la fine*, in cui la persona viene a patti con la perdita di una parte della propria esistenza, dovendosi separare dal conosciuto, smantellare e prendere distanza da un aspetto del sé;
- *la zona neutra*, che rappresenta un momento di sospensione tra un prima e un dopo, in cui il disinvestimento da ciò che è stato perduto non è ancora seguito dall'investimento in una nuova prospettiva;
- *il nuovo inizio*, che segna l'apertura di nuovi capitoli della propria storia di vita.

Questa tripartizione sollecita lo sguardo pedagogico, sfidando l'educazione degli adulti e ribadendo l'importanza di prendersi cura delle transizioni in una prospettiva *lifelong*, al fine di tracciare un *fil rouge* che possa creare continuità tra ciò che è stato, ciò che è e ciò che sarà. Si tratta di una cura educativa e pedagogica che accompagni la persona nei passaggi di vita, non solo per favorirne il successo, ma anche per sprigionare il potenziale formativo in essi incorporato (Boffo 2019).

Tale visione può essere analizzata attraverso le lenti di una pedagogia della longevità, ponendo l'attenzione sui significati delle transizioni tipiche della tarda età adulta, sul loro impatto nelle diverse traiettorie biografiche e sulle opportunità di crescita e sviluppo che esse offrono, senza tralasciare le difficoltà che comportano. Tra questi passaggi, il *retirement* assume un ruolo di particolare rilievo: Golan (1981) lo paragona metaforicamente a un ponte che segna l'accesso alla fase anziana dell'esistenza. Si tratta di un cambiamento cruciale, in cui emerge in modo esemplare la dimensione della perdita – precedentemente analizzata – che accompagna ogni transizione, in questo caso legata all'abban-

¹ William Bridges è stato un consulente organizzativo americano che ha elaborato un modello volto alla comprensione delle transizioni (a prescindere se vissute nel contesto familiare, lavorativo, ecc.), adottato, con molto successo, da numerose organizzazioni.

dono del proprio ruolo occupazionale, parte della propria identità. La portata di questa perdita, così come le modalità con cui viene percepita e affrontata, richiama la necessità di un pensare e un agire squisitamente pedagogico.

Da un lato, l'obiettivo dovrebbe essere quello di contrastare le derive dell'isolamento e della solitudine forzata, condizioni particolarmente diffuse tra la popolazione più adulta (Florenzano 2022), che possono accentuarsi soprattutto in seguito a una cesura biografica come quella atenzionata. Tali tendenze potrebbero essere in parte riconducibili alla discussa e criticata 'teoria del *disengagement*' (Cumming 1975), secondo cui, in età avanzata, vi sarebbe una naturale predisposizione al ritiro progressivo dalla vita sociale, con una conseguente riduzione delle relazioni e dei ruoli ricoperti, favorendo così una maggiore individualizzazione. Una prospettiva che, tuttavia, trascura tutti i processi isolanti eterodiretti, riscontrabili in modo evidente a livello micro, meso e macro. Ma una pedagogia della longevità non può limitarsi solo alla progettazione di azioni educative volte a intervenire sulla fragilità; la prospettiva dovrebbe includere anche l'accompagnamento della persona in una continua e solida ri-progettazione esistenziale, orientando lo sguardo verso un futuro da costruire e nuove forme ideali da acquisire, evitando così la percezione di un avvenire statico e predeterminato. Un approccio di questo tipo può contribuire a trasformare la transizione verso la pensione in un'opportunità di crescita e realizzazione, accrescendo la consapevolezza dell'importanza di una cura di questa fase (Togni 2022; Togni e Boffo 2024).

Tuttavia, considerando che questa transizione, al pari di molte altre, può essere intesa anche come un processo di natura relazionale, e che una pluralità di attori può influenzarne l'esito in modo positivo o negativo (Walther, Stauber e Settersten 2022), non è sufficiente sensibilizzare esclusivamente i diretti interessati; tale sensibilizzazione dovrebbe, infatti, coinvolgere tutti gli interlocutori che possono incidere su questo passaggio, tra cui i decisori politici e i contesti professionali. Questi ultimi, in particolare, potrebbero assumere un ruolo centrale nella gestione del pensionamento, assumendosi la responsabilità di elaborare percorsi educativi volti a sviluppare competenze trasversali utili per affrontare un futuro caratterizzato da incertezza.

In questa prospettiva, il *framework LifeComp* (Sala et al. 2020), sviluppato dalla Commissione Europea, risponde in parte a questa esigenza. Suddiviso in tre aree principali – personale, sociale e imparare a imparare – e in nove competenze, il quadro concettuale si propone come una guida per la formazione di persone capaci di affrontare la complessità, la liquidità e l'inevitabile cambiamento, nonché di gestire efficacemente le varie transizioni delle proprie traiettorie biografiche. La sfida consiste, dunque, nello sviluppare all'interno dell'ambiente di lavoro, ma anche oltre, una formazione continua che consenta di apprendere lungo l'intero corso della vita, costruire relazioni interpersonali di supporto, adottare atteggiamenti collaborativi, crescere a livello personale e acquisire strategie utili a favorire l'autoregolazione e la flessibilità. Un obiettivo che non si limita a formare professionisti in grado di far fronte alle sfide lavorative ma,

anche, i cittadini dell'oggi e del domani, orientandoli nelle diverse fasi di transizione e promuovendo così una maggiore agentività e una longevità di qualità.

Il *framework* pone particolare attenzione al sostegno della persona nel diventare protagonista attiva della propria vita, aiutandola a soddisfare bisogni innati come l'autonomia e la costruzione di legami sociali significativi. In questo modo, si favorisce una cura di sé che abbraccia le dimensioni fisiche, emotive, cognitive, sociali ed esistenziali. Un approccio, quest'ultimo, che può tradursi nell'adozione di comportamenti e stili di vita sostenibili, funzionali anche alla diffusione di una cultura della cura olistica. I *lifestyles*, che verranno approfonditi nelle sezioni successive, rappresentano pertanto uno dei pilastri del progetto di ricerca qui presentato.

3. Lo stile di vita sano come promotore di una transizione di successo

Lo stile di vita, nel tempo, è stato definito in molteplici modi: a partire dal suo essere la forma sociale attraverso la quale è possibile mostrare il prestigio della propria classe sociale (Weber 1968), proseguendo delineandolo come un descrittore della personalità, come espressione degli stili cognitivi e l'insieme degli atteggiamenti, degli interessi e dei valori della persona (Allport 1961).

La psicologia della salute definisce il *lifestyle* come una serie di elementi, indipendenti l'uno dall'altro, la cui unica caratteristica comune è l'agire verso lo stesso obiettivo: la salute. Questi fattori comuni sono principalmente tre:

- i fattori socio-economici, culturali, politici e ambientali, come la globalizzazione, l'invecchiamento della popolazione e l'urbanizzazione;
- i fattori di rischio modificabili, ovvero l'alimentazione, il fumo, la sedentarietà e il consumo di alcolici;
- i fattori di rischio non modificabili, ad esempio il sesso, l'età e la genetica (Gianfrilli, Minnetti e Giusti 2016).

In particolare, la definizione dello stile di vita, nel campo della psicologia della salute, è fornita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e da Cockerham. L'OMS definisce lo stile di vita come i modelli di scelte comportamentali, tenendo conto delle disponibilità socio-economiche che le persone hanno e alla facilità di reperibilità e di fruibilità dei comportamenti, affidando quindi la responsabilità della salute, non solo all'individuo, ma anche e soprattutto al contesto socio-economico in cui la persona vive. In linea con questa definizione è Cockerham, il quale descrive il *lifestyle* come «i modelli collettivi del comportamento correlato alla salute, basati sulle scelte formulate dalle persone, in base alle opzioni disponibili a seconda della loro possibilità di vita» (2005, 55).

La medicina dello stile di vita sano dimostra come l'adozione o meno comportamenti salutari influisca sull'insorgenza e sulla gestione delle malattie croniche (Stonerock e Blumenthal 2017). La maggior parte degli studi che valutano le varie combinazioni di fattori che influiscono sullo stile di vita si dicono d'accordo sui fattori 'SNAPS', ovvero l'alimentazione, il fumo, l'alcol e l'attività fisica

(Hautekiet et al. 2022). Pertanto, il preferire una dieta mediterranea (Mazza et al. 2021) ricca di frutta, verdura e legumi (Staubo et al. 2017), lo svolgere attività fisica aerobica d'intensità moderata e l'assenza di fumo e di alcol (Ministero della Salute 2011) permettono di diminuire il rischio di sviluppare malattie non trasmissibili (China Kadoorie Biobank Collaborative Group 2023). Nonostante però le evidenze scientifiche dimostrino l'importanza di uno stile di vita sano, la maggior parte delle persone non adotta questo stile di vita, ma, piuttosto, assume comportamenti non salutari; in Europa il 26% degli adulti fuma, il 46% non fa attività fisica, l'8,4% beve alcol ogni giorno e più della metà, il 51%, è in sovrappeso (Hautekiet et al. 2022). Infatti, nonostante sia riconosciuta l'influenza del *lifestyle* sulla qualità della vita, non basta, alla popolazione, questa consapevolezza per scegliere consapevolmente di assumere uno stile di vita sano. Questo perché «gli individui non sanno esattamente come impiegare tale conoscenza e al tempo stesso rimangono confusi dalla varietà di informazione che proviene da più fonti» (Rombaldoni, Lello e Sanchez Carrera 2021, 143).

Affiancando la consapevolezza che lo stile di vita «si evolve gradualmente nel corso della vita, e giorno dopo giorno guida e unifica tutte, o almeno molte, le transazioni di una persona con la vita» (Allport 1961, 237), al fatto che all'aumentare dell'età, progressivamente, aumenta anche il rischio della comparsa delle malattie, diventa sempre più evidente come uno stile di vita non qualitativo possa essere un fattore determinante per l'insorgere delle patologie tipiche della terza età (Mazza et al. 2021), il quale invecchiamento in buona salute viene definito dall'OMS come «il processo di sviluppo e di mantenimento delle capacità funzionali che consentono il benessere in età avanzata» (Rudnicka et al. 2020, 7).

Un invecchiamento in buona salute, dunque, è fortemente influenzato dalla qualità della vita quotidiana, comprensiva anche dell'ambiente di lavoro, definito dall'OMS come il luogo il cui obiettivo è il raggiungere una visione condivisa del benessere dei lavoratori e della comunità circostante e che se sostenibile e salutare, promuove la possibilità concreta di vivere in modo sano e nel benessere a qualsiasi fase della vita, finalità facente parte degli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (OSS), Agenda 2030, dell'ONU.

Prendendo in esame l'ambiente scuola risulta rilevante analizzare l'alfabetizzazione nutrizionale e sportiva, oltre allo stile di vita dei docenti, in modo da raccogliere dati riguardo la loro capacità di adottare comportamenti che promuovano la salute nella loro routine quotidiana, necessaria per una transizione dal lavoro alla pensione di qualità.

4. Progetto Prin PNRR 2022 “Continuing Education and Prevention for Active Aging (AGER). Fostering success stories in the transition from work to retirement”

Il progetto Prin “Continuing Education and Prevention for Active Aging (AGER). Fostering success stories in the transition from work to retirement”, approfondito di seguito, si inserisce nel Programma di Ricerca PNRR *Age-It (Ageing Well in an Ageing Society)*, che affronta le molteplici sfide poste dai cambiamenti demografici in corso, promuovendo una sinergia tra diverse realtà

professionali e disciplinari, con l'obiettivo di rinforzare la ricerca sull'invecchiamento in Italia. Il progetto, avviato nel dicembre 2023, si sviluppa lungo due principali dimensioni disciplinari. La prima, di natura pedagogica, è portata avanti dall'Università degli Studi di Firenze, mentre la seconda, di ambito medico, è rappresentata dall'Università degli Studi di Brescia.

I due gruppi hanno avviato a partire da dicembre 2023 un lavoro complementare e in stretta connessione per rispondere alle seguenti domande di ricerca:

- Quale correlazione esiste tra lo stato di salute dopo la pensione e la traiettoria autobiografica di acquisizione di corretti stili di vita?
- È possibile individuare una relazione tra la formazione continua nel contesto lavorativo, la transizione dalla professione al pensionamento e la propensione all'invecchiamento attivo?
- Quali strategie possono essere utilizzate dalle organizzazioni al fine di promuovere e sviluppare competenze trasversali utili all'acquisizione di stili di vita, che possano avere effetti positivi sulla longevità?

Per rispondere alle precedenti domande, l'obiettivo generale del progetto intende ricostruire, tramite l'utilizzo di metodi misti, le traiettorie biografiche e idiografiche di docenti provenienti dalla scuola secondaria di primo e secondo grado, di prossimo o recente ritiro lavorativo, andando ad approfondire, in particolare, il ruolo del contesto professionale nell'acquisizione di corretti *lifestyles* e competenze di vita utili ad affrontare con successo una nuova fase dell'esistenza; incerta e opaca sì, ma anche foriera di nuove opportunità e nuove forme tutte da scoprire. Il progetto prevede il coinvolgimento di circa 90 partecipanti.

Vi sono poi degli obiettivi specifici che saranno portati avanti dall'Unità di ricerca di Firenze, tra cui approfondire come i vari contesti professionali si prendano cura della transizione dal lavoro alla pensione, capire se esista una correlazione tra stile di vita, competenze trasversali, contesto lavorativo e esperienza professionale e dimostrare come la promozione dello sviluppo delle *life competences* possa avere degli effetti benefici in termini di longevità e *active ageing*.

Per fare ciò, a seguito di una revisione della letteratura sui concetti centrali del progetto – transizione, *active ageing*, *lifestyles* e narrazione autobiografica – è stato costruito un disegno di ricerca suddiviso in due fasi, che può essere immaginato come una Y rovesciata. La prima fase, infatti, vedrà le due unità di ricerca lavorare contestualmente: verrà proposto al campione sia un questionario quantitativo (da parte dell'Unità di Firenze) su scala *Likert* 1-7, con l'obiettivo di raccogliere informazioni inerenti gli stili di vita e le competenze trasversali acquisite durante l'attività lavorativa, che dei test fisici (da parte dell'Unità di Brescia) tramite i quali verrà misurata la *fitness* cardiovascolare e muscolare, la mobilità articolare della catena posteriore e del cingolo scapolo-omeroale, la composizione corporea e l'equilibrio.

Nella seconda fase verrà stratificato un sotto-campione di quello originale, che sarà composto da circa 30 partecipanti. Le due unità di ricerca porteranno avanti l'indagine separatamente: il gruppo fiorentino, nello specifico, si occu-

perà di ricostruire la traiettoria professionale dei professionisti coinvolti, utilizzando l'approccio autobiografico-narrativo. Per questa fase è stata delineata una traccia d'intervista semistrutturata, basata sul *framework* delle *LifeComp* (Sala et al. 2020) e sulla letteratura inerente agli stili di vita, utile a ripercorrere l'esperienza lavorativa e la transizione alla pensione, sia prossima che passata, del sotto-campione. Tramite tale ricostruzione, si vuole far emergere anche i bisogni di formazione che la fase di passaggio ha suscitato nei partecipanti e la funzione del contesto professionale nel favorire tale esperienza. L'Unità di Brescia, parallelamente, si occuperà di raccogliere dati sulla *fitness* fisica e sui *pattern* di attivazione neuromuscolare.

L'analisi dei dati, inizialmente condotta in modo separato da parte delle due Unità, prevederà successivamente una comparazione di quest'ultimi, in modo da andare maggiormente in profondità, rispondere alle domande e agli obiettivi di ricerca e pianificare le azioni di disseminazione, che costituiranno la parte finale del progetto, il cui termine è previsto per ottobre 2025.

In relazione ai risultati attesi, i due gruppi di lavoro auspicano che venga riconosciuta la necessità di studiare i processi di invecchiamento in modo sistematico, seguendo direzioni multiprospettiche e multidimensionali. Allo stesso tempo, si vuole far emergere l'importanza dello sviluppo di competenze trasversali funzionali all'adozione di corretti stili di vita per l'invecchiamento attivo. Il progetto di ricerca vuole, inoltre, contribuire a sensibilizzare sull'importanza di prendersi cura della transizione dal lavoro alla pensione sia i diretti interessati, che i decisori politici e i vari contesti professionali. Infine, si presuppone che i dati ottenuti possano andare a costituire delle linee guida funzionali alla realizzazione di specifiche formazioni e alla costruzione di nuove figure professionali, che possano accompagnare con successo le persone nella transizione dal lavoro alla pensione.

5. Conclusioni

Riconosciuta la necessità di una cura pedagogica della transizione dal lavoro alla pensione, in quanto momento nevralgico nella traiettoria di vita, emerge l'importanza di riflettere sulle strategie educative per favorire tale momento. L'adozione di corretti stili di vita e l'acquisizione di competenze trasversali sembra essere una direzione virtuosa, garantendo non solo strumenti utili a stare nell'incerto, ma anche la costruzione di una cultura della cura di sé che accompagni la persona dalla nascita alla morte, cultura di cui non è possibile fare a meno. L'indagine precedentemente presentata vuole generare un impatto positivo, promuovendo una nuova consapevolezza: la consapevolezza di ognuno sul proprio percorso esistenziale; la consapevolezza dei contesti professionali riguardo la loro funzione nel favorire o meno una longevità di qualità; infine, la consapevolezza sociale e diffusa dell'importanza di pensare e agire per la fase anziana della vita a partire dall'infanzia, superando approcci emergenziali.

Tale direzione, squisitamente pedagogica, fissa un obiettivo utopico da raggiungere, tanto educativo quanto politico: quello di una cittadinanza protago-

nista e attiva nella progettazione di società che, seppur più anziane, possano essere luogo per il dispiegamento delle potenzialità e risorse di ogni suo abitante.

Riferimenti bibliografici

- Allport, G.W. 1961. *Pattern and Growth in Personality*. Washington: American Psychological Association.
- Boffo, V. 2019. "The Transition to Work: Higher Education and Future." *FORM@RE* 19 (2): 58-74. <http://dx.doi.org/10.13128/formare-25875>.
- Boffo, V. 2022. "Per avviare il discorso. Costruire l'ageing." *EPALE JOURNAL* 2: 9-16.
- Bridges, W. 1980. *Transitions: Making Sense of Life's Changes*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Cambi, F. 2010. *La cura di sé come processo formativo: Tra adultità e scuola*. Roma-Bari: Laterza.
- China Kadoorie Biobank Collaborative Group. 2023. "Healthy Lifestyle and Life Expectancy Free of Major Chronic Diseases at Age 40 in China." *Nature Human Behaviour* 7(9): 1542-50. <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01624-7>.
- Cockerham, W.C. 2005. "Health Lifestyle Theory and the Convergence of Agency and Structure." *Journal of Health and Social Behavior* 46 (1): 51-67. <https://doi.org/10.1177/002214650504600105>.
- Cumming, E. 1975. "Engagement with an Old Theory." *International Journal of Aging and Human Development* 6: 187-91. <https://doi.org/10.2190/E1NP-0QE8-L3L7-T551>.
- Darie, A., e C. Ciorbă. 2023. "Promoting Adult Education for a Sustainable Future: Fostering Healthy Lifestyles." *Journal of Educational Sciences* 24 (2): 76-91. <https://doi.org/10.35923/JES.2023.2.06>.
- Florenzano, F. 2022. *Invecchiamento attivo. Nuova frontiera della longevità*. Udine: Edup.
- Gianfrilli, D., Minnetti M., e A.M. Giusti. 2016. "Stile di vita e prevenzione delle malattie cronico-degenerative." *L'Endocrinologo* 17 (4): 193-98. <https://doi.org/10.1007/s40619-016-0221-y>.
- Green, L. 2016. *Understanding the Life Course: Sociological and Psychological Perspectives* (2nd ed.). Cambridge: Polity.
- Hautekiet, P., Saenen N.D., Martens D.S., Debay M., Van der Heyden J., Nawrot T.S., e E.M. De Clercq. 2022. "A Healthy Lifestyle Is Positively Associated with Mental Health and Well-being and Core Markers in Ageing." *BMC Medicine* 20 (1): 1-328. <https://doi.org/10.1186/s12916-022-02524-9>.
- Mazza, E., Ferro Y., Pujia R., Mare R., Maurotti S., Montalcini T., e A. Pujia. 2021. "Mediterranean Diet In Healthy Aging." *The Journal of Nutrition, Health & Aging* 25 (9): 1076-83. <https://doi.org/10.1007/s12603-021-1675-6>.
- Ministero della Salute. 2011. *Stili di vita*. <https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_navigazioneSecondariaRelazione_2_listaCapitoli_capitoliItemName_1_scarica.pdf> (2025-06-15).
- Rombaldoni R., Lello E., e E. Sanchez Carrera. 2021. "Le disuguaglianze socio-economiche nei consumi alimentari in Italia: evoluzioni strutturali, trend e stili di vita." *Argomenti* 18: 126-60. <https://doi.org/10.14276/1971-8357.2459>.
- Rudnicka, E., Napierała, P., Podfigurna, A., Męczekalski, B., Smolarczyk, R., e M. Grymowicz. 2020. "The World Health Organization (WHO) Approach to Healthy Ageing." *Maturitas* 139: 6-11. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2020.05.018>.

- Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., e M. Cabrera. 2020. *LifeComp. The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Schlossberg, N.K. 1981. "A Model for Analyzing Human Adaptation to Transition." *The Counseling Psychologist* 9 (2): 2-18. <https://doi.org/10.1177/001100008100900202>.
- Staubo, S.C., Aakre J.A., Vemuri P., Syrjanen J.A., Mielke M.M., Geda Y.E., Kremers W.K., Machulda M.M., Knopman D.S., Petersen R.C., Jack Jr C.R., e R.O. Roberts. 2017. "Mediterranean Diet, Micronutrients and Macronutrients, and MRI Measures of Cortical Thickness." *Alzheimers Dement* 13: 168-77. <https://doi.org/10.1016/j.jalz.2016.06.2359>.
- Stonerock, G.L. e J.A. Blumenthal. 2017. "Role of Counseling to Promote Adherence in Healthy Lifestyle Medicine: Strategies to Improve Exercise Adherence and Enhance Physical Activity." *Progress in Cardiovascular Diseases* 59 (5): 455-62. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2016.09.003>.
- Togni, F. 2022. "Dalla retorica pubblica dell'invecchiamento attivo alla latitanza educativa sulla longevità." *EPALE JOURNAL* 2: 62-9.
- Togni, F., e V. Boffo. 2024. "Promoting Active Longevity: The Challenge of Continuing Education for Well-being, Beyond and Above the Emergency." *Form@re - Open Journal Per La Formazione in Rete* 24 (2): 149-60. <https://doi.org/10.36253/form-16036>.
- United Nations. 2015. *Transforming Our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development*. <https://unece.org/DAM/pau/age/Active_Ageing_Index/ECE-WG-33.pdf> (2025-06-15).
- United Nations Economic Commission for Europe. 2019. *2018 Active Ageing Index: Analytical Report*. UNECE. <https://unece.org/DAM/pau/age/Active_Ageing_Index/ECE-WG-33> (2025-06-15).
- Usta, Z.B., e H. Mertoglu. 2023. "The Relationship Between Prospective Teachers' Nutritional Literacy and Healthy Lifestyle Behaviors." *Science Insights Education Frontiers* 19 (1): 3003-16. <https://doi.org/10.15354/sief.23.or431>.
- Walther, A., Stauber, B., e R.A. Settersten. 2022. "'Doing Transitions': A New Research Perspective." In *Doing Transitions in the Life Course. Processes and Practices*, edited by B. Stauber, A. Walther, e R.A. Settersten, 3-18. Cham: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-13512-5>.
- Weber, M. 1968. *Economy and Society: An Outline of Interpretative Sociology*. vol. 1. New York: Bedminster Press.
- WHO. 2002. *Active Ageing: A Policy Framework for Action*. <<https://policycommons.net/artifacts/590023/active-ageing/1569189/>> (2025-06-15).

LABORATORIO 4

