

Progetto SIN – Analisi dati Capsula al 07/07/2026

Dal 02/03/2026 è operativa nell'area del DumBo di Bologna la Capsula della Salute. Inizialmente, le rilevazioni di Capsula erano divise in tre percorsi indipendenti tra loro (parametri vitali, stato di forma e nutrizione ed equilibrio psicofisico), successivamente è stato implementato il percorso unico.

Al 07 luglio sono 2.564 le persone che si sono sottoposte a capsula (il dataset fornito contiene 2.596 record ma 32 risultano avere dati mancanti per tutte le variabili rilevate). Poco più della metà delle persone (54,95%, $n=1.409$) si è registrata tramite QR code dopo avere eseguito i test di Capsula: per queste si dispone di nome, cognome, telefono ed e-mail, mentre i restanti 1.155 sono anonimi. Le informazioni raccolte sono:

- Data di nascita (solo per i soggetti registrati);
- Età anagrafica;
- Genere;
- Altezza;
- Pressione arteriosa;
- Peso corporeo;
- BMI e suddivisione in categorie;
- Temperatura corporea;
- Percentuale idratazione corporea;
- Invecchiamento cellulare;
- Massa grassa;
- Forza mano destra e sinistra;
- Frequenza cardiaca;
- Massa muscolare;
- Stress percepito;
- Livello di attività fisica (con IPAQ?);
- Frequenza respiratoria;
- Qualità del sonno;
- Saturazione periferica di ossigeno;
- Flessibilità, dinamicità e tono muscolare;
- Livello di benessere.

Nel file non è presente la data di esecuzione del test.

I dati sono stati analizzati e riassunti nelle seguenti tabelle. Per ogni variabile è stato indicato il numero di record disponibili. Per le variabili continue sono state riportate media, deviazione standard (ds), minimo e massimo, mentre per le variabili categoriche frequenza assoluta e percentuale. Sono state condotte analisi per genere e classe di età. I confronti sono stati effettuati utilizzando il test t di Student, il test χ^2 di Pearson ed ANOVA, a seconda dell'appropriatezza. Valori di $p\text{-value} \leq 0,05$ sono considerati statisticamente significativi.

Tabella 1. Analisi descrittiva dei dati rilevati dalla Capsula della Salute nel periodo 02/03/2026 – 07/07/2026

	n	media	ds	min	max
Età (anni)*	2.559	54,43	14,94	18	93
Età in classe	n			%	
0-39	467			18,25	
40-59	953			37,24	
60+	1.139			44,51	
<i>Totale</i>	2.559				
Genere	n			%	
Femmine	1.558			60,76	
Maschi	1.006			39,24	
<i>Totale</i>	2.564				
Altezza (cm)	2.564	168,90	9,05	134	200
PA Sistolica (mmHg)	2.295	122,22	18,85	75	206
PA Diastolica (mmHg)	2.295	74,91	8,27	30	101
Peso vestiti (Kg)	2.273	1,61	0,49	0,80	3,80
Peso corporeo (Kg)	2.273	70,15	14,73	39,40	128,90
BMI (Kg/m²)	2.273	24,52	4,40	15,00	53,00
Categoria BMI	n			%	
Sottopeso	104			4,58	
Normopeso	380			16,72	
Buon peso	566			24,90	
Peso eccellente	327			14,39	
Sovrappeso	652			28,68	
Obesità leggera	194			8,53	
Obesità grave	50			2,20	
<i>Totale</i>	2.273				
Categoria BMI	n			%	
Sottopeso	104			4,58	
Normopeso	1.273			56,01	
Sovrappeso	652			28,68	
Obeso	244			10,73	
<i>Totale</i>	2.273				
Temperatura corporea (°C)	2.180	36,76	0,27	36,60	40,50
Acqua corporea (%)	2.273	50,83	5,81	34,20	70,00
Categoria Acqua Corporea	n			%	
Carente	730			32,12	
Molto bassa	30			1,32	
Bassa	37			1,63	
Normale	950			41,79	
Moderata	488			21,47	
Elevata	38			1,67	
<i>Totale</i>	2.273				
Invecchiamento cellulare	2.284	175,66	43,51	70	474
Categoria Inv. cellulare	n			%	
Critico	53			2,32	
Scarso	40			1,75	
Accettabile	233			10,20	
Buono	906			39,67	
Eccellente	1.052			46,06	
<i>Totale</i>	2.284				

	n	media	ds	min	max
Punteggio Massa grassa	2.273	26,00	8,35	3,00	55,40
Categoria Massa grassa	n			%	
Bassa	358			15,75	
Moderatamente bassa	275			12,10	
Normale	1.217			53,54	
Moderatamente alta	209			9,20	
Alta	178			7,83	
Molto alta	36			1,58	
<i>Totale</i>	<i>2.273</i>				
Forza max mano sinistra (kg)	2.026	25,24	9,39	2,40	60,00
Forza max mano destra (kg)	2.026	26,70	9,85	2,90	60,20
Forza media mano sinistra (kg)	2.026	21,87	8,41	1,80	57,30
Forza media mano destra (kg)	2.026	22,90	8,87	0,30	56,10
Simmetria forza mani	2.026	86,15	12,18	1,65	100,00
Frequenza cardiaca (bpm)	2.262	75,29	16,07	33	200
Percentuale Massa muscolare (%)	2.273	70,27	7,94	42,40	92,20
Punteggio Massa muscolare	2.273	13,29	3,02	5	24
Categoria Massa muscolare	n			%	
Bassa	209			9,20	
Media	405			17,82	
Alta	1.408			61,94	
Molto alta	251			11,04	
<i>Totale</i>	<i>2.273</i>				
Punteggio stress percepito	1.340	17,87	5,14	4	34
Categoria stress percepito	n			%	
Scarso	42			3,13	
Accettabile	1.019			76,05	
Eccellente	279			20,82	
<i>Totale</i>	<i>1.340</i>				
Livello attività fisica	n			%	
Scarso	404			30,70	
Accettabile	505			38,37	
Eccellente	407			30,93	
<i>Totale</i>	<i>1.316</i>				
Frequenza respiratoria (bpm)	2.262	17,33	3,97	0	27
Punteggio qualità del sonno	1.344	12,51	9,05	0	42
Categoria qualità del sonno	n			%	
Scarso	81			6,03	
Accettabile	407			30,28	
Eccellente	856			63,69	
<i>Totale</i>	<i>1.344</i>				
Saturazione periferica di ossigeno (%)	2.251	97,40	1,14	82	99
Dinamicità tono muscolare (%)	2.167	48,54	35,88	1,30	100,00
Flessibilità tono muscolare (%)	2.167	43,27	32,99	1,20	100,00
Tono muscolare (%)	2.167	37,72	27,52	0	98,2

	n	media	ds	min	max
Punteggio benessere	2.167	227,37	119,13	101	403
Livello di benessere	n			%	
Funzione parasimpatica gravemente limitata a frequenza cardiaca normale	88			4,06	
Funzione parasimpatica gravemente ridotta a frequenza cardiaca elevata	110			5,08	
Funzione parasimpatica limitata a frequenze cardiache più basse: causa cronica, sindrome da sovrallenamento.	39			1,80	
Funzione parasimpatica limitata a frequenza cardiaca normale: causa acuta, stress	150			6,92	
Riduzione della funzione parasimpatica a frequenze cardiache elevate	162			7,48	
Riduzione della funzione parasimpatica con frequenza cardiaca aumentata: causa cronica, scarsa forma fisica	179			8,26	
Funzione parasimpatica media con tensione significativa	220			10,15	
Funzione parasimpatica media con lieve tensione	148			6,83	
Normale, funzione parasimpatica leggermente ridotta	93			4,29	
Normale, funzione parasimpatica leggermente ridotta. Causa cronica: scarsa attività fisica.	65			3,00	
Normale, funzione parasimpatica leggermente ridotta a frequenza cardiaca bassa. Causa cronica: sindrome da sovrallenamento	62			2,86	
Normale, funzione parasimpatica leggermente ridotta a frequenza cardiaca bassa. Causa cronica: attività fisica regolare	24			1,11	
Normale, funzione parasimpatica leggermente ridotta. Causa: attività fisica regolare	86			3,97	
Normale, funzione parasimpatica media	118			5,45	
Buona funzione parasimpatica a frequenza cardiaca elevata	157			7,24	

Normale, funzione parasimpatica ottima	293	13,52
Normale, funzione parasimpatica ottima. Buona condizione di allenamento fisico.	173	7,98
Totale	2.167	

* Per 5 soggetti è indicata un'età non corretta, sono stati esclusi dall'analisi sull'età media

Nel database è presente anche la variabile "toneFlexDyna_score_value", non ci è chiaro il significato. Per 2.167 record è indicata la categoria "fair".

Analisi per genere

I dati aggregati per genere mostrano alcune interessanti relazioni significative:

- BMI significativamente maggiore per i maschi rispetto alle femmine;
- Percentuale di acqua nel corpo maggiore nei maschi rispetto alle femmine;
- Frequenza cardiaca inferiore nei maschi rispetto alle femmine;
- Punteggio di stress percepito inferiore nei maschi rispetto alle femmine;

Nella tabella seguente sono indicati tutti i valori dei p-value relative alle statistiche test t di student e χ^2 di Pearson, con l'asterisco tutti i risultati significativi (anche quelli non evidenziati in precedenza in quanto già noti in letteratura).

Tabella 2. Analisi dei dati per genere

	Femmine			Maschi			p-value
	n	media	ds	n	media	ds	
Età (anni)*	1.556	54,17	14,45	1.003	54,82	15,67	0,291
Età in classe (da definire)	n	%		n	%		0,476
0-39	284	18,25		183	18,25		
40-59	593	35,89		360	35,89		
60+	679	45,86		460	45,86		
Totale	1.556			1.003			
Altezza (cm)	1.558	164,10	6,30	1.006	176,32	7,53	0,000*
PA Sistolica (mmHg)	1.410	119,12	19,12	885	127,16	17,30	0,000*
PA Diastolica (mmHg)	1.410	73,91	8,21	885	76,50	8,13	0,000*
Peso vestiti (Kg)	1.389	1,56	0,44	884	1,68	0,54	0,000*
Peso corporeo (Kg)	1.389	64,64	13,24	884	78,82	12,63	0,000*
BMI (Kg/m²)	1.389	24,01	4,77	884	25,31	3,63	0,000*
Categoria BMI	n	%		n	%		0,000*
Sottopeso	90	6,48		14	1,58		
Normopeso	317	22,82		63	7,13		
Buon peso	306	22,03		260	29,41		
Peso eccellente	216	15,55		111	12,56		
Sovrappeso	304	21,89		348	39,37		
Obesità leggera	116	8,35		78	8,82		
Obesità grave	40	2,88		10	1,13		
Totale	1.389			884			
Categoria BMI	n	%		n	%		0,000*

Sottopeso	90	6,48	14	1,58			
Normopeso	839	60,40	434	49,10			
Sovrappeso	304	21,89	348	39,37			
Obeso	156	11,23	88	9,95			
Totale	1.389		884				
Temperatura corporea (°C)	1.343	36,75	0,21	837	36,78	0,35	0,002*
Acqua corporea (%)	1.389	48,01	5,04	884	55,26	3,85	0,000*
Categoria Acqua Corporea	n	%	n	%			0,000*
Carente	407	29,30	323	36,54			
Molto bassa	30	2,16	0	0,00			
Bassa	33	2,38	4	0,45			
Normale	471	33,91	479	54,19			
Moderata	411	29,59	77	8,71			
Elevata	37	2,66	1	0,11			
Totale	1.389		884				
Invecchiamento cellulare	1.397	174,46	41,07	887	177,54	47,07	0,100
Categoria Inv. cellulare	n	%	n	%			0,131
Critico	38	2,72	15	1,69			
Scarso	19	1,36	21	2,37			
Accettabile	134	9,59	99	11,16			
Buono	559	40,02	347	39,12			
Eccellente	647	46,31	405	45,66			
Totale	1.397		887				
Punteggio Massa grassa	1.389	28,86	8,03	884	21,50	6,71	0,000*
Categoria Massa grassa	n	%	n	%			0,000*
Bassa	312	22,46	46	5,20			
Moderatamente bassa	139	10,01	136	15,39			
Normale	736	52,99	481	54,41			
Moderatamente alta	100	7,20	109	12,33			
Alta	67	4,82	111	12,56			
Molto alta	35	2,52	1	0,11			
Totale	1.389		884				
Forza max mano sinistra (kg)	1.247	20,08	5,35	779	33,50	8,54	0,000*
Forza max mano destra (kg)	1.247	21,35	5,56	779	35,27	9,15	0,000*
Forza media mano sinistra (kg)	1.247	17,49	4,99	779	28,87	8,02	0,000*
Forza media mano destra (kg)	1.247	18,38	5,29	779	30,14	8,65	0,000*
Simmetria forza mani	1.247	85,89	12,64	779	86,55	11,39	0,241
Frequenza cardiaca (bpm)	1.390	77,30	16,40	872	72,09	15,00	0,000*
Percentuale Massa muscolare (%)	1.389	67,53	7,62	884	74,57	6,37	0,000*
Punteggio Massa muscolare	1.389	13,78	3,08	884	12,53	2,77	0,000*
Categoria Massa muscolare	n	%	n	%			0,000*
Bassa	84	6,05	125	14,14			
Media	217	15,62	188	21,27			
Alta	886	63,79	522	59,05			

Molto alta	202	14,54	49	5,54			
<i>Totale</i>	<i>1.389</i>		<i>884</i>				
Punteggio stress percepito	853	18,59	5,11	487	16,63	4,95	0,000*
Categoria stress percepito	n	%	n	%			
Scarso	35	4,10	7	1,44			0,000*
Accettabile	677	79,37	342	70,22			
Eccellente	141	16,53	138	28,34			
<i>Totale</i>	<i>853</i>		<i>487</i>				
Livello attività fisica	n	%	n	%			
Scarso	274	32,54	130	27,43			0,128
Accettabile	319	37,89	186	39,24			
Eccellente	249	29,57	158	33,33			
<i>Totale</i>	<i>842</i>		<i>474</i>				
Frequenza respiratoria (bpm)	1.390	17,63	4,17	872	16,84	3,58	0,000*
Punteggio qualità del sonno	864	13,49	9,43	480	10,74	8,04	0,000*
Categoria qualità del sonno	n	%	n	%			
Scarso	66	7,64	15	3,13			0,000*
Accettabile	287	33,22	120	25,00			
Eccellente	511	59,14	345	71,87			
<i>Totale</i>	<i>864</i>		<i>480</i>				
Saturazione periferica di ossigeno (%)	1.379	97,41	1,22	872	97,39	1,00	0,738
Dinamicità tono muscolare (%)	1.324	48,67	35,71	843	48,34	36,16	0,837
Flessibilità tono muscolare (%)	1.324	46,14	32,94	843	38,77	32,58	0,000*
Tono muscolare (%)	1.324	34,05	25,44	843	43,48	29,60	0,000*
Punteggio benessere	1.324	233,24	118,63	843	218,14	119,39	0,004*
Livello di benessere	n	%	n	%			
Funzione parasimpatica gravemente limitata a frequenza cardiaca normale	42	3,17	46	5,46			0,000*
Funzione parasimpatica gravemente ridotta a frequenza cardiaca elevata	66	4,98	44	5,22			
Funzione parasimpatica limitata a frequenze cardiache più basse: causa cronica, sindrome da sovrallenamento.	11	0,83	28	3,32			
Funzione parasimpatica limitata a frequenza cardiaca normale: causa acuta, stress	97	7,33	53	6,29			
Riduzione della funzione parasimpatica a frequenze cardiache elevate	94	7,10	68	8,07			

Riduzione della funzione parasimpatica con frequenza cardiaca aumentata: causa cronica, scarsa forma fisica	117	8,84	62	7,35
Funzione parasimpatica media con tensione significativa	159	12,01	61	7,24
Funzione parasimpatica media con lieve tensione	100	7,55	48	5,69
Normale, funzione parasimpatica leggermente ridotta	59	4,46	34	4,03
Normale, funzione parasimpatica leggermente ridotta. Causa cronica: scarsa attività fisica.	46	3,47	19	2,25
Normale, funzione parasimpatica leggermente ridotta a frequenza cardiaca bassa. Causa cronica: sindrome da sovrallenamento	18	1,36	44	5,22
Normale, funzione parasimpatica leggermente ridotta a frequenza cardiaca bassa. Causa cronica: attività fisica regolare	16	1,21	8	0,95
Normale, funzione parasimpatica leggermente ridotta. Causa: attività fisica regolare	47	3,55	39	4,63
Normale, funzione parasimpatica media	72	5,44	46	5,46
Buona funzione parasimpatica a frequenza cardiaca elevata	109	8,23	48	5,69
Normale, funzione parasimpatica ottima	183	13,82	110	13,05
Normale, funzione parasimpatica ottima. Buona condizione di allenamento fisico.	88	6,65	85	10,08
Totale	1.324		843	

* Per 5 soggetti è indicata un'età non corretta, sono stati esclusi dall'analisi sull'età media

Le differenze significative sono state indicate con *

Analisi per classe di età

Infine i dati sono stati analizzati per classe di età. In base alla distribuzione sono state identificate le seguenti classi: 0-39 anni, 40-59 anni ed oltre 60 anni di età. I risultati, aggregati per classe di età, mostrano alcune interessanti relazioni significative:

- BMI significativamente maggiore per le classi di età più anziane;
- Temperatura corporea maggiore nelle classi di età più giovani;
- Percentuale di acqua nel corpo maggiore nella classe di età 0-39 rispetto alle altre classi;
- Frequenza cardiaca maggiore nelle classi di età più giovani;
- Punteggio di massa muscolare maggiore per la classe 40-59;
- Punteggio di stress percepito inferiore nelle classi di età più anziane;

Nella tabella seguente sono indicati tutti i valori dei p-value relative alle statistiche test ANOVA e χ^2 di Pearson, con l'asterisco tutti i risultati significativi (anche quelli non evidenziati in precedenza in quanto già noti in letteratura).

Tabella 3. Analisi dei dati per classe di età

	0-39			40-59			60+			p-value
Genere	n	%		n	%		n	%		0,476
Femmine	284	60,81		593	62,22		679	59,61		
Maschi	183	39,19		360	37,78		460	40,39		
Totale	467			953			1.139			
	n	media	ds	n	media	ds	n	media	ds	
Altezza (cm)	467	171,24	9,82	953	169,30	8,82	1.139	167,58	8,69	0,000*
PA Sistolica (mmHg)	406	112,96	14,29	854	118,71	17,71	1.030	128,74	19,06	0,000*
PA Diastolica (mmHg)	406	71,33	7,81	854	75,31	8,53	1030	75,97	7,86	0,000*
Peso vestiti (Kg)	383	1,56	0,44	858	1,62	0,51	1.027	1,61	0,49	0,153
Peso corporeo (Kg)	383	68,59	15,43	858	70,64	15,16	1.027	70,28	14,05	0,068
BMI (Kg/m²)	383	23,39	4,38	858	24,53	4,55	1.027	24,92	4,22	0,000*
Categoria BMI	n	%		n	%		n	%		0,000*
Sottopeso	17	4,44		46	5,36		41	3,99		
Normopeso	111	28,98		144	16,79		125	12,17		
Buon peso	79	20,63		215	25,06		272	26,49		
Peso eccellente	72	18,80		121	14,10		133	12,95		
Sovrappeso	71	18,54		237	27,62		340	33,11		
Obesità leggera	24	6,26		75	8,74		95	9,25		
Obesità grave	9	2,35		20	2,33		21	2,04		
Totale	383			858			1.027			
Categoria BMI	n	%		n	%		n	%		0,000*
Sottopeso	17	4,44		46	5,36		41	3,99		
Normopeso	262	68,41		480	55,95		530	51,61		
Sovrappeso	71	18,54		237	27,62		340	33,11		
Obeso	33	8,61		95	11,07		116	11,29		
Totale	383			858			1.027			

Temperatura corporea (°C)	371	36,80	0,31	834	36,76	0,29	970	36,74	0,24	0,003*
Acqua corporea (%)	383	52,52	5,94	858	50,74	5,85	1.027	50,27	5,63	0,000*
Categoria Acqua Corporea	n	%		n	%		n	%		
Carente	98	25,59		284	33,10		345	33,59		0,000*
Molto bassa	9	2,35		11	1,28		10	0,98		
Bassa	8	2,09		15	1,75		14	1,36		
Normale	199	51,96		357	41,61		392	38,17		
Moderata	67	17,49		177	20,63		244	23,76		
Elevata	2	0,52		14	1,63		22	2,14		
<i>Totale</i>	<i>383</i>			<i>858</i>			<i>1.027</i>			
Invecchiamento cellulare	381	143,98	29,93	859	170,44	35,67	1.039	191,64	46,19	0,000*
Categoria Inv. cellulare	n	%		n	%		n	%		
Critico	20	5,25		31	3,61		2	0,19		0,000*
Scarso	0	0,00		2	0,23		38	3,66		
Accettabile	74	19,42		96	11,18		63	6,06		
Buono	193	50,66		367	42,72		344	33,11		
Eccellente	94	24,67		363	42,26		592	56,98		
<i>Totale</i>	<i>381</i>			<i>859</i>			<i>1.039</i>			
Punteggio Massa grassa	383	23,21	8,92	858	25,83	8,41	1.027	27,16	7,83	0,000*
Categoria Massa grassa	n	%		n	%		n	%		
Bassa	65	16,97		139	16,20		154	14,99		0,001*
Moderatamente bassa	36	9,40		116	13,52		123	11,98		
Normale	208	54,31		427	49,77		580	56,48		
Moderatamente alta	23	6,00		88	10,26		95	9,25		
Alta	46	12,01		71	8,27		61	5,94		
Molto alta	5	1,31		17	1,98		14	1,36		
<i>Totale</i>	<i>383</i>			<i>858</i>			<i>1.027</i>			
Forza max mano sinistra (kg)	350	29,24	9,98	781	26,89	9,43	891	22,20	8,04	0,000*
Forza max mano destra (kg)	350	30,55	10,45	781	28,50	10,03	891	23,60	8,39	0,000*
Forza media mano sinistra (kg)	350	25,25	8,83	781	23,49	8,58	891	19,08	7,10	0,000*
Forza media mano destra (kg)	350	26,32	9,36	781	24,55	9,28	891	20,11	7,34	0,000*
Simmetria forza mani	350	86,50	11,42	781	87,09	11,69	891	85,17	12,83	0,005*
Frequenza cardiaca (bpm)	350	78,96	17,28	847	75,96	15,39	1.029	73,38	15,84	0,000*
Percentuale Massa muscolare (%)	383	72,91	8,49	858	70,43	7,99	1.027	69,16	7,45	0,000*

Punteggio Massa muscolare	383	12,87	3,12	858	13,46	3,02	1.027	13,31	2,99	0,006*
Categoria Massa muscolare	n	%		n	%		n	%		
Bassa	53	13,84		64	7,46		92	8,96		0,013*
Media	74	19,32		151	17,60		178	17,33		
Alta	223	58,22		542	63,17		640	62,32		
Molto alta	33	8,62		101	11,77		117	11,39		
<i>Totale</i>	<i>383</i>			<i>858</i>			<i>1.027</i>			
Punteggio stress percepito	230	19,48	5,27	531	18,51	5,05	575	16,62	4,87	0,000*
Categoria stress percepito	n	%		n	%		n	%		
Scarso	14	6,09		21	3,95		7	1,22		0,000*
Accettabile	183	79,56		425	80,04		407	70,78		
Eccellente	33	14,35		85	16,01		161	28,00		
<i>Totale</i>	<i>230</i>			<i>531</i>			<i>575</i>			
Livello attività fisica	n	%		n	%		n	%		
Scarso	67	29,26		169	32,13		165	29,57		0,613
Accettabile	86	37,55		192	36,50		227	40,68		
Eccellente	76	33,19		165	31,37		166	29,75		
<i>Totale</i>	<i>229</i>			<i>526</i>			<i>558</i>			
Frequenza respiratoria (bpm)	381	17,96	4,39	847	17,51	3,92	1.029	16,94	3,81	0,000*
Punteggio qualità del sonno	227	12,44	7,76	538	13,01	8,97	574	12,08	9,57	0,228
Categoria qualità del sonno	n	%		n	%		n	%		
Scarso	5	2,20		36	6,69		39	6,80		0,071
Accettabile	76	33,48		168	31,23		162	28,22		
Eccellente	146	64,32		334	62,08		373	64,98		
<i>Totale</i>	<i>227</i>			<i>538</i>			<i>574</i>			
Saturazione periferica di ossigeno (%)	375	97,33	1,29	845	97,40	1,28	1.026	97,43	0,95	0,305
Dinamicità tono muscolare (%)	366	48,90	34,48	809	48,99	35,46	987	48,09	36,73	0,854
Flessibilità tono muscolare (%)	366	50,96	29,66	809	46,97	32,35	987	37,43	33,67	0,000*
Tono muscolare (%)	366	29,97	26,22	809	35,49	26,44	987	42,49	27,94	0,000*
Punteggio benessere	366	241,92	118,19	809	231,58	119,12	987	218,03	118,67	0,002*
Livello di benessere	n	%		n	%		n	%		
Funzione parasimpatica gravemente limitata a frequenza cardiaca normale	5	1,37		22	2,72		61	6,18		0,000*

Funzione parasimpatica gravemente ridotta a frequenza cardiaca elevata	23	6,28	30	3,71	56	5,67
Funzione parasimpatica limitata a frequenze cardiache più basse: causa cronica, sindrome da sovrallenamento.	2	0,55	9	1,11	28	2,84
Funzione parasimpatica limitata a frequenza cardiaca normale: causa acuta, stress	10	2,73	54	6,67	86	8,71
Riduzione della funzione parasimpatica a frequenze cardiache elevate	21	5,74	65	8,03	75	7,60
Riduzione della funzione parasimpatica con frequenza cardiaca aumentata: causa cronica, scarsa forma fisica	30	8,20	72	8,90	76	7,70
Funzione parasimpatica media con tensione significativa	63	17,21	96	11,87	61	6,18
Funzione parasimpatica media con lieve tensione	42	11,48	66	8,16	40	4,05
Normale, funzione parasimpatica leggermente ridotta	18	4,92	37	4,57	38	3,85
Normale, funzione parasimpatica leggermente ridotta. Causa cronica: scarsa attività fisica.	8	2,19	32	3,96	25	2,53

Normale, funzione parasimpatica leggermente ridotta a frequenza cardiaca bassa. Causa cronica: sindrome da sovrallenamento	7	1,91	16	1,98	38	3,85
Normale, funzione parasimpatica leggermente ridotta a frequenza cardiaca bassa. Causa cronica: attività fisica regolare	4	1,09	7	0,86	13	1,32
Normale, funzione parasimpatica leggermente ridotta. Causa: attività fisica regolare	12	3,28	23	2,84	51	5,17
Normale, funzione parasimpatica media	28	7,65	49	6,06	41	4,15
Buona funzione parasimpatica a frequenza cardiaca elevata	29	7,92	63	7,79	64	6,49
Normale, funzione parasimpatica ottima	44	12,02	107	13,23	142	14,39
Normale, funzione parasimpatica ottima. Buona condizione di allenamento fisico.	20	5,46	61	7,54	92	9,32
Totale	366		809		987	

*Le differenze significative sono state indicate con **