

COVID-19: la Statale resta a casa, ma in forma, con i video tutorial degli studenti

Nell'intervista al professor Antonio La Torre, scopriamo l'iniziativa con cui l'Ateneo invita a fare esercizio fisico restando a casa.

Pubblicato il: 17/03/2020



Il professor Antonio La Torre nella sede FIDAL

Antonio La Torre è docente di Metodi e Didattiche della attività sportive e delegato allo sport dell'Università Statale di Milano. Presiede il Comitato sportivo d'Ateneo e dall'ottobre 2018 è direttore tecnico della FIDAL, la Federazione Italiana di Atletica Leggera.

Professor La Torre, da dove nasce l'idea della campagna #STATaIEACASA MA IN FORMA?

Dal fare di necessità virtù e dal non vivere l'appello a restare a casa come un alibi o un limite per non muoversi. E così, appena l'Università ha sospeso le sue attività didattiche in presenza a causa del Coronavirus ho lanciato una sfida ai nostri studenti di Scienze Motorie particolarmente attivi nell'ambito del CUS Statale, perché si "cimentassero" in **brevi video tutorial con cui proporre esercizi fisici alla portata di tutti**, da svolgere in casa magari tra una lezione online e l'altra o in un momento di pausa per i colleghi in smart working.

E qual è stata la risposta dei nostri studenti?

Hanno risposto con molto entusiasmo, realizzando **10 brevi video della durata di massimo 2 minuti e mezzo** con cui abbiamo costruito un vero e proprio **percorso di allenamento adatto a tutti**: studenti, personale, assegnisti, dottorandi. Il [primo video è già online sul canale YouTube](#) e sugli account [Facebook](#) e [Instagram del CUS Statale](#) e i successivi saranno pubblicati nelle prossime settimane ogni 3-4 giorni. Si tratta di staccare dallo studio o dal lavoro ogni due ore per far diventare "attiva" la propria pausa.

Quanto aiuta il movimento, anche breve e fatto di esercizi semplici, in un momento di emergenza?

Il movimento rafforza il nostro sistema umanitario e quindi aiuta ad affrontare lo stress come quello che stiamo vivendo tutti noi dall'esplosione dell'emergenza, anche se con livelli differenti. La Società Italiana per lo studio dello Stress traumatico ha diffuso il 2 marzo un breve elenco di esercizi brevi per la gestione della paura provocata da COVID-19, mentre il 16 marzo l'American College of Sports Medicine ha pubblicato sul suo sito un elenco di suggerimenti e risorse online per restare attivi durante l'emergenza Coronavirus.

Qualche regola per eseguire gli esercizi in sicurezza?

Guardare il video tutorial prima di eseguire gli esercizi proposti, in modo da apprendere per bene il movimento e poi ricordarsi di **far areare sempre l'ambiente prima dell'attività fisica**, tenendo la giusta distanza se si è in più persone (minimo un metro). In stanze piccole, è preferibile alternarsi areando sempre e comunque l'ambiente tra una sessione e l'altra.

Ed ora siete pronti a lanciare sui social anche una call to action perché le persone si videoregistrino mentre eseguono gli esercizi presentati nei video tutorial.

Esattamente. La call to action sarà lanciata sugli account del CUS Statale su Facebook e Instagram in modo da innescare una diffusione il più virale possibile di un approccio "sociale" e "motorio" a queste settimane di sedentarietà e isolamento imposti dalle circostanze, per essere, passatemi la battuta, distanti ma uniti e attivi. Per partecipare, basta pubblicare sull'account social personale il proprio video, accompagnato dagli hashtag **#STATaIEACASA MA IN FORMA** **#allenarsiacasa** e **#diffondiamolosport**.