

DIPARTIMENTO DI AREA MEDICA - DAME

COMUNICATO STAMPA

**“MOVINSI”, SCIENZE MOTORIE PUNTA SUL VIRTUAL TRAINING PER LA SALUTE
DEGLI OVER 65 IN TEMPO DI COVID**

Oltre 40 i partecipanti coinvolti nel progetto di ricerca Italia-Austria, guidati a distanza da un pool di esperti del Corso di Laurea con sede a Gemona

L’iniziativa, coordinata dal Dipartimento di Area Medica UniUD, promuove il benessere psico-fisico delle persone anziane attraverso attività motoria mirata e socializzazione, in modalità hi-tech

Un team di professionisti in Scienze Motorie, formati presso il Corso di Laurea del DAME;

20 partecipanti over 65, originari di Tolmezzo e Gemona, intenzionati a preservare il proprio benessere ai tempi del Coronavirus, ed una piattaforma semplice ed intuitiva, cui accedere in ogni momento della giornata, per tenersi in forma nonostante le restrizioni imposte dalla pandemia che ancora tiene banco.

In una sola parola, Movinsi, il progetto Interreg V-A Italia-Austria con cui il Dipartimento di Area Medica UniUD, in risposta ai vincoli dovuti all’emergenza sanitaria, ha pensato alla salute delle persone anziane garantendo la continuità di un’attività motoria riformulata adesso in modalità hi-tech. Ed i consensi entusiastici dei partecipanti, chiamati anche a misurarsi con le nuove tecnologie e con modi alternativi per restare in salute, non si sono fatti certo attendere. «I benefici di questi allenamenti sono evidenti, li avvertiamo di settimana in settimana – confermano, tra gli altri, i gemonesi Susanna ed Edgardo, di 67 e 69 anni, sottoposti come tutti, in fase iniziale, a specifici test fisici per valutarne la condizione di partenza – Prima delle restrizioni eravamo abituati a frequentare regolarmente la palestra; adesso, invece, ci alleniamo in casa collegandoci all’applicazione di Movinsi e seguendo i video degli esercizi rinnovati ogni 7 giorni. A distanza, l’esperto ci supporta sempre e monitora il nostro percorso».

Un percorso sartoriale, cucito dagli esperti sulle esigenze delle persone coinvolte, reso possibile attraverso la realizzazione di un centinaio di video tutorial “guidati”, semplici da seguire e proposti secondo un ordine di crescente “difficoltà”.

«Attraverso Movinsi vogliamo salvaguardare la salute di queste persone, soprattutto in un momento storico ancora così difficile; migliorarne la qualità di vita, fare rete con ciò che già esiste per loro sul territorio e rafforzare la collaborazione con la vicina Austria, nell’ottica di un proficuo scambio di buone pratiche - precisa **Stefano Lazzer, Coordinatore del Corso di Laurea in Scienze motorie e responsabile, per il DAME, del progetto alla prima edizione** che coinvolge, in qualità di partner, anche l’Azienda per l’Assistenza Sanitaria n.3 "Alto Friuli-Collinare-Medio Friuli" e l’Institute for Applied Research on Ageing (IARA, Austria) – È

inoltre importante poter contare sul coinvolgimento attivo dei laureati in Scienze motorie che proprio nella nostra Università, con sede a Gemona, vengono formati nell'arco di un percorso triennale che prevede anche la possibilità della Laurea magistrale in Scienza dello Sport».

A loro, infatti, il compito di continuare a monitorare l'andamento dell'iniziativa affiancando con competenza i protagonisti, originari di aree geografiche notoriamente caratterizzate da un progressivo invecchiamento della popolazione e da uno scarso ricambio generazionale. «Al termine del progetto sottoporremo nuovamente i partecipanti ad una serie di test biometrici per valutare gli effetti del programma sulle loro capacità fisiche e ricavare informazioni più approfondite su come continuare a promuovere al meglio il benessere attraverso l'attività motoria – spiega **Filippo Vaccari, assegnista di ricerca presso il DAME** - Alla fine del percorso forniremo sicuramente anche un programma personalizzato con consigli utili per mantenere i risultati raggiunti».

Comunicazione Dipartimento di Area Medica – DAME
Università degli Studi di Udine
Dot.ssa Carolina Laperchia
Cell. 3471210022
Mail: carolina.laperchia@uniud.it