

Non solo in aula, ma pure in palestra: sportivi tre universitari su quattro

I primi dati di una ricerca biennale dell'Ateneo Diffuso l'utilizzo di app e di ausili elettronici

Salute

Wilda Nervi

■ Gli studenti universitari di Brescia sono sportivi. Lo dimostrano i risultati del progetto biennale #studioxlavita - cofinanziato per 100mila euro nell'ambito del programma Health&Wealth, con il coinvolgimento di quattro Dipartimenti e il sostegno di sponsor - che si propone di promuovere l'attività fisica e sportiva quale strumento per preservare salute e benessere.

Il progetto. Oltre 3.000 studenti hanno compilato, in forma anonima, un questionario di autovalutazione degli stili di vita; 450 studenti un questionario, in forma nominativa, di autovalutazione della pratica motoria o sportiva; 25 hanno praticato continuamente, per 16 settimane, attività sportive,

messe a disposizione gratuitamente dal Cus, con notevoli benefici. «Ogni studente della nostra Università - ha esordito il rettore Maurizio Tira -, oltre a conseguire un titolo di studio, riceve formazione e servizi per favorire migliori e più consapevoli abitudini di vita. Lo sport non è certo una novità nel costume anglosassone. Semmai stiamo rincorrendo il tema puntando sulla diffusione di una maggiore sensibilità e, perché no, anche grazie ai buoni risultati che i nostri atleti hanno conseguito».

I primi dati dicono di una popolazione universitaria sportiva per il 72%, in tutte le differenti peculiarità; il 27,2%

invece non è sportiva e su questa parte di studenti il progetto ha insistito maggiormente. «La nostra Università ha già un buonissimo bagaglio di strutture specifiche in particolare per chi frequenta Scienze motorie (le palestre di via Branze) - ha ricor-

dato Claudio Orizio, delegato dal rettore alle attività sportive - ma intendiamo completare le possibilità della didattica all'esterno (atletica e attività ricreativa) valorizzando il polo di via Scuole: abbiamo già avviato i contatti con la Provincia».

Con le App. Nel progetto una particolare importanza hanno assunto i molti dispositivi per il fitness. Il 39,5% degli studenti bresciani intervistati nel questionario di secondo livello ha dichiarato di utilizzare, oltre a contapassi, activity racker, fascia cardio e smart watch, anche le app legate all'alimentazione. Il 73% ha sottolineato di sentirsi più in salute grazie all'utilizzo di questi ausili elettronici. Proprio nella direzione di approntare nuovi metodi per seguire passo dopo passo la «vita sportiva» degli studenti, si concentrerà il secondo anno del progetto, curato da Alessandra Flammini.

«Continueremo dotando gli studenti - ha osservato la prof. Flammini - sempre più di strumenti che traccino le loro attività in modo puntuale e del tutto privato. Intendiamo accompagnarli a prendere coscienza del loro stile di vita, su-

Oltre alle palestre di via Branze, sarà valorizzato il polo di via Scuole per l'atletica e le attività ricreative

perando anche lo stress dello studio che in molti lamentano». //

