



Co-funded by
the European Union

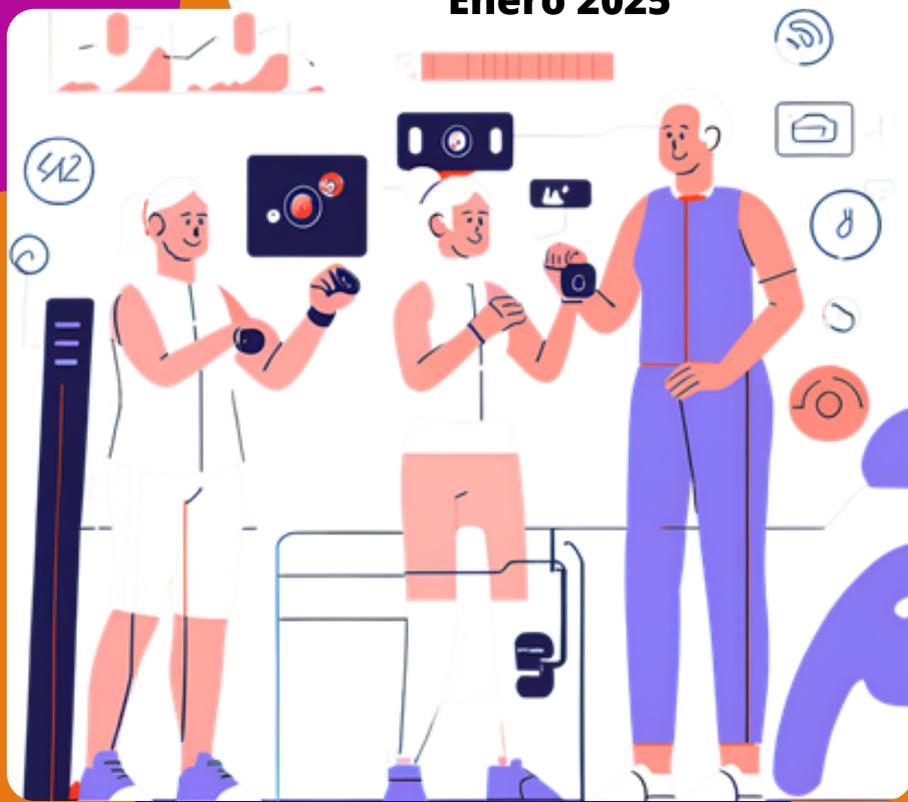
IKIGAI55 GUÍA PARA PROMOVER EL DEPORTE EN PERSONAS MAYORES

**Capacitación a entrenadores para
desbloquear el envejecimiento activo a
través de los dispositivos inteligentes**

**Escrito por el partenariado del Proyecto
IKIGAI55**

WP3 - Entregable 3.1

Enero 2025



IKIGAI55

Life has a meaning

BIENVENIDO A LAS PAUTAS DE GUÍA DEPORTIVA PARA ENVEJECIMIENTO INTELIGENTE



Tu recurso esencial para transformar los **programas de acondicionamiento físico para adultos mayores a través del poder de la tecnología portátil**. Esta guía está diseñada específicamente para entrenadores como tú, que sienten pasión por marcar una diferencia en las vidas de las personas mayores de 55 años promoviendo estilos de vida activos y saludables, y brinda algunos consejos sobre la información que puede encontrar en el **Manual de motivación de IKIGAI55 y la Guía de entrenadores de IKIGAI55**.

A medida que crece la demanda de soluciones de fitness inclusivas y mejoradas con tecnología, los entrenadores deben adaptarse a nuevas herramientas y métodos. **Los wearables inteligentes no son solo dispositivos; son elementos innovadores que pueden revolucionar la motivación, el compromiso y el seguimiento del progreso**. Al integrar estas tecnologías, se pueden superar las brechas en movilidad, alfabetización digital y motivación, creando programas impactantes y sostenibles (W. Prasastiningtyas, 2024)

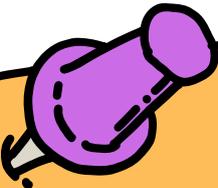


Las personas mayores con bajos niveles de actividad podrían beneficiarse significativamente del uso de dispositivos portátiles de seguimiento de actividad, al mejorar sus niveles de actividad y, por lo tanto, su condición física, así como su estado mental, su confianza en sí mismos y su calidad de vida percibida (Abouzahra & Ghasemaghaei, 2020).



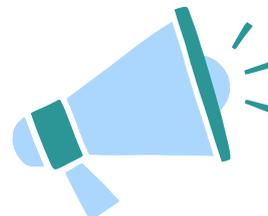
Con estrategias prácticas, consejos y conocimientos del mundo real, estas pautas te brindan las **herramientas para liderar el camino hacia el envejecimiento activo**. Desde la selección de los dispositivos portátiles adecuados hasta el fomento de la motivación a largo plazo, esta guía te garantiza que estará equipado para empoderar a tus clientes en cada paso del camino. **Redefinamos juntos el fitness para personas mayores.**

PRINCIPIOS BÁSICOS



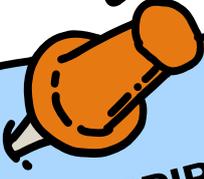
DISEÑO CENTRADO EN EL USUARIO

Desarrollar programas de acondicionamiento físico que se ajusten a las necesidades, objetivos y capacidades particulares de los adultos mayores. Adapta las actividades a las preferencias individuales y garantiza la inclusión..



FACILIDAD DE ACCESO

Simplifica el uso de la tecnología para garantizar que todos los participantes puedan participar cómodamente, independientemente de su nivel de competencia digital. Brinda capacitación práctica y apoyo continuo.



MOTIVACIÓN INSPIRADORA

Utiliza dispositivos portátiles como herramientas para generar entusiasmo, mantener la participación y celebrar los logros. Integra elementos sociales como desafíos grupales para mantener el compromiso.



SEGURIDAD Y PROGRESO

Aprovecha los dispositivos portátiles para monitorear los signos vitales, minimizar los riesgos y adaptar los programas en función de los datos en tiempo real. Incentiva a los participantes a compartir comentarios para complementar la información obtenida a partir de los datos.



SELECCIONAR LOS DISPOSITIVOS ADECUADOS

Los wearables inteligentes son la base de los programas de fitness para personas mayores de hoy en día. Elegir el dispositivo adecuado es crucial:



Simplicidad

Los dispositivos deben tener interfaces intuitivas, pantallas grandes y una configuración mínima. Asegúrate de que los participantes se sientan cómodos al usar el dispositivo de forma independiente.



Características clave

Opta por el seguimiento de pasos, el control de la frecuencia cardíaca, la detección de caídas y las alertas personalizadas. Estas funciones respaldan la seguridad y brindan resultados mensurables.



Este cambio hacia una atención médica basada en datos podría conducir a una gestión más proactiva de las afecciones relacionadas con la edad (Frey-Law et al., 2024) y permitir que los adultos mayores frágiles participen en sesiones de fitness con mayor seguridad.



Durabilidad y confort

Los diseños livianos con correas ajustables garantizan un uso a largo plazo y minimizan las molestias durante las actividades.

Principales Recomendaciones



Fitbit Inspire 3: Ideal para personas mayores, ofrece seguimiento de pasos, recordatorios para moverse y una interfaz sencilla. Obtenga más información en [Fitbit Inspire 3](#).

Garmin Vivosmart: Un dispositivo portátil versátil que registra los pasos, la frecuencia cardíaca y los niveles de estrés, con información avanzada sobre la salud. Más información en [Garmin Vivosmart](#).

Apple Watch SE: Combina facilidad de uso con funciones avanzadas, como detección de caídas y monitorización de ECG. Explorar en [Apple Watch SE](#).

Para más información visita la Guía para Entrenadores IKIGAI55, pg. 22

ENTRENANDO A PERSONAS MAYORES

Como formador de adultos mayores, debes tener en cuenta los siguientes consejos...

Miedos

Al intentar realizar actividad física, las personas mayores tienen miedo a caerse, a sufrir lesiones o dolores, a sufrir fatiga y pérdida de energía y miedo a la vergüenza.

Aspiraciones

Las aspiraciones más comunes entre los adultos mayores son preservar la salud y la movilidad, mejorar el bienestar psicológico y la conexión social.

Comienzo sencillo

Comience con funciones básicas de los dispositivos portátiles, como el conteo de pasos, para generar confianza. Introduzca las nuevas funciones gradualmente para evitar abrumar a los participantes.

Aprendizaje interactivo

Organiza talleres atractivos en los que los participantes puedan practicar el uso de dispositivos portátiles en un entorno de apoyo. Incorpora el aprendizaje entre pares para fomentar la camaradería.

Empatía lo primero

Abordar abiertamente las inquietudes sobre la tecnología, destacando cómo los wearables pueden mejorar la salud y la seguridad de los usuarios. Utilizar historias de éxito con las que puedan identificarse para generar confianza e interés.



Consejo Profesional

Combina el uso de dispositivos portátiles con desafíos divertidos, como “Paso de la semana” o eventos de caminatas grupales para crear entusiasmo y espíritu comunitario.



DISEÑO DE PROGRAMAS DEPORTIVOS INTELIGENTES

La clave del éxito a largo plazo es crear programas personalizados atractivos.



Entrenamientos personalizados

Utiliza la información que te proporciona el dispositivo portátil para personalizar los ejercicios y asegurarse de que se ajusten a los niveles de aptitud física y las condiciones de salud individuales. Por ejemplo, ajusta la intensidad en función de las zonas de frecuencia cardíaca.

Metas gamificadas

Introduce elementos como clasificaciones, rachas e insignias para que el ejercicio físico sea divertido y competitivo. Fomenta la competencia amistosa en sesiones grupales.

Información en tiempo real

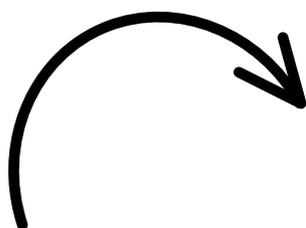
Celebra el progreso de los participantes mostrando cómo sus esfuerzos se traducen en beneficios mensurables para la salud. Utiliza representaciones visuales de los datos para destacar los logros.

Principales recomendaciones



- Crear **planes de ejercicio personalizados para adultos mayores**, reconociendo que cada individuo tiene niveles de condición física y condiciones de salud únicos.
- Es necesario que las personas mayores se realicen un **chequeo de salud antes de comenzar cualquier programa de ejercicios** para garantizar su seguridad y eficacia.
- **Los dispositivos portátiles inteligentes** son herramientas valiosas que ayudan a monitorear el progreso, rastrear los niveles de condición física y brindar retroalimentación en tiempo real, lo que facilita que los **entrenadores ajusten los planes de ejercicio según sea necesario**.

ESTRATEGIAS Y PERSPECTIVAS DE MOTIVACION



Entendiendo motivaciones

El compromiso con la actividad física es crucial a largo plazo. Según los estudios (Deci y Ryan), esto se puede lograr a través de motivadores extrínsecos o intrínsecos. Si bien ambos tienen su papel en la motivación, es deseable pasar de la motivación extrínseca a la intrínseca.

Como entrenador, debes enfatizar la alegría del movimiento y los objetivos alcanzables para fomentar el compromiso. Participar en actividades agradables, como bailes grupales o caminatas panorámicas, ayuda a las personas mayores a asociar el ejercicio con emociones positivas, lo que aumenta la adherencia.



Motivación Extrínseca

Los adultos mayores suelen necesitar estímulos externos, como:

- **Reconocimiento social:** celebrar públicamente los logros.
- **Recompensas tangibles:** ofrecer descuentos en el gimnasio o premios por participar.
- **Mejoras de salud:** destacar los beneficios mensurables para la salud, como la reducción de la presión arterial o la mejora de la resistencia.



Fomentar el cambio



Motivación Intrínseca

Según la teoría de autodeterminación de Deci y Ryan, los motivadores intrínsecos, como el disfrute personal y el deseo de dominio, conducen a una actividad física sostenida.

MEJORE PRÁCTICAS



Colaborar en grupos

Fomenta la competencia amistosa y la camaradería en entornos grupales. Crea objetivos compartidos que los participantes puedan lograr juntos, como "desafíos grupales de pasos".

Regla de oro

Celebre el esfuerzo tanto como los resultados para fomentar un entorno positivo y de apoyo. Reconozca el compromiso de los participantes con la mejora, independientemente del ritmo del progreso.
Regla de oro

1

Motivar con hitos

Destacar los pequeños logros con regularidad para mantener el entusiasmo. Por ejemplo, celebrar cuando los participantes logren dar 10 000 pasos por primera vez o completen una semana de actividad diaria.

2

Aprovechar los datos

Utiliza la analítica portátil para adaptar los planes de forma dinámica y demostrar el progreso de forma tangible. Comparte comentarios personalizados durante las sesiones para reforzar la motivación.

3

4



APLICACIONES AVANZADAS DE LA TECNOLOGÍA

Integración de herramientas inteligentes

Los dispositivos inteligentes como Garmin o Apple Watch ofrecen información en tiempo real sobre métricas clave como la frecuencia cardíaca, el recuento de pasos y el consumo de calorías. Estas herramientas permiten a los entrenadores controlar el progreso de forma dinámica, ajustar la intensidad y garantizar la seguridad durante las sesiones.



Combinación de enfoques digitales y clásicos

Puedes combinar herramientas de gamificación digital (por ejemplo, aplicaciones) con métodos tradicionales como ejercicios en grupo. Aplicaciones como Strava permiten una competencia amistosa a través de clasificaciones, mientras que los entrenadores pueden usar desafíos en clase para complementar los entrenamientos en casa.

Mindfulness en el entrenamiento

Las técnicas de mindfulness combinadas con actividad física reducen el estrés y mejoran la concentración. Animar a los adultos mayores a practicar mindfulness durante las caminatas o las sesiones de yoga (a través de la respiración profunda o concentrándose en su entorno) crea una experiencia más enriquecedora y relajante.

Al integrar la **atención plena, la gamificación y las tecnologías inteligentes** de manera eficaz, tú, como formador, puedes **mejorar la motivación, la adherencia y crear experiencias enriquecedoras para las personas mayores**, fomentando el **compromiso a largo plazo y el bienestar holístico**.

Perspectivas del diseño gamificado

Se ha demostrado que la gamificación reduce la ansiedad y mejora la participación entre los adultos mayores. Al crear una "mentalidad de juego", los participantes suelen olvidar los factores estresantes externos y se concentran únicamente en la actividad, logrando un estado de fluidez que favorece la participación sostenida.

Gamificación en el entrenamiento

Añadir elementos gamificados a los entrenamientos hace que la actividad física sea atractiva y divertida. Las estrategias incluyen:

- Significado y llamado épico.
- Logros y desarrollo.
- Interacción social



Consejos prácticos de implementación

- Dedicar tiempo a familiarizar a los adultos mayores con la tecnología.
- Incorporar recompensas para celebrar los logros y fomentar la participación continua.
- Innovar fusionando elementos analógicos creativos con herramientas digitales para lograr una experiencia de capacitación completa.

CASOS DE ESTUDIO

Aprenda de historias de éxito del mundo real



Proyecto 6-0! Erasmus+

El objetivo del proyecto 6-0! era **influir en la salud y el bienestar de los ciudadanos europeos mayores a través del fútbol recreativo** y describir las mejores prácticas escalables para otros deportes. El proyecto Erasmus+ demostró cómo el **seguimiento de la salud en tiempo real ayudó a los adultos mayores con enfermedades crónicas a participar de forma segura en actividades físicas** como el fútbol recreativo, así como cómo la **tecnología ayudó a los participantes a seguir entrenando en casa durante el confinamiento por COVID19.**

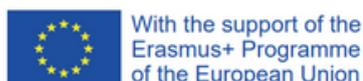
Si quieres conocer más sobre el proyecto, visita [6-0! guidebook](#).

Proyecto Positive AAL

POSITIVE tenía como objetivo resolver la soledad de las personas mayores causada no por el aislamiento social resultante de la inmovilidad, sino por la falta de un propósito significativo en la vida o la desconexión y el aburrimiento incluso cuando están activos en compañía de otras personas.

El proyecto AAL demostró **cómo las actividades grupales combinadas con tecnología portátil reducían el aislamiento social y estimulaban la participación**, ayudando en las actividades cotidianas y fortaleciendo los desafíos mentales y el bienestar.

Para saber más sobre el proyecto, visita [Positive AAL](#).



La actividad física puede ayudar a las personas mayores a mantener y mejorar las capacidades físicas y el bienestar, como el aumento de la fuerza muscular, el mantenimiento de la flexibilidad, la reducción del riesgo de caídas y la disminución de los riesgos para la salud, como las enfermedades cardíacas, la diabetes y la osteoporosis; también puede influir en la salud mental y la capacidad cognitiva, y disminuir el riesgo de depresión, mejorando en general la calidad de vida de las personas mayores, ayudándolas a mantener una vida independiente más larga y reduciendo la carga sobre los sistemas de salud pública (Araullo & Potter, 2016; Vargemidis et al., 2020; OMS, 2023).



Perspectiva del formador



La participación social es un multiplicador del éxito. Los wearables con funciones para compartir crean vínculos que impulsan la participación y fomentan la responsabilidad dentro de los grupos.

CONTACTO



¿Tienes curiosidad por mejorar tu rutina de ejercicio con tecnología inteligente? ¡Ponte en contacto con nosotros y descubre cómo puedes unirte a nuestros programas para personas adultas mayores!

Mantente conetada/o:

Obtenga más información sobre el **Manual de motivación IKIGAI55** y la **Guía de capacitadores IKIGAI55** y descubra recursos adicionales y únase al movimiento en



¡Innovemos juntos!



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.