



Co-funded by  
the European Union

# IKIGAI55 LINEE GUIDA SMART PER LA FACILITAZIONE DELLO SPORT SILVER

**Incoraggiare i formatori a sbloccare  
l'invecchiamento attivo con gli  
indossabili smart**

**Scritto dalla Partnership del progetto IKIGAI55  
WP3 - Deliverable 3.1**

**Gennaio 2025**



**IKIGAI55**

Life has a meaning

# BENVENUTI NELLE LINEE GUIDA SMART PER LA FACILITAZIONE DELLO SPORT SILVER

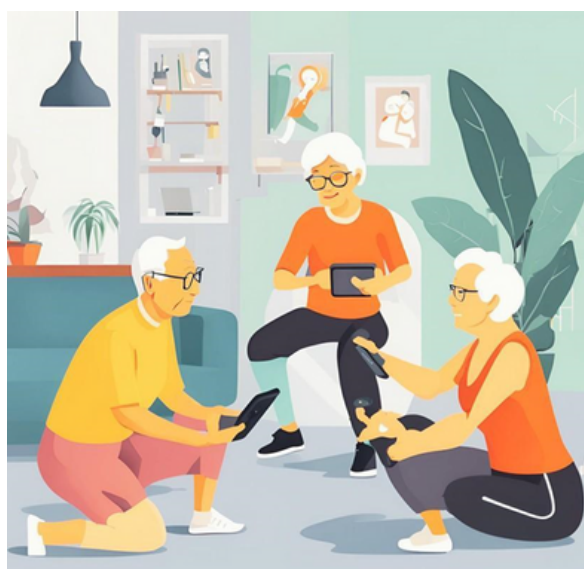
La vostra **risorsa essenziale per trasformare i programmi di fitness per anziani grazie alla potenza della tecnologia indossabile**. Questa guida è pensata specificatamente per i trainer che, come voi, si impegnano con passione per fare la differenza nella vita delle persone over 55, promuovendo stili di vita attivi e sani, e fornisce alcuni suggerimenti sulle informazioni che potete trovare nel **Manuale motivazionale IKIGAI55** e nella **Guida per i formatori IKIGAI55**.



Aumentando la necessità di soluzioni di fitness inclusive e tecnologiche, gli istruttori devono **adattarsi a nuovi strumenti e metodi**. I dispositivi indossabili smart non sono solo gadget, ma possono **rivoluzionare la motivazione, il coinvolgimento e il monitoraggio dei progressi**. Integrando queste tecnologie, è possibile colmare le lacune in termini di mobilità, alfabetizzazione digitale e motivazione, creando programmi sostenibili e di grande impatto. (W. Prasastiningtyas, 2024)



*Gli anziani con bassi livelli di attività fisica potrebbero trarre notevoli benefici dall'uso di dispositivi indossabili per il monitoraggio dell'attività, migliorando i loro livelli di attività e quindi la loro condizione fisica, nonché il loro stato mentale, la fiducia in se stessi e la qualità di vita percepita (Abouzahra & Ghasemaghaei, 2020).*



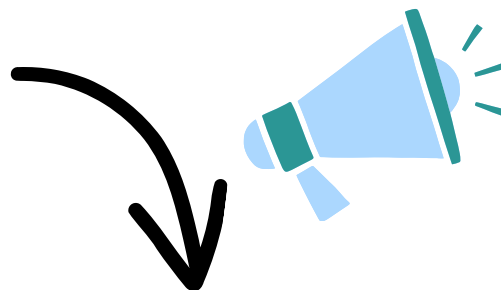
Con **strategie pratiche, consigli fattibili e approfondimenti reali**, questa guida forniscono gli strumenti per **favorire l'invecchiamento attivo**. Dalla scelta degli indossabili giusti alla promozione della motivazione a lungo termine, questa guida assicura che siate attrezzati per dare forza ai vostri clienti in ogni fase del percorso. Ridefiniamo insieme il fitness per anziani.

# PRINCIPI BASE



## CLIENTE AL CENTRO

Sviluppare programmi di fitness in linea con le esigenze, gli obiettivi e le capacità specifiche degli anziani. Adattare le attività alle preferenze individuali e garantire l'inclusività.



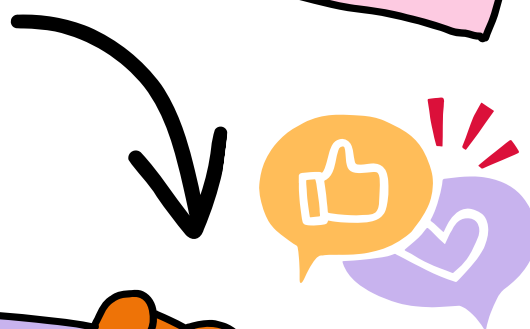
## FACILE ACCESSO

Semplificare l'uso della tecnologia affinché ognuno possa impegnarsi comodamente, indipendentemente dalla sua competenza digitale. Fornire formazione pratica e assistenza continua.



## ISPIRARE MOTIVAZIONE

Utilizzare i wearable come strumenti per stimolare l'entusiasmo, sostenere la partecipazione e celebrare le tappe fondamentali. Integrare elementi sociali come le sfide di gruppo per mantenere il coinvolgimento.



## SICUREZZA E PROGRESSI

Sfruttare i wearable per monitorare i segni vitali, minimizzare i rischi e adattare i programmi in base ai dati in tempo reale. Incoraggiate i partecipanti a condividere i feedback per integrare le informazioni.



# SELEZIONARE I DISPOSITIVI ADATTI

**Gli indossabili smart sono alla base dei moderni programmi di fitness per anziani. La scelta del dispositivo giusto è fondamentale:**



## Semplicità

I dispositivi devono avere interfacce intuitive, schermi grandi e una configurazione minima. Assicurarsi che i partecipanti si sentano a proprio agio nell'uso del dispositivo in modo indipendente.



## Funzionalità chiave

Scegliete il rilevamento dei passi, il monitoraggio della frequenza cardiaca, il rilevamento delle cadute e gli avvisi personalizzati. Queste funzioni favoriscono la sicurezza e forniscono risultati misurabili.

## Durata e comfort

Il design leggero con cinghie regolabili garantisce un uso prolungato e riduce al minimo il disagio durante le attività.



*Questo cambio verso un'assistenza sanitaria basata sui dati potrebbe portare a una gestione più proattiva delle condizioni legate all'età (Frey-Law et al., 2024) e permettere agli anziani fragili di partecipare alle sessioni di fitness con maggiore sicurezza.*



## I migliori suggerimenti



**Fitbit Inspire 3:** Ideale per gli anziani, offre il monitoraggio dei passi, promemoria per il movimento e un'interfaccia semplice. Per saperne di più [Fitbit Inspire 3](#).

**Garmin Vivosmart:** Dispositivo versatile che tiene traccia di passi, frequenza cardiaca e livelli di stress, con informazioni avanzate sulla salute. Dettagli: [Garmin Vivosmart](#).

**Apple Watch SE:** Combina la facilità d'uso con funzionalità avanzate, tra cui il rilevamento delle cadute e il monitoraggio ECG. Per approfondire: [Apple Watch SE](#).

**Per maggiori informazioni sui dispositivi: Guida per formatori IKIGAI55, p. 22**

# FORMAZIONE DEGLI ADULTI ANZIANI

**Come formatori di adulti anziani, tenete a mente questi suggerimenti...**

## Paure degli anziani

Quando si cimentano nell'attività fisica, gli anziani hanno paura di cadere, di ferirsi o di affaticarsi e di perdere energia e temono l'imbarazzo.

## Aspirazioni degli anziani

Le aspirazioni più comuni tra gli anziani sono quelle di preservare la salute e la mobilità, migliorare il benessere psicologico e il legame sociale.

## Inizio facile

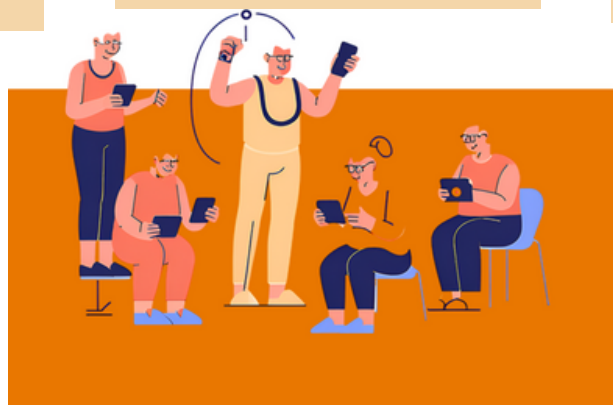
Iniziate con le funzioni di base del wearable, come il conteggio dei passi, per creare fiducia. Introdurre gradualmente nuove funzioni per evitare di sopraffare i partecipanti.

## Apprendimento interattivo

Organizzate workshop coinvolgenti in cui i partecipanti possano esercitarsi nell'uso dei wearable in un ambiente di supporto. Incorporare l'apprendimento tra pari per favorire il gruppo.

## Prima l'empatia

Affrontate apertamente i dubbi sulla tecnologia, sottolineando come gli indossabili possano migliorare la salute e la sicurezza. Utilizzate storie di successo relazionabili per creare fiducia e interesse.



## Consiglio pro

**Abbinare l'utilizzo degli indossabili a sfide divertenti, come il "passo della settimana", o a eventi di camminata di gruppo per creare entusiasmo e spirito di comunità.**





# PROGETTARE PROGRAMMI SPORTIVI SMART

**La chiave del successo a lungo termine è la creazione di programmi personalizzati e coinvolgenti.**



## **Workout su misura**

Utilizzate le informazioni dei dispositivi per personalizzare gli esercizi assicurandovi che si adattino ai livelli di fitness individuali e alle condizioni di salute. Per esempio, aggiustate l'intensità in base alle zone di frequenza cardiaca.

## **Obiettivi gamificati**

Introducete elementi come classifiche, livelli e distintivi per rendere il fitness divertente e competitivo. Incoraggiate la competizione amichevole nelle sessioni di gruppo

## **Feedback in tempo reale**

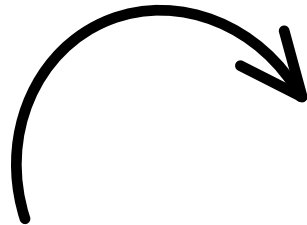
Celebrate i progressi dei partecipanti mostrando come i loro sforzi si traducono in benefici di salute misurabili. Utilizzate rappresentazioni visive dei dati per sottolineare i traguardi

## **I migliori suggerimenti**



- Create **programmi di esercizi personalizzati per gli anziani**, riconoscendo che ogni persona ha un livello di fitness e condizioni di salute unici.
- Gli anziani hanno bisogno di fare un **check-up della propria salute prima di iniziare un programma** per garantire efficienza e sicurezza.
- **Gli indossabili smart sono uno strumento prezioso** che aiuta a monitorare i progressi, tracciare i livelli di fitness e fornire feedback in tempo reale, rendendo più facile **per i trainer adattare i programmi di esercizi alle necessità**.

# STRATEGIE E APPROFONDIMENTI SULLA MOTIVAZIONE



## Capire i motivatori

L'impegno nell'attività fisica è fondamentale nel lungo periodo. Secondo alcuni studi (Deci&Ryan), questo obiettivo può essere raggiunto attraverso motivazioni estrinseche o intrinseche. Sebbene entrambi abbiano un ruolo nella motivazione, è auspicabile il passaggio dalla motivazione estrinseca a quella intrinseca. Il formatore dovrebbe enfatizzare la gioia del movimento e gli obiettivi raggiungibili per promuovere l'impegno. Impegnarsi in attività piacevoli, come balli di gruppo o passeggiate panoramiche, aiuta gli anziani ad associare l'esercizio fisico a emozioni positive, aumentando l'adesione.

## Motivazione estrinseca

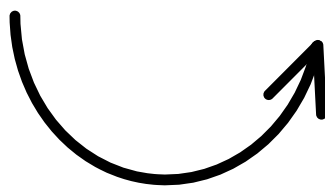
Gli anziani hanno spesso bisogno di incoraggiamenti esterni, ad esempio:

- **Riconoscimento sociale:** Celebrazione pubblica dei traguardi raggiunti.
- **Premi tangibili:** Offrire sconti in palestra o premi per la partecipazione.
- **Miglioramenti della salute:** Evidenziare i benefici misurabili per la salute, come l'abbassamento della pressione sanguigna o il miglioramento della resistenza.



## Motivazione intrinseca

Secondo la teoria dell'autodeterminazione di Deci e Ryan, i motivatori intrinseci come il piacere personale e il desiderio di padronanza portano a un'attività fisica sostenuta.



# BUONE PRATICHE



## Collaborare in gruppi

Incoraggiare la competizione amichevole e il cameratismo in gruppo. Creare obiettivi condivisi che i partecipanti possano raggiungere insieme, come ad esempio le “sfide di gruppo”.

## Regola d'oro

Celebrare gli sforzi e i risultati per promuovere un ambiente positivo e solidale. Riconoscere l'impegno dei partecipanti a migliorare, indipendentemente dal ritmo dei progressi.

1

## Motivare con i traguardi

Evidenziate regolarmente i piccoli successi per mantenere l'entusiasmo. Per esempio, festeggiate quando i partecipanti raggiungono per la prima volta i 10.000 passi o completano una settimana di attività quotidiana.

2

## Sfruttare i dati

Utilizzate le analisi degli indossabili per adattare i piani in modo dinamico e dimostrare i progressi in modo tangibile. Condividete feedback personalizzati durante le sessioni per rafforzare la motivazione.

3

4





# APPLICAZIONI AVANZATE DELLA TECNOLOGIA

## Integrazione di strumenti smart

Gli indossabili intelligenti come Garmin o Apple Watch offrono un feedback in tempo reale su parametri chiave come la frequenza cardiaca, il conteggio dei passi e le calorie bruciate. Questi strumenti consentono agli allenatori di monitorare i progressi in modo dinamico, regolare l'intensità e garantire la sicurezza durante le sessioni.



## Combinare approcci digitali e classici

È possibile combinare strumenti di gamification digitale (ad esempio, applicazioni) con metodi tradizionali come gli esercizi di gruppo. Applicazioni come Strava consentono una competizione amichevole attraverso le classifiche, mentre gli allenatori possono utilizzare le sfide in classe per integrare gli allenamenti a casa.

## Mindfulness nella formazione

Le tecniche di mindfulness combinate con l'attività fisica riducono lo stress e migliorano la concentrazione. Incoraggiare gli anziani a praticare la mindfulness durante le passeggiate o le sessioni di yoga - attraverso la respirazione profonda o la concentrazione sull'ambiente circostante - crea un'esperienza più arricchente e rilassante.

Integrando efficacemente **mindfulness, gamification e tecnologie intelligenti**, i formatori possono **aumentare la motivazione, migliorare l'adesione e creare esperienze** arricchenti per gli anziani, **favorendo l'impegno a lungo termine e il benessere olistico.**

## Approfondimenti sul design gamificato

La gamification ha dimostrato di ridurre l'ansia e di migliorare il coinvolgimento degli anziani. Creando una "mentalità di gioco", i partecipanti spesso dimenticano i fattori di stress esterni e si concentrano esclusivamente sull'attività, raggiungendo uno stato di flusso che favorisce una partecipazione prolungata.

## Gamificazione nella formazione senior

L'aggiunta di elementi di gioco agli allenamenti rende l'attività fisica coinvolgente e divertente. Le strategie includono:

- Significato e vocazione epica.
- Realizzazione e sviluppo.
- Interazione sociale



## Consigli pratici di attuazione

- Dedicare del tempo a familiarizzare gli anziani con la tecnologia,
- Incorporare premi per celebrare i risultati ottenuti e incoraggiare la partecipazione continua.
- Innovare fondendo elementi analogici creativi con strumenti digitali per un'esperienza formativa a tutto tondo.

# CASI DI STUDIO

Imparare da storie di successo reali



## 6-0! Erasmus+ Project

6-0! L'obiettivo del progetto era quello di **influire sulla salute e sul benessere dei cittadini europei anziani** attraverso il calcio ricreativo e di descrivere le migliori pratiche scalabili per altri sport. Il progetto Erasmus+ **ha dimostrato come il monitoraggio della salute in tempo reale abbia aiutato gli anziani con patologie croniche a partecipare in sicurezza ad attività** fisiche come il calcio ricreativo, e **come la tecnologia abbia aiutato i partecipanti a continuare ad allenarsi a casa durante il confinamento del COVID19.**

Per saperne di più, visitate [6-0! guidebook..](#)

## Positive AAL Project

POSITIVE mira a risolvere la solitudine degli anziani causata non dall'isolamento sociale derivante dall'immobilità, ma dalla mancanza di uno scopo significativo nella vita o dalla disconnessione e dalla noia anche quando si è attivi in mezzo alla gente.

Il progetto AAL ha dimostrato come **le attività di gruppo combinate con la tecnologia indossabile hanno ridotto l'isolamento sociale e aumentato l'impegno**, assistenza nelle attività quotidiane e **sfide mentali e benessere rinvigorenti.**

Per saperne di più [Positive AAL](#)



Cofinanziato dall'Unione europea



*L'attività fisica può aiutare gli anziani a mantenere e migliorare le capacità fisiche e il benessere, come l'aumento della forza muscolare, il mantenimento della flessibilità, la riduzione del rischio di cadute e la diminuzione dei rischi per la salute, come le malattie cardiache, il diabete e l'osteoporosi; può anche influenzare la salute mentale e le capacità cognitive e diminuire il rischio di depressione, migliorando in generale la qualità della vita degli anziani, aiutandoli a mantenere una vita indipendente più lunga e riducendo il carico sui sistemi sanitari pubblici (Araullo & Potter, 2016; Vargemidis et al., 2020; OMS, 2023).*



## Approfondimento del formatore



Il coinvolgimento sociale è un moltiplicatore di successo. Gli indossabili con funzioni di condivisione creano legami che spingono alla partecipazione e favoriscono la responsabilità all'interno dei gruppi.

# CONTATTI



Siete curiosi di migliorare il vostro percorso di fitness con la tecnologia intelligente?

Contattateci e scoprite come partecipare ai nostri programmi per anziani!

## Rimaniamo connessi:

Scopri il **Manuale Motivazionale IKIGAI55** e la **Guida per formatori IKIGAI55**, tutte le risorse aggiuntive e unisciti a noi su



**Innoviamo insieme!**



Cofinanziato  
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agencia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.