



IKIGAI 55

Capacity building on sustainable and motivational training design enhanced by smart technologies for senior citizens.

IKIGAI 55

Programmi di formazione Silver Smart

D3.2 Programmi di formazione Silver Smart

Scritto dal partenariato del progetto IKIGAI55

Data: Marzo 2025

Coordinamento della pubblicazione: INQUIRIUM Ltd



Co-funded by
the European Union

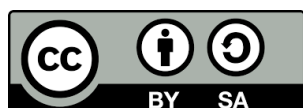
Generato con l'AI

Coordinatore del progetto:



UNIVERSITY OF
THESSALY

Partner del progetto:



Questo report è rilasciato con Creative Commons Attribution 4.0 International.

Siete liberi di:

Condividere: copiare e ridistribuire il materiale con qualsiasi mezzo o formato.

Adattare: remixare, trasformare e costruire sul materiale per qualsiasi scopo, anche commerciale. Il licenziante non può revocare queste libertà se si rispettano i termini della licenza.

Secondo i seguenti termini:

Attribuzione - È necessario dare il giusto credito, fornire un link alla licenza e indicare se sono state apportate modifiche. Potete farlo in qualsiasi modo ragionevole, ma non in modo da suggerire che il licenziante approvi voi o il vostro uso.

Share Alike - Se remixate, trasformate o costruite sul materiale, dovete distribuire i vostri contributi con la stessa licenza dell'originale.



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'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

Indice dei contenuti

Indice dei contenuti	3
Introduzione	5
1.1 Strutturazione dei programmi di 5 settimane	5
1.1.1 Dettagli dell'esercizio	5
1.1.2 Obiettivi basati sui dati	5
1.1.3 Piano di avanzamento	6
1.1.4 Formazione sulle competenze digitali.....	6
1.2 Coinvolgere i professionisti del settore medico e dell'esercizio fisico	6
1.3 Considerazioni sulla scelta della tecnologia indossabile	6
2.1 Programmi di formazione Silver Smart.....	7
2.1.1 Università della Tessaglia	7
Panoramica del programma di formazione	7
Sessioni di formazione settimanali dettagliate	7
2.1.2 Diputación De Zamora	10
Panoramica del programma di formazione	10
Sessioni di formazione settimanali dettagliate	10
2.1.3 Università Delle Libertà Del Fvg.....	14
Panoramica del programma di formazione	14
Sessioni di formazione settimanali dettagliate	14
2.1.4 Trebag Szellemi Tulajdon- és Projektmenedzser Korlátolt Felelősségű Társaság	17
Panoramica del programma di formazione	17
Sessioni di formazione settimanali dettagliate	18
2.1.5 Weople (Tabela Espontanea Unipessoal Lda)	20
Panoramica del programma di formazione	20
Sessioni di formazione settimanali dettagliate	20
2.1.6 Inquirium.....	26
Panoramica del programma di formazione	26
Sessioni di formazione settimanali dettagliate	26
2.1.7 Eskilara S. Koop. Txikia	29
Panoramica del programma di formazione	29
Sessioni di formazione settimanali dettagliate	29
2.1.8 Vrije Universiteit Brussel	32
Panoramica del programma di formazione	32

Sessioni di formazione settimanali dettagliate	32
--	----

Introduzione

I programmi di formazione Silver Smart (D3.2) sono piani e implementazioni di formazione personalizzati di 5 settimane per adulti più anziani (55+), compreso un curriculum per l'apprendimento misto del fitness. Il prodotto D3.2 è associato a T3.2 e sono entrambi componenti cruciali del progetto KIGAI55. T3.2 porta a D3.2, che è lo sviluppo di programmi di allenamento scientificamente personalizzati e specificamente progettati per gli adulti di 55 anni o più. I programmi saranno accessibili a qualsiasi istruttore sportivo (con la necessaria certificazione/background di formazione), garantendo un'efficace erogazione dell'allenamento e una motivazione sostenuta durante le sessioni di persona e nel lungo periodo.

I programmi di allenamento coprono una gamma diversificata di esercizi fisici, tra cui Hatha yoga, allenamento della forza per prevenire la sarcopenia, fit & dance aerobica, nordic walking, fit yoga & yoga-dance, Pilates mat, Pilates mat & ginnastica di mantenimento e VR Boxing. Inoltre, i partner incorporeranno un quadro strutturato per la valutazione digitale dell'allenamento utilizzando "strumenti intelligenti", strategie di motivazione basate sui dati (ad esempio, i passi fatti durante il programma di allenamento), prescrizione di esercizi e definizione intelligente degli obiettivi.

Per massimizzare il coinvolgimento, in alcuni casi, e l'accessibilità, i programmi combineranno l'apprendimento online e quello faccia a faccia. Ciò potrebbe essere ottenuto integrando approcci didattici sincroni e asincroni, come 1) sessioni di formazione online, 2) citazioni motivazionali o 3) istruzioni e suggerimenti per le prossime sessioni di formazione di persona. Inoltre, il programma di allenamento di 5 settimane inizierà con una fase preparatoria, durante la quale i partecipanti saranno introdotti al piano di allenamento e guidati all'uso efficace degli strumenti intelligenti, assicurandosi che siano completamente preparati a intraprendere il loro viaggio nel fitness. Infine, per valutare la salute e gli aspetti motivazionali prima e dopo l'intervento, i partecipanti completeranno questionari standardizzati, tra cui la Scala di usabilità del sistema (SUS), la Teoria unificata dell'accettazione e dell'uso della tecnologia 2 (UTAUT2) e l'Indice di benessere dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS-5). Queste valutazioni forniranno informazioni preziose sull'esperienza dei partecipanti, sull'accettazione della tecnologia, sulla motivazione e sul benessere generale, garantendo un'ottimizzazione continua del programma e un successo a lungo termine.

1.1 Strutturazione dei programmi di 5 settimane

Per creare un programma di formazione coinvolgente ed efficace di 5 settimane, ogni sessione settimanale include i seguenti componenti:

1.1.1 Dettagli dell'esercizio

- Tipo, durata, frequenza e intensità di ogni sessione.
- Sono inclusi vari programmi di aerobica, forza, flessibilità ed equilibrio che devono essere adattati alle esigenze dei singoli partecipanti.
- Per gli esercizi cardiovascolari, la formula di Karvonen può essere utilizzata per impostare le zone di frequenza cardiaca in base al livello di forma fisica individuale.

1.1.2 Obiettivi basati sui dati

- È necessario fissare obiettivi quantificabili in base ai parametri di riferimento di ciascun partecipante, come la frequenza cardiaca, il numero di passi o il dispendio calorico.
- Gli obiettivi sono specifici, misurabili, raggiungibili, pertinenti e limitati nel tempo (obiettivi SMART).

- Strumenti come la formula di Harris-Benedict possono essere utilizzati per stimare il dispendio energetico in base all'intensità e alla frequenza dell'attività.

1.1.3 Piano di avanzamento

- Ogni settimana si basa sulla precedente, aumentando gradualmente la frequenza, l'intensità o la durata per soddisfare le raccomandazioni dell'OMS e dell'ACSM.

1.1.4 Formazione sulle competenze digitali

- Ogni programma dedica del tempo ai partecipanti per imparare a usare gli strumenti intelligenti per tracciare le metriche della salute, monitorare gli obiettivi e impegnarsi con le risorse di esercizio online.

1.2 Coinvolgere i professionisti del settore medico e dell'esercizio fisico

A causa delle diverse esigenze di salute degli anziani, è necessario coinvolgere professionisti dell'esercizio fisico certificati e, se necessario, personale medico per le valutazioni iniziali e la supervisione. Considerate quanto segue:

- Professionisti dell'esercizio fisico: La supervisione delle sessioni di allenamento deve essere affidata a specialisti dell'esercizio fisico certificati, con una formazione in scienze dello sport, educazione fisica o fitness per anziani. Gli esercizi devono essere adattati alle capacità di ciascun partecipante, concentrandosi sulla salute cardiovascolare, sulla forza muscolare e sulla flessibilità.
 - Ruolo dei fisioterapisti: I fisioterapisti possono essere consultati per i partecipanti che si stanno riprendendo da interventi chirurgici o lesioni, in particolare per quelli in fase di riabilitazione. I fisioterapisti sono generalmente responsabili del recupero e non della prescrizione di esercizi.
- Personale medico: Coinvolgere i medici per gli screening sanitari iniziali per valutare i livelli di forma fisica dei partecipanti e fornire l'autorizzazione medica, se necessario. Il loro ruolo è principalmente quello di monitorare i rischi per la salute e offrire un supporto di emergenza se necessario.

1.3 Considerazioni sulla scelta della tecnologia indossabile

Nella scelta degli indossabili sono state fatte le seguenti considerazioni:

1. Facilità d'uso: I dispositivi devono essere semplici da utilizzare, con interfacce chiare e applicazioni compatibili per il monitoraggio di parametri sanitari come la frequenza cardiaca, i passi e il ritmo del sonno.
2. Precisione e affidabilità: Assicurarsi che i dispositivi indossabili siano convalidati per quanto riguarda l'accuratezza, in particolare per il rilevamento della frequenza cardiaca, del conteggio dei passi e del dispendio energetico.
3. Compatibilità con gli obiettivi del programma di allenamento: Selezionare dispositivi che supportino il quadro degli obiettivi SMART, consentendo ai partecipanti di impostare, monitorare e rivedere obiettivi personalizzati.
4. Privacy e accessibilità dei dati: I dispositivi indossabili devono essere conformi al GDPR per proteggere i dati dei partecipanti. Fornire indicazioni sull'archiviazione e la condivisione sicura dei dati sanitari, sottolineando l'importanza della privacy dei dati nell'uso della tecnologia.

5. Accessibilità dei dispositivi: Per garantire l'inclusività, i partner possono stanziare un budget per i partecipanti che non possono permettersi questi dispositivi, facilitando l'accesso equo al programma di formazione.

2.1 Programmi di formazione Silver Smart

2.1.1 Università della Tessaglia

Panoramica del programma di formazione

Campo	Descrizione/Istruzioni
Titolo del programma di formazione	Hatha Yoga.
Obiettivo del programma - target	<p>Gli obiettivi del programma di formazione sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumentare la forza muscolare. • Aumentare la flessibilità. • Aumentare la forma fisica. • Aumentare i livelli di benessere emotivo. • Ridurre i livelli di stress. • Aumentare la socializzazione con i coetanei. • Aumentare l'intensità degli allievi da leggera a moderata (aumentando progressivamente ogni settimana).
Durata	La frequenza sarà di 2 volte a settimana per 45-60 minuti. Questo programma sarà seguito per 5 settimane.
Gruppo target	I partecipanti saranno greci, uomini e donne di età superiore ai 55 anni. Prima di partecipare, dovranno fornire un'autorizzazione del proprio medico che consenta loro di svolgere attività fisica per le successive 5 settimane.
Dispositivo/i indossabile/i	Lo studio si avvarrà di smartwatch che misureranno la frequenza cardiaca sia a riposo che durante l'esercizio fisico, nonché il tempo totale di partecipazione a ciascun programma. Da questi dati potremo osservare la variabilità della frequenza cardiaca e determinare se questo tempo può aumentare progressivamente con il miglioramento della forma fisica. Inoltre, utilizzeremo la scala di Borg per monitorare l'intensità dell'esercizio e l'indice di benessere dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS-5) per monitorare e misurare il benessere soggettivo (compresi umore, vitalità e autostima).

Sessioni di formazione settimanali dettagliate

	Dettagli dell'esercizio	Obiettivi basati sui dati
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi	<p>Settimana 1: Fondamenti e stretching delicato</p> <p>1. Obiettivi SMART: Realizzare pose di yoga dolce (almeno tre).</p> <p>2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni.</p> <p>3. Monitoraggio dei progressi: Includere uno spazio per il formatore/partecipante per registrare i progressi di ogni sessione.</p> <p>4. Intensità di monitoraggio (scala Borg).</p> <p>5. OMS-5 scala</p>	

Settimana 1	Sessione 1	Durata della sessione: 45 minuti Attrezzatura: Tappetino yoga, blocco ed elastico (opzionale per l'assistenza allo stretching) Intensità: Da delicata a moderata Modalità di apprendimento: gruppo/online	Obiettivo: introdurre i movimenti di base e gli esercizi di respirazione per il comfort e la mobilità. Obiettivo della frequenza cardiaca: Mantenere il 40-50% della FC massima
	Sessione 2	Durata della sessione: 45 minuti Attrezzatura: Tappetino yoga, blocco ed elastico (opzionale per l'assistenza allo stretching) Intensità: Da delicata a moderata Modalità di apprendimento: gruppo/online	Obiettivo: introdurre i movimenti di base e gli esercizi di respirazione per il comfort e la mobilità. Obiettivo della frequenza cardiaca: Mantenere il 40-50% della FC massima
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi	Settimana 2: Costruire forza ed equilibrio 1. Obiettivi SMART: Ottenere un maggior numero di ripetizioni durante lo yoga anche con i manubri (massimo 2-3 kg). 2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni. 3. Monitoraggio dei progressi: Includere uno spazio per il formatore/partecipante per registrare i progressi di ogni sessione. 4. Intensità di monitoraggio (scala Borg). 5.OMS-5 scala		
Settimana 2	Sessione 1	Durata della sessione: 50 minuti Attrezzatura: Tappetino yoga, blocco ed elastico (opzionale per l'assistenza allo stretching), 1 paio di manubri da 2 kg a persona Intensità: Moderata Modalità di apprendimento: gruppo/online	Obiettivo: concentrarsi sull'equilibrio, sullo sviluppo della forza leggera e sulla stabilità del nucleo. Obiettivo della frequenza cardiaca: Mantenere il 50-60% della FC massima
	Sessione 2	Durata della sessione: 50 minuti Attrezzatura: Tappetino yoga, blocco ed elastico (opzionale per l'assistenza allo stretching), 1 paio di manubri da 2 kg a persona Intensità: Moderata Modalità di apprendimento: gruppo/online	Obiettivo: concentrarsi sull'equilibrio, sullo sviluppo della forza leggera e sulla stabilità del nucleo. Obiettivo della frequenza cardiaca: Mantenere il 50-60% della FC massima
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi	Settimana 3: Migliorare la flessibilità e l'impegno del nucleo centrale 1. Obiettivi SMART: Realizzare pose yoga più complicate (3 pose). 2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni. 3. Monitoraggio dei progressi: Includere uno spazio per il formatore/partecipante per registrare i progressi di ogni sessione. 4. Intensità di monitoraggio (scala Borg). 5.OMS-5 scala.		
Settimana 3	Sessione 1	Durata per sessione: 55 minuti Attrezzatura: Tappetino yoga, blocco ed elastico (opzionale	Obiettivo: enfatizzare prese più lunghe e allungamenti più

		per l'assistenza allo stretching), foam roller Intensità: Moderata Modalità di apprendimento: gruppo/online	profondi, migliorando la consapevolezza del corpo. Obiettivo della frequenza cardiaca: Mantenere il 50-60% della FC massima
	Sessione 2	Durata per sessione: 55 minuti Attrezzatura: Tappetino yoga, blocco ed elastico (opzionale per l'assistenza allo stretching), foam roller Intensità: Moderata Modalità di apprendimento: gruppo/online	Obiettivo: enfatizzare prese più lunghe e allungamenti più profondi, migliorando la consapevolezza del corpo. Obiettivo della frequenza cardiaca: Mantenere il 50-60% della FC massima
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		<p>Settimana 4: Resistenza e affinamento dell'equilibrio</p> <p>1. Obiettivi SMART: Raggiungere un maggior numero di giri di pose yoga e mantenere più secondi in ogni posa [Saluti al sole (modificati, 3-4 giri), Posizioni dell'albero (mantenere 15 secondi per lato), Guerriero III (con supporto), Side Plank (modificato in ginocchio)].</p> <p>2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni.</p> <p>3. Monitoraggio dei progressi: Includere uno spazio per il formatore/partecipante per registrare i progressi di ogni sessione.</p> <p>4. Intensità di monitoraggio (scala Borg).</p> <p>5.OMS-5 scala.</p>	
Settimana 4	Sessione 1	Durata della sessione: 60 minuti Attrezzatura: Tappetino da yoga, blocco ed elastico (opzionale per l'assistenza allo stretching). Intensità: Moderata - Alta Modalità di apprendimento: gruppo/online	Obiettivo: aumentare la resistenza e concentrarsi sul perfezionamento dell'equilibrio. Obiettivo della frequenza cardiaca: Mantenere il 50-60% della FC massima
	Sessione 2	Durata della sessione: 60 minuti Attrezzatura: Tappetino yoga, blocco ed elastico (opzionale per l'assistenza allo stretching) Intensità: Moderata-alta Modalità di apprendimento: gruppo/online	Obiettivo: aumentare la resistenza e concentrarsi sul perfezionamento dell'equilibrio. Obiettivo della frequenza cardiaca: Mantenere il 50-60% della FC massima
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		<p>Settimana 5: Consolidamento e connessione mente-corpo</p> <p>1. Obiettivi SMART: Realizzare pose yoga più complicate e combinarle con la respirazione (5 pose).</p> <p>2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni.</p> <p>3. Monitoraggio dei progressi: Includere uno spazio per il formatore/partecipante per registrare i progressi di ogni sessione.</p> <p>4. Intensità di monitoraggio (scala Borg).</p> <p>5.OMS-5 scala.</p>	
Settimana 5	Sessione 1	Durata della sessione: 60 minuti Attrezzatura: Tappetino yoga, blocco ed elastico (opzionale per l'assistenza allo stretching), foam roller Intensità: Moderata Modalità di apprendimento: gruppo/online	Obiettivo: costruire progressi, integrando respiro, movimento e concentrazione mentale per migliorare il benessere. Obiettivo della frequenza cardiaca: Mantenere il 60% della FC massima

	Sessione 2	<p>Durata della sessione: 60 minuti</p> <p>Attrezzatura: Tappetino yoga, blocco ed elastico (opzionale per l'assistenza allo stretching), foam roller</p> <p>Intensità: Moderata</p> <p>Modalità di apprendimento: gruppo/online</p>	<p>Obiettivo: costruire progressi, integrando respiro, movimento e concentrazione mentale per migliorare il benessere.</p> <p>Obiettivo della frequenza cardiaca: Mantenere il 60% della FC massima</p>

2.1.2 Diputación De Zamora

Panoramica del programma di formazione

Campo	Descrizione/Istruzioni
Titolo del programma di formazione	Allenamento della forza per prevenire la sarcopenia negli anziani
del programma - obiettivo	<p>Gli obiettivi del programma di formazione sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Migliorare l'aderenza e i risultati attraverso l'uso di dispositivi intelligenti come smartwatch o braccialetti. • Allenamento della forza. • Ritardare la sarcopenia e il deterioramento ad essa associato: perdita di massa muscolare, cadute, deterioramento cognitivo. • Migliorare il benessere fisico ed emotivo.
Durata	<p>Frequenza: 2-3 volte alla settimana.</p> <p>Durata di ogni sessione: 60 minuti.</p> <p>Durata dell'intervento: 5 settimane.</p>
Gruppo target	<p>Età: tra 55 e 60 anni</p> <p>Genere: femmina/maschio</p> <p>Paese: Spagna</p> <p>Stato di salute: mobilità di base e nessun problema di salute grave.</p>
Dispositivo/i portatile/i	<p>Plataforma Tics Diputación con software di esercizi di prevenzione</p> <p>-Nutrizione</p>

Sessioni di formazione settimanali dettagliate

	Dettagli dell'esercizio	Obiettivi basati sui dati
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi	<p>1. Obiettivi SMART Obiettivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frequenza cardiaca target: mirare a mantenere il 50-60% della frequenza cardiaca massima. • Livello di stress: verrà monitorato in base ai parametri di misurazione dello Smartwatch scelti. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Calorie bruciate: misurate in base alle caratteristiche della persona: peso iniziale e condizione fisica: 160-250 Kcal per sessione. <p>2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni</p> <p>3. Monitoraggio dei progressi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Monitoraggio dell'attività con la "Smiley Rating Scale" (prima, intermedia e ultima sessione dell'intervento). • Presenza/non presenza. <p>4. Monitoraggio dell'intensità. Consideriamo la scala di Borg.</p>	
Settimana 1	Sessione 1 Gambe e glutei	<p>1. Tipi di esercizio, tra cui:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Squat su sedia • Sollevamenti del tallone • Passo avanti (strides) <p>2. Durata: 60 minuti</p> <p>3. Intensità: medio-bassa</p> <p>4. Modalità di apprendimento: Gruppo</p>	<p>Frequenza cardiaca target: mirare a mantenere il 50-60% della frequenza cardiaca massima.</p> <p>Livello di stress: 26 - 50</p> <p>Calorie bruciate: 160 Kcal</p>
	Sessione 2 Braccia e schiena	<p>1. Tipi di esercizio, tra cui:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Remare con elastici o manubri • Curl bicipiti con manubri • Pressa per le spalle con manubri <p>2. Durata: 60 minuti</p> <p>3. Intensità: medio-bassa</p> <p>4. Modalità di apprendimento: Gruppo</p>	<p>Frequenza cardiaca target: mirare a mantenere il 50-60% della frequenza cardiaca massima.</p> <p>Livello di stress: 26 - 50</p> <p>Calorie bruciate: 150-160Kcal</p>
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		<p>1.Obiettivi SMART Obiettivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frequenza cardiaca target: mirare a mantenere il 50-60% della frequenza cardiaca massima. • Livello di stress: da monitorare con lo smartwatch • Calorie bruciate: 150-160 Kcal a sessione <p>2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni</p> <p>3. Monitoraggio dei progressi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presenza/non presenza. <p>4. Monitoraggio dell'intensità. Consideriamo la scala di Borg.</p>	
Settimana 2	Sessione 1 Core ed equilibrio	<p>1. Tipi di esercizio, tra cui:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plank isometrico su parete o sedia • Marciare sul posto con le ginocchia sollevate • Equilibrio con una gamba sola <p>2. Durata: 60 minuti</p> <p>3. Intensità: medio-bassa</p> <p>4. Modalità di apprendimento: gruppo</p>	<p>Frequenza cardiaca target: mirare a mantenere il 50-60% della frequenza cardiaca massima.</p> <p>Livello di stress: 26 - 50</p> <p>Calorie bruciate: 150-160 Kcal</p>
	Sessione 2 Forza dello yoga	<p>1. Tipi di esercizio, tra cui:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riscaldamento (gatto-mucca. 5 min.) • Saluti al sole A (3) e B (1) • A testa in giù con i movimenti Guerrieri I, II e III • Mezzo piccione con estensione 	<p>Frequenza cardiaca target: mirare a mantenere il 50-60% della frequenza cardiaca massima.</p> <p>Livello di stress: 26 - 50</p> <p>Calorie bruciate: 200-250 Kcal</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ● Posizione del cammello ● Savasana <p>2. Durata: 60 minuti 3. Intensità: bassa-media-alta 4. Modalità di apprendimento: Gruppo</p>	
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		<p>1. Obiettivi SMART Obiettivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frequenza cardiaca target: mirare a mantenere il 50-60% della frequenza cardiaca massima. - Livello di stress: da monitorare con lo smartwatch e con la scala dello stress percepito (PSS-14). - Calorie bruciate: 150 Kcal per sessione <p>2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni</p> <p>3. Monitoraggio dei progressi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Monitoraggio dell'attività con la "Smiley Rating Scale" (prima, intermedia e ultima sessione dell'intervento). - Presenza/non presenza). <p>4. Monitoraggio dell'intensità. Consideriamo la scala di Borg.</p>	
Settimana 3	Sessione 1 Forza totale	<p>1. Tipo di esercizio: Forza totale</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Gambe ● Spingere ● Nucleo <p>a) Squat con pesi b) Peso morto con manubri c) Pressa per le spalle d) Sollevamenti del tallone</p> <p>2. Durata: 60 minuti 3. Intensità: medio-bassa 4. Modalità di apprendimento: gruppo</p>	<p>Frequenza cardiaca target: mirare a mantenere il 50-60% della frequenza cardiaca massima. Livello di stress: 26 - 50 Calorie bruciate: 160 Kcal</p>
	Sessione 2 Forza funzionale	<p>1. Tipo di esercizio: Forza funzionale</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tirare ● Nucleo ● Mobilità <p>a) Spinta dei fianchi b) Affondi con manubri c) Plank laterale d) Salti</p> <p>2. Durata: 60 minuti 3. Intensità: medio-bassa 4. Modalità di apprendimento: gruppo</p>	<p>Frequenza cardiaca target: mirare a mantenere il 50-60% della frequenza cardiaca massima. Livello di stress: 26 - 50 Calorie bruciate: 160 Kcal</p>
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		<p>Obiettivi SMART Obiettivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frequenza cardiaca target: mirare a mantenere il 50-60% della frequenza cardiaca massima. - Livello di stress: da monitorare con lo smartwatch. - Calorie bruciate: 150 Kcal per sessione <p>2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni</p> <p>3. Monitoraggio dei progressi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presenza/non presenza. <p>4. Monitoraggio dell'intensità. Consideriamo la scala di Borg.</p>	
Settimana 4	Sessione 1	<p>1. Tipo di esercizio: forza/flessibilità/stabilità</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Squat con pesi 	<p>Frequenza cardiaca target: mirare a mantenere il 50-60% della frequenza cardiaca massima.</p>

	Forza, flessibilità e stabilità	<ul style="list-style-type: none"> ● Pressa per il petto con manubri ● Nucleo ed equilibrio. Albero <p>2. Durata: 60 minuti 3. Intensità: medio-bassa 4. Modalità di apprendimento: gruppo</p>	<p>Livello di stress: 26 - 50 Calorie bruciate: 160 Kcal</p>
	Sessione 2 Forza funzionale	<p>1. Tipo di esercizio: forza funzionale</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Esercizi con il bastone da ginnastica ● Forza di velocità (bande di resistenza) ● Trazioni assistite o manubri <p>2. Durata: 60 minuti 3. Intensità: medio-bassa 4. Modalità di apprendimento: gruppo</p>	<p>Frequenza cardiaca target: mirare a mantenere il 50-60% della frequenza cardiaca massima. Livello di stress: 26 - 50 Calorie bruciate: 160 Kcal</p>
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		<p>1. Obiettivi SMART Obiettivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frequenza cardiaca target: mirare a mantenere il 50-60% della frequenza cardiaca massima. - Livello di stress: da monitorare con lo smart watch e con la scala dello stress percepito (PSS-14). - Calorie bruciate: 150 Kcal per sessione <p>2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni</p> <p>3. Monitoraggio dei progressi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Monitoraggio dell'attività con la "Smiley Rating Scale" (prima, intermedia e ultima sessione dell'intervento). - Presenza/non presenza). <p>4. Monitoraggio dell'intensità. Consideriamo la scala di Borg.</p>	
Settimana 5	Sessione 1 Equilibrio fisico	<p>1. Tipo di esercizio: equilibrio per rafforzare la stabilità, la coordinazione e prevenire le cadute.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Postura del flamenco ● Stiratura frontale e laterale ● Squat isometrico a parete ● Alzate del tallone su un piede ● Passi laterali con elastico <p>2. Durata: 60 minuti 3. Intensità: medio-bassa 4. Modalità di apprendimento: gruppo</p>	<p>Frequenza cardiaca target: mirare a mantenere il 50-60% della frequenza cardiaca massima. Livello di stress: 26 - 50 Calorie bruciate: 160 Kcal</p>
	Sessione 2 Equilibrio emotivo	<p>1. Tipo di esercizio: strategia di mentalità positiva</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Respirazione consapevole ● Musica per l'umore ● Mindfulness ● Meditazione e rilassamento 	<p>Frequenza cardiaca target: mirare a mantenere il 50-60% della frequenza cardiaca massima. Livello di stress: 26 - 50 Calorie bruciate: 160 Kcal</p>

		2. Durata: 60 minuti 3. Intensità: bassa 4. Modalità di apprendimento: gruppo	
--	--	--	--

Piano pasti

<p>Mangiare sano</p> <p>1. Piano alimentare con gli obiettivi di:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Assicurare una quantità sufficiente di proteine per il mantenimento e la crescita muscolare. ● Include fonti energetiche sane per sostenere le prestazioni. ● Prevenire le carenze di vitamine e minerali essenziali per la salute dei muscoli. <p>2. Durata: 60 minuti 3. Modalità di apprendimento: Gruppo</p>	<p>Raccomandazioni supplementari per prevenire la sarcopenia:</p> <p>-Apporto proteico consigliato:</p> <p>👉 1,2 - 1,5 g di proteine per kg di peso corporeo (circa 60-80 g di proteine al giorno per voi).</p> <p>👉 Esempio: 1 petto di pollo (120 g) contiene circa 30 g di proteine.</p> <p>-Integrazione (se necessaria):</p> <p>👉 Vitamina D e calcio (per le ossa e la forza).</p> <p>👉 Omega-3 (antinfiammatorio e aiuta la sintesi muscolare).</p> <p>👉 Creatina (può aiutare a mantenere la massa muscolare).</p> <p>-Idratazione:</p> <p>👉 Almeno 2 litri di acqua al giorno per evitare l'affaticamento muscolare.</p>
---	---

2.1.3 Università Delle Libertà Del Fvg

Panoramica del programma di formazione

Campo	Descrizione/Istruzioni
Titolo del programma di formazione	Aerobica in forma e danza
Obiettivo del programma - target	Obiettivi del programma di formazione <ul style="list-style-type: none"> ● Migliorare la funzione cardio-respiratoria ● Migliorare la forza muscolare ● Migliorare la flessibilità ● Migliorare la mobilità articolare
Durata	Frequenza: 2 volte a settimana Durata: 60 min Durata dell'intervento: 5 settimane
Gruppo target	Adulti più anziani di 55 anni senza gravi problemi di salute
Dispositivo/i indossabile/i	Fitbit o smart band

Sessioni di formazione settimanali dettagliate

	Dettagli dell'esercizio	Obiettivi basati sui dati

Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		<p>1. Obiettivi SMART: obiettivo di mantenere una frequenza cardiaca dal 30 al 40%, da 100 kcal per sessione, 2000 passi.</p> <p>2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni</p> <p>3. Monitoraggio dei progressi: Aumento dell'intensità dalla settimana 1 alla settimana 5, frequenza</p> <p>4. Monitoraggio dell'intensità. Consideriamo la scala di Borg.</p>	
Settimana 1	Sessione 1	<p>Sequenze di esercizi cardio (compresi i passi), che aiutano a bruciare calorie e a migliorare la funzione cardio-respiratoria, seguite da esercizi di tonificazione e stretching. (camminata, squat, affondi, passi)</p> <p>Durata: 40 minuti</p> <p>Intensità: medio-bassa</p> <p>Modalità di apprendimento: Gruppo</p>	<p>1. Frequenza cardiaca target: mantenere 40/50%.</p> <p>2. Conteggio dei passi: 2000 passi</p> <p>3. Calorie bruciate: 100 kcal</p>
	Sessione 2	<p>Sequenze di esercizi cardio (compresi i passi), che aiutano a bruciare calorie e a migliorare la funzione cardio-respiratoria, seguite da esercizi di tonificazione e stretching. (camminata, squat, affondi, passi)</p> <p>Durata: 40 minuti</p> <p>Intensità: medio-bassa</p> <p>Modalità di apprendimento: Gruppo</p>	<p>1. Frequenza cardiaca target: mantenere 40/50%.</p> <p>2. Conteggio dei passi: 2000 passi</p> <p>3. Calorie bruciate: 100 kcal</p>
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		<p>1. Obiettivi SMART: obiettivo di mantenere una frequenza cardiaca dal 30 al 40%, da 100 kcal per sessione, 2000 passi.</p> <p>2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni</p> <p>3. Monitoraggio dei progressi: Aumento dell'intensità dalla settimana 1 alla settimana 5, partecipazione</p> <p>4. Monitoraggio dell'intensità. Considerare la scala di Borg.</p>	
Settimana 2	Sessione 1	<p>Sequenze di esercizi cardio (anche su step), che aiutano a bruciare calorie e a migliorare la funzione cardio-respiratoria, seguite da esercizi di tonificazione e stretching. (camminata, squat, affondi, passi, salti)</p> <p>Durata: 45 min.</p> <p>Intensità: moderata</p> <p>Modalità di apprendimento: Gruppo</p>	<p>1. Frequenza cardiaca target: mantenere 40/50%.</p> <p>2. Conteggio dei passi: 2000 passi</p> <p>3. Calorie bruciate: 150 kcal</p>
	Sessione 2	<p>Sequenze di esercizi cardio (anche sui gradini), che aiutano a bruciare calorie e a migliorare la funzione cardio-respiratoria, seguiti da esercizi di tonificazione e stretching. (camminata, squat, affondi, passi, salti)</p>	<p>1. Frequenza cardiaca target: mantenere il 40/50%.</p> <p>2. Conteggio dei passi: 2000 passi</p> <p>3. Calorie bruciate: 150 kcal</p>

		Durata: 45 min. Intensità: moderata Modalità di apprendimento: Gruppo	
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		1. Obiettivi SMART: obiettivo di mantenere una frequenza cardiaca del 40-50%, da 150 kcal per sessione, 3000 passi. 2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni 3. Monitoraggio dei progressi: Aumento dell'intensità dalla settimana 1 alla settimana 5, partecipazione 4. Monitoraggio dell'intensità. Considerare la scala di Borg.	
Settimana 3	Sessione 1	Sequenze di esercizi cardio (anche su step), che aiutano a bruciare calorie e a migliorare la funzione cardio-respiratoria, seguite da esercizi di tonificazione e stretching. (camminata, squat, affondi, passi, salti) Durata: 45 min. Intensità: moderata Modalità di apprendimento: gruppo	1. Frequenza cardiaca target: mantenere il 40/50%. 2. Conteggio dei passi: 2000 passi 3. Calorie bruciate: 150 kcal
	Sessione 2	Sequenze di esercizi cardio (anche su step), che aiutano a bruciare calorie e a migliorare la funzione cardio-respiratoria, seguite da esercizi di tonificazione e stretching. (camminata, squat, affondi, passi, salti) Durata: 45 min. Intensità: moderata Modalità di apprendimento: Gruppo	1. Frequenza cardiaca target: mantenere il 40/50%. 2. Conteggio dei passi: 2000 passi 3. Calorie bruciate: 150 kcal
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		1. Obiettivi SMART: obiettivo di mantenere una frequenza cardiaca del 40-50%, da 150 kcal per sessione, 3000 passi. 2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni 3. Monitoraggio dei progressi: Aumento dell'intensità dalla settimana 1 alla settimana 5, partecipazione 4. Monitoraggio dell'intensità. Consideriamo la scala di Borg.	
Settimana 4	Sessione 1	Sequenze di esercizi cardio (anche su step), che aiutano a bruciare calorie e a migliorare la funzione cardio-respiratoria, seguite da esercizi di tonificazione e stretching. (camminata, squat, affondi, passi, salti) Durata: 45 min. Intensità: moderata Modalità di apprendimento: gruppo	1. Frequenza cardiaca target: mantenere il 40/50%. 2. Conteggio dei passi: 3000 passi 3. Calorie bruciate: 150 kcal
	Sessione 2	Sequenze di esercizi cardio (anche su step), che aiutano a bruciare calorie e a migliorare la funzione cardio-respiratoria,	1. Frequenza cardiaca target: mantenere il 40/50%. 2. Conteggio dei passi: 3000 passi

		<p>seguite da esercizi di tonificazione e stretching. (camminata, squat, affondi, passi, salti) Durata: 45 min. Intensità: moderata Modalità di apprendimento: Gruppo</p>	<p>3. Calorie bruciate: 150 kcal</p>
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		<p>1. Obiettivi SMART: mantenere una frequenza cardiaca del 50-60%, 200 kcal per sessione, 4000 passi. 2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni 3. Monitoraggio dei progressi: Aumento dell'intensità dalla settimana 1 alla settimana 5, partecipazione 4. Monitoraggio dell'intensità. Considerare la scala di Borg.</p>	
Settimana 5	Sessione 1	<p>Sequenze di esercizi cardio (anche su step), che aiutano a bruciare calorie e a migliorare la funzione cardio-respiratoria, seguite da esercizi di tonificazione e stretching. (camminata, squat, affondi, passi, salti) Durata: 50 min Intensità: alta Modalità di apprendimento: Gruppo</p>	<p>1. Frequenza cardiaca target: mantenere il 50/60%. 2. Conteggio dei passi: 4000 passi 3. Calorie bruciate: 200 kcal</p>
	Sessione 2	<p>Sequenze di esercizi cardio (anche su step) che aiutano a bruciare calorie e a migliorare la funzione cardio-respiratoria, seguite da esercizi di tonificazione e stretching. (camminata, squat, affondi, passi, salti) Durata: 50 min Intensità: alta Modalità di apprendimento: Gruppo</p>	<p>1. Frequenza cardiaca target: mantenere il 50/60%. 2. Conteggio dei passi: 4000 passi 3. Calorie bruciate: 200 kcal</p>

2.1.4 Trebag Szellemi Tulajdon- és Projektmenedzser Korlátolt Felelősségű Társaság

Panoramica del programma di formazione

Campo	Descrizione/Istruzioni
Titolo del programma di formazione	Sfida di nordic walking
Obiettivo del programma - target	<p>Gli obiettivi del programma di formazione sono</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imparare le basi del nordic walking • Imparare tecniche specifiche di riscaldamento e raffreddamento • Ottenere una tecnica sicura e solida per il successivo auto-allenamento • Migliorare l'equilibrio, la forza e la resistenza

	<ul style="list-style-type: none"> • Imparare a usare i braccialetti intelligenti per il fitness • Migliorare il benessere e l'interazione sociale • Miglioramento della motivazione • Miglioramento della forma fisica • 10.000 passi a settimana con il nordic walking • Migliore percezione del benessere • Migliorare il coordinamento
Durata	5 settimane di intervento. 2 occasioni di 60-80 minuti. Sincrono con un formatore e asincrono senza formatore. 60%/40%. 4 controlli online nella settimana 2-5.
Gruppo target	Anziani di età superiore ai 60 anni senza gravi problemi di salute.
Dispositivo/i indossabile/i	Smart band, bilancia smart.

Sessioni di formazione settimanali dettagliate

		Dettagli dell'esercizio	Obiettivi basati sui dati
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi dell'intero intervento		Obiettivi SMART: Conoscenze su: <ol style="list-style-type: none"> 1. Fasi e tecniche di base del NW 2. Attrezzatura di base necessaria per NW 3. Gestire gli indossabili intelligenti 4. Orientamento sulla propria forma fisica e sui livelli di attività (SFT e IPAQ) 	
Settimana 1		Obiettivi SMART: Conoscenze su: Fasi e tecniche di base del NW Attrezzatura di base necessaria per NW Gestire gli indossabili intelligenti Orientamento sulla propria forma fisica e sui livelli di attività (SFT e IPAQ)	
	Sessione 1	Sessione introduttiva. Che cos'è il Nordic Walking? Perché iniziare? Introduzione agli strumenti di fitness intelligenti. Presentazione del programma. Consenso informato e PaRQ delle persone interessate a partecipare.	Circa 60 minuti, Presentazioni, discussioni, PARQ
	Sessione 2	Esecuzione di test su carta. Esecuzione di test di fitness per anziani (Rickli e Jones) e misurazioni con bilancia intelligente. Primi passi di nordic walking	Circa 90 minuti 4 questionari 6 articoli di fitness per anziani
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		Obiettivi SMART: <ol style="list-style-type: none"> 1. Tecnica migliorata di NW 2. Miglioramento della motivazione 3. Miglioramento della forma fisica 4. Min 4.000 passi a settimana con il nordic walking 	

		<ul style="list-style-type: none"> 5. Migliorare il coordinamento 6. Miglioramento del benessere percepito 7. Interazioni sociali 	
Settimana 2	Sessione 1	Sessione di riscaldamento 10 minuti Tecniche di base e primi passi di Nordic Walking 60 min.	60 minuti 50-60% della frequenza cardiaca massima 1000 passi
	Sessione 2	Sessione di riscaldamento 10 minuti Revisione delle tecniche e della pratica Raffreddamento	60 minuti 50-60% della frequenza cardiaca massima 3000 passi
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		Obiettivi SMART: <ul style="list-style-type: none"> 1. Miglioramento della motivazione 2. Miglioramento della forma fisica 3. Min 12.000 passi a settimana con il nordic walking 4. Migliorare il coordinamento 5. Miglioramento del benessere percepito 6. Interazioni sociali 	
Settimana 3	Sessione 1	Sessione di riscaldamento 10 minuti Nordic walking nella natura - ritmo di camminata personalizzato per i partecipanti Raffreddamento	50-60% della frequenza cardiaca massima 6000 passi
	Sessione 2	Sessione di riscaldamento 10 minuti Nordic walking nella natura - ritmo di camminata personalizzato per i partecipanti Raffreddamento	50-60% della frequenza cardiaca massima 6000 passi
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		Obiettivi SMART: <ul style="list-style-type: none"> 1. Miglioramento della motivazione 2. Miglioramento della forma fisica 3. Min 12 000 passi a settimana con il nordic walking 4. Migliorare il coordinamento 5. Miglioramento del benessere percepito 6. Interazioni sociali 7. Volontà e capacità di formazione individuale 	
Settimana 4	Sessione 1	Formazione asincrona 60 minuti	50-60% della frequenza cardiaca massima 6000 passi
	Sessione 2	Formazione asincrona 60 minuti	50-60% della frequenza cardiaca massima 6000 passi
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		Obiettivi SMART: <ul style="list-style-type: none"> 1. Miglioramento della motivazione 2. Miglioramento della forma fisica 3. Min 12 000 passi a settimana con il nordic walking 4. Migliorare il coordinamento 5. Miglioramento del benessere percepito 6. Interazioni sociali 	

Settimana 5	Sessione 1	Sessione di riscaldamento 10 minuti Nordic walking nella natura - ritmo di camminata personalizzato per i partecipanti Raffreddamento	50-60% della frequenza cardiaca massima 7000 passi
	Sessione 2	Misure e certificati finali Questionari Test di idoneità senior Chiusura della sessione Conclusioni e risultati	Circa 90 minuti 4 questionari 6 articoli per il fitness per anziani

2.1.5 Weople (Tabela Espontanea Unipessoal Lda)

Panoramica del programma di formazione

Campo	Descrizione/Istruzioni
Titolo del programma di formazione	FIT-YOGA/YOGA-DANZA
Obiettivo del programma - target	Gli obiettivi del programma di formazione: <ul style="list-style-type: none"> • Migliorare il benessere soggettivo generale. • Migliorare l'equilibrio. • Migliorare la mobilità articolare. • Migliorare la forza muscolare. • Migliorare la resistenza cardiorespiratoria. • Abbassare i livelli di stress e migliorare la resistenza psicologica.
Durata	Frequenza 2 volte/settimana. Durata di ogni sessione 75 minuti. Durata dell'intervento: 5 settimane.
Gruppo target	Dati demografici dei partecipanti (sesso, paese e stato di salute) sono adulti anziani di età superiore ai 55 anni con mobilità di base e senza gravi problemi di salute.
Dispositivo/i indossabile/i	Polar Team Pro (può cambiare!)

Sessioni di formazione settimanali dettagliate

	Dettagli dell'esercizio	Obiettivi basati sui dati
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi	1. Obiettivi SMART: <ul style="list-style-type: none"> - In generale, obiettivo della frequenza cardiaca: 40-50% della FC massima. - Sentirsi interessati e motivati. - Livello di stress: Lo misureremo con lo STAI State-Trait Anxiety Inventory prima del progetto pilota e dopo il progetto pilota. Durante le sessioni, utilizzeremo solo un item di questo inventario ("Mi sento tranquillo") da valutare su una scala Likert da 1 a 5 all'inizio e alla fine della lezione. (1= per niente, 5= completamente). 	

		<ul style="list-style-type: none"> - Capacità polmonare: L'obiettivo minimo è che ogni partecipante raggiunga almeno il ritmo respiratorio di base dello stato normale e calmo (2:4:1) (rispetto alla respirazione da sforzo), o un livello migliorato con un ciclo respiratorio prolungato (4:6:2), con particolare attenzione alla lunga espirazione. <p>2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni. 3. Monitoraggio dei progressi: Diario di gruppo, utilizzato sia dal formatore che dai partecipanti per registrare i progressi dopo ogni sessione ("1 frase sull'esperienza di formazione di oggi!"). 4. Intensità: 4-5 (sforzo leggero).</p>	
Settimana 1	Sessione 1	<p>1. Tipo di esercizio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sintonizzarsi: Meditazione 5 min. - Allenamento cardio: Riscaldamento di 5 minuti. Camminata di potenza di 15 minuti. - Asana in piedi per l'equilibrio, 10 min - Asana per la mobilità della colonna vertebrale e delle anche, 15 minuti. Utilizzo del flusso Vinyasa (Surya Namaskar). - Asana per la forza del core, 5 minuti. - Asana per la flessibilità, 10 minuti. - Lavoro di respirazione e rilassamento guidato -10 minuti. <p>2. Durata: 75 minuti. 3. Intensità: bassa. 4. Modalità di apprendimento: gruppo.</p>	<p>1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 40-50% della frequenza massima. 2. Mi sento tranquillo: 3-5 3. Calorie minime bruciate: 120 4. Respirazione: ciclo respiratorio normale (2:4:1)</p>
	Sessione 2	<p>1. Tipo di esercizio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sintonizzarsi: Meditazione 5 min. - Allenamento cardio: Riscaldamento 5 minuti. Camminata di potenza 15 minuti. - Asana per la mobilità dell'anca, 15 minuti. Utilizzo del flusso Vinyasa (Saluto alla Luna/Chandra Namaskara). - Asana per la forza degli arti inferiori e del nucleo 25 minuti. - Lavoro di respirazione e rilassamento guidato -10 minuti. <p>2. Durata: 75 minuti. 3. Intensità: bassa. 4. Modalità di apprendimento: Gruppo</p>	<p>1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 40-50% della frequenza massima. 2. Mi sento tranquillo: 3-5 3. Calorie minime bruciate: 120 4. Respirazione: ciclo respiratorio normale (2:4:1)</p>
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		Obiettivi SMART: <ul style="list-style-type: none"> - In generale, obiettivo della frequenza cardiaca: 45-55% della FC massima. - Sentirsi interessati e motivati. - Livello di stress: Lo misureremo con lo STAI State-Trait Anxiety Inventory prima del progetto pilota e dopo il progetto pilota. 	

		<p>Durante le sessioni, utilizzeremo solo un item di questo inventario ("Mi sento tranquillo") da valutare su una scala Likert da 1 a 5 all'inizio e alla fine della lezione. (1= per niente, 5= completamente).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacità polmonare: L'obiettivo minimo è che ogni partecipante raggiunga almeno il ritmo respiratorio di base dello stato normale e calmo (2:4:1) (rispetto alla respirazione da sforzo), o un livello migliorato con un ciclo respiratorio prolungato (4:6:2), con particolare attenzione alla lunga espirazione. <p>Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni. Monitoraggio dei progressi: Diario di gruppo come descritto nella Settimana 1. 4. Intensità: 4-5 (sforzo leggero).</p>	
Settimana 2	Sessione 1	<p>1. Tipo di esercizio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sintonizzarsi: Passeggiata Zen 5 minuti. - Allenamento cardio: Riscaldamento 5 minuti. Danza improvvisata guidata 15 minuti. - Asana in piedi per la forza degli arti inferiori, 20 minuti. - Asana da seduti per la mobilità degli arti superiori e della colonna vertebrale, 10 minuti. - Asana per la forza del core, 10 min - Lavoro di respirazione e rilassamento guidato -10 minuti. <p>2. Durata: 75 minuti. 3. Intensità: bassa. 4. Modalità di apprendimento: Gruppo</p>	<p>1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 45-55% della frequenza massima. 2. Mi sento tranquillo: 3-5 3. Calorie minime bruciate: 120 4. Respirazione: ciclo di respirazione prolungato (4:6:2)</p>
	Sessione 2	<p>1. Tipo di esercizio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sintonizzarsi: Passeggiata Zen 5 minuti. - Allenamento cardio: Riscaldamento 5 minuti. Danza improvvisata guidata per 10 minuti. - Asana per la mobilità della colonna vertebrale e degli arti superiori, 15 minuti. Uso del Saluto al Sole (Surya Namaskar). - Asana di bilanciamento in piedi e seduti, 30 minuti. - Lavoro di respirazione e rilassamento guidato -10 minuti. <p>2. Durata: 75 minuti. 3. Intensità: bassa. 4. Modalità di apprendimento: Gruppo</p>	<p>1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 45-55% della frequenza massima. 2. Mi sento tranquillo: 3-5 3. Calorie minime bruciate: 120 4. Respirazione: ciclo di respirazione prolungato (4:6:2)</p>
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		<p>1. Obiettivi SMART:</p> <ul style="list-style-type: none"> - In generale, obiettivo della frequenza cardiaca: 50-55% della FC massima. - Sentirsi interessati, integrati nel gruppo e motivati. 	

		<ul style="list-style-type: none"> - Livello di stress: Lo misureremo con lo STAI State-Trait Anxiety Inventory prima del progetto pilota e dopo il progetto pilota. Durante le sessioni, utilizzeremo solo un item di questo inventario ("Mi sento tranquillo") da valutare su una scala Likert da 1 a 5 all'inizio e alla fine della lezione. (1= per niente, 5= completamente). - Capacità polmonare: L'obiettivo minimo è che ogni partecipante raggiunga almeno il ritmo respiratorio di base dello stato normale e calmo (2:4:1) (rispetto alla respirazione da sforzo), o un livello migliorato con un ciclo respiratorio prolungato (4:6:2), con particolare attenzione alla lunga espirazione. <p>2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni. 3. Monitoraggio dei progressi: Diario di gruppo come descritto sopra. 4. Intensità: 5-6 (moderata).</p>	
Settimana 3	Sessione 1	<p>1. Tipo di esercizio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sintonizzarsi: Meditazione 5 min. - Allenamento cardio: Riscaldamento 5 minuti. Danza improvvisata guidata 15 minuti. - Asana per la mobilità di braccia, spalle e collo, 10 minuti. - Asana per la mobilità della colonna vertebrale, l'equilibrio e la forza del core, 20 min. - Asana da seduti per la flessibilità, 10 minuti. - Lavoro di respirazione e rilassamento guidato, 10 minuti. <p>2. Durata: 75 minuti. 3. Intensità: moderata. 4. Modalità di apprendimento: Gruppo</p>	<p>1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 50-55% della frequenza massima. 2. Mi sento tranquillo: 3-5 3. Calorie minime bruciate: 120 4. Respirazione: ciclo di respirazione prolungato (4:6:2)</p>
	Sessione 2	<p>1. Tipo di esercizio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sintonizzarsi: Passeggiata Zen 5 min. - Allenamento cardio: Riscaldamento 5 minuti. Camminata di potenza 15 minuti. - Asana in piedi per l'equilibrio, 15 min - Asana per la forza degli arti inferiori, 15 minuti. - Asana per la flessibilità, 10 minuti. - Lavoro di respirazione e rilassamento guidato -10 minuti. <p>2. Durata: 75 minuti. 3. Intensità: moderata. 4. Modalità di apprendimento: Gruppo</p>	<p>1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 50-55% della frequenza massima. 2. Mi sento tranquillo: 3-5 3. Calorie minime bruciate: 120 4. Respirazione: ciclo di respirazione prolungato (4:6:2)</p>
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		<p>1. Obiettivi SMART:</p> <ul style="list-style-type: none"> - In generale, obiettivo della frequenza cardiaca: 50-55% della FC massima. - Sentirsi interessati, integrati nel gruppo e motivati. 	

		<ul style="list-style-type: none"> - Livello di stress: Lo misureremo con lo STAI State-Trait Anxiety Inventory prima del progetto pilota e dopo il progetto pilota. Durante le sessioni, utilizzeremo solo 1 item di questo inventario ("Mi sento tranquillo") per valutare su una scala Likert da 1 a 5 all'inizio e alla fine della lezione. (1= per niente, 5= completamente). - Capacità polmonare: L'obiettivo minimo è che ogni partecipante raggiunga almeno il ritmo respiratorio di base dello stato normale e calmo (2:4:1) (rispetto alla respirazione da sforzo), o un livello migliorato con un ciclo respiratorio prolungato (4:6:2), con particolare attenzione alla lunga espirazione. <p>2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni. 3. Monitoraggio dei progressi: Diario di gruppo come descritto sopra. 4. Intensità: 6-7 (da moderata a impegnativa)</p>	
Settimana 4	Sessione 1	<p>1. Tipo di esercizio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sintonizzarsi: Meditazione 5 min. - Allenamento cardio: Riscaldamento 5 minuti. Danza improvvisata guidata per 10 minuti. - Flusso vinyasa (Surya Namaskar) per la mobilità, 15 min. - Asana del partner in piedi per l'equilibrio e la forza, 20 minuti. - Asana del partner seduto per la flessibilità, 10 min. - Lavoro di respirazione e rilassamento guidato -10 minuti. <p>2. Durata: 75 minuti. 3. Intensità: moderata. 4. Modalità di apprendimento: Gruppo</p>	<p>1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 50-55% della frequenza massima. 2. Mi sento tranquillo: 4-5 3. Calorie minime bruciate: 120 4. Respirazione: ciclo di respirazione prolungato (4:6:2)</p>
	Sessione 2	<p>1. Tipo di esercizio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sintonizzarsi: Meditazione 5 min. - Allenamento cardio: Riscaldamento 5 minuti. Camminata di potenza 10 minuti. - Asana per la mobilità della colonna vertebrale 10 minuti. - Asana per la forza e l'equilibrio del nucleo, 30 minuti. - Asana per la flessibilità 5 minuti. - Lavoro di respirazione e rilassamento guidato -10 minuti. <p>2. Durata: 75 minuti. 3. Intensità: moderata. 4. Modalità di apprendimento: Gruppo</p>	<p>1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 50-55% della frequenza massima. 2. Mi sento tranquillo: 4-5 3. Calorie minime bruciate: 120 4. Respirazione: ciclo di respirazione prolungato (4:6:2)</p>
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		<p>1. Obiettivi SMART:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eseguire con successo tutti gli esercizi della sessione con le modifiche necessarie. - Sentirsi soddisfatti, integrati nel gruppo e motivati. - Livello di stress: Lo misureremo con lo STAI State-Trait Anxiety Inventory prima del progetto pilota e dopo il progetto pilota. Durante le sessioni, utilizzeremo solo un item di questo 	

	<p>inventario ("Mi sento tranquillo") da valutare su una scala Likert da 1 a 5 all'inizio e alla fine della lezione. (1= per niente, 5= completamente).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacità polmonare: L'obiettivo minimo è che ogni partecipante raggiunga almeno il ritmo respiratorio di base dello stato normale e calmo (2:4:1) (rispetto alla respirazione da sforzo), o un livello migliorato con un ciclo respiratorio prolungato (4:6:2), con particolare attenzione alla lunga espirazione. <p>2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni. 3. Monitoraggio dei progressi: Diario di gruppo come descritto sopra. 4. Intensità: 7 (impegnativa)</p>		
Settimana 5	Sessione 1	<p>1. Tipo di esercizio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sintonizzarsi: Passeggiata Zen 5 minuti. - Allenamento cardio: Riscaldamento 5 minuti. Danza improvvisata guidata 15 minuti. - Asana per la mobilità dell'anca 15 minuti. Uso del Saluto alla Luna (Chandra Namaskara), 15 minuti. - Asana per la forza degli arti inferiori 10 min. - Asana per la flessibilità, 10 minuti. - Lavoro di respirazione e rilassamento guidato, 10 minuti. <p>2. Durata: 75 minuti. 3. Intensità: impegnativa. 4. Modalità di apprendimento: Gruppo</p>	<p>1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 50-60% della frequenza massima. 2. Mi sento tranquillo: 4-5 3. Calorie minime bruciate: 120 4. Respirazione: ciclo di respirazione prolungato (4:6:2)</p>
	Sessione 2	<p>1. Tipo di esercizio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sintonizzarsi: Meditazione 5 min. - Allenamento cardio: Riscaldamento 5 minuti. Camminata di potenza 15 minuti. - Asana del partner in piedi per l'equilibrio, 10 minuti. - Asana per la forza degli arti superiori 5 min. - Asana per la forza del core, 15 minuti. - Asana per la flessibilità dell'anca, 10 minuti. - Lavoro di respirazione e rilassamento guidato -10 minuti. <p>2. Durata: 75 minuti. 3. Intensità: impegnativa. 4. Modalità di apprendimento: Gruppo</p>	<p>1. Mantenere una frequenza cardiaca compresa tra 100 e 130 BPM tra le fasi 2-4. 2. Mi sento tranquillo: 4-5 3. Calorie minime bruciate: 120 4. Respirazione: ciclo di respirazione prolungato (4:6:2)</p>

2.1.6 Inquirium

Panoramica del programma di formazione

Campo	Descrizione/Istruzioni
Titolo del programma di formazione	Tappetino per pilates
Obiettivo del programma - target	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentare la forza muscolare • Aumentare la stabilità • Migliorare i livelli di motivazione alla partecipazione alle attività fisiche in generale
Durata	Frequenza: 2 volte a settimana Durata di ogni sessione: 45-60 minuti Durata dell'intervento: 5 settimane
Gruppo target	Età: 55+ Genere: Femmina Paese: Cipro Stato di salute: Nessun problema di salute grave con mobilità di base
Dispositivo/i indossabile/i	Smartwatch

Sessioni di formazione settimanali dettagliate

		Dettagli dell'esercizio	Obiettivi basati sui dati
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		1. Obiettivi SMART: Eseguire con successo tutti gli esercizi della sessione con le modifiche necessarie. 2. Pietre miliari settimanali: Partecipare a entrambe le sessioni settimanali. 3. Monitoraggio dei progressi: Alla fine della sessione 2, i partecipanti devono essere in grado di eseguire correttamente gli esercizi di base del Pilates (meno tecnici). 4. Intensità di monitoraggio: Scala di Borg modificata	
Settimana 1	Sessione 1	1. Tipo di esercizio: Tappetino Pilates (lavoro a terra) 2. Durata: 45 minuti. 3. Intensità: Bassa - 40-45% MHR 4. Modalità di apprendimento: Gruppo 5. Attrezzatura: Bande di resistenza	1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 40-45% della frequenza massima. 2. Calorie bruciate: 100-110kcal
	Sessione 2	1. Tipo di esercizio: Tappetino Pilates (lavoro a terra) 2. Durata: 45 minuti. 3. Intensità: Bassa - 40-45% MHR 4. Modalità di apprendimento: Gruppo 5. Attrezzatura: Bande di resistenza	1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 40-45% della frequenza massima. 2. Calorie bruciate: 100-110kcal
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		1. Obiettivi SMART: Aumentare la difficoltà con l'inserimento di manubri leggeri (2-3 kg) e introdurre variazioni leggermente più difficili degli esercizi della settimana precedente.	

		<p>2. Pietre miliari settimanali: Partecipare a entrambe le sessioni settimanali.</p> <p>3. Monitoraggio dei progressi: I partecipanti eseguono 8-12 ripetizioni con i manubri e aumentano le ripetizioni (12-15) per gli esercizi con le bande di resistenza.</p> <p>4. Intensità di monitoraggio: Scala di Borg modificata</p>	
Settimana 2	Sessione 1	<p>1. Tipo di esercizio: Tappetino Pilates (lavoro a terra)</p> <p>2. Durata: 45 minuti.</p> <p>3. Intensità: Bassa - 45-50% MHR</p> <p>4. Modalità di apprendimento: Gruppo</p> <p>5. Attrezzatura: Bande di resistenza e manubri da 2-3 kg.</p>	<p>1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 45-50% della frequenza massima.</p> <p>2. Calorie bruciate: 110-120kcal</p>
	Sessione 2	<p>1. Tipo di esercizio: Tappetino Pilates (lavoro a terra)</p> <p>2. Durata: 45 minuti.</p> <p>3. Intensità: Bassa - 45-50% MHR</p> <p>4. Modalità di apprendimento: Gruppo</p> <p>5. Attrezzatura: Bande di resistenza e manubri da 2-3 kg.</p>	<p>1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 45-50% della frequenza massima.</p> <p>2. Calorie bruciate: 110-120kcal</p>
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		<p>1. Obiettivi SMART: Introdurre alcuni esercizi in piedi con l'utilizzo di una fit ball (65-75 cm) come supporto.</p> <p>2. Pietre miliari settimanali: Partecipare a entrambe le sessioni settimanali</p> <p>3. Monitoraggio dei progressi: Alla fine della seconda sessione i partecipanti avranno acquisito familiarità con semplici esercizi tecnici in piedi e saranno in grado di eseguire almeno 8 ripetizioni con il supporto della fit ball.</p> <p>4. Intensità di monitoraggio: Scala di Borg modificata</p>	
Settimana 3	Sessione 1	<p>1. Tipo di esercizio: Pilates (lavoro a terra e in piedi)</p> <p>2. Durata: 50 minuti.</p> <p>3. Intensità: Bassa - Moderata 50-55% MHR</p> <p>4. Modalità di apprendimento: Gruppo</p> <p>5. Attrezzatura: Fitball, manubri (2-3 kg), bande di resistenza.</p>	<p>1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 50-55% della frequenza massima.</p> <p>2. Calorie bruciate: 120-130kcal</p>
	Sessione 2	<p>1. Tipo di esercizio: Pilates (lavoro a terra e in piedi)</p> <p>2. Durata: 50 minuti.</p> <p>3. Intensità: Bassa - Moderata 50-55% MHR</p> <p>4. Modalità di apprendimento: Gruppo</p> <p>5. Attrezzatura: Fitball, manubri (2-3 kg), bande di resistenza.</p>	<p>1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 50-55% della frequenza massima.</p> <p>2. Calorie bruciate: 120-130kcal</p>
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		<p>1. Obiettivi SMART: Migliorare l'equilibrio e la stabilità, introducendo esercizi in piedi a una gamba sola con l'uso di una fitball (65-75 cm) come supporto.</p> <p>2. Pietre miliari settimanali: Partecipare a entrambe le sessioni settimanali</p>	

		<p>3. Monitoraggio dei progressi: Alla fine della sessione 2, i partecipanti dovrebbero essere in grado di aumentare le ripetizioni degli esercizi in piedi introdotti la scorsa settimana (10-12) e di familiarizzare con gli esercizi a gambe singole.</p> <p>4. Intensità di monitoraggio: Scala di Borg modificata</p>	
Settimana 4	Sessione 1	<p>1. Tipo di esercizio: Pilates (lavoro a terra e in piedi)</p> <p>2. Durata: 55 minuti.</p> <p>3. Intensità: Bassa - Moderata 50-60% MHR</p> <p>4. Modalità di apprendimento: Gruppo</p> <p>5. Attrezzatura: Fitball, manubri (2-3 kg), bande di resistenza.</p>	<p>1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 50-60% della frequenza massima.</p> <p>2. Calorie bruciate: 130-140kcal</p>
	Sessione 2	<p>1. Tipo di esercizio: Pilates (lavoro a terra e in piedi)</p> <p>2. Durata: 55 minuti.</p> <p>3. Intensità: Bassa - Moderata 55-60% MHR</p> <p>4. Modalità di apprendimento: Gruppo</p> <p>5. Attrezzatura: Fitball, manubri (2-3 kg), bande di resistenza.</p>	<p>1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 50-60% della frequenza massima.</p> <p>2. Calorie bruciate: 130-140kcal</p>
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		<p>1. Obiettivi SMART: Migliorare l'equilibrio e la stabilità del core, introducendo esercizi a terra con l'uso di una fitball (65-75 cm) per aumentare la difficoltà.</p> <p>2. Pietre miliari settimanali: Partecipare a entrambe le sessioni settimanali</p> <p>3. Monitoraggio dei progressi: Alla fine della sessione 2, i partecipanti dovranno essere in grado di eseguire almeno 6-8 ripetizioni di esercizi a corpo libero (2-3) di una serie (la difficoltà sarà aumentata gradualmente).</p> <p>4. Intensità di monitoraggio: Scala di Borg modificata</p>	
Settimana 5	Sessione 1	<p>1. Tipo di esercizio: Pilates (lavoro a terra e in piedi)</p> <p>2. Durata: 60 minuti.</p> <p>3. Intensità: Bassa - Moderata 50 - 60% MHR</p> <p>4. Modalità di apprendimento: Gruppo</p> <p>5. Attrezzatura: Fitball, manubri (2-3 kg), bande di resistenza.</p>	<p>1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 50-60% della frequenza massima.</p> <p>2. Calorie bruciate: 140-150kcal</p>
	Sessione 2	<p>1. Tipo di esercizio: Pilates (lavoro a terra e in piedi)</p> <p>2. Durata: 60 minuti.</p> <p>3. Intensità: Bassa - Moderata 50 - 60% MHR</p> <p>4. Modalità di apprendimento: Gruppo</p> <p>5. Attrezzatura: Fitball, manubri (2-3 kg), bande di resistenza.</p>	<p>1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 50-60% della frequenza massima.</p> <p>2. Calorie bruciate: 140-150kcal</p>

2.1.7 Eskilara S. Koop. Txikia

Panoramica del programma di formazione

Campo	Descrizione/Istruzioni
Titolo del programma di formazione	Silver Smart Pilates
Obiettivo del programma - target	<p>Gli obiettivi del programma di formazione sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Migliorare l'aderenza e i risultati attraverso l'uso di dispositivi intelligenti come uno smartwatch/braccialetto. • Migliorare il benessere emotivo. • Migliorare l'equilibrio e la forza. • Migliorare la postura.
Durata	<p>Frequenza: 2 volte alla settimana. Durata di ogni sessione: 60 minuti. Durata dell'intervento: 5 settimane.</p>
Gruppo target	<p>Età: tra 55 e 85 anni Genere: femmine Paese: Spagna Stato di salute: mobilità di base e nessun problema di salute grave.</p>
Dispositivo/i indossabile/i	Samsung Galaxy Watch Active (TBC)

Sessioni di formazione settimanali dettagliate

		Dettagli dell'esercizio	Obiettivi basati sui dati
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		<p>1. Obiettivi SMART:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obiettivo della frequenza cardiaca: mantenere il 50-60% della FC massima. • Livello di stress: da monitorare con lo smartwatch e l'uso della scala dello stress percepito (PSS-14). • Calorie bruciate: 150 Kcal per sessione <p>2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni</p> <p>3. Monitoraggio dei progressi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tracciare l'attività con la "scala di valutazione Smiley" (prima, intermedia e ultima sessione dell'intervento). • Presenza/non presenza). <p>4. Monitoraggio dell'intensità. Consideriamo la scala di Borg.</p>	
Settimana 1	Sessione 1	<p>1. Tipo di esercizio: equilibrio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio statico e dinamico • Percezione aggiunta <p>2. Durata: 60 minuti</p> <p>3. Intensità: bassa</p> <p>4. Modalità di apprendimento: Gruppo</p>	<p>Obiettivo della frequenza cardiaca: mantenere il 50-60% della FC massima.</p> <p>Livello di stress: 26 - 50</p> <p>Calorie bruciate: 150 Kcal</p>
	Sessione 2	<p>1. Tipo di esercizio: agilità</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambi di direzione, stop-and-go, step-off dalle linee • Scale e piattaforme <p>2. Durata: 60 minuti</p>	<p>Obiettivo della frequenza cardiaca: mantenere il 50-60% della FC massima.</p> <p>Livello di stress: 26 - 50</p> <p>Calorie bruciate: 150 Kcal</p>

		3. Intensità: bassa 4. Modalità di apprendimento: Gruppo	
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		1. Obiettivi SMART: <ul style="list-style-type: none"> • Obiettivo della frequenza cardiaca: mantenere il 50-60% della FC massima. • Livello di stress: da monitorare con lo smartwatch • Calorie bruciate: 150 Kcal per sessione 2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni 3. Monitoraggio dei progressi: <ul style="list-style-type: none"> • Presenza/non presenza. 4. Monitoraggio dell'intensità. Consideriamo la scala di Borg.	
Settimana 2	Sessione 1	1. Tipo di esercizio: flessibilità/stabilità <ul style="list-style-type: none"> • ROM anca/torace • Movimenti dinamici 2. Durata: 60 minuti 3. Intensità: bassa 4. Modalità di apprendimento: Gruppo	Obiettivo della frequenza cardiaca: mantenere il 50-60% della FC massima. Livello di stress: 26 - 50 Calorie bruciate: 150 Kcal
	Sessione 2	1. Tipo di esercizio: forza funzionale <ul style="list-style-type: none"> • Esercizi con il bastone da ginnastica • Forza di velocità (bande di resistenza) • Attivazione del glut. max 2. Durata: 60 minuti 3. Intensità: bassa 4. Modalità di apprendimento: Gruppo	Obiettivo della frequenza cardiaca: mantenere il 50-60% della FC massima. Livello di stress: 26 - 50 Calorie bruciate: 150 Kcal
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		1. Obiettivi SMART: <ul style="list-style-type: none"> - Obiettivo della frequenza cardiaca: mirare a mantenere il 50-60% della FC massima. - Livello di stress: da monitorare con lo smartwatch e l'uso della Scala dello stress percepito (PSS-14). - Calorie bruciate: 150 Kcal per sessione 2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni 3. Monitoraggio dei progressi: <ul style="list-style-type: none"> - Tracciare l'attività con la "scala di valutazione Smiley" (prima, intermedia e ultima sessione dell'intervento). - Presenza/non presenza). 4. Monitoraggio dell'intensità. Consideriamo la scala di Borg.	
Settimana 3	Sessione 1	1. Tipo di esercizio: equilibrio <ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio statico e dinamico • Percezione aggiunta 2. Durata: 60 minuti 3. Intensità: bassa 4. Modalità di apprendimento: Gruppo	Obiettivo della frequenza cardiaca: mantenere il 50-60% della FC massima. Livello di stress: 26 - 50 Calorie bruciate: 150 Kcal
	Sessione 2	1. Tipo di esercizio: agilità <ul style="list-style-type: none"> • Cambi di direzione, stop-and-go, step-off dalle linee • Scale e piattaforme 	Obiettivo della frequenza cardiaca: mantenere il 50-60% della FC massima. Livello di stress: 26 - 50 Calorie bruciate: 150 Kcal

		<p>2. Durata: 60 minuti</p> <p>3. Intensità: bassa</p> <p>4. Modalità di apprendimento: Gruppo</p>	
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		<p>1. Obiettivi SMART:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Obiettivo della frequenza cardiaca: mantenere il 50-60% della FC massima. - Livello di stress: da monitorare con lo smartwatch - Calorie bruciate: 150 Kcal per sessione <p>2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni</p> <p>3. Monitoraggio dei progressi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presenza/non presenza. <p>4. Monitoraggio dell'intensità. Consideriamo la scala di Borg.</p>	
Settimana 4	Sessione 1	<p>1. Tipo di esercizio: flessibilità/stabilità</p> <ul style="list-style-type: none"> • ROM anca/torace • Movimenti dinamici <p>2. Durata: 60 minuti</p> <p>3. Intensità: bassa</p> <p>4. Modalità di apprendimento: Gruppo</p>	<p>Obiettivo della frequenza cardiaca: mantenere il 50-60% della FC massima.</p> <p>Livello di stress: 26 - 50</p> <p>Calorie bruciate: 150 Kcal</p>
	Sessione 2	<p>1. Tipo di esercizio: forza funzionale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esercizi con i bastoni da ginnastica • Forza di velocità (bande di resistenza) • Attivazione del glut. max <p>2. Durata: 60 minuti</p> <p>3. Intensità: bassa</p> <p>4. Modalità di apprendimento: Gruppo</p>	<p>Obiettivo della frequenza cardiaca: mantenere il 50-60% della FC massima.</p> <p>Livello di stress: 26 - 50</p> <p>Calorie bruciate: 150 Kcal</p>
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		<p>1. Obiettivi SMART</p> <ul style="list-style-type: none"> - Obiettivo della frequenza cardiaca: mantenere il 50-60% della FC massima. - Livello di stress: da monitorare con lo smartwatch e l'uso della scala dello stress percepito (PSS-14). - Calorie bruciate: 150 Kcal per sessione <p>2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni</p> <p>3. Monitoraggio dei progressi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tracciare l'attività con la "scala di valutazione Smiley" (prima, intermedia e ultima sessione dell'intervento). - Presenza/non presenza). <p>4. Monitoraggio dell'intensità. Consideriamo la scala di Borg.</p>	
Settimana 5	Sessione 1	<p>1. Tipo di esercizio: equilibrio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio statico e dinamico • Percezione aggiunta <p>2. Durata: 60 minuti</p> <p>3. Intensità: bassa</p> <p>4. Modalità di apprendimento: Gruppo</p>	<p>Obiettivo della frequenza cardiaca: mantenere il 50-60% della FC massima.</p> <p>Livello di stress: 26 - 50</p> <p>Calorie bruciate: 150 Kcal</p>
	Sessione 2	<p>1. Tipo di esercizio: agilità</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambi di direzione, stop-and-go, step-off dalle linee 	<p>Obiettivo della frequenza cardiaca: mantenere il 50-60% della FC massima.</p> <p>Livello di stress: 26 - 50</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Scale e piattaforme <ol style="list-style-type: none"> 2. Durata: 60 minuti 3. Intensità: bassa 4. Modalità di apprendimento: Gruppo 	Calorie bruciate: 150 Kcal
--	---	----------------------------

2.1.8 Vrije Universiteit Brussel

Panoramica del programma di formazione

Campo	Descrizione/Istruzioni
Titolo del programma di formazione	Boxe VR per gli over 55
Obiettivo del programma - target	Per fornire sessioni di boxe VR e misurare la motivazione, l'usabilità del sistema, il piacere e l'intensità.
Durata	5 settimane; 2 volte a settimana
Gruppo target	Età compresa tra 55 e 65 anni. Il genere è 50/50
Dispositivo/i indossabile/i	Cardiofrequenzimetro Polar Cuffie VR: Quest 2 e 3S

Sessioni di formazione settimanali dettagliate

		Dettagli dell'esercizio	Obiettivi basati sui dati
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		<p>I partecipanti utilizzano la VR per la prima volta. Ci aspettiamo un periodo di introduzione e di "abitudine" a questa nuova tecnologia. Ci aspettiamo che i partecipanti diventino più sicuri dopo alcune sessioni e che misurino un aumento del livello di intensità (frequenza cardiaca) e dello sforzo percepito (scala di Borg) nel corso delle sessioni di allenamento.</p> <p>Settimana 1 e 2 FC tra 50 e 60% Scala di Borg tra 9 e 10</p>	
Settimana 1	Sessione 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Boxe VR 2. Introduzione all'uso del sistema VR 3. Eseguire almeno 4 diversi tutorial nell'app per imparare i movimenti giusti: Jab, Uppercut, Hook, Slam, Knee lift, ecc. <p>Durata: Durata di ogni sessione (ad esempio, 45 minuti). Compresi riscaldamento e defaticamento</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Intensità: Gli utenti scelgono il proprio livello di intensità per qualsiasi obiettivo 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Obiettivo della frequenza cardiaca: tra il 50 e il 60% della frequenza cardiaca massima. I partecipanti scelgono il proprio livello di intensità nell'app VR. 2. Questionario IPAQ

		5. Modalità di apprendimento: gruppo da 3 a 6 persone per sessione.	
	Sessione 2	<p>1. Boxe VR</p> <p>2. Durata: Durata di ogni sessione (ad esempio, 45 minuti). Compresi riscaldamento e defaticamento</p> <p>3. Intensità: Gli utenti scelgono il proprio livello di intensità per qualsiasi obiettivo</p> <p>4. Modalità di apprendimento: gruppo da 3 a 6 persone per sessione.</p>	<p>Obiettivo della frequenza cardiaca: tra il 50 e il 60% della frequenza massima. I partecipanti scelgono il proprio livello di intensità nell'app VR.</p> <p>Dati raccolti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Motivazione PALMS 2. Esperienza di gioco: GEQ 3. Utilizzo della cuffia: SUS 4. Cybersickness: CSQ-VR 5. Intensità del PA: Scala BORG RPE; Obiettivo: 9-10 6. Soddisfazione: PACES 7. Battito cardiaco; fascia toracica Polar M400 8. Sforzo di allenamento: dispendio energetico 9. Sforzo di allenamento: intensità del gioco: Bassa
	Sessione 3	<p>1. Boxe VR</p> <p>2. Durata: Durata di ogni sessione (ad esempio, 45 minuti). Compresi riscaldamento e defaticamento</p> <p>3. Intensità: Gli utenti scelgono il proprio livello di intensità per qualsiasi obiettivo</p> <p>4. Modalità di apprendimento: gruppo da 3 a 6 persone per sessione.</p>	<p>Obiettivo della frequenza cardiaca: tra il 50 e il 60% della frequenza massima. I partecipanti scelgono il proprio livello di intensità nell'app VR.</p> <p>Dati raccolti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Intensità della PA: Scala BORG RPE: 9-10 2. Soddisfazione: PACES 3. Battito cardiaco; fascia toracica Polar M400 4. Sforzo di allenamento: dispendio energetico 5. Sforzo di allenamento: livello di intensità di gioco
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		I partecipanti utilizzano la VR per la prima volta. Ci aspettiamo un periodo di introduzione e di "abitudine" a questa nuova tecnologia. Ci aspettiamo che i partecipanti diventino più sicuri dopo alcune sessioni e che misurino un aumento del livello di	

		intensità (frequenza cardiaca) e dello sforzo percepito (scala di Borg) nel corso delle sessioni di allenamento. Settimana 1 e 2; HR tra 50 e 60%; scala di Borg tra 9 e 10	
Settimana 2	Sessione 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Boxe VR 2. Durata: Durata di ogni sessione (ad esempio, 45 minuti). Compresi riscaldamento e defaticamento 3. Intensità: Gli utenti scelgono il proprio livello di intensità per qualsiasi obiettivo 4. Modalità di apprendimento: gruppo da 3 a 6 persone per sessione. 	<p>Obiettivo della frequenza cardiaca: tra il 50 e il 60% della frequenza massima. I partecipanti scelgono il proprio livello di intensità nell'app VR.</p> <p>Dati raccolti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Intensità del PA: Scala BORG RPE; Obiettivo: 9-10 2. Soddisfazione: PACES 3. Battito cardiaco; fascia toracica Polar M400 4. Sforzo di allenamento: dispendio energetico 5. Sforzo di allenamento: intensità di gioco di livello: Leggero
	Sessione 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Boxe VR 2. Durata: Durata di ogni sessione (ad esempio, 45 minuti). Compresi riscaldamento e defaticamento 3. Intensità: Gli utenti scelgono il proprio livello di intensità per qualsiasi obiettivo 4. Modalità di apprendimento: gruppo da 3 a 6 persone per sessione. 	<p>Obiettivo della frequenza cardiaca: tra il 50 e il 60% della frequenza massima. I partecipanti scelgono il proprio livello di intensità nell'app VR.</p> <p>Dati raccolti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Intensità del PA: Scala BORG RPE; Obiettivo: 9-10 2. Soddisfazione: PACES 3. Frequenza cardiaca; fascia toracica Polar M400 4. Sforzo di allenamento: dispendio energetico 5. Sforzo di allenamento: intensità di gioco di livello: Leggero
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		Nella terza e quarta settimana ci aspettiamo che i partecipanti acquisiscano maggiore sicurezza nell'uso della VR mentre sono attivi. L'intensità del livello può aumentare e la frequenza cardiaca misurata e l'intensità percepita potrebbero aumentare. FC tra 60 e 70% Scala di borgata tra 10 e 12	
Settimana 3	Sessione 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Boxe VR 2. Durata: Durata di ogni sessione (ad esempio, 45 minuti). Compresi riscaldamento e defaticamento 	<p>Obiettivo della frequenza cardiaca: tra il 60 e il 70 % della FC massima.</p>

		<p>3. Intensità: Gli utenti scelgono il proprio livello di intensità per qualsiasi obiettivo</p> <p>4. Modalità di apprendimento: gruppo da 3 a 6 persone per sessione.</p>	<p>I partecipanti scelgono il proprio livello di intensità nell'app VR.</p> <p>Dati raccolti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Motivazione Palms 2. Esperienza di gioco: GEQ 3. Utilizzo della cuffia: SUS 4. Cybersickness: CSQ-VR 5. Intensità del PA: Scala BORG RPE; Obiettivo: 10-12 6. Soddisfazione: PACES 7. Frequenza cardiaca; fascia toracica Polar M400 8. Sforzo di allenamento: dispendio energetico 9. Sforzo di allenamento: intensità di gioco di livello: leggero/intermedio
	<p>Sessione 2</p>	<p>1. Boxe VR</p> <p>2. Durata: Durata di ogni sessione (ad esempio, 45 minuti). Compresi riscaldamento e defaticamento</p> <p>3. Intensità: Gli utenti scelgono il proprio livello di intensità per qualsiasi obiettivo</p> <p>4. Modalità di apprendimento: gruppo da 3 a 6 persone per sessione.</p>	<p>Obiettivo della frequenza cardiaca: tra il 60 e il 70 % della FC massima.</p> <p>I partecipanti scelgono il proprio livello di intensità nell'app VR.</p> <p>Dati raccolti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Intensità del PA: Scala BORG RPE; Obiettivo: 10-12 2. Soddisfazione: PACES 3. Frequenza cardiaca; fascia toracica Polar M400 4. Sforzo di allenamento: dispendio energetico 5. Sforzo di allenamento: intensità di gioco di livello: leggero/intermedio
<p>Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi</p>		<p>Nella terza e quarta settimana ci aspettiamo che i partecipanti acquisiscano maggiore sicurezza nell'uso della VR mentre sono attivi. L'intensità del livello può aumentare e la frequenza cardiaca misurata e l'intensità percepita potrebbero aumentare. FC tra 60 e 70% Scala Borg tra 10 e 12</p>	

Settimana 4	Sessione 1	<p>1. Boxe VR</p> <p>2. Durata: Durata di ogni sessione (ad esempio, 45 minuti). Compresi riscaldamento e raffreddamento</p> <p>3. Intensità: Gli utenti scelgono il proprio livello di intensità per qualsiasi obiettivo</p> <p>4. Modalità di apprendimento: gruppo da 3 a 6 persone per sessione.</p>	<p>Obiettivo della frequenza cardiaca: tra il 60 e il 70 % della FC massima.</p> <p>I partecipanti scelgono il proprio livello di intensità nell'app VR.</p> <p>Dati raccolti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Intensità del PA: Scala BORG RPE; Obiettivo: 10-12 2. Soddisfazione: PACES 3. Frequenza cardiaca; fascia toracica Polar M400 4. Sforzo di allenamento: intensità di gioco: intermedio
	Sessione 2	<p>1. Boxe VR</p> <p>2. Durata: Durata di ogni sessione (ad esempio, 45 minuti). Compresi riscaldamento e defaticamento</p> <p>3. Intensità: Gli utenti scelgono il proprio livello di intensità per qualsiasi obiettivo</p> <p>4. Modalità di apprendimento: gruppo da 3 a 6 persone per sessione.</p>	<p>Obiettivo della frequenza cardiaca: tra il 60 e il 70 % della FC massima.</p> <p>I partecipanti scelgono il proprio livello di intensità nell'app VR.</p> <p>Dati raccolti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Intensità del PA: Scala BORG RPE; Obiettivo: 11-13 2. Soddisfazione: PACES 3. Frequenza cardiaca; fascia toracica Polar M400 4. Sforzo di allenamento: dispendio energetico 5. Sforzo di allenamento: intensità di gioco: intermedio
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		<p>Nell'ultima settimana, pensiamo che i partecipanti abbiano acquisito un certo livello di esperienza nell'uso della VR. Sebbene il periodo di allenamento sia troppo breve per misurare un aumento significativo del livello di forma fisica, ci aspettiamo un possibile aumento della FC e un livello leggermente più alto di sforzo percepito, dovuto al livello di esperienza e alla fiducia in se stessi nell'esecuzione dell'esercizio alla massima intensità.</p> <p>FC tra 70 e 80%</p> <p>Scala Borg tra 11 e 13</p>	
Settimana 5	Sessione 1	<p>1. Boxe VR</p> <p>2. Durata: Durata di ogni sessione (ad esempio, 45 minuti). Compresi riscaldamento e defaticamento</p> <p>3. Intensità: Gli utenti scelgono il proprio livello di intensità per qualsiasi obiettivo</p>	<p>Obiettivo della frequenza cardiaca: tra il 70 e l'80% della frequenza cardiaca massima.</p> <p>I partecipanti scelgono il proprio livello di intensità nell'app VR.</p> <p>Dati raccolti:</p>

		<p>4. Modalità di apprendimento: gruppo da 3 a 6 persone per sessione.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Intensità del PA: Scala BORG RPE; Obiettivo: 11-13 2. Soddisfazione: PACES 3. Frequenza cardiaca; fascia toracica Polar M400 4. Sforzo di allenamento: dispendio energetico 5. Sforzo di allenamento: intensità di gioco: intermedio
<p>Sessione 2</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Boxe VR 2. Durata: Durata di ogni sessione (ad esempio, 45 minuti). Compresi riscaldamento e raffreddamento 3. Intensità: Gli utenti scelgono il proprio livello di intensità per qualsiasi obiettivo 4. Modalità di apprendimento: gruppo da 3 a 6 persone per sessione. 	<p>Obiettivo della frequenza cardiaca: tra il 70 e l'80% della frequenza cardiaca massima. I partecipanti scelgono il proprio livello di intensità nell'app VR.</p> <p>Dati raccolti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Motivazione PALMS 2. Esperienza di gioco: GEQ 3. Utilizzo della cuffia: SUS 4. Cybersickness: CSQ-VR 5. Intensità del PA: Scala BORG RPE; Obiettivo: 11-13 6. Soddisfazione: PACES 7. Battito cardiaco; fascia toracica Polar M400 8. Sforzo di allenamento: dispendio energetico 9. Sforzo di allenamento: intensità di gioco: intermedio



Co-funded by
the European Union

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'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.