

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

Guia de Utilizador da Plataforma

Work Package 2

Deliverable 2.5

Data:31/03/2025 Coordenação da Publicação: University of Thessaly







Coordenador do Projeto:



Parceiros do Projeto:





Esta publicação está licenciada com uma licença Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Tem o direito a:

Compartilhar: copiar e redistribuir o material em qualquer suporte ou formato.

Adaptar: combinar, transformar e criar a partir do material para qualquer fim, mesmo que comercial. O licenciante não pode revogar estes direitos desde que respeite os termos da licença.

De acordo com os termos:

Atribuição — Deve atribuir o devido crédito, fornecer um link para a licença e indicar se foram feitas alterações. Pode fazê-lo de qualquer forma razoável, mas não de uma forma que sugira que o licenciante o apoia ou aprova o seu uso.

Compartilha Igual — Se combinar, transformar ou criar a partir do material, tem a obrigação de distribuir trabalhos sob uma licença igual ou com termos equivalentes à licença original.



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Projeto N° 101134420 — ERASMUS-SPORT-2023 — IKIGAI55





Índice

Descrição Geral da Plataforma	4
Primeiros Passos	5
Acesso à Plataforma de e-Learning	5
Seleção do Idioma	6
Registo	6
Informação de Contacto e Assistência	9
Navegando na Plataforma	10
Home Page	10
As Minhas Disciplinas	10
Fitness2.0 Base de Conhecimento & Guia para Treinadores	10
Manual & Kit de Ferramentas de Motivação SMART	11
Navegando nos Menus	12
Questionários	14
Navegando nos Quizzes	14





Descrição Geral da Plataforma

A Plataforma de Aprendizagem Digital IKIGAI55 é uma ferramenta digital fácil de usar e sustentável e de fácil utilização que apoia a aprendizagem ao longo da vida e o desenvolvimento de competências para formadores e formandos adultos 55+ na Europa. Esta plataforma de aprendizagem, concebida a pensar tanto nos formandos como nos formadores, funciona como um ponto de acesso unificado e dinâmico aos recursos de aprendizagem cuidadosamente desenvolvidos pelo projeto IKIGAI55, proporcionando uma experiência enriquecedora e intuitiva. Ao fornecer informações em sete línguas, a plataforma garante que os recursos estão disponíveis para um vasto leque de grupos, ultrapassando as fronteiras geográficas e culturais para promover oportunidades de aprendizagem transfronteiriça.

A plataforma foi concebida para se adaptar a utilizadores com vários níveis de experiência digital, garantindo que todos a possam utilizar facilmente. O seu design intuitivo e a navegação simplificada tornam-na um ambiente de aprendizagem acessível e acolhedor, pensado para envolver não apenas os formandos, mas também formadores e facilitadores. Com orientações sempre acessíveis sobre como utilizar a plataforma, os utilizadores têm de uma experiência fluída desde o primeiro acesso, podendo assim focar-se no essencial: aprender e ensinar.

A plataforma disponibiliza uma ampla variedade de conteúdos de aprendizagem criados no âmbito do Work Package 2 (WP2) do projeto, incluindo módulos e recursos complementares que impulsionam o desenvolvimento de novas competências e conhecimentos. Os formandos podem explorar e interagir com estes materiais ao seu próprio ritmo, com total flexibilidade, acedendo-lhes a partir de qualquer lugar — seja no coração de uma cidade movimentada ou num recanto remoto. Para os formadores, estes recursos oferecem materiais didáticos prontos a usar que podem ser facilmente adaptados a contextos ou necessidades de formação específicos, permitindo experiências de aprendizagem personalizadas e flexíveis.

A plataforma IKIGAI55 oferece uma solução a longo prazo e de baixo custo para a partilha de conhecimentos e competências, com uma abordagem digital que elimina a necessidade de materiais físicos. Sendo um recurso adaptável, os formadores podem utilizar os módulos IKIGAI55 nos seus contextos locais e atualizar os recursos à medida que as necessidades vão mudando. A plataforma foi estruturada para garantir que os resultados do projeto permaneçam acessíveis e relevantes a longo prazo. Com funcionalidades integradas de redes sociais e uma infraestrutura digital robusta, poderá continuar a ser um recurso valioso muito além da fase ativa do projeto.

Em resumo, a Plataforma de Aprendizagem Digital IKIGAI55 funciona como um ambiente de aprendizagem dinâmico e adaptável que capacita os utilizadores em toda a Europa. Ao tornar uma formação de qualidade acessível para formandos e formadores, a plataforma rompe barreiras geográficas, fortalece a aprendizagem ao longo da vida e assegura que a missão do IKIGAI55 continue a gerar um impacto positivo e duradouro em indivíduos e comunidades no futuro.





Primeiros Passos

Acesso à Plataforma de e-Learning

Esta secção destina-se a orientar os utilizadores sobre como aceder à Plataforma de Aprendizagem Digital IKIGAI55. Inclui instruções passo a passo sobre como encontrar e abrir o site da plataforma. O acesso à plataforma é feito através do endereço da página do projeto IKIGAI55: <u>https://ikigai55.uth.gr/</u>

Para aceder à plataforma online, **clique** no botão **"E-learning platform"** conforme ilustrado na imagem abaixo.



Figura 1. Página inicial do website IKIGAI55

Outra forma alternativa de aceder à plataforma de e-learning é **clicar** no link direto: <u>https://ikigai55.uth.gr/moodle/</u>



Figura 2. Página inicial da plataforma





Seleção do Idioma

A plataforma inclui uma funcionalidade de escolha de idioma, permitindo aceder aos conteúdos nas seguintes sete línguas dos parceiros:

- Inglês
- Grego
- Espanhol
- Italiano
- Português
- Húngaro
- Neerlandês

Esta secção explica como alternar facilmente entre os idiomas, garantindo a acessibilidade de todos os utilizadores. São aqui utilizadas capturas de ecrã e imagens para tornar o processo mais claro e intuitivo.

KGUSS	Home	▲ English (en) ∽	You are currently using guest access	Log in
	IKIGAI55 Learning Platform	 English (en) Español - Internacional (es) Italiano (it) 		
	Available courses	magyar (hu) Nederlands (nl)		
		Português - Portugal (pt) Ελληνικά (el)		

Figura 3. Seleção do idioma

Registo

Nesta secção, os utilizadores serão guiados passo a passo sobre como criar a sua conta na plataforma, ou seja, registar-se e criar o seu perfil, configurando as definições básicas. As instruções abrangem o registo com informações básicas e a definição de uma palavra-passe segura.

Para aceder aos materiais de aprendizagem e às funcionalidades da plataforma IKIGAI55, os utilizadores têm de **criar uma conta**. Siga os passos abaixo para completar o processo de registo:

1. Acesso à Página de Registo

- Na página de início da plataforma, clique em "Entrar".
- Selecionar "Criar nova conta" para abrir o formulário de registo.







Figura 4. Página de login

2. Completar a informação solicitada

Preencha o formulário de registo completando os seguintes campos:

- Nome de Utilizador: Escolha um nome de utilizador para a sua conta.
- **Password:** A senha deve cumprir os seguintes critérios de segurança:
 - Conter **no mínimo 8 caracteres**
 - Conter **no mínimo 1 número**
 - Conter no mínimo 1 letra minúscula e 1 letra maiúscula
 - Conter **no mínino 1 símbolo** (ex., *, ;, #)
- Endereço de E-mail: Complete com um endereço de e-mail válido e confirme mais uma vez no campo "Email (novamente)".
- Nome & Apelido: Preencha com o seu nome completo.
- Cidade/Estado: Complete com os seus dados de residência.
- País: Selecione o seu país na lista fornecida.





Nova conta
Nome de utilizador 🌖
A senha tem de ter pelo menos 8 caracteres, pelo menos 1 digito(s), pelo menos 1 letra(s) minúscula(s), pelo menos 1 letra(s) malúscula(s), pelo menos 1 caracteres especials, tais como *, - ou #
Serba 🔴
Endereço de e-mail 9
E-mail (novamente) 0
Nome 0
Apelido 0
Didade/Estado
Pais
Selecione um país +
Crtar a minha conta Cancelar
Obrgatório



3. Confirmação do E-mail

Após submeter o formulário de registo, será exibida uma mensagem de confirmação na plataforma de aprendizagem IKIGAI55, informando que foi enviado um e-mail de verificação para o endereço indicado.

KG4N	Página principal		Português - Portugal (pt) - A aced	ier como visitante
	IKIGAI55 Learning Platform			
	Foi enviada uma mensagem para o seu endereço de e-mail pedederecente de ganali.com , com instru Se tiver alguma dificuldade em completar o seu registo, contacte o administrador do site.	ções fáceis para completar a sua inscrição. Continuar		
	Contate nos Co Siga nos F in Co	KON:	Project No: 101154 Co-funded by the European Unio	20 n

Figura 6. Mensagem de confirmação

4. Iniciar Sessão na Plataforma:

• Uma vez verificado o seu e-mail, regresse à **Plataforma de Aprendizagem IKIGAI55** e inicie sessão com as suas credenciais.





5. Resolução de Problemas:

• Se não receber o e-mail de confirmação, tente solicitar um novo e-mail ou contacte o administrador da página para obter assistência.

Informação de Contacto e Assistência

Se encontrar algum problema técnico durante a utilização da plataforma ou desejar obter mais informações sobre o programa, pode entrar em contacto com o nosso apoio técnico ou diretamente com a equipa responsável pela parceria.

Os utilizadores têm a possibilidade de **enviar um pedido de contacto** para questões mais específicas através desta ligação: <u>https://ikigai55.uth.gr/contact/</u>. Esta secção assegura que os utilizadores saibam onde encontrar apoio caso necessitem de assistência adicional.

ikiGAi 55	Home Para Séniores	Para Treinadores Imp	orensa 🗸 Contactos	E-learnir	ng Platform 더	PT 🗸	Co-funded by the European Unio
		Entre en	n contact	0!			
Tem c o exer	uriosidade em sab cício físico com as logias?	er como melhora: novas	Faça-nos pers	guntas!	Email		
Entre em contacto e fique a par dos nossos programas!		Mensagem					
			Aceito que os dados env	viados sejam reco	olhidos e armazenados.		
		Figura 7. P	onto de contac	cto			





Navegando na Plataforma

Home Page

A página inicial da Plataforma IKIGAI55 foi concebida para proporcionar aos utilizadores um acesso rápido e intuitivo às áreas essenciais. Aqui, poderão iniciar cursos, gerir o seu percurso de aprendizagem e manter-se atualizados através de notificações. A seguir, descrevemos as principais funcionalidades e módulos disponíveis na página inicial.

As Minhas Disciplinas

A seção "**Minhas disciplinas**" destina-se especificamente a arquivar os materiais de aprendizagem disponíveis. É constituída por:

- Fitness2.0 Base de Conhecimento & Guia para Treinadores, e
- Manual & Kit de Ferramentas de Motivação SMART.

KG435	Página principal Minhas disciplinas		
	IKIGAI55 Learning Platform		
	Disciplinas disponíveis		
	Fitness 2.0 Knowledge Base & Guide for Trainers	Smart Motivation Handbook & Toolkit	

Figura 8. Minhas disciplinas

Fitness2.0 Base de Conhecimento & Guia para Treinadores

A secção do Guia de Treinadores desta Plataforma oferece aos treinadores e facilitadores um recurso prático e cientificamente fundamentado para a conceção e implementação de programas de treino adaptados a adultos 55+. Disponível em módulos online e PDFs descarregáveis em sete línguas, este Guia foi desenvolvido para dotar os profissionais de conhecimentos e competências que promovam uma atividade física segura e eficaz para a população sénior.

Descrição dos Capítulos

O Guia de Treinadores está organizado em seis capítulos, cada um dos quais aborda um aspeto essencial do treino sénior com tecnologias SMART:

- Capítulo 1: Introdução à Tecnologia Wearable no Envelhecimento Ativo
- Capítulo 2: Seleção e Utilização de Wearables
- Capítulo 3: Desenhar Programas de Treino Personalizados
- Capítulo 4: Monitorizar o Progresso e Ajustar Programas de Treino
- Capítulo 5: Manter a Motivação e Empenho na Atividade Física
- Capítulo 6: Exemplos de Estudos de Caso & Boas Práticas







NDGADS; "Capacity building on sustainable and motivational training design exhanced by smart technologies for series" Constantin II: hoging III EXECUTION Technologies (III) (IIII) (III) (IIII) (III) (III) (III) (III) (III) (III) (III) (III)	LISTA DE CAPÍTULOS & AUTORES
	I.INTRODUÇÃO À TECNOLOGIA WEARABLE NO EINVELHECIMENTO ATIV Sentregor Vediá Asteriore o Clin (Jahardon Invenion) 2.SELEÇÃO E UTILIZAÇÃO DE WEARABLES sentement Vediá (Jahardon et Newar)
CE participado em litoricado com uma licerça Orsani-a Commere Aler fusitor 4.8 internatione Ultares. Tem participado em litoricado com uma licerça Orsani-a Commere Aler fusitor 4.8 internatione Ultares.	3. DESENHAR PROGRAMAS DE TREINO PERSONALIZADO CO WCARABLES [Selfu po Mire Leves (Mire Universite)
 Competitive: copier existence of meteries on assess of supplies (where). Aladian inclusion, and and an and and	4. MONITORIZAR O PROGRESSO E AJUSTAR PROGRAMAS DE TREINO Estilis yor Marc Sanas Migr Owerskilt Brundi 5. MANITER A MOTIVAÇÃO E EMPENHO NA ATIVIDADE FÍSICA
Ensemble logal — la contense, la enterna e se una a parte de tradeste, tem e obrações de das das loss tradestras cata ana interça igual de com tornes especialados à trança organit.	Esoths por Vasilia IIsi (University of Thessaty)

Manual & Kit de Ferramentas de Motivação SMART

O Manual de Motivação é uma ferramenta essencial da Plataforma IKIGAI55, concebido para fornecer aos treinadores estratégias eficazes para aumentar a motivação e o envolvimento de adultos 55+ em programas de treino. Combinando conhecimento teórico e exemplos práticos, este manual explica como utilizar a tecnologia SMART e as ferramentas digitais para tornar a experiência de treino mais envolvente, divertida e produtiva. Desenvolvido com base em perspetivas académicas e práticas, o Manual garante que os formadores podem aplicar estas técnicas motivacionais em diferentes contextos de fitness e adaptá-las a diversos perfis de participantes.

Descrição dos Capítulos

O Manual de Motivação está organizado em oito capítulos, cada um dos quais aborda um aspeto único da motivação e da sua aplicação no treino:

- Capítulo 1: Comportamento & Motivação de Adultos 55+
- Capítulo 2: Compromisso com a Atividade Física
- Capítulo 3: Combinar a Saúde Física com o Bem-estar Mental
- Capítulo 4: Psicologia Positiva
- Capítulo 5: Gamificação
- Capítulo 6: Interação Social
- Capítulo 7: Comunicação
- Capítulo 8: Foco com Motivação SMART







IKIGAISS: "Capacity building on sustainable and motivational training design enhanced by smart technologies for senior"	LISTA DE CAPÍTULOS
	& AUTORES
	1. COMPORTAMENTO & MOTIVAÇÃO DE ADULTOS 55+
	2. COMPROMISSO COM A ATIVIDADE FÍSICA
	5. COMBINAR A SAÚDE FÍSICA COM O BEM-ESTAR MENTAL
	4. PSICOLOGIA POSITIVA
DF EA	S. GAMIFICAÇÃO
cim policipade nell'intersante com una l'aveça l'avecana Connenna Admitistrato a l'anternational Lannos. Com e d'auto a: l'aggirantino: rigorar e indicritata o natecha em gualquer supatore su formano. Augurar combiner, transformar e com a partir do manesa la presa catagora filo, norme que connecto. O l'anconne néo com recepte mais attantinare e como la termo de la torno.	Foreiting per Annua Lindia Chana (MECOFF) 6. INTERAÇÃO SOCIAL Foreiting per Admanda (Merches, Chana Plene Pres Lings) (Mediamedia Dedie a Bereffié 1949)
De zerdio den os terros: Mateliado — Deve entretar la casida prácta formeros um línk para a licenza e labotar se forma trans atencides. Pode- misió de o qualquarte mateliado entretar de ou uma forma que agina para a licenzamena a polo na uprova a texa co Comparatila qual — Se combine y canadorme ou uma a parte do enterar, tiem e obregado de destinat tratelhos sob em inclunar que do com terroras equandarias a licenza estama.	7.COMUNICAÇÃO tente par Mansima Sandar, Chiana Parariti e Chiana Faggi (Indonesia Delle Ularitis (Med
Cofinanciado pela fronceso com o caso ao Consolo Espera a Herresto comos mara Unida Esperante polícitado electrometro subo o consolo es consolo el consol	8. FOCO COM MOTIVAÇÃO SMART Excelo ser feed hazy (TREBAR)

Navegando nos Menus

Localizada nas extremidades esquerda e direita do ecrã, a Plataforma de Aprendizagem Digital IKIGAI55 oferece aos utilizadores duas opções de navegação principais. Juntos, os dois menus melhoram a experiência do utilizador, facilitando a navegação nos materiais do curso. Com a ajuda destes menus, os utilizadores podem navegar e aceder rapidamente a várias partes dos recursos de aprendizagem.

Menu Lateral Esquerdo: Índice do Manual

O menu do lado esquerdo serve como índice, fornecendo uma visão geral de todo o livro. Este menu permite aos utilizadores:

- Visualizar a estrutura completa do material.
- Saltar diretamente para qualquer capítulo com um único clique.
- Acompanhar facilmente o progresso através do conteúdo de aprendizagem.





60			
1	Página principal	Minhas disciplina	s
ik GAi 35	· - 5 hh.		7



Figura 11. Menu lateral esquerdo do curso

Menu Lateral Direito: Navegação por Subcapítulos

O menu do lado direito apresenta os subcapítulos de cada capítulo. Ajuda os utilizadores a:

- Navegar entre diferentes secções de um capítulo selecionado.
- Localize rapidamente tópicos específicos sem ter de percorrer longos capítulos.
- Manter uma experiência de leitura organizada, apresentando um esquema de subtemas.







Questionários

O objetivo dos quizzes é avaliar a compreensão do utilizador relativamente ao conteúdo abordado no Fitness 2.0 Base de Conhecimento & Guia para Treinadores e no Manual & Kit de Ferramentas de Motivação SMART.

Introdução, Objetivos, Objetivos de Aprendizagem	
Introdução à tecnologia wearable no envelhecimento ativo	
EI Quiz	
	Introdução, Objetivos, Objetivos de Aprendizagem III Introdução à tecnologia wearable no envelhecimento ativo III Quiz

Figura 13. Quiz

Estrutura do Questionário:

- Fitness 2.0 Base de Conhecimento & Guia para Treinadores inclui **6 quizzes**, um para cada capítulo.
- Manual & Kit de Ferramentas de Motivação SMART inclui **8 quizzes**, um para cada capítulo.

Os questionários foram desenhados para fomentar a participação, o reforço e a autoavaliação. Permitem aos utilizadores medir o seu nível de compreensão e avaliar a familiaridade com o material do capítulo. Através da aplicação prática de conceitos essenciais, estas avaliações melhoram a assimilação dos conteúdos e consolidam os conhecimentos. Além disso, promovem um envolvimento ativo, aumentando a interação no processo de aprendizagem e facilitando a retenção de informação. Para uma experiência de aprendizagem mais eficaz, recomenda-se que os utilizadores completem cada quiz após a leitura do respetivo capítulo.

Navegando nos Quizzes

- Cada Quiz é composto por perguntas de escolha múltipla que abrangem conceitos-chave dos respetivos capítulos.
- Os utilizadores podem aceder a um Quiz selecionando o capítulo correspondente e clicando na **ligação do questionário**.
- O **painel de navegação** do Quiz no lado direito do ecrã permite aos utilizadores acompanharem o seu progresso e navegarem facilmente entre as perguntas.





 Os utilizadores podem "Terminar Tentativa" quando já tiverem respondido a todas as perguntas. Posteriormente, receberão comentários ou pontuações com base nas suas respostas.

KG455	Home My courses		¢ ⁸ ₽
	Re-attempt quiz	t grade	
	Hignest grad	:: 6.00 / 10.00.	
	rour attempt		
	Attempt 1		
	Status	Finished	
	Started	Monday, 17 March 2025, 1:51 PM	
	Completed	Monday, 17 March 2025, 1:55 PM	
	Duration	3 mins 52 secs	
	Marks	3.00/5.00	
	Grade	5.00 out of 10.00 (60%)	
	Review		



KG455	Home My courses			Ģ ⁸ □ FA ·	~
	II Quiz	Smart Motivation Handbook & Toolkit \geqslant Chapter 3 - Combine Physical And Mental Well-being \geqslant Q	uiz	Quiz navigation	×
	Back			Finish attempt	
	Question 1 Not yet answered	Which of the following is a key component of multimodal training that is essential for the safety and independence of older adults?			
	Marked out of 1.00 ^(*) Elag guestion	 a. High-intensity interval training b. Social, cognitive and balance components c. Only cardiovascular exercises d. Strict weightlifting routines 			
	Question 2	What is the primary goal of multicomponent training for older adults?	?		

Figura 15. Navegação do Quiz





Potenciar a experiência

- Explore o Fitness 2.0 Base de Conhecimento & Guia para Treinadores e o Manual & Kit de Ferramentas de Motivação SMART para aprofundar os seus conhecimentos.
- Responda ao quiz no final de cada capítulo para reforçar os conceitos-chave e acompanhar o seu progresso.

Se necessitar de mais assistência, estão disponíveis recursos de apoio para o orientar. Esperamos que esta Plataforma seja um recurso valioso e inspirador na sua jornada para promover o envelhecimento ativo e a prática de exercício físico.

Feliz aprendizagem!



Cofinanciado pela União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.



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