



Cofinanciado pela  
União Europeia

# IKIGAI55 GUIA DE RECOMENDAÇÕES PARA DESPORTO SÉNIOR

**Guia Prático para Incentivar o  
Envelhecimento Ativo com Dispositivos  
Smart**

**Escrito pela Parceria do Projeto IKIGAI55**

**Janeiro 2025**



**IKIGAI55**

Life has a meaning

# COMO TREINAR SENIORES COM A AJUDA DAS NOVAS TECNOLOGIAS SMART



Este é um guia indispensável para revolucionar programas de *fitness* direcionados a seniores com a magia da tecnologia *wearable*! Feito a pensar em treinadores e outros profissionais que pretendem transformar a vida dos adultos 55+ com estilos de vida mais ativos e saudáveis. Encontrarão aqui sugestões que podem ser exploradas mais detalhadamente no **Manual de Motivação IKIGAI55** e **Manual de Treinadores IKIGAI55**.



Os seniores com baixos níveis de atividade podem beneficiar bastante do uso de dispositivos portáteis de monitorização de atividade. Estes ajudam a aumentar os níveis de exercício, melhorando a forma física, o bem-estar mental, a confiança em si próprios e a perceção da qualidade de vida (Abouzahra & Ghasemaghaei, 2020).

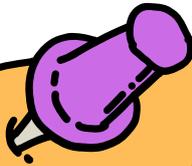


Com o aumento da procura por soluções de *fitness* inclusivas e tecnológicas, os treinadores devem **adaptar-se às novas ferramentas e métodos**. Os *wearables* são muito mais do que *gadgets* - são **verdadeiras “armas secretas” que podem transformar a motivação, o compromisso e o progresso**. Com estas tecnologias, é possível superar desafios como a mobilidade, a literacia digital e a motivação, criando programas que realmente fazem a diferença na vida das pessoas (W. Prasastiningtyas, 2024).



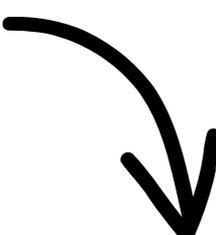
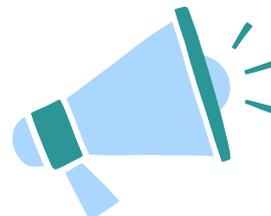
Com **estratégias práticas, dicas úteis e exemplos do dia a dia**, este guia oferece **as ferramentas essenciais para liderar o caminho no envelhecimento ativo**. Desde escolher os *wearables* mais adequados até manter uma motivação a longo prazo, os treinadores estarão preparados para apoiar os adultos mais velhos, redefinir o conceito de *fitness* e provar que a **idade é apenas um número!**

# PILARES ESSENCIAIS



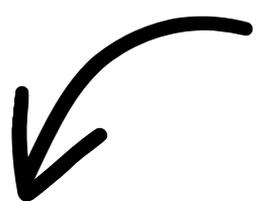
## FOCO NO UTILIZADOR

Crie programas de treino adaptados às necessidades, objetivos e capacidades dos seniores, personalizando atividades com as preferências individuais e garantindo a inclusão.



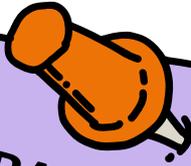
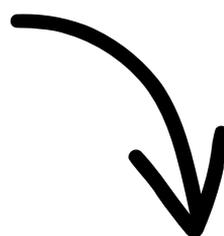
## FÁCIL UTILIZAÇÃO

Simplifique o uso da tecnologia para que todos participem com confiança, independentemente do nível de competência digital. Garanta formação prática e apoio contínuo.



## INSPIRAR & MOTIVAR

Utilize os wearables para criar interesse, manter a participação e celebrar conquistas, integrando elementos e desafios em grupo para fortalecer o compromisso.



## SEGURANÇA & AVANÇO

Utilize os wearables para monitorizar sinais vitais, reduzir riscos e ajustar programas em função dos dados em tempo real. Incentive os participantes a partilhar comentários para melhorar os programas.



# ESCOLHER OS MELHORES WEARABLES

**Smart wearables são a base dos programas para seniores atualmente. É essencial escolher o mais adequado:**



## Simplicidade

Os dispositivos devem ser fáceis de compreender, com ecrãs grandes e configuração simples, para que os utilizadores se sintam à vontade e autónomos.



## Funcionalidades Principais

Funcionalidades como monitorização do número de passos, controlo do ritmo cardíaco, deteção de quedas e alertas personalizados garantem segurança e resultados visíveis.



*Esta mudança para cuidados de saúde baseados em dados pode ajudar a gerir, de forma mais proativa, as condições relacionadas com a idade (Frey-Law et al., 2024) e permitir que os seniores mais frágeis participem em sessões de fitness com maior segurança.*



## Uso & Conforto

*Designs leves com tiras ajustáveis garantem conforto e facilidade de uso durante as atividades físicas.*

## Principais Recomendações



**Fitbit Inspire 3:** *smartwatch* ideal com contador de passos, deteção automática de atividade e dados de fácil interpretação. Mais informações em [Fitbit Inspire 3](#).

**Garmin Vivosmart:** *wearable* versátil com contador de passos, monitor de ritmo cardíaco e nível de stress e outras funções excecionais. Mais detalhes em [Garmin Vivosmart](#).

**Apple Watch 6+:** fácil de usar, com funções avançadas como deteção de quedas e ECG. Visite [Apple Watch SE](#).

**Para mais informações, consulte o IKIGAI55 Manual de Treinadores, pág. 22**

# O TREINO DE SENIORES

**Como treinador, tenha em atenção os seguintes conselhos ...**

## Medos e Receios

Ao praticarem exercício físico, os mais velhos têm medo de cair, lesionar-se, sentir dor, ficar cansados ou até de se sentirem envergonhados.

## Desejos e Aspirações

As aspirações mais comuns dos mais velhos são manter a saúde, a mobilidade, o bem-estar psicológico e a interação social.

## Começo Simples

Comece com funções básicas, como uma simples contagem de passos, e, aos poucos, vá introduzindo novas funcionalidades, para evitar sobrecarregar os participantes.

## Aprender em Convívio

Organize sessões descontraídas onde os participantes possam utilizar os *wearables* com apoio do treinador e num ambiente de convívio e aprendizagem entre colegas.

## Empatia em Ação

Fale abertamente sobre os receios com as tecnologias, explicando como os *wearables* podem melhorar a saúde e segurança. Partilhe histórias de sucesso.



## Sugestão Profissional



**Associe o uso de *wearables* a desafios divertidos, como “o Rei dos Passos” ou “o Clube das Caminhadas”, para criar confiança, motivação e espírito de grupo.**

# DESENHAR PROGRAMAS DE TREINO SMART

**O segredo para o sucesso a longo prazo é criar programas personalizados e atrativos.**



## Exercícios “à medida”

Use os dados dos *wearables* para adaptar os exercícios, garantindo que se ajustam às condições físicas e de saúde dos participantes. Por exemplo, altere a intensidade em função das zonas de frequência cardíaca.

## Desafios Gamificados

Introduza elementos como tabelas de classificação, pontos e medalhas para tornar o treino mais divertido, como uma competição saudável entre o grupo.

## Feedback Imediato

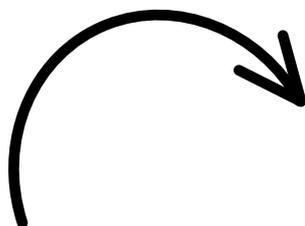
Celebre o progresso com os participantes, mostrando-lhes como os seus esforços se traduzem em benefícios mensuráveis para a saúde. Utilize gráficos para os participantes visualizarem as suas conquistas.

## Principais Recomendações



- Crie **planos de exercício personalizados para seniores**, tendo em conta que cada um tem níveis de forma física e condições de saúde diferenciadas.
- É importante que façam um **check-up médico antes de começarem qualquer programa de exercício físico**, para garantir segurança e eficácia.
- **Os wearables são ferramentas valiosas** que ajudam a monitorizar o progresso, acompanhar níveis de condição física e receber feedback imediato, **facilitando os ajustes nos planos de exercício**.

# ESTRATÉGIAS E PERSPETIVAS PARA MOTIVAR



## Entender o que Motiva

O compromisso é essencial para uma prática de treino contínua. De acordo com os estudos (Deci & Ryan), pode ser alcançado através de motivadores extrínsecos ou intrínsecos, sendo desejável fazer a troca entre um e outro.

**Como treinador, deverá realçar a alegria do movimento e metas realistas para incentivar o compromisso: com grupos de dança ou caminhadas, os seniores associam emoções positivas com o exercício físico.**

## Motivação Extrínseca

Os seniores muitas vezes precisam de um “empurrãozinho” externo como:

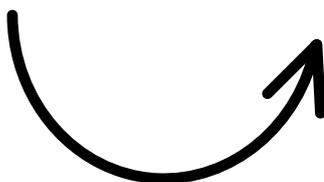
- **Reconhecimento Social:** celebrar as suas conquistas.
- **Recompensas:** descontos no ginásio ou prémios pela participação.
- **Saúde:** destacar benefícios visíveis, como reduzir a pressão arterial ou ter músculos mais resistentes.



Incentivar a Troca

## Motivação Intrínseca

Segundo a Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan, os motivadores internos, como o prazer pessoal e o desejo de domínio, levam a uma prática de treino contínua.



# BOAS PRÁTICAS



## Colaborar em Grupo

Incentive a competição saudável e o espírito de grupo. Deste modo, pode criar objetivos comuns que os participantes possam alcançar juntos, como “o desafio do maior número de passos”.

## Regra de Ouro

Celebre o esforço tanto quanto os resultados para criar um ambiente positivo e de apoio. Reconheça o compromisso dos participantes em melhorar, independentemente do ritmo do progresso.

1

## Motivar com Conquistas

Destaque as pequenas vitórias com regularidade e entusiasmo. Por exemplo, celebre quando os participantes atingem os 10.000 passos pela primeira vez ou completam uma semana seguida de treino.

2

3

## Aproveitar os Registos

Use os registos dos *wearables* para “afinar” os planos e mostrar o progresso de forma dinâmica e clara. Dê *feedback* durante os treinos para reforçar a motivação.

4



# APLICAÇÕES MAIS AVANÇADAS DA TECNOLOGIA

## Integração de Smart Tools

Os *smart wearables* como Garmin ou o Apple Watch, fornecem *feedback* imediato sobre o ritmo cardíaco, passos e registo de calorias. Estes dispositivos permitem aos treinadores controlar o progresso, ajustar a intensidade e garantir a segurança nos treinos.



## Combinar Digital & Tradicional

É possível combinar ferramentas digitais (apps) com métodos tradicionais (exercício em grupo). Aplicações como *Strava* permite uma competição saudável através de classificações. E os treinadores podem usar desafios em aula para completar os treinos em casa.

## Mindfulness & Treino

As técnicas de *mindfulness* combinadas com atividade física reduzem o stress e melhoram o foco. Incentive esta prática durante caminhadas ou sessões de yoga (através de respiração profunda ou concentrando-se à sua volta), criando uma experiência mais enriquecedora e relaxante.

Ao integrar ***mindfulness***, **gamificação e novas tecnologias** de forma eficaz, é possível **aumentar a motivação, melhorar a adesão e criar experiências enriquecedoras**, promovendo **motivação a longo prazo e um bem-estar holístico**.

## Descobertas com a Gamificação

Está provado que a gamificação pode reduzir a ansiedade e melhorar a motivação dos seniores. Ao criar uma “mentalidade de jogo”, os participantes esquecem os fatores externos de stress e focam-se apenas na atividade, alcançando um estado de fluidez e envolvimento.

## Gamificação no Treino

Adicionar elementos gamificados aos treinos torna a atividade mais divertida, com estratégias:

- Significado e propósito.
- Realização e desenvolvimento.
- Interação social.



## Conselhos Práticos

- Dedique tempo a familiarizar os seniores com a tecnologia,
- Dê recompensas para celebrar conquistas e compromissos.
- Inove ao combinar elementos analógicos criativos com ferramentas digitais para uma experiência plena.

# CASOS DE ESTUDO

**Aprenda a partir de casos reais e inspiradores**



## 6-0! Projecto Erasmus+

6-0! O objetivo do projeto é **melhorar a saúde e bem-estar dos cidadãos europeus mais velhos** através do futebol recreativo e partilhar boas práticas para outros desportos. O Erasmus+ **demonstrou como a monitorização da saúde em tempo real ajuda os seniores com condições crónicas a treinar com segurança** e como **as novas tecnologias os ajudaram a manterem-se ativos em casa durante a COVID-19.**

Mais informações **6-0!** e no **Guia de Treinadores.**

## Projeto Positive AAL

O projeto POSITIVE visa combater a solidão dos seniores causada pela falta de um propósito de vida ou desconexão e tédio, mesmo estando ativos e em comunidade.

O projeto AAL demonstrou como **atividades em grupo combinadas com a tecnologia reduzem o isolamento social e aumentam o envolvimento**, ajudando nas **atividades diárias, bem-estar mental e físico.**

Mais informações em **Positive AAL**



*A atividade física pode ajudar os idosos a melhorar as suas capacidades físicas e o bem-estar, através da força muscular, a preservação da flexibilidade, a redução do risco de quedas e a diminuição de problemas de saúde como doenças cardíacas, diabetes e osteoporose. Também tem impacto na saúde mental e capacidade cognitiva, ao reduzir o risco de depressão e melhorar a qualidade de vida dos adultos mais velhos. Além disso, ajuda-os a manter uma vida autónoma durante mais tempo, reduzindo a pressão sobre os sistemas públicos de saúde (Araullo & Potter, 2016; Vargemidis et al., 2020; WHO, 2023).*



## Dica de Ouro

O envolvimento social é um multiplicador de sucesso. Os wearables com funcionalidades de interação social criam laços que promovem a participação e responsabilidade no espírito de grupo.



# CONTACTE-NOS



Tem curiosidade em saber como melhorar os treinos  
com as novas tecnologias?  
Fale connosco e descubra o “novo mundo” dos *smart sports*  
pensados para seniores!

## Pode encontrar-nos:

No **IKIGAI55 Manual de Motivação** e **IKIGAI55 Guia de Treinadores**  
ou descubra recursos adicionais nas nossas redes sociais



**Mexemo-nos melhor, juntos!**



**Cofinanciado pela  
União Europeia**

Financiado com o apoio da Comissão Europeia. A informação contida nesta publicação vincula exclusivamente o autor e não representa a opinião da Comissão Europeia ou da Agência de Execução da Educação e da Cultura (EACEA), não sendo a Comissão ou a EACEA responsáveis pela utilização que possa ser feita da mesma.