

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Modulo 3 - Sessione formative (3.1)
App sanitarie per l'attività fisica



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.





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

3

App sanitarie per l'attività fisica





Partners

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALENCIA
VALENCIA, SPAIN
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALY
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATHENS, GREECE
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, GERMANY
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENS, GREECE
www.connexions.gr



RESET
CYPRUS
www.resetcy.com



media k GmbH
Bad Mergentheim, GERMANY
www.media-k.eu

coordina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, SPAIN
coordina-oerh.com



AMSED
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr



Cofinanziato
dall'Unione europea



Sessione formativa: Contenuti

1. Introduzione alla salute e all'attività fisica
2. App sanitarie per l'attività fisica
3. Integrazioni nella vita reale
4. Navigazione nelle app sanitarie per l'attività fisica
5. Impostazione degli obiettivi
6. Discussione e valutazione





Obiettivi

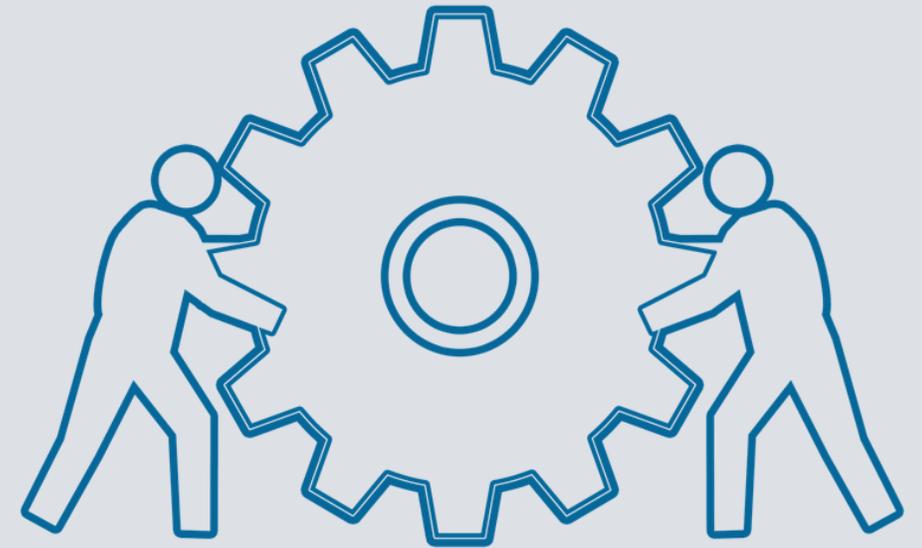
- ✓ Fornire ai partecipanti le conoscenze e le competenze necessarie per sfruttare in modo efficace le app di fitness per raggiungere e mantenere salute e forma fisica ottimali.
- ✓ Fornire conoscenze sulle categorie di app per il fitness, consentendo ai partecipanti di prendere decisioni informate sulla selezione, l'utilizzo e l'integrazione delle app nelle loro routine di benessere.





Competenze

- ✓ Identificare le app sanitarie disponibili per il monitoraggio dell'attività fisica, esplorandone caratteristiche, vantaggi e interfacce utente.
- ✓ Classificare e distinguere tra vari tipi di app sanitarie pensate per l'attività fisica.
- ✓ Esplorare scenari di vita reale.
- ✓ Familiarizzare con la navigazione tra diverse app per la salute sportiva.
- ✓ Stabilire obiettivi e pianificare obiettivi di fitness utilizzando le app per la salute.
- ✓ Valutare criticamente le attuali app sanitarie e il loro utilizzo.



Fonte | [Pixabay license](#)



3.1

Introduzione alla salute e all'attività fisica

Obiettivi

- Acquisire conoscenze generali sulla salute e sull'attività fisica.
- Introdurre la terminologia fondamentale relativa alla salute e all'attività fisica.
- Conoscere e conoscere le app per l'attività fisica.



Fonte | [Pixabay license](#)



Cos'è la salute?

- *Cos'è la salute?*

La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente l'assenza di malattie e infermità”.



Cos'è la salute?



Fonte : <https://www.youtube.com/watch?v=deBntVAMgFI>

„By loading the video, you accept YouTube's privacy policy.

[Learn more](#)“



Determinanti sociali della salute

- I determinanti sociali della salute sono i fattori non medici che influenzano i risultati sanitari. Sono le condizioni in cui le persone nascono, crescono, lavorano, vivono e invecchiano e l'insieme più ampio di forze e sistemi che modellano le condizioni della vita quotidiana. Queste forze e sistemi includono politiche e sistemi economici, programmi di sviluppo, norme sociali, politiche sociali e sistemi politici.

Importanza:

- Gli SDH hanno un'influenza importante sulle disuguaglianze sanitarie – le differenze ingiuste ed evitabili nello stato di salute osservate all'interno e tra i paesi. Nei paesi a tutti i livelli di reddito, salute e malattia seguono un gradiente sociale: più bassa è la posizione socioeconomica, peggiore è la salute.



Come viene determinata la salute?



Fattori che influenzano la salute!



Perché l'attività fisica?

- L'attività fisica è un grande fattore di rischio modificabile per le malattie cardiovascolari e per una varietà sempre più ampia di altre malattie croniche, tra cui il diabete mellito, il cancro (colon e seno), l'obesità, l'ipertensione, le malattie delle ossa e delle articolazioni (osteoporosi e osteoartrite) e la depressione.



Perché l'attività fisica?



Fonte : <https://www.youtube.com/watch?v=wWGulLAa000&t=2s>

„By loading the video, you accept YouTube's privacy policy.

[Learn more](#)“



Statistiche sull'attività fisica

- Solo un bambino su tre nell'UE svolge attività fisica ogni giorno.
- Meno del 5% degli adulti dell'UE partecipa a 30 minuti di attività fisica ogni giorno; solo un adulto su tre riceve la quantità raccomandata di attività fisica ogni settimana.
- Solo il 35-44% degli adulti di età pari o superiore a 75 anni sono fisicamente attivi e il 28-34% degli adulti di età compresa tra 65 e 74 anni sono fisicamente attivi nell'UE.
- Oltre l'80% degli adulti dell'UE non soddisfa le linee guida sia per le attività aerobiche che per quelle di rafforzamento muscolare, e oltre l'80% degli adolescenti dell'UE non svolge abbastanza attività fisica aerobica per soddisfare le linee guida per i giovani.



Benefici dell'attività fisica

Benefici

Sonno – Migliora il sonno e la qualità

Meno ansia – Riduce la sensazione di ansia

Pressione sanguigna – Riduce la pressione del sangue

Salute del cervello – Riduce i rischi di sviluppare demenza (incluso il morbo di Alzheimer) e riduce il rischio di depressione

Salute del cuore – Riduce il rischio di malattie cardiache, ictus e diabete di tipo 2

Previene il cancro -Riduce il rischio di otto tumori: vescica, mammella, colon, endometrio, esofago, rene, polmone e stomaco

Peso salutare – Riduce il rischio di aumentare di peso

Ossa forti – migliora la forza delle ossa

Equilibrio e coordinazione – Riduce il rischio di cadute

Vita indipendente – Aiuta le persone a vivere in modo indipendente più a lungo



Il ruolo della tecnologia e dell'esercizio fisico

“L’uso di dispositivi tecnologici per promuovere l’attività fisica, come app e giochi web/mobili, si è dimostrato efficace sia nei bambini sani che in quelli affetti da malattie croniche. In conclusione, le nuove tecnologie sono molto promettenti in termini di fattibilità, accettabilità ed efficacia nel promuovere l’attività fisica”.

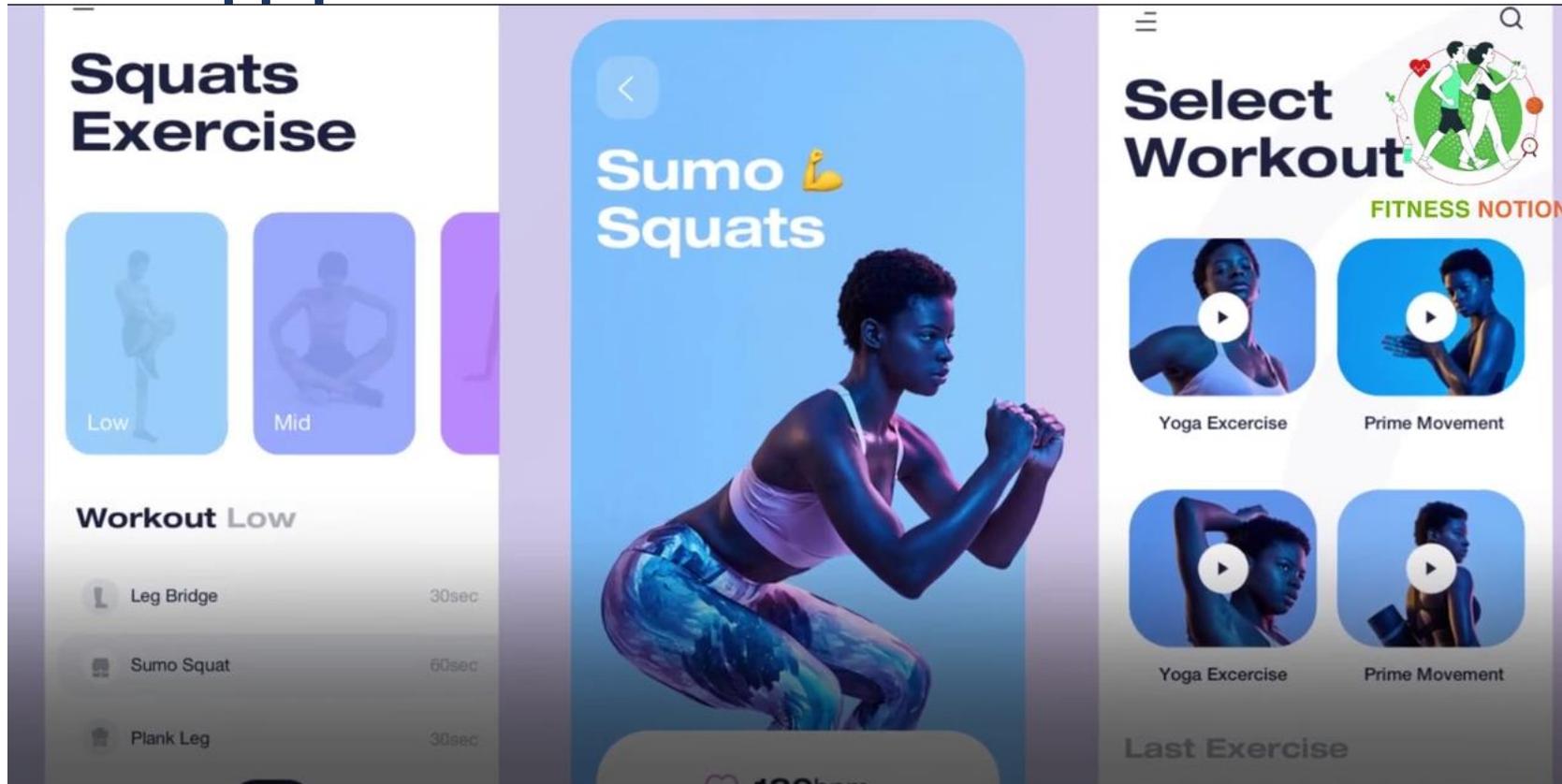


App per l'attività fisica

- Le app basate su dispositivi mobili mirano ad aumentare l'adesione all'attività fisica, consentendo alle persone di interagire con informazioni e indicazioni sanitarie in qualsiasi momento. Le tecnologie consentono agli individui di monitorare, valutare e istruire l'esecuzione della propria attività fisica.



La Top 10 delle App per il Fitness



Fonte : <https://www.youtube.com/watch?v=rQuU8LBv3m4&t=18s>

„By loading the video, you accept YouTube's privacy policy.
[Learn more](#)“





3.2

App sanitarie per l'attività fisica

Obiettivi

- Fornire una panoramica informativa delle varie categorie e funzionalità delle app sanitarie progettate per promuovere l'attività fisica.
- Aiutare il pubblico ad acquisire una comprensione completa della vasta gamma di app disponibili per supportare i propri obiettivi di fitness e benessere.



Fonte | [Pixabay license](#)



Attività

Pensa ad alcune app per l'attività fisica che potresti conoscere (5 minuti)



Tipi di app sanitarie

- **App per esercizi:** forniscono routine di allenamento (ad es. allenamento per la forza, cardio, yoga) e includono dimostrazioni video e funzionalità di monitoraggio dei progressi.
- **App di monitoraggio delle attività:** monitora i passi giornalieri, la distanza, le calorie bruciate e il ritmo del sonno.
- **App per personal trainer:** adatta gli allenamenti in base agli obiettivi e ai progressi dell'utente, rendendoli altamente personalizzati.



Tipi di app sanitarie

- **App di meditazione:** guida gli utenti attraverso sessioni di yoga e pratiche di meditazione.
- **App di valutazione e monitoraggio della salute:** valuta i livelli generali di salute e forma fisica misurando parametri (ad esempio frequenza cardiaca, pressione sanguigna e composizione corporea).
- **App di community e social fitness:** queste app mettono in contatto gli utenti con una comunità di persone che la pensano allo stesso modo.



Tipi di app sanitarie

- **App per terapia fisica e riabilitazione:** offrono esercizi e indicazioni per favorire il recupero.
- **App di fitness gamificate:** queste app incorporano elementi di gamification per rendere l'esercizio più coinvolgente e divertente.



Allineamento delle app per il fitness con le pratiche di attività fisica

- **Running:** MapMyRun, STRAVA
- **Allenamento della forza:** Stronglifts5x5, Fitbot
- **Attività all'aria aperta e hiking:** Komoot, AllTrails
- **Monitoraggio generale di fitness e attività:** MyFitnessPal, FitBit Community
- **Allenamento a intervalli ad alta intensità(HIIT):** Freeletics
- **Yoga e Mindfulness:** Headspace
- **Allenamenti per il corpo e allenamenti veloci:** NTC Nike



Confronta e contrapponi le caratteristiche e le funzionalità di diversi tipi di app

- **App per allenamenti ed esercizi e app per personal trainer:**

- **App per allenamenti ed esercizi:**

- Offrono un'ampia varietà di routine di allenamento predefinite.
- Potrebbero non fornire consigli personalizzati.
- Adatte a persone che preferiscono la flessibilità nelle scelte di allenamento.
- Esempi: Nike Training Club, allenamento di 7 minuti.

- **App per personal trainer:**

- Offrono piani di fitness personalizzati in base agli obiettivi individuali, al livello di forma fisica e ai progressi.
- Modificano gli allenamenti man mano che gli utenti migliorano, garantendo una sfida continua.
- Ideali per gli utenti che cercano guida e responsabilità su misura.
- Esempi: Fitbod, Freeletics.



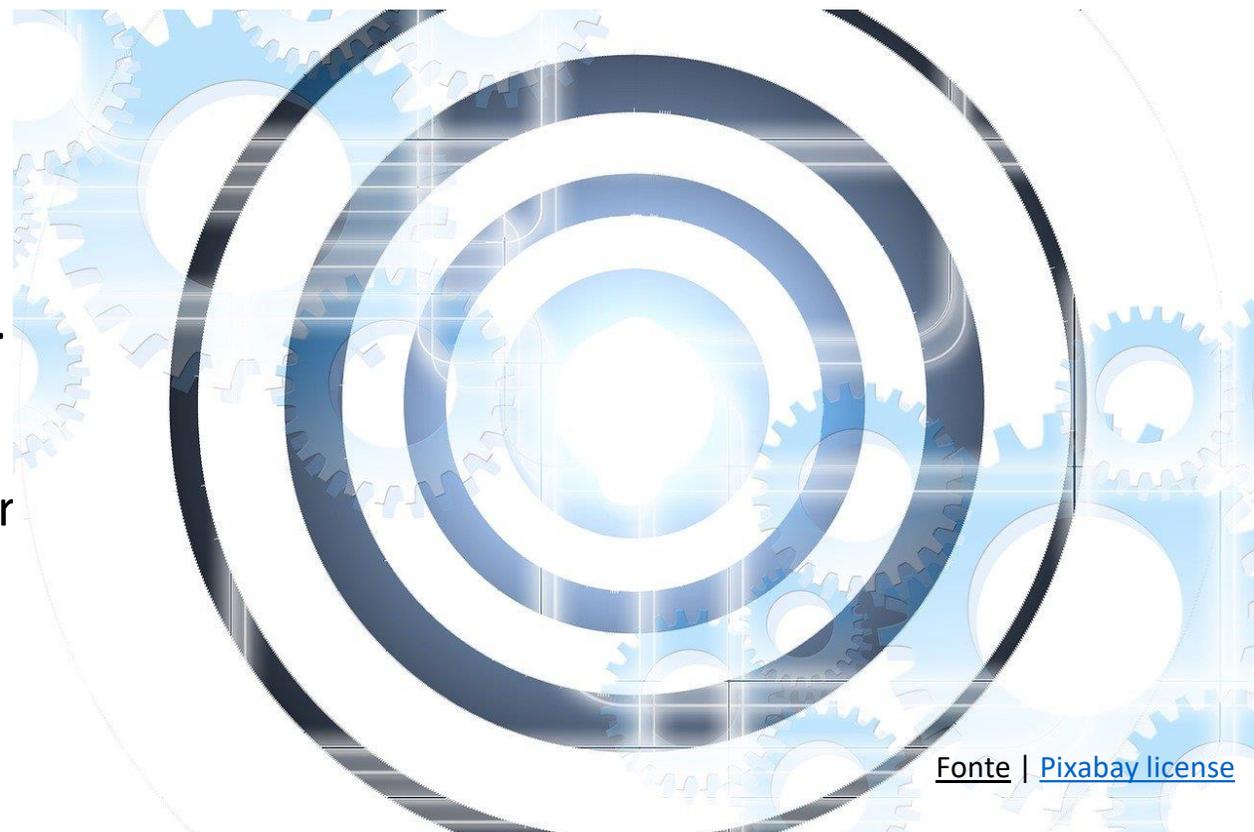


3.3

Integrazioni nella vita reale

Obiettivi

- Fornire approfondimenti ed esempi di come le app per l'attività fisica possano essere perfettamente integrate nella vita di tutti i giorni.
- Colmare il divario tra teoria e pratica, fornendo ai partecipanti la conoscenza e la motivazione per incorporare in modo efficace queste app nella loro routine quotidiana.



Fonte | [Pixabay license](#)



Le app di monitoraggio delle attività svolgono un ruolo fondamentale nel monitorare e migliorare l'attività fisica quotidiana. Offrono una gamma di funzionalità che consentono agli utenti di rimanere al passo con i propri obiettivi di fitness



Monitoraggio di passi, distanza e calorie

In che modo le app di monitoraggio delle attività aiutano a monitorare l'attività fisica quotidiana?

- Le app di monitoraggio delle attività utilizzano sensori integrati, come accelerometri e GPS, per registrare il numero di passi effettuati.
- Calcolano anche la distanza percorsa durante passeggiate, corse o altre attività.
- Il monitoraggio delle calorie stima le calorie bruciate in base al tipo di attività e alla durata.



Stabilisci obiettivi e monitora i progressi

- Gli utenti possono impostare obiettivi di fitness personalizzati, che si tratti del conteggio dei passi giornalieri, di un obiettivo di chilometraggio settimanale o di un obiettivo di consumo calorico.
- L'app tiene traccia dei progressi in tempo reale, aiutando gli utenti a rimanere motivati mentre lavorano verso i propri obiettivi.
- Le rappresentazioni visive dei progressi, come grafici e diagrammi, offrono una visione chiara dei risultati ottenuti.



Sincronizzazione con dispositivi indossabili

- Molte app di monitoraggio delle attività si sincronizzano perfettamente con dispositivi indossabili come fitness tracker, smartwatch e cardiofrequenzimetri.
- Questa integrazione garantisce che i dati raccolti dai dispositivi indossabili, come frequenza cardiaca, andamento del sonno e livelli di attività, vengano automaticamente trasferiti all'app.
- Gli utenti possono accedere a informazioni e tendenze complete sulla propria salute e forma fisica, tutto in un unico posto



Attività

MAYO CLINIC | Department of Cardiovascular Medicine

Technology/ Personal Series

Exercise Apps: What's the benefit and how should we use them?

Thomas P. Olson, M.S., Ph.D.
Associate Professor of Medicine
Department of Cardiovascular Medicine
Division of CV Prevention



Fonte: https://www.youtube.com/watch?v=jjRDQFQNlzo&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fhubblecontent.osi.office.net%2F&source_ve_path=MjM4NTE&feature=emb_title



„By loading the video, you accept YouTube's privacy policy.

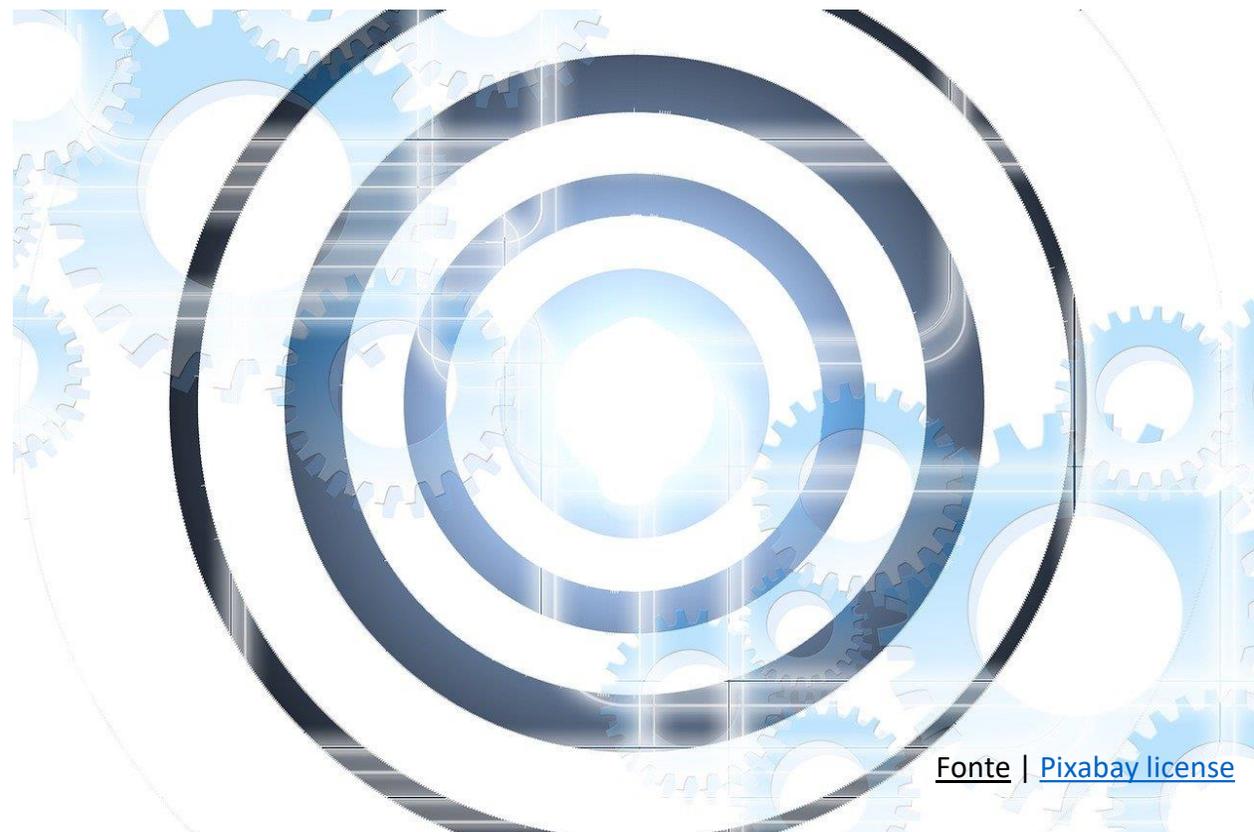
[Learn more](#)“



3.4 Navigazione nelle app sanitarie per l'attività fisica

Obiettivi

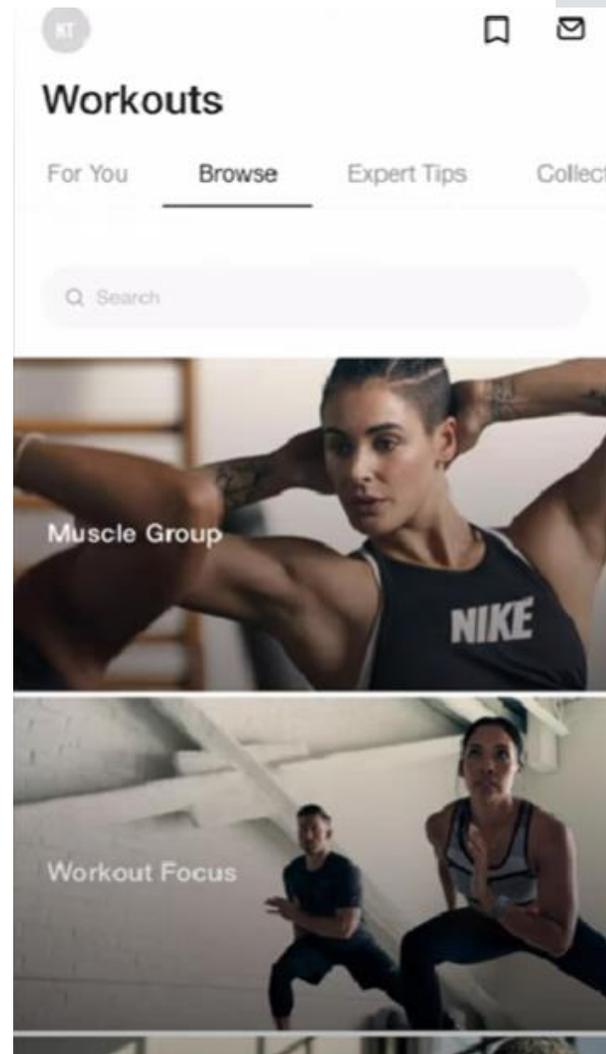
- Aiutare i partecipanti a comprendere, utilizzare e sfruttare al meglio le app per la salute e il fitness.
- Per migliorare i livelli di attività fisica e la salute generale dei partecipanti.



Fonte | [Pixabay license](#)



App per l'attività fisica



Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=irMJLcmSG5k&t=83s>

„Caricando il video accetti la privacy policy di YouTube.
Saperne di più"

App per l'attività fisica

Overall Downloads	App Store Downloads	Google Play Downloads
1  Drink Water Reminder	1  Flo	1  Drink Water Reminder
2  Swiggy	2  BetterMe	2  Swiggy
3  Flo	3  Keep	3  Lose Weight in 30 Days
4  Mi Fit	4  Calm	4  Drink Water Tracker
5  BetterMe	5  MyFitnessPal	5  Lose Weight App for Men
6  Lose Weight in 30 Days	6  Mi Fit	6  Home Workout
7  Home Workout	7  Ping An	7  Six Pack in 30 Days
8  Calm	8  30 Day Fitness	8  Mi Fit
9  Drink Water Tracker	9  Fitbit	9  Samsung Health
10  Period Tracker	10  Nike Run Club	10  Step Counter





6.4

Impostazione degli obiettivi

Obiettivi

- Conoscere l'importanza della definizione degli obiettivi.
- Acquisire familiarità con la tecnica degli obiettivi SMART.



Fonte | [Pixabay license](#)



Cofinanziato
dall'Unione europea

Impostazione degli obiettivi: Perché serve?

- La definizione degli obiettivi è un intervento chiave per coloro che desiderano apportare cambiamenti comportamentali, come cambiamenti nelle abitudini alimentari.
- Visualizzare ciò che dobbiamo fare per **raggiungere** i nostri obiettivi può aumentare le probabilità che riusciremo **effettivamente** a raggiungerli.
- Gli obiettivi sono una forma di motivazione; forniscono direzione e un senso di realizzazione personale e aiutano anche a monitorare i progressi.

➤ **L'acronimo SMART** può essere utilizzato come guida attraverso il processo di definizione degli obiettivi.

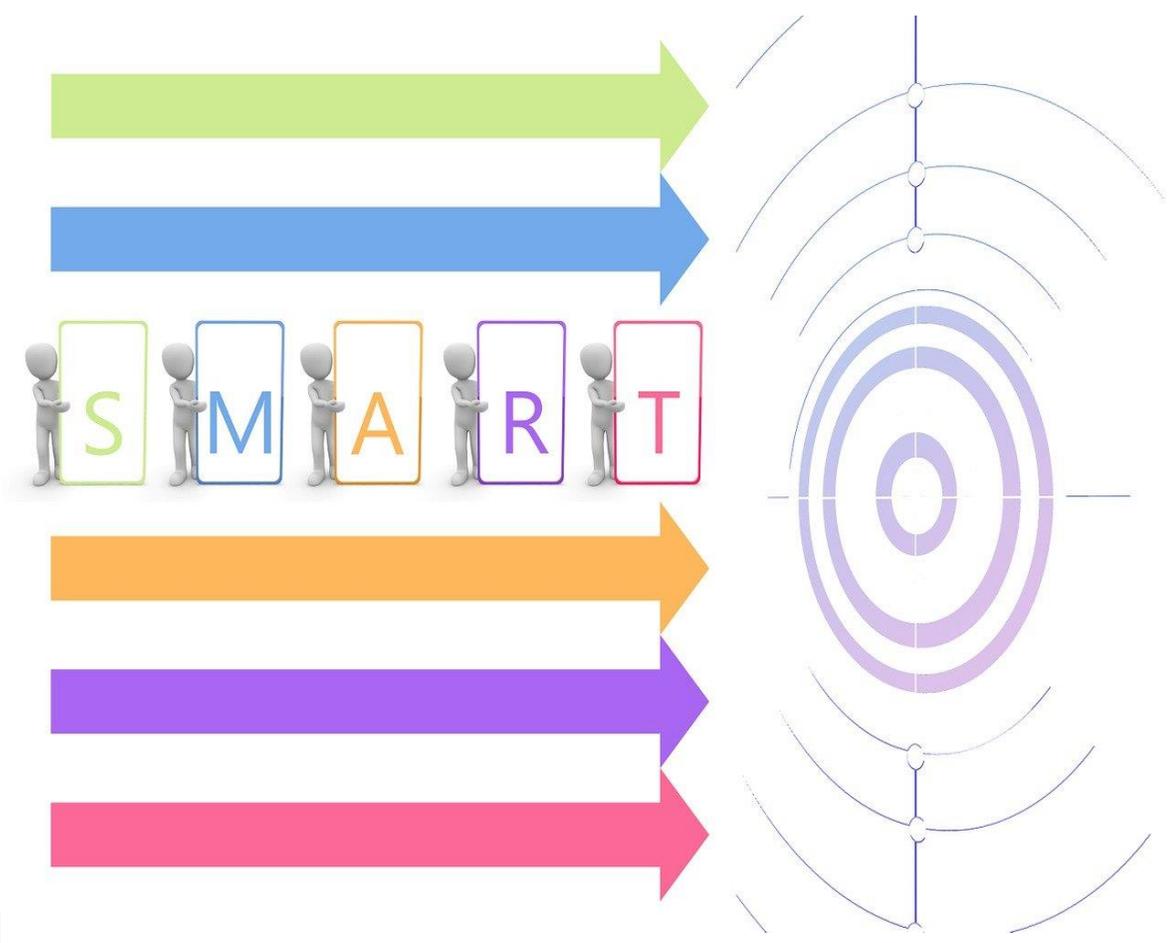
Il modo più comune per fissare gli obiettivi al giorno d'oggi

Ma... cosa significa SMART?

3 App sanitarie per l'attività fisica

Stabilire obiettivi nutrizionali SMART si è rivelato utile per aiutare le persone a realizzare cambiamenti positivi e a lungo termine nello stile di vita

Tecnica: definizione degli obiettivi "SMART".



- Specifici
- Misurabili
- Arrivabili
- Rilevanti
- Temporalmente limitati



Definizione degli obiettivi “SMART”: spiegazione

- **Specifici** ? Sii il più specifico possibile riguardo ai tuoi obiettivi.

Esempio: se vuoi migliorare la tua salute, specifica cosa vuoi cambiare esattamente, ad esempio vuoi perdere peso, vuoi smettere di fumare? L'obiettivo “Voglio mangiare sano” è un'affermazione incredibilmente ampia che non individua nulla di specifico.

- **Misurabile** ? Assicurati che l'obiettivo sia misurabile.

Esempio: se vuoi allenarti, per quanti minuti ti allenerai e quante volte alla settimana? Se vuoi perdere peso, quanti chilogrammi vuoi perdere?

- **Arrivabile** ? Assicurati di poter ragionevolmente raggiungere i loro obiettivi.

Esempio: se ti impegni ad andare in palestra ogni giorno, quanto è realistico questo obiettivo considerando il tuo programma giornaliero e settimanale? Quale sarebbe un obiettivo più raggiungibile? Se vuoi iniziare a mangiare più frutta, è possibile fissare l'obiettivo di 3 frutti al giorno se ora non ne mangi più nessuno?

“SMART” goal setting: Explained

- **Rilevante** ? Assicurati che l'obiettivo sia rilevante per la tua situazione.

Esempio: perché stabilisci questo obiettivo? È rilevante per il cambiamento che vuoi apportare? Perché vuoi fare questo cambiamento? In che modo questo cambiamento migliorerà la tua vita? Ad esempio, se vuoi perdere peso e stabilisci l'obiettivo di ridurre il tempo trascorso davanti allo schermo, questi fattori sono correlati e, se sì, come?

- **Temporalmente limitato** ? Definire una sequenza temporale specifica per l'obiettivo (giorni, settimane, mesi o una data definita, ecc.). Sono preferibili obiettivi prossimali piuttosto che distali.

Esempio: quando vuoi raggiungere l'obiettivo? Stabilire l'obiettivo di perdere 3 chilogrammi nel prossimo mese può sembrare meno opprimente rispetto all'obiettivo di perdere 30 kg nel prossimo anno.

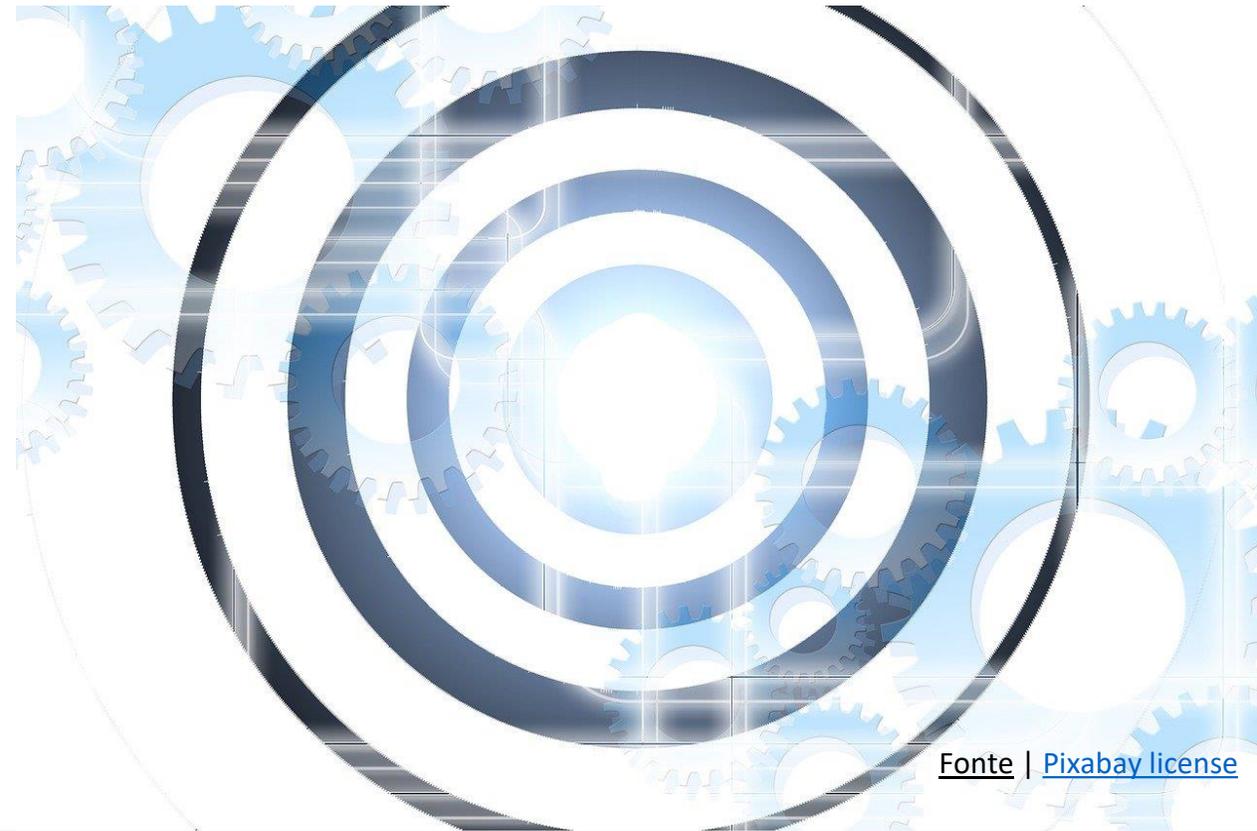


6.6

Discussione e valutazione

Obiettivi

- Risolvere e chiarire le incomprensioni emerse da tutte le precedenti informazioni teoriche.
- Garantire la comprensione approfondita dei contenuti del modulo.
- Valutare il modulo.



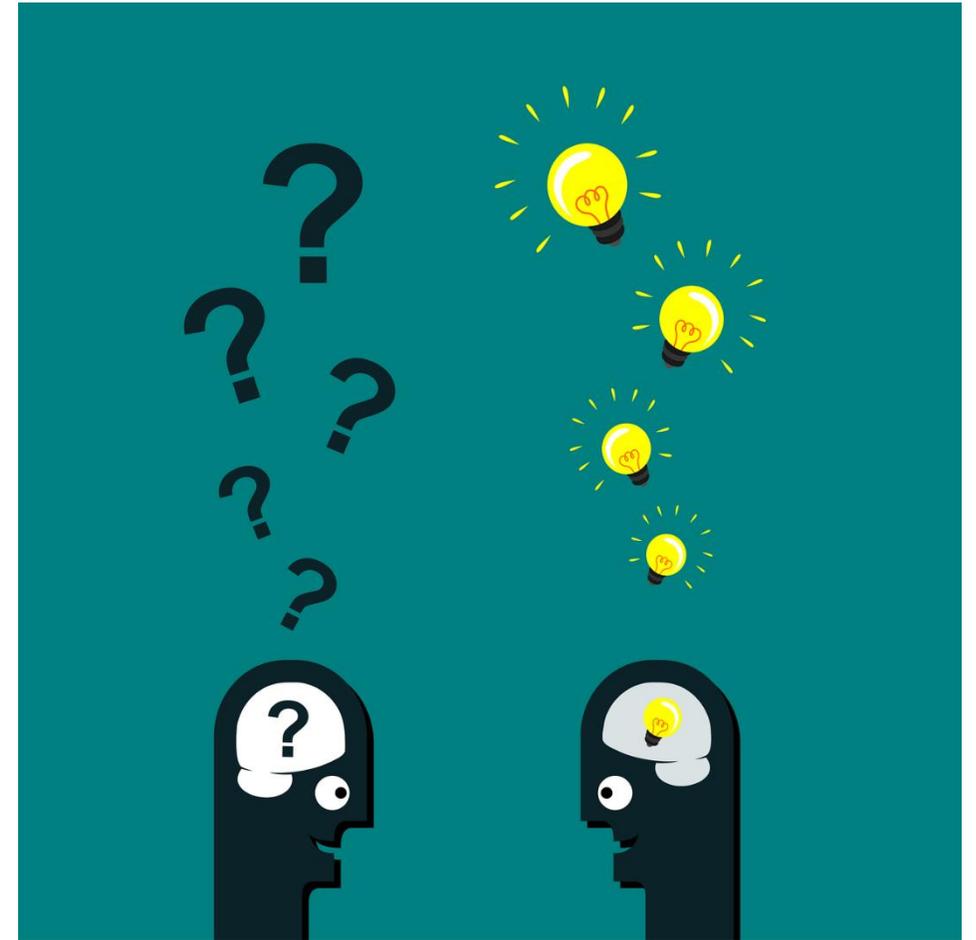
Fonte | [Pixabay license](#)



Cofinanziato
dall'Unione europea

Discussione

- *Domande?*
- *Chiarimenti?*
- *Commenti?*



Questionario di valutazione

Il contenuto del modulo è stato stimolante e interessante (1 minimo, 5 massimo)

1

2

3

4

5

The content of the module was clear, understandable and easy to follow (1 minimum, 5 maximum)

1

2

3

4

5

Il formatore era ben preparato (1 minimo, 5 massimo)

1

2

3

4

5

Questionario di valutazione

Il modulo ha approfondito la mia conoscenza della materia (1 minimo, 5 massimo)

1

2

3

4

5

Consiglierei questo modulo ad altri (1 minimo, 5 massimo)

1

2

3

4

5

Sono soddisfatto del modulo nel complesso (1 minimo, 5 massimo)

1

2

3

4

5

Riferimenti, ulteriori letture e chiusura

- World Health Organization. (2022). WHO expert meeting on the economic and commercial determinants of health, 6-7 May 2021.
- Amri, M., Enright, T., O'Campo, P., Di Ruggiero, E., Siddiqi, A., & Bump, J. B. (2023). Health promotion, the social determinants of health, and urban health: what does a critical discourse analysis of World Health Organization texts reveal about health equity?. *BMC Global and Public Health*, 1(1), 25.#
- WHO Commission on Social Determinants of Health, & World Health Organization. (2008). Closing the gap in a generation: health equity through action on the social determinants of health: Commission on Social Determinants of Health final report. World Health Organization.
- World Health Organization. (2019). Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. World Health Organization.



Riferimenti, ulteriori letture e chiusura

- Malizia, V., Ferrante, G., Fasola, S., Montalbano, L., Cilluffo, G., & La Grutta, S. (2021). New Technologies for Promoting Physical Activity in Healthy Children and in Children with Chronic Respiratory Diseases: A Narrative Review. *Sustainability*, 13(21), 11661.
- Marmot, M., & Wilkinson, R. (Eds.). (2005). *Social determinants of health*. Oup Oxford.
- Ruegsegger, G. N., & Booth, F. W. (2018). Health benefits of exercise. *Cold Spring Harbor perspectives in medicine*, 8(7), a029694.
- Cueto, M. (2023). The World Health Organization. In *Global Health Essentials* (pp. 421-424). Cham: Springer International Publishing.
- Coughlin, S. S., Whitehead, M., Sheats, J. Q., Mastromonico, J., & Smith, S. (2016). A review of smartphone applications for promoting physical activity. *Jacobs journal of community medicine*, 2(1).





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Congratulazioni!

**Hai completato la sessione didattica
di questo modulo!**



**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.