



# MIG-HEALTH APPS

## Mobile Health Apps for Migrants

## Attività di formazione esperienziale

### ETA 3

App per l'attività fisica

### Autori

Panayiotis Loizou, Project Manager/Researcher, RESET



Co-funded by  
the European Union

Supportato dalla Commissione europea. Le opinioni espresse riflettono il solo pensiero degli autori, e non riflettono necessariamente il pensiero della Commissione europea e della Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Pertanto la Commissione e EACEA non possono essere ritenute responsabili per esse.

## Dichiarazione di Copyright:



Questo materiale è pubblicato sotto la Licenza Creative Commons Attribuzione-Non commerciale-Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale. Questa licenza permette di:

- condividere — riprodurre e distribuire questo materiale con qualsiasi mezzo e formato
- modificare — rielaborare, trasformare il materiale, e basarsi su di esso

alle seguenti condizioni:

- Attribuzione — È necessario che venga riconosciuta una menzione di paternità adeguata, che venga fornito un link alla licenza e che venga indicato se sono state effettuate modifiche. È possibile farlo in qualsiasi maniera ragionevole, ma non con modalità tali da suggerire che il licenziante approvi l'utente o il suo utilizzo del materiale.
- Non commerciale — Non è possibile utilizzare il materiale per scopi commerciali.
- Condividi allo stesso modo — In caso di modifica del materiale, è necessario distribuire i contributi con la stessa licenza del materiale originario.



## Contenuto

1	Informazioni sul modulo.....	1
	Obiettivi .....	1
	Partecipanti e ruoli.....	1
	Obiettivi formativi.....	1
	Contenuti formativi.....	2
	Durata prevista .....	2
	Risorse .....	2
2	Contenuti formativi.....	3
	2.1 Sessione didattica .....	3
	2.2 Sessione di formazione esperienziale.....	5
	2.3 Studio autonomo tramite strumenti di apprendimento online.....	8
	2.4 Sessione conclusiva .....	11
3	Bibliografia.....	12
4	Appendice – App di fitness .....	13



# 1 Informazioni sul modulo

---

## Obiettivi

L'attività di formazione esperienziale 3 "App per l'attività fisica" è un programma progettato per fornire ai partecipanti la conoscenza e le competenze necessarie per poter usare abilmente le app di fitness, in modo da raggiungere e mantenere una salute e una forma fisica ottimali. Il corso tratterà delle varie categorie delle app di fitness, permettendo ai partecipanti di prendere decisioni informate sulla selezione delle app, il loro utilizzo, e la loro integrazione nella propria routine di salute. Tramite lezioni interattive, esercizi pratici, esempi di scenari quotidiani, discussioni e piani d'azione; i partecipanti riusciranno ad usare le app di fitness come strumenti di valore nel loro percorso verso uno stile di vita più sano. In sintesi, questo modulo fornisce un quadro d'insieme dei concetti fondamentali della salute, dell'attività fisica, ed il ruolo delle app per l'attività fisica. Prepara per esplorare più a fondo questi argomenti, sottolineando la loro importanza nel promuovere il benessere generale, ed il ruolo della tecnologia nel migliorare il nostro percorso di fitness.

## Partecipanti e ruoli

- Migranti nuovi arrivati; studenti.
- Migranti coetanei; studenti o formatori che hanno ricevuto una formazione. Quando partecipano come studenti possono sostenere i Migranti nuovi arrivati durante il processo di formazione, compreso l'aiuto nel superare barriere linguistiche.
- Figure di supporto; studenti o formatori che hanno ricevuto una formazione. Quando partecipano come studenti possono sostenere i Migranti nuovi arrivati durante il processo di formazione, compreso l'aiuto nel superare barriere linguistiche.

## Obiettivi formativi

- Individuare le app per la salute dedicate al monitoraggio dell'attività fisica, esplorandone le funzioni, i vantaggi, e l'interfaccia utente.
- Classificare e distinguere i vari tipi di app per l'attività fisica.
- Analizzare scenari quotidiani di persone che usano app per la salute.
- Familiarizzarsi con la navigazione sulle varie app di fitness.
- Definire e pianificare degli obiettivi di fitness, tramite l'uso di app per la salute.
- Valutare con occhio critico le app attuali ed il loro utilizzo.



## Contenuti formativi

- Introduzione alla salute e all'attività fisica
- App per l'attività fisica
- Integrazione nella vita quotidiana
- Navigare le app per l'attività fisica
- Definizione di obiettivi
- Discussioni e valutazione

## Durata prevista

- Durata totale: 5:30 ore
- Sessione didattica: 3:30 ore
- Studio autonomo tramite strumenti di apprendimento online: 1 ora
- Sessione di formazione esperienziale: 1 ora
- Sessione conclusiva: Discussione e valutazione

## Risorse

- Materiali didattici: ppt. per la sessione didattica
- Materiali didattici: compiti, quiz
- Piattaforma di e-training e app di formazione
- App per la salute: esempi di app per la salute che coprono diverse aree e funzioni.
- Altro: Letture integrative, contenuti video (YouTube) e strumenti di altri progetti.



## 2 Contenuti formativi

### 2.1 Sessione didattica

Fasi e durata	Contenuto
<p><b>3.1.1.</b></p> <p><b>Introduzione alla salute e all'attività fisica</b></p> <p>30 minuti</p>	<p>Il formatore farà una breve introduzione sul progetto Health Apps agli studenti, per poi concentrarsi sulle app per l'attività fisica.</p> <p>L'introduzione tratterà i seguenti argomenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Breve introduzione del progetto Health Apps</li> <li>• L'importanza dell'attività fisica ed il ruolo della tecnologia come strumento di supporto/promozione dell'attività fisica e degli obiettivi di fitness.</li> <li>• Che cosa sono le app per l'attività fisica.</li> <li>• Vantaggi dell'uso delle app per il monitoraggio dell'attività fisica e degli obiettivi di fitness.</li> <li>• Le diverse categorie di app per l'attività fisica.</li> <li>• Attività: verranno fornite domande a risposta breve.</li> </ul> <p>Risorse: PPT</p>
<p><b>3.1.2.</b></p> <p><b>App per l'attività fisica</b></p> <p>30 minuti</p>	<p>Il formatore fornirà agli studenti vari tipi di app per l'attività fisica.</p> <p>La sessione prevede i seguenti argomenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuare e classificare le app di fitness, tra cui fitness tracker e pianificatori di allenamento.</li> <li>• Confronto tra le funzioni di diverse app per l'attività fisica.</li> <li>• Imparare quali app corrispondono meglio con certe attività fisiche.</li> <li>• Attività: Il formatore predisporrà vari tipi di app di fitness ed obiettivi, che gli studenti dovranno poi abbinare.</li> </ul> <p>Risorse: PPT</p>



Fasi e durata	Contenuto
<p><b>3.1.3.</b></p> <p><b>Integrazione nella vita quotidiana</b></p> <p>30 minuti</p>	<p>Il formatore fornirà diverse situazioni quotidiane in cui le app di fitness possono contribuire alla salute dell'individuo.</p> <p>Di seguito le fasi della lezione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentazione di varie situazioni quotidiane che dimostrano i vantaggi delle app di fitness (es. mantenere una routine di allenamento durante i viaggi, trovare il tempo per un allenamento veloce in una giornata piena), e come queste possono cambiare la vita delle persone.</li> <li>• Attività di gruppo: i partecipanti verranno divisi in piccoli gruppi, e verranno loro forniti una serie di app di fitness e di situazioni nelle quali è possibile integrare attività fisica (es. giornate di lavoro impegnative, pendolare, obiettivi di fitness, tempo in famiglia, tempo libero). I partecipanti faranno brainstorming e discuteranno sul come usare un app di fitness in queste situazioni; ragionando sulle funzioni, azioni e strategie specifiche da impiegare.</li> </ul> <p>Risorse: PPT</p>
<p><b>3.1.4.</b></p> <p><b>Navigare le app per l'attività fisica</b></p> <p>40 minuti</p>	<p>I partecipanti avranno l'opportunità di usare diverse app per l'attività fisica. In particolare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizzeranno varie app di fitness.</li> <li>• Ne esamineranno l'interfaccia utente, esplorando le principali funzioni ed impostazioni.</li> <li>• Attività: I partecipanti, a coppie, dovranno discutere e valutare criticamente ciascuna delle app di fitness usate.</li> </ul> <p>Risorse: PPT</p>
<p><b>3.1.5.</b></p> <p><b>Definizione di obiettivi</b></p> <p>40 minuti</p>	<p>Durante questa sessione il formatore evidenzierà l'importanza della definizione e pianificazione degli obiettivi tramite l'uso delle app di fitness per motivi di salute o per attività fisica.</p> <p>La sessione prevede i seguenti argomenti:</p>



Fasi e durata	Contenuto
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'importanza della definizione e pianificazione degli obiettivi per motivi di salute o per attività fisica.</li> <li>• Come e perché pianificare e creare degli obiettivi (Cosa? Come? Che attività? Dove? Quando? Per quanto tempo? Intensità? Che app?)</li> <li>• Vantaggi della pianificazione e della definizione di obiettivi.</li> <li>• Attività: i partecipanti dovranno definire degli obiettivi di salute e di fitness, per poi creare il proprio piano d'azione sulla base del materiale delle lezioni. Ciascuno avrà a disposizione 5 minuti per presentare il proprio piano d'azione.</li> </ul> <p>Risorse: PPT</p>
<p><b>3.1.6.</b></p> <p><b>Discussioni e valutazione</b></p> <p>30 minuti</p>	<p>Il formatore organizzerà una tavola rotonda, dando modo ai partecipanti di discutere l'utilizzo delle app di fitness, i loro vantaggi e problemi, le loro funzioni, la loro integrazione nella vita quotidiana, ed altre riflessioni. Dovranno inoltre compilare un questionario di valutazione, ed in seguito il formatore ringrazierà tutti per la partecipazione.</p>

## 2.2 Sessione di formazione esperienziale

Fasi e durata	Contenuto
<p><b>3.2.1. Navigazione e integrazione</b></p>	<p>Il formatore fornirà varie attività per conoscere meglio le app</p>





Fasi e durata	Contenuto
<p><b>nella vita quotidiana delle app per l'attività fisica</b></p> <p>30 minuti</p>	<p>per l'attività fisica, imparare a navigarle, e confrontare le funzioni delle diverse app. Per più informazioni, di seguito:</p> <p>Attività 1: Domanda e risposta (15 min.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quali sono i vantaggi dell'attività fisica?</li> <li>• Perché ritieni che le app per l'attività fisica siano importanti?</li> <li>• Perché una persona dovrebbe o meno usare un'app per l'attività fisica?</li> </ul> <p>Attività 2: Navigazione delle app di allenamento</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trova un'app di fitness che vorresti scaricare (5 min.)</li> <li>• Scrivi 3 vantaggi e 3 svantaggi dell'app (5 min.)</li> <li>• Ragiona su come e per quale motivo potresti usare questa app (5-10 min.)</li> </ul> <p>Attività 3: Confronto tra app di allenamento</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Confronta le funzioni di diversi tipi di app: Scegli delle tipologie diverse e mettile a confronto tra di loro. Associa in seguito ciascuna app con l'obiettivo di fitness che ritieni più adatto.</li> </ul> <p>Risorse: PPT</p>
<p><b>3.2.2. Definizione e pianificazione di un obiettivo</b></p> <p>30 minuti</p>	<p>Il formatore introdurrà il concetto degli obiettivi SMART, i partecipanti dovranno in seguito creare il proprio obiettivo SMART correlato all'attività fisica. Questa sessione prevede quanto segue:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Introduzione agli obiettivi SMART</li> <li>▪ L'importanza del definire obiettivi</li> <li>▪ Definire e implementare obiettivi usando il modello SMART.</li> </ul> <p>Risorse: PPT</p>





## 2.3 Studio autonomo tramite strumenti di apprendimento online

Fasi e durata	Contenuto
<p><b>3.3.</b></p> <p><b>Autovalutazione</b></p> <p>1:30 ore</p>	<p>Il formatore chiederà agli studenti di rispondere ad una serie di domande riguardo le app per l'attività fisica, sulla base della sessione didattica precedente.</p> <p><b>Domande:</b></p> <p>Qual'è il principale vantaggio dell'utilizzo delle app di fitness?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A. Socializzare con gli amici.</li> <li>B. Monitorare e migliorare la salute e il fitness.</li> <li>C. Giocare ai videogiochi.</li> <li>D. Misurazione del contenuto nutrizionale.</li> </ul> <p>Quale delle seguenti NON fa parte delle funzioni comuni delle app di fitness?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A. Pianificazione di obiettivi</li> <li>B. Monitoraggio dei progressi</li> <li>C. Conto delle calorie</li> <li>D. Video streaming</li> </ul> <p>Nel contesto delle app di fitness, cosa significa "integrare un dispositivo indossabile"?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A. Poter ordinare online abbigliamento sportivo</li> <li>B. Sincronizzare lo smartwatch e fitness tracker</li> <li>C. Condividere sui social media i risultati di allenamento</li> <li>D. Usare la realtà virtuale per fare esercizio fisico</li> </ul> <p>In che modo le app di fitness aiutano con la gestione del tempo?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A. Offrendo frasi motivazionali giornaliere</li> <li>B. Fornendo ricette per pasti salutari</li> <li>C. Aiutando gli utenti ad organizzare e a dare priorità all'attività fisica</li> </ul>



D. Consigliando i migliori programmi TV da guardare

Quale delle seguenti è una ragione valida per passare ad un'altra app di fitness?

- A. L'app preferita del tuo amico è un'altra
- B. L'app ha troppe funzioni
- C. La nuova app coincide meglio con i tuoi obiettivi e le tue preferenze
- D. Non vuoi più fare esercizio fisico

**Vero o falso:**

Le app per la salute possono tenere traccia dei tuoi passi giornalieri e dare un riscontro sul tuo livello di attività fisica.

- Vero o falso

Le app per la salute possono offrire routine di allenamento personalizzate in base ai tuoi obiettivi di fitness e al tuo attuale livello di forma fisica.

- Vero o falso

L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia almeno 60 minuti al giorno di esercizio fisico vigoroso.

- Vero o falso

Gli esercizi cardiovascolari sono l'unico modo per bruciare i grassi in modo efficace.

- Vero o falso

Per vedere risultati, i giorni di riposo sono importanti tanto quanto i giorni di allenamento

- Vero o falso

L'indolenzimento muscolare dopo un allenamento indica un infortunio.

- Vero o falso

Fare allenamento con i pesi pesanti è l'unico modo per costruire muscoli.



- Vero o falso

L'allenamento High-Intensity Interval Training (HIIT) è più efficace per la perdita di grasso rispetto al cardio in stato stazionario.

- Vero o falso

Fare attività fisica regolare può migliorare la salute mentale e le funzioni cognitive.

- Vero o falso

**Associa i seguenti:**

A. HIIT (High Intensity Interval Training), B. Triathlon, C. Pilates, D. CrossFit

A. è una forma di esercizio che si concentra sul rafforzare i muscoli centrali del corpo tramite movimenti precisi e controllo della respirazione, B. Un regime di allenamento che incorpora vari movimenti funzionali svolti ad alta intensità, spesso in gruppo, C. Una combinazione di esercizi cardiovascolari e di forza svolti ad alta intensità con brevi intervalli di pausa, D. Uno sport multidisciplinare di resistenza che comprende nuoto, ciclismo e corsa, solitamente svolti in ordine all'interno di un evento.



## 2.4 Sessione conclusiva

Fasi e durata	Contenuto
<p><b>3.4.1</b></p> <p><b>Discussione e valutazione</b></p> <p>1 ora</p>	<p>La sessione include una discussione riassuntiva sugli argomenti delle lezioni principali riguardo l'uso delle app per l'attività fisica. Di seguito alcuni esempi di domande che potrebbero aiutare a indirizzare la sessione conclusiva.</p> <p>Discussione sulle app di fitness usando come spunto i seguenti argomenti:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Usi app di fitness?</li><li>• Quali sono i vantaggi dell'utilizzo delle app di fitness?</li><li>• Come si sceglie l'app giusta?</li><li>• Ci sono preoccupazioni sulla privacy nell'uso di queste app? Gli utenti come possono proteggere i propri dati?</li><li>• In che modo le funzionalità social (es. sfide, condivisione degli allenamenti) delle app di fitness influenzano la motivazione e il livello di coinvolgimento?</li><li>• Quali sono le sfide nell'uso delle app di fitness e come si possono superare?</li><li>• Quali saranno secondo te le tendenze future nello sviluppo e nelle funzionalità delle app di fitness?</li></ul>



### 3 Bibliografia

---

- 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.#
- Coughlin, S. S., Whitehead, M., Sheats, J. Q., Mastromonico, J., & Smith, S. (2016). A review of smartphone applications for promoting physical Attività. *Jacobs journal of community medicine*, 2(1).
- Cueto, M. (2023). The World Health Organization. In *Global Health Essentials* (pp. 421-424). Cham: Springer International Publishing.
- Malizia, V., Ferrante, G., Fasola, S., Montalbano, L., Cilluffo, G., & La Grutta, S. (2021). New Technologies for Promoting Physical Attività 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.
- 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 Attività 2018-2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *WHO expert meeting on the economic and commercial determinants of health, 6-7 May 2021*.



## 4 Appendice – App di fitness

Nome	Proprietario	Paese	Costo	Piattaforma (link)	Gruppo target	Descrizione
MAPMYFITNESS	Under Armour	Stati Uniti	Gratis	Android <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmyfitness.android2&amp;hl=en&amp;gl=US&amp;pli=1">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmyfitness.android2&amp;hl=en&amp;gl=US&amp;pli=1</a>	Persone che vogliono fare esercizio fisico	Monitora i tuoi allenamenti, crea piani di allenamento, e scopri nuove routine di allenamento per raggiungere i tuoi obiettivi.
STRAVA	STRAVA	Stati Uniti	Gratis	Android <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.strava&amp;hl=en&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.strava&amp;hl=en&amp;gl=US</a>	Persone che vogliono fare esercizio fisico	Strava ti consente di monitorare le tue corse e il tuo movimento in bicicletta tramite GP S, prendi parte a sfide, condividi foto delle tue attività, e segui i tuoi amici.
FitBot	Matcha Solution LLC	Stati Uniti	Gratis	Android <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ramonmorcillo.fitbot01&amp;hl=en&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ramonmorcillo.fitbot01&amp;hl=en&amp;gl=US</a>	Persone che vogliono fare esercizio fisico	Fitbot è un'applicazione che, grazie ad un assistente, aiuta a condurre una vita sana e a tenersi in forma, facendo esercizio fisico e monitorando la tua attività. Permette inoltre di annotare in un diario le tue attività per poter vedere i tuoi progressi.
Komoot	Komoot GmbH	Germania e Austria	Gratis	Android <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=de.komoot.android&amp;hl=en&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=de.komoot.android&amp;hl=en&amp;gl=US</a>	Persone che vogliono fare esercizio fisico all'aperto	Komoot è un'app mobile per la navigazione e per la pianificazione dei percorsi.
All Trails	All Trails LCC	Stati Uniti	Gratis	Android	Persone che vogliono fare	AllTrails offre più di una semplice app di corsa o di fitness tracker. È fondata infatti





Nome	Proprietario	Paese	Costo	Piattaforma (link)	Gruppo target	Descrizione
				<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.alltrails.alltrails&amp;hl=en&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.alltrails.alltrails&amp;hl=en&amp;gl=US</a>	esercizio fisico all'aperto	sull'idea che lo spazio aperto non sia un luogo da cercare, ma piuttosto che faccia parte di tutti noi.
MyFitnessPal	MyFitnessPal Inc.	Stati Uniti	Gratis	Android <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.myfitnesspal.android&amp;hl=en&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.myfitnesspal.android&amp;hl=en&amp;gl=US</a>	Persone che vogliono misurare il proprio apporto nutrizionale e le proprie prestazioni atletiche	MyFitnessPal è un'app di salute e alimentazione che aiuta a scoprire le tue abitudini di consumo, monitorare la tua dieta, fare scelte dietetiche più sane, e raggiungere i tuoi obiettivi di fitness.
Freeletics	Freeletics	Germania	Gratis	Android <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.freeletics.lite&amp;hl=en&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.freeletics.lite&amp;hl=en&amp;gl=US</a>	Persone che vogliono fare esercizio fisico	Questa app permette di allenarsi ovunque in qualsiasi momento, grazie al migliore personal trainer digitale – senza alcun bisogno di una palestra.
Headspace	Headspace	Regno Unito	Gratis	Android <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.getsomeheadspace.android&amp;hl=en&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.getsomeheadspace.android&amp;hl=en&amp;gl=US</a>	Persone che vogliono fare mindfulness	Questa app aiuta a gestire l'ansia di tutti i giorni, a migliorare la tua salute mentale ed il tuo benessere, e ad essere gentile con la tua mente. Headspace assiste con meditazione e consapevolezza, rendendole una pratica quotidiana.
NTC Fitness App	Nike		Gratis	Android	Persone che vogliono fare	Questa app fornisce consigli di benessere, allenamenti da fare a casa, strumenti di



Nome	Proprietario	Paese	Costo	Piattaforma (link)	Gruppo target	Descrizione
				<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nike.ntc&amp;hl=en&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nike.ntc&amp;hl=en&amp;gl=US</a>	esercizio fisico	fitness e meditazioni guidate, routine di allenamento e ricette sane.