
Spine

Soluzione Digitale per
Promuovere Abitudini Posturali
Corrette nella Vita Quotidiana

Tesi di Laurea
Triennale

Collegio di Design
Laurea in Design e Comunicazione
A.a 2023/2024



**Politecnico
di Torino**

Relatore: Fabrizio Valpreda
Candidata: Rossella Magnani

Abstract

Negli ultimi decenni, il contesto globale ha visto un profondo cambiamento nelle abitudini di vita, dovuto principalmente all'industrializzazione e ai progressi tecnologici. Questi sviluppi hanno notevolmente ridotto l'attività fisica, contribuendo ad un aumento della sedentarietà, non solo tra gli adulti, ma anche tra i più giovani.

Numerosi studi hanno evidenziato come trascorrere gran parte della giornata in posizioni statiche possa avere effetti negativi sulla salute fisica e mentale, specialmente quando si adottano posture scorrette, con potenziali ripercussioni sulla colonna vertebrale. La mancanza di consapevolezza sull'importanza di mantenere una postura corretta per prevenire o ridurre problemi di salute è un aspetto fondamentale da affrontare. Il progetto nasce dalla necessità di sensibilizzare e favorire l'adozione di corrette abitudini posturali nella vita quotidiana.

Per questo motivo, è stata condotta un'analisi su adulti e adolescenti con stili di vita prevalentemente sedentari, al fine di comprendere meglio i loro bisogni e valutare le soluzioni già presenti sul mercato, individuando aree di miglioramento. Sulla base dei dati raccolti, è stata progettata un'applicazione con l'obiettivo di integrare l'educazione posturale nella routine giornaliera.

Questo progetto non rappresenta la conclusione del percorso, ma piuttosto l'inizio di una fase di sviluppo che richiederà ulteriori miglioramenti e implementazioni, basati sui feedback degli utenti coinvolti. In conclusione, la tesi si propone di offrire uno strumento pratico per facilitare l'adozione di corrette abitudini posturali nella vita quotidiana, promuovendo al contempo una maggiore consapevolezza sull'importanza di mantenere una postura corretta per garantire il benessere fisico e psicologico.

Spine

INTRODUZIONE	7	CAPITOLO 4	110
CAPITOLO 1	8	INDIVIDUAZIONE DELLE	
ANALISI DEL PROBLEMA		ESIGENZE E DEI REQUISITI	
+ Stile di Vita Sedentario	10	+ Le Esigenze	112
+ Le Cause	12	+ I Requisiti	114
+ Dati e Report	17		
+ Gli Effetti	21	CAPITOLO 5	117
+ La Postura	24	LINEE GUIDA E	
+ Gli Effetti Psicologici	26	VALUE PROPOSITION	
+ Le Linee Guida dell'OMS	28	+ Le Linee Guida	119
+ La Formazione di un'Abitudine	29	+ La Value Proposition	122
		Problemi dell'utente risolti	
CAPITOLO 2	32	Necessità dell'utente soddisfatte	
ANALISI DEL CONTESTO:		Vantaggio Competitivo	
CASI STUDIO		+ Tone of Voice	129
+ Competitors	34		
+ Comparables	49	CAPITOLO 6	130
		FASE PROGETTUALE	
CAPITOLO 3	71	+ Accesso	132
ANALISI DEL CONTESTO:		+ Home Page	134
TARGET		+ Promemoria	138
+ Macro Target N°1: Adulti Sedentari	73	+ Intrattenimento	141
Micro Target		+ Profilo	142
Personas			
+ Macro Target N°2: Adolescenti Sedentari	93	CONCLUSIONI	147
Micro Target			
Personas		BIBLIOGRAFIA E	
+ Utenti Potenziali	109	SITOGRAFIA COMPLETE	149

Introduzione

La tesi nasce da un'approfondita ricerca sulla sedentarietà e i suoi effetti, sia fisici che mentali, con un focus specifico sulle abitudini posturali e il loro impatto sul benessere generale. L'obiettivo principale è stato quello di esaminare come la postura influenzi non solo la salute fisica, ma anche quella mentale, e di comprendere come le cattive abitudini possano essere corrette attraverso interventi mirati. A tal fine, è stata condotta un'analisi sui processi di formazione delle abitudini per identificare i tempi e le strategie necessari a promuovere un cambiamento comportamentale duraturo.

Successivamente, lo studio si è concentrato su un'utenza specifica composta principalmente da adulti e adolescenti che passano molte ore al computer. Questa fascia di popolazione, particolarmente vulnerabile agli effetti negativi della sedentarietà, è stata oggetto di un'analisi dettagliata per identificare le loro esigenze e sviluppare strumenti pratici volti a favorire l'adozione di corrette abitudini posturali.

L'intento di questa tesi non è solo quello di presentare un'analisi teorica sul tema, ma anche di offrire una soluzione concreta per sensibilizzare e supportare gli utenti nel miglioramento della loro postura quotidiana, contribuendo così al loro benessere fisico e mentale.

Negli ultimi decenni, il contesto globale ha sperimentato un significativo cambiamento nello stile di vita. L'industrializzazione e i progressi tecnologici hanno semplificato notevolmente il lavoro fisico umano andando a trasformare le abitudini delle ultime generazioni. Non molto tempo fa, la maggior parte delle professioni richiedeva un'elevata attività fisica e di conseguenza un considerevole dispendio energetico. Ad oggi, la percentuale di settori lavorativi che ancora necessitano alti livelli di attività fisica si è ridotta drasticamente. Questa nuova realtà fa sì che molte persone siano costrette a passare più di otto ore al giorno sedute, incontrando difficoltà nel raggiungere le raccomandazioni relative all'attività fisica necessaria al fine di mantenere una buona salute.

ANALISI DEL PROBLEMA

1.1 STILE DI VITA SEDENTARIO

Lo stile di vita sedentario è diventato un'importante problematica di salute pubblica che si sta diffondendo in tutto il mondo [1].

Già negli anni '50 del Novecento Morris et al. [2] dimostrarono che coloro che avevano un'occupazione fisicamente attiva in età adulta presentavano meno patologie coronariche, sviluppandole più tardi e in forme meno gravi rispetto a chi svolgeva lavori sedentari.

Questo studio ha dato vita ad una forte area di ricerca che si è concentrata, per oltre 60 anni, sulla quantificazione del livello di attività fisica necessario per ridurre la morbilità e la mortalità [2]. Le ricerche hanno fornito raccomandazioni sull'attività fisica e sull'attuazione di campagne pubbliche per promuovere la pratica dell'attività fisica.

Attualmente, vi sono solide evidenze scientifiche che dimostrano come l'attività fisica, da moderata a intensa, sia fondamentale nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, del diabete di tipo 2, dell'obesità e di alcune tipologie di tumori [3].

Nonostante gli sforzi, un'alta percentuale della popolazione non raggiunge le raccomandazioni sull'attività fisica

necessaria e la tendenza è in aumento. Questo fenomeno si verifica principalmente nei Paesi che hanno attraversato un rapido processo di industrializzazione e urbanizzazione. I lavori d'ufficio, la scuola, i giochi sul telefono, la tecnologia, il trasporto passivo e il tempo libero sedentario hanno avuto un forte impatto sulla riduzione delle opportunità di svolgere quotidianamente attività fisica, promuovendo allo stesso tempo comportamenti sedentari in diversi contesti.

Un nuovo campo di studio sta guadagnando attenzione nella ricerca: si tratta della scienza del comportamento sedentario, anche nota come fisiologia dell'inattività. Con il termine "ipocinesi", per bambini, adolescenti, adulti ed anziani si intende il trascorrere in una forma qualsiasi di comportamento in cui si sta seduti la maggior parte di una giornata scarsa di movimento fisico [4].

L'aggettivo "sedentario" deriva dal latino "sedentarius", che a sua volta proviene dal verbo "sedere", ossia "stare seduto". Originariamente, indicava chi era solito rimanere seduto o chi preferiva trascorrere il tempo in casa.

Nel 2009 alcuni ricercatori canadesi hanno condotto una ricerca pubblicata nel numero 5 di Medicine Science of Sport che ha introdotto un cambiamento di paradigma nel rapporto tra attività fisica e sedentarietà [5]. Katzmarzyk et al. [6] hanno esaminato la relazione tra il tempo trascorso seduti (a scuola, al lavoro e a casa) e la mortalità in un campione di oltre 17.000 canadesi (mortalità osservata su un periodo di dodici anni, con 7.278 uomini e 9.735 donne, di età compresa tra 18 e 90 anni; età media = 42 anni; 759 decessi dovuti a malattie cardiocircolatorie, 547 a tumori e 526 per altre cause).

È stato riscontrato che il tempo trascorso seduti è correlato a un aumento del rischio di riscontrare patologie cardiocircolatorie e tutte le cause di mortalità (esclusi i tumori, per i quali non è stata riscontrata alcuna associazione con il tempo trascorso seduti). Le persone che passavano la maggior parte del tempo sedute avevano circa il 50% di probabilità in più di morire rispetto a coloro che trascorrevano meno tempo sedute, anche dopo aver considerato fattori come età, fumo, consumo di alcol e livelli di attività fisica nel tempo libero.

La ricerca conclude che l'attività fisica non è sufficiente a eliminare gli effetti negativi del passare troppo tempo seduti. Questo vale anche per le persone che seguono le linee guida dell'American College of Sports Medicine, che raccomandano almeno 30 minuti di attività fisica quotidiana, il maggior numero di giorni possibile alla settimana [5].

1.2 LE CAUSE

Le cause della vita sedentaria sono molteplici e complesse, intrecciandosi con fattori sociali, economici, tecnologici e ambientali.

+ SVILUPPO TECNOLOGICO

Lo sviluppo e la diffusione della tecnologia ha avuto sicuramente un impatto importante sulla vita quotidiana, sul modo in cui si lavora e si comunica. Con l'introduzione di dispositivi elettronici come computer, smartphone e tablet molte attività quotidiane sono diventate più comode, ma anche più sedentarie. Uno studio condotto da Tremblay et al. [34] presenta una revisione sistematica del comportamento sedentario e dei relativi indicatori di salute nei bambini e nei giovani in età scolare. Il documento raccoglie ed esamina evidenze riguardanti l'associazione tra comportamenti sedentari e diversi esiti di salute come la composizione corporea, la forma fisica, la sindrome metabolica, l'autostima, il comportamento pro-sociale e il rendimento scolastico. La revisione ha incluso un totale di 232 studi, con un totale di 983.840 partecipanti, che esaminano la quantità di tempo dedicata ai comportamenti sedentari e sei specifici indicatori di salute nei giovani compresi tra i 5 e i 17 anni.

Il comportamento sedentario presente in maggior misura è rappresentato dal tempo trascorso nel guardare la televisione. Guardare la televisione per più di due ore al giorno è stato associato ad una composizione corporea sfavorevole, una diminuzione della forma fisica, bassa autostima e diminuzione del rendimento scolastico.

I risultati della ricerca indicano chiaramente che la riduzione del tempo dedicato ad attività sedentarie può portare a miglioramenti significativi nella salute dei giovani.

+ URBANIZZAZIONE E INFRASTRUTTURE

L'urbanizzazione ha portato a cambiamenti rilevanti negli stili di vita, con un aumento della densità di popolazione nelle città e una riduzione degli spazi aperti disponibili per l'attività fisica.

Questo viene evidenziato dalla ricerca condotta da Sallis et al. [35] nella quale viene mostrato che

l'accesso limitato a parchi e spazi verdi è un fattore determinante nella riduzione dell'attività fisica tra i residenti urbani. L'analisi si è basata sullo studio dell'International Physical activity and Environment Network (IPEN) sugli adulti, uno studio trasversale coordinato a livello internazionale.

I partecipanti sono stati campionati da quartieri che presentano diversi livelli di percorribilità e status socioeconomico. La ricerca ha incluso 6822 adulti di età compresa tra i 18 e i 66 anni provenienti da 14 città distribuite in dieci Paesi dei cinque continenti. I minuti medi giornalieri di attività fisica di intensità moderata-vigorosa sono stati misurati con un monitoraggio accelerometrico di 4-7 giorni.

I dati analizzati tramite l'utilizzo di modelli

misti additivi ha permesso di concludere che la progettazione degli ambienti urbani può contribuire in modo sostanziale all'attività fisica.

+ TRASPORTO

Il crescente utilizzo di mezzi di trasporto motorizzati, come auto e mezzi pubblici, ha ridotto ulteriormente i livelli di attività fisica. Uno studio di Frank et al. [36] condotto nel 2004, evidenzia che i residenti di aree suburbane, dove la necessità di guidare è maggiore, tendono a essere più sedentari rispetto a quelli che vivono in aree urbane con migliori infrastrutture per camminare e andare in bicicletta.

L'indice di massa corporea, i minuti trascorsi in auto, i chilometri percorsi a piedi, l'età, il reddito, il livello di istruzione e il sesso sono stati ricavati attraverso un'indagine sugli spostamenti di 10.878 partecipanti nella regione di Atlanta, in Georgia.

Dall'analisi dei dati risulta che ogni ora in più trascorsa in auto al giorno è stata associata a un aumento del 6% della probabilità di obesità.

Al contrario, ogni chilometro in più percorso a piedi al giorno era associato a una riduzione del 4,8% della probabilità di obesità.

+ CULTURA DEL LAVORO

In molti contesti lavorativi, si promuove un ritmo di lavoro intenso e prolungato, con poche pause. Questo fenomeno è particolarmente diffuso in settori che attribuiscono grande importanza all'efficienza e alla produttività misurate attraverso lunghi tempi di lavoro sedentario davanti al computer [1].

La cultura del lavoro intenso e l'aspirazione al successo spesso portano le persone a

trascorrere più tempo in attività sedentarie legate al lavoro e meno tempo dedicato all'esercizio fisico.

Un altro fattore è legato al passaggio da lavori manuali a lavori d'ufficio. Questo ha comportato una trasformazione di molte mansioni che richiedevano attività fisica in compiti sedentari.

Parecchie attività lavorative che un tempo richiedevano un alto dispendio energetico, ora possono essere svolte davanti ad uno schermo, riducendo in modo drastico la necessità di muoversi fisicamente durante la giornata [7].

Anche il design degli spazi di lavoro riveste un ruolo cruciale nell'incidere sull'attività fisica giornaliera. Gli ambienti lavorativi moderni sono spesso progettati per massimizzare l'efficienza e migliorare il comfort, tuttavia questa stessa progettazione può contribuire a ridurre il movimento. Ad esempio, gli uffici open space con tutto ciò di cui si ha bisogno a portata di mano tendono a diminuire la necessità di spostarsi all'interno dell'ambiente lavorativo.

L'adozione di postazioni di lavoro ergonomiche è nota per i benefici nella prevenzione di problemi muscolo-scheletrici, ma può anche incoraggiare al mantenimento di una postura statica per lunghi periodi di tempo [8].

Successivamente alla pandemia di COVID-19 molti lavori sono stati trasferiti parzialmente o completamente al lavoro da remoto. Questo cambiamento diffuso ha comportato un aumento significativo del tempo trascorso in posizione seduta. Senza più il pendolarismo e con meno occasioni di spostarsi per riunioni o altre attività lavorative, molti lavoratori trascorrono l'intera giornata seduti [9].

+ DISPARITÀ ECONOMICHE

Le disparità economiche influenzano anche i livelli di attività fisica. Le persone con redditi più bassi spesso non hanno accesso a strutture sportive o ambienti sicuri per l'attività fisica. Nel 2006 Gordon-Larsen et al. [37], ha condotto un'analisi nella quale risulta evidente che i quartieri con risorse limitate e infrastrutture carenti tendono ad avere tassi più elevati di sedentarietà tra i loro abitanti.

+ PROGRAMMI SCOLASTICI

Anche i programmi scolastici e le attività extrascolastiche hanno subito cambiamenti. La riduzione delle ore dedicate all'educazione fisica nelle scuole e l'aumento del tempo dedicato agli studi e ai compiti hanno contribuito ad un aumento della sedentarietà tra i bambini e gli adolescenti. La ricerca di Strong et al. [38] sottolinea l'importanza dell'educazione fisica nella scuola per prevenire la sedentarietà e promuovere stili di vita attivi tra i giovani.

1.3 DATI E REPORT

Peereboom et al. [10] hanno condotto una ricerca nel 2021, commissionata dall'European Agency for Safety and Health at Work, con l'obiettivo di esaminare la portata del fenomeno del lavoro sedentario e i suoi effetti sulla salute. Secondo i dati di Eurobarometro del 2013 [11], nell'UE il 18% degli adulti sta seduto per più di 7,5 ore complessivamente durante la giornata. Di norma, i tempi più elevati si registrano nei paesi scandinavi e quelli più bassi in paesi come l'Italia, il Portogallo e la Spagna.

Un'indagine francese ha rilevato che gli adulti rimangono seduti, in media, per circa 7,5 ore al giorno, di cui 4 ore e 10 minuti sul lavoro [12] [13].

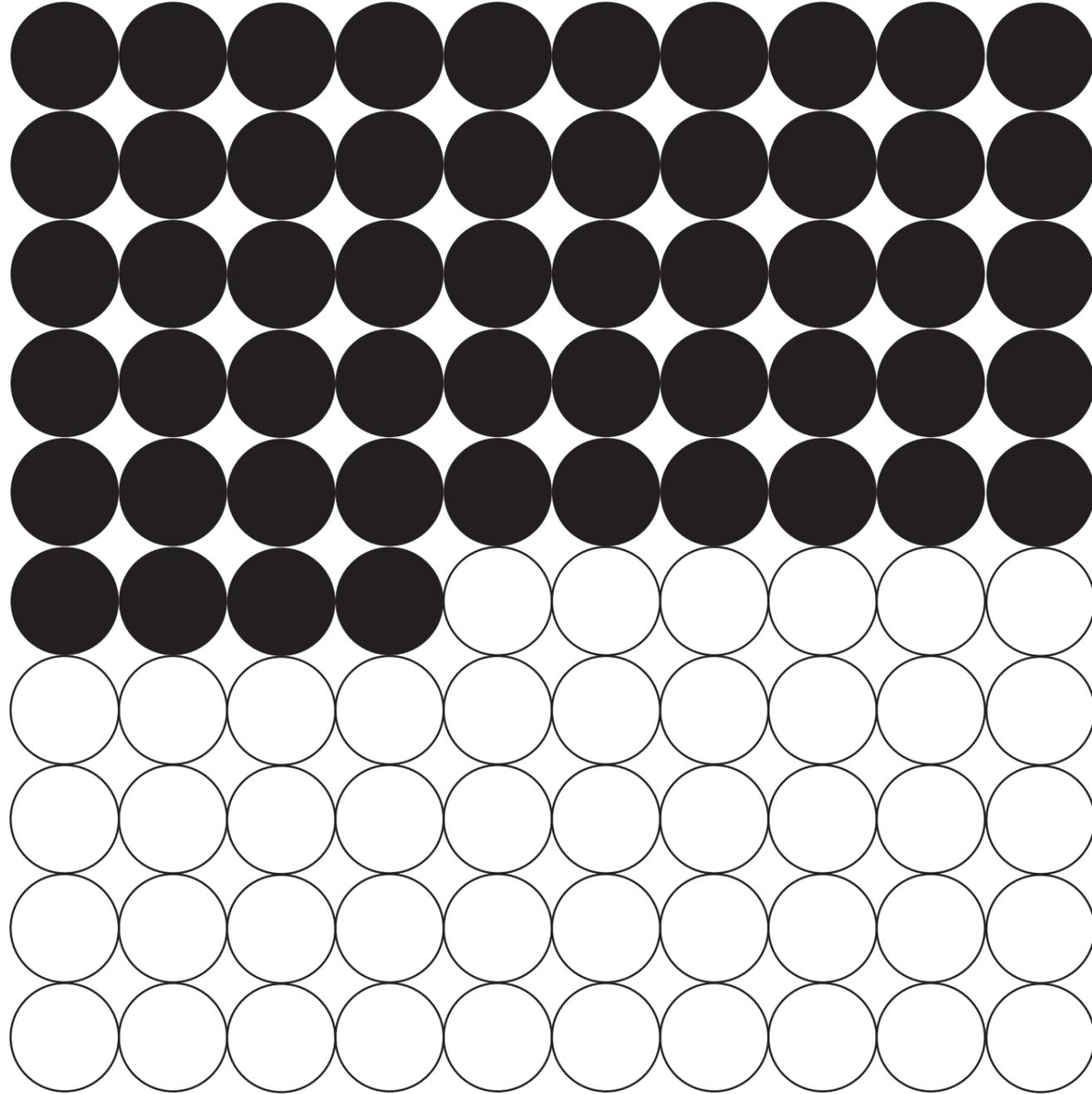
In base ai dati di Eurostat del 2017, il 39% dei lavoratori dell'UE svolge la propria attività lavorativa da seduti [14]; questa percentuale include i lavoratori impiegati in uffici che utilizzano il computer, il personale dei call center e i conducenti di veicoli.

Secondo un'indagine europea del 2015 sulle condizioni di lavoro [15], il 28% dei lavoratori riferisce di rimanere seduto per la maggior parte del tempo, mentre il 30% dichiara di essere seduto per una parte

variabile tra un quarto e tre quarti della giornata lavorativa. In generale, il 31% delle donne ha riportato di trascorrere quasi tutto il tempo seduto, rispetto al 25% degli uomini.

La percentuale delle persone che lavora con computer, portatili o tastiere per tutto il tempo o quasi è aumentata dal 17,6 % nel 2000 al 30,3 % nel 2015.

Uno studio condotto dall'Università Re Juan Carlos in Spagna, pubblicato su BMC Public Health, ha rilevato che tra il 2002 e il 2017 il numero di adulti europei che trascorrono oltre quattro ore e mezza al giorno seduti è aumentato dell'8%. I ricercatori hanno analizzato i dati di un sondaggio che ha coinvolto 96.004 adulti in tutta l'Unione europea per esaminare i cambiamenti nei livelli di sedentarietà. Nel 2002, il 49,3% degli adulti era sedentario per più di quattro ore e mezza al giorno, percentuale che è salita al 54,3% nel 2017. Durante questo periodo, la sedentarietà è cresciuta del 3,9% in Spagna, del 7,4% in Germania, del 17,8% in Francia e del 22,5% nel Regno Unito. Il maggiore incremento nell'inattività fisica è stato registrato nella fascia di età compresa tra 35 e 44 anni, con un aumento del 15,3% di



Nel 2017 il 54,3% degli adulti era sedentario per più di quattro ore e mezza al giorno.

persone sedentarie. Per quanto riguarda le differenze di genere, il 52,2% degli uomini risultava sedentario, rispetto al 49,5% delle donne [16].

Anche in Italia, la sedentarietà rappresenta una sfida significativa che coinvolge una vasta parte della popolazione. Secondo i dati raccolti dall'Istat, nel 2021 il 33,7% degli italiani non pratica alcuna attività fisica, con una maggiore incidenza tra le donne (36,9%) rispetto agli uomini (30,3%) [17] [18]. Inoltre, le statistiche mostrano che la sedentarietà aumenta con l'età: coinvolge circa una persona su quattro tra i giovani di 18-24 anni e quasi sette su dieci tra gli over 74 [17].

A livello territoriale, il Sud Italia presenta i livelli più alti di sedentarietà, con Sicilia, Campania e Calabria che registrano le percentuali maggiori di persone sedentarie. Questo fenomeno è influenzato da diversi fattori, tra cui le condizioni economiche e il livello di educazione [19].

Inoltre, in un'indagine presentata al Ministero della Salute durante il convegno "Salute in ufficio," condotta da ricercatori, è emerso che il 97% dei partecipanti tende a rimanere seduto senza muoversi, il 90% adotta una postura incurvata e l'85% incrocia le gambe [20].

La tendenza ad un comportamento sedentario è presente già nella quotidianità degli adolescenti, i quali, in misura maggiore le ragazze, si muovono meno di un'ora al giorno [21]. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), l'80% dei giovani non svolge attività fisica regolare.

Ad evidenziare la problematica è lo studio del 2019 pubblicato nel mese di novembre sulla rivista *Lancet Child Adolescent Health* [22]. Il rapporto analizza i dati riportati da 1,6 milioni di studenti in 146 Paesi e rileva che oltre l'80% degli adolescenti, che frequentano regolarmente la scuola, svolge in media meno di un'ora di esercizio fisico quotidiano, quindi al di sotto del livello consigliato dall'OMS.

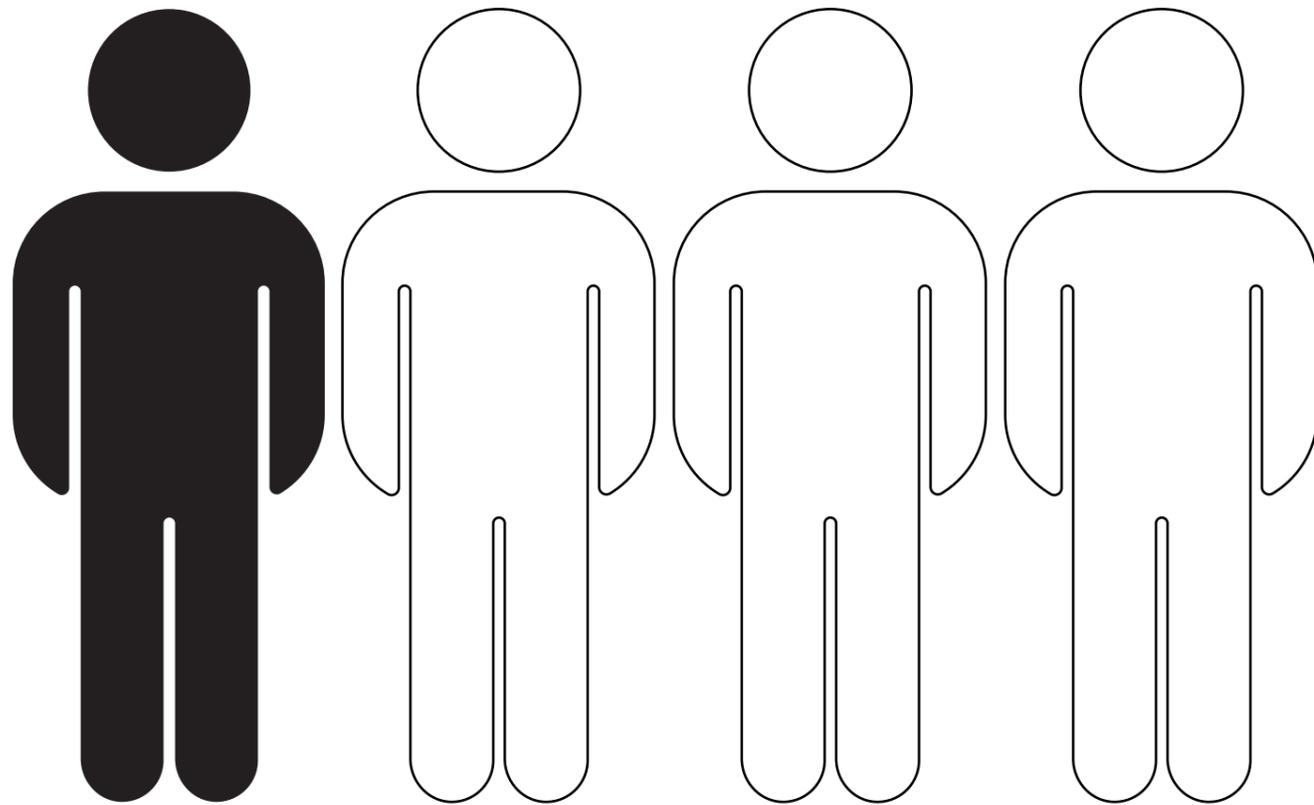
Sono stati presi in considerazione tutti i tipi di esercizio fisico, come le attività ricreative e sportive, passeggiate, ciclismo, ma anche il tempo trascorso nello svolgimento delle faccende domestiche.

Inoltre, lo studio mostra come sono variate le tendenze tra il 2001 ed il 2016, andando ad evidenziare le differenze di genere. In questi anni in tutto il mondo si è verificato un leggero calo dell'attività fisica tra i ragazzi (dall'80% al 78%), mentre per quanto riguarda le ragazze non c'è stata alcuna variazione significativa (85%) [22].

Nel 2001 in Italia, l'86,7% dei giovani non praticava quotidianamente la quantità raccomandata di attività fisica, con una percentuale del 90,6% tra le ragazze e dell'82,9% tra i ragazzi. Nel 2016, questa situazione è peggiorata, con un aumento di due punti percentuali. Al contrario, alcuni Paesi hanno registrato significativi miglioramenti nella riduzione dei giovani inattivi, tra cui il Bangladesh (dal 73% al 63%), Singapore (dal 78% al 70%), la Thailandia (dal 78% al 70%), il Benin (dal 79% al 71%), l'Irlanda (dal 71% al 64%) e gli Stati Uniti (dal 71% al 64%). I cambiamenti sono stati minimi per il genere femminile e vanno da una diminuzione di due punti percentuali a Singapore (dall'85% all'83%) a un aumento di un punto percentuale in Afghanistan (dall'87%

all'88%) [21] [22].

Adottare uno stile di vita salutare che include l'attività fisica regolare durante l'adolescenza porta a un miglioramento del funzionamento cardiorespiratorio, muscolare e cardiometabolico, favorisce la salute ossea e aiuta a mantenere un peso corporeo adeguato. Inoltre, esistono solide evidenze che l'attività fisica contribuisce positivamente allo sviluppo cognitivo e alla socializzazione.



Una persona su quattro tra i giovani di 18-24 anni è sedentaria.

1.4 GLI EFFETTI

Il mantenimento prolungato della posizione seduta comporta diverse problematiche che sono state riportate nello studio condotto da Peereboom et al. [10]. Gli effetti che sono stati collegati a tale posizione includono: lombalgia, disturbi al collo e alle spalle, diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari, obesità, alcuni tipi di tumore in particolare alla mammella e al colon, problemi di salute mentale e morte prematura. La posizione non prevede quasi per nulla l'utilizzo dei muscoli delle gambe, i quali sono cruciali per il pompaggio del sangue [10].

Questi esiti sono stati confermati da diverse altre indagini, tra cui lo studio condotto da Owen et al. [39] nel 2010, il quale utilizza una vasta gamma di dati epistemologici per analizzare le associazioni tra il tempo trascorso in posizione seduta e lo stato di salute.

Essere inattivi per sole quattro ore al giorno può aumentare del 125% il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, poiché la sedentarietà è collegata a livelli ridotti di colesterolo HDL, il cosiddetto "colesterolo buono". Passare troppo tempo seduti può anche causare problemi di circolazione,

come l'accumulo di liquidi nelle estremità, che aumenta il rischio di vene varicose, tromboflebiti e coaguli di sangue. La ritenzione idrica e la cattiva circolazione possono anche incrementare il rischio di apnee notturne [23].

La sedentarietà riduce anche il carico necessario per mantenere le ossa forti, aumentando il rischio di osteoporosi. Solo un'ora di inattività è sufficiente per diminuire i livelli di lipasi, un enzima che trasforma il colesterolo LDL (cattivo) in HDL (buono). Questo rallenta il metabolismo e aumenta il rischio di malattie cardiovascolari e diabete.

Troppo tempo seduti può portare a insulino-resistenza, ossia una bassa risposta cellulare all'insulina, aumentando il rischio di diabete di tipo 2 [23].

Wilmot et al. [42] ha condotto uno studio, pubblicato nel 2012 su Diabetologia nel quale sono stati inclusi diciotto studi con 794.577 partecipanti.

I risultati che derivano dall'analisi dei dati evidenziano che la sedentarietà è associata ad un aumento del rischio di diabete e mortalità.

Inoltre ha osservato che le persone che trascorrono più di quattro ore al giorno sedute hanno un rischio maggiore di

riscontrare problematiche cardiovascolari rispetto a coloro che conducono uno stile di vita maggiormente attivo. L'inattività fisica contribuisce alla dislipidemia, all'ipertensione e all'infiammazione, tutti fattori di rischio per le malattie cardiovascolari.

Un'altra problematica legata ad uno stile di vita sedentario è l'obesità. La mancanza di attività fisica nel corso della giornata riduce il dispendio energetico, promuovendo così l'accumulo di grasso corporeo. L'obesità è un altro problema significativo legato a uno stile di vita sedentario. La mancanza di attività fisica riduce il dispendio energetico, facilitando l'accumulo di grasso corporeo.

Uno studio condotto da Saunders et al. [43] ha evidenziato che esiste una forte correlazione tra il tempo trascorso seduti e l'aumento del BMI (indice di massa corporea). Sono stati analizzati e comparati 12 studi individuali i quali mettevano a confronto l'indice di massa corporea e/o la circonferenza della vita prima e dopo aver introdotto scrivanie con tapis roulant, scrivanie a pedali e scrivanie in piedi, al fine di implementare l'attività fisica durante le ore lavorative.

Significativi miglioramenti sulla circonferenza della vita sono stati riportati con l'utilizzo di tapis roulant o scrivanie a pedali, mentre l'utilizzo di scrivanie da in piedi non ha riportato alcun cambiamento.

La sedentarietà può portare ad effetti negativi sulla salute mentale. È stato dimostrato che l'inattività fisica è collegata a un rischio maggiore di sviluppare

depressione e ansia.

Una ricerca condotta da Teychenne et al. [44] ha rilevato che le persone con uno stile di vita sedentario hanno probabilità significativamente più elevate di sviluppare sintomi depressivi rispetto a quelle fisicamente attive.

Sono stati inclusi sette studi osservazionali i quali hanno trovato associazioni positive tra uno stile di vita sedentario e il rischio di entrare in uno stato di depressione. Inoltre l'attività fisica ha effetti benefici sull'umore grazie al rilascio di endorfine e alla riduzione dello stress.

La sedentarietà ha anche effetti negativi sul cervello, riducendo la creatività e causando stanchezza, cattivo umore e mancanza di energia.

Nel libro "Joint Structure and Function: A Comprehensive Analysis", scritto da Levangie e Norkin nel 2011 [40], viene discusso in dettaglio come uno stile di vita sedentario influenzi la struttura e la funzione articolare. Tramite un approccio analitico e descrittivo, gli autori sottolineano che la mancanza di movimento può portare a disallineamenti posturali, rigidità articolare e dolore cronico.

Gli effetti della sedentarietà sulla postura sono stati ulteriormente esplorati da Claus et al. [41] nel 2008 in uno studio che ha esaminato la pressione intradiscale durante la seduta prolungata. Utilizzando misurazioni biomeccaniche, gli autori hanno scoperto che stare seduti per lunghi periodi aumenta significativamente la pressione sui dischi intervertebrali, contribuendo alla degenerazione del disco e al dolore lombare.

Questo studio ha dimostrato che la seduta

prolungata non solo influisce sulla postura ma può anche portare a seri problemi di salute della colonna vertebrale.

Tramite l'analisi analitica di 49 articoli inglesi, Mahdavi et al. [45] ha osservato che tra gli adulti lo stile di vita sedentario era un rischio considerevole per la contrazione di dolori lombari. Nella relazione è stato considerato il tempo trascorso alla guida e le ore lavorative trascorse in posizione seduta ma anche il fumo e l'eccesso di peso. Tra i bambini e adolescenti, invece, il dolore lombare era associato alla visione di programmi televisivi, utilizzo di computer, smartphone e tablet e videogiochi. Lo studio ha quindi concluso che esiste una correlazione tra un comportamento sedentario, sia nel lavoro che nel tempo libero, e un moderato aumento di dolori lombari sia negli adulti sia nei bambini e adolescenti.

Oltre alla lombalgia, trascorrere eccessivo tempo seduti può portare a disturbi al collo e alle spalle. Una posizione seduta prolungata nel tempo, specialmente davanti ad un computer, spesso porta ad avere una postura scorretta con il collo inclinato in avanti e le spalle incurvate. Intolo et al [46] ha assegnato ad una ventina di partecipanti di sesso maschile, di età compresa tra i 18 e i 25 anni, di eseguire operazioni al computer portatile su tre postazioni di lavoro per dieci minuti. Durante questo tempo sono stati registrati le angolature del collo e della spalla, l'attività muscolare e il dolore, utilizzando rispettivamente un Elettrogoniometro, un'Elettromiografia (EMG) e una scala analogica visiva (VAS). Le angolature del collo quando il lavoro era svolto sul divano o sul letto erano significativamente maggiori rispetto a

quando era svolto su un tavolo a bassa altezza.

Lo studio ha concluso che una significativa flessione del collo e il dolore erano prevalenti durante il lavoro svolto sul divano e sul letto. D'altra parte, un'elevata attività muscolare delle spalle e il dolore alla parte superiore della schiena erano comuni durante il lavoro su un tavolo basso.

1.5 LA POSTURA

Il mantenimento di una postura corretta è estremamente importante, soprattutto quando si hanno lunghi periodi di inattività. Questo aiuta a distribuire uniformemente il peso corporeo sui muscoli e sulle articolazioni, riducendo così il rischio di tensioni e dolori cronici alla schiena, al collo e alle spalle. Inoltre, una buona postura contribuisce a mantenere il corretto allineamento delle ossa e delle articolazioni, supportando la colonna vertebrale e riducendo il rischio di sviluppare condizioni come l'ernia del disco o la compressione nervosa.

L'essere umano è l'unico mammifero ad aver acquisito la capacità di camminare su due gambe. Questo ha contribuito a portare enormi vantaggi come ad avere due arti superiori in grado di muoversi per esplorare l'ambiente circostante, ma ha anche portato alla presenza di parti del corpo più vulnerabili. Una di queste è la colonna vertebrale, la quale deve sempre essere in ottimo stato di funzionalità per non sviluppare condizioni degenerative [25].

Kendall [26] definisce la postura come la disposizione delle parti del corpo. Definizione sintetica ma esaustiva, pubblicata in una relazione del Posture

Committee dell'American Academy of Orthopedic Surgeon. Sempre Kendall riporta che

«

UNA BUONA POSTURA È UNO STATO DI EQUILIBRIO MUSCOLARE E SCHELETRICO CHE PROTEGGE LE STRUTTURE PORTANTI DEL NOSTRO CORPO DA UNA LESIONE O DA UNA DEFORMITÀ PROGRESSIVA, MALGRADO LA POSIZIONE IN CUI QUESTE STRUTTURE LAVORANO.

LA CATTIVA POSTURA SI HA QUANDO LA RELAZIONE TRA LE VARIE PARTI DEL CORPO È SCORRETTA, PRODUCENDO COSÌ UN AUMENTO DI TENSIONE SULLE STRUTTURE PORTANTI, E QUANDO L'EQUILIBRIO DEL CORPO SULLA BASE D'APPOGGIO È MENO EFFICIENTE.

»

Secondo Sherrington “la postura accompagna il movimento come un'ombra”.

La definizione attribuita da DeCol, invece, è che essa è la posizione che il corpo assume nello spazio e nelle varie situazioni, adattandosi e opponendosi all'azione della forza di gravità che la schiaccia verso il suolo. Il suo obiettivo è mantenere l'equilibrio, sia in condizioni statiche che dinamiche [25]. Il focus dovrebbe essere sull'efficienza energetica e sull'ottimizzazione della distribuzione del lavoro tra le diverse parti del corpo. La qualità della postura è definita principalmente dal suo aspetto “economico”, ovvero dalla capacità di consentire al soggetto di muoversi con il minor sforzo possibile.

Secondo Tribastone, la postura è definita come il risultato di tre aspetti fondamentali: l'anatomico-meccanico, il neuromuscolare neurofisiologico e lo psicomotorio, tutti derivati dalla realtà anatomica e funzionale. L'approccio avanzato di Tribastone emerge chiaramente nella seguente definizione:

«

LA POSTURA È LA POSIZIONE DEL CORPO NELLO SPAZIO E LA RELAZIONE SPAZIALE TRA I SEGMENTI SCHELETRICI, IL CUI FINE È IL MANTENIMENTO DELL'EQUILIBRIO (FUNZIONE ANTIGRAVITARIA) SIA IN CONDIZIONI STATICHE CHE DINAMICHE CUI CONCORRANO FATTORI NEUROFISIOLOGICI, BIOMECCANICI, PSICOEMOTIVI

E RELAZIONALI LEGATI ANCHE ALL'EVOLUZIONE DELLA SPECIE.

»

Massara nel 1996 la definisce come la “Posizione reattiva all'ambiente gravitazionale, ergonomica ed a controllo cibernetico, idonea allo svolgimento di attività funzionali finalizzate mediante un'azione psico-corporea integrata”. Una postura scorretta mantenuta nel tempo può causare non solo problemi degenerativi e patologici, ma anche influire sulla sfera psicologica e sulla percezione della persona stessa.

1.6 GLI EFFETTI PSICOLOGICI

La comunicazione umana coinvolge non solo il linguaggio verbale, ma anche gli aspetti non verbali. Questo comprende la gestualità, la mimica facciale e la prossemica e anche la postura. Gli individui infatti, oltre a riuscire ad interpretare segnali comunicativi non verbali, sono in grado di associare le differenti posture a determinati stati d'animo. Ad esempio una persona che si presenta con spalle molto ricurve trasmetterà sensazioni di insicurezza e paura. Mantenere una postura eretta, con spalle e schiena dritte, trasmetterà la sensazione di essere una persona sicura di sé [24].

Nello studio effettuato da Coulson nel 2004 [27], sono state analizzate determinate posture e in che modo queste vengono percepite da osservatori esterni. Per fare ciò ha utilizzato riproduzioni grafiche al pc di manichini, in modo che fossero emotivamente neutri, in diverse posizioni. Ogni posizione è stata mostrata da tre differenti prospettive. La concordanza nell'associare le sei emozioni (rabbia, disgusto, paura, felicità, tristezza e sorpresa) alle posture è risultata molto variabile: mentre per il disgusto era nulla, per la rabbia e la tristezza superava il 90%.

In un altro studio condotto nel 2011 da Dael et al. [28] è stato esplorato come gli attori partecipanti esprimessero, tramite la loro postura, le emozioni assegnate loro dai ricercatori. Utilizzando il sistema di codifica Body Action and Posture (BAP), hanno analizzato i tipi e gli schemi di movimento corporeo impiegati dai 10 attori professionisti per rappresentare un insieme di 12 emozioni.

La postura corporea riflette lo stato emotivo di una persona. Uno studio pubblicato sulla rivista Biofeedback [30], condotto dal Professor Peper della San Francisco State University insieme a tre colleghi, esamina l'effetto della postura seduta, sia incurvata che eretta, sulla capacità di richiamare ricordi positivi o negativi. Sono stati presi in considerazione 216 studenti universitari, i quali si sono seduti in posizione incurvata e gli è stato chiesto di rievocare ricordi negativi e poi, in una seconda fase quelli positivi. Successivamente gli è stato chiesto di ripetere il procedimento, ma questa volta in posizione eretta. L'86% degli studenti ha riportato che era più facile richiamare ricordi negativi quando erano in una posizione incurvata rispetto a una posizione eretta, mentre l'87% ha

dichiarato che era più semplice evocare immagini positive quando erano seduti in posizione eretta rispetto a una posizione incurvata [29].

Dijkstra et al. [31] ha analizzato come la postura faciliti l'accesso a determinati ricordi autobiografici. Questo effetto è particolarmente evidente se nel momento in cui si rievoca il ricordo si assume la stessa posizione corporea assunta nell'istante in cui il ricordo è stato immagazzinato.

Anche il livello di energia può variare in base alla posizione corporea che viene assunta. Il Professor Peper [32] ha osservato che assumere una posizione più eretta permette di migliorare sia il livello di energia che l'umore. Ad esempio, dopo una passeggiata, che diminuisce i livelli di energia personale, è probabile che gli individui si sentano più depressi rispetto a quando, invece, saltellano e dunque aumentano i loro livelli di energia. Cambiando posizione, il livello di energia soggettivo può essere ridotto o aumentato, influenzando l'umore. Questo potrebbe avere importanti applicazioni nel trattamento della depressione, in cui, oltre agli interventi farmacologici e psicoterapeutici, si potrebbe considerare l'adozione di semplici accorgimenti per migliorare il tono dell'umore, come modificare la postura durante la camminata [24].

La postura sembra incidere anche sulla soglia di sopportazione del dolore. In uno studio pubblicato sul Journal of Experimental Social Psychology, condotto da un gruppo di ricercatori dell'Università di Toronto e Southern (Bohns e Wiltermuth,

2012) [33], emerge che una posizione eretta e allineata aiuta a sopportare meglio il dolore sia fisico che mentale. Al contrario, una postura scomposta amplifica la percezione del dolore.

Un altro dato interessante è che osservare una persona con un portamento eretto e deciso aiuta a ridurre la percezione del dolore. Per verificare questi risultati, i ricercatori hanno posizionato il bracciale dello sfigmomanometro (uno strumento necessario per misurare la pressione) alle caviglie e al braccio dei volontari, scoprendo che una postura corretta permette al soggetto di tollerare meglio la sofferenza fisica causata dal gonfiarsi del bracciale.

I ricercatori hanno anche valutato la tolleranza alla sofferenza emotiva attraverso l'uso di questionari self-report, confermando che mantenere una postura eretta è associato a una ridotta percezione della sofferenza anche in questo contesto [24].

1.7 LE LINEE GUIDA DELL'OMS

Nel 2020 l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha pubblicato una serie di linee guida [47] che forniscono raccomandazioni basate sull'evidenza per bambini, adolescenti, adulti e anziani riguardo alla quantità di attività fisica necessaria in termini di frequenza, intensità e durata. Queste mirano ad offrire benefici significativi per la salute e a ridurre i rischi associati ad uno stile di vita sedentario. Le raccomandazioni presentate si rivolgono a tutte le popolazioni e a tutte le fasce d'età che vanno dai 5 anni ai 65 anni e oltre, indipendentemente dal sesso, dal background culturale o dallo stato socioeconomico, e sono rilevanti per le persone di tutte le abilità. Lo sviluppo delle linee guida può essere adottato dai governi come parte dei loro quadri politici nazionali al fine di aumentare i livelli di attività fisica della popolazione.

Secondo l'OMS, i bambini e gli adolescenti di età compresa tra i 5 e i 17 anni dovrebbero dedicare almeno 60 minuti al giorno ad attività fisica intensa, prevalentemente aerobica, per tutta la settimana. Inoltre, le attività aerobiche ad alta intensità e il rafforzamento muscolare dovrebbero essere praticati almeno 3 giorni alla settimana [47].

Per gli adulti tra i 18 e i 64 anni, si raccomanda di effettuare almeno 150-300 minuti di attività fisica aerobica di intensità moderata o almeno 75-150 minuti di attività aerobica vigorosa, o una combinazione equivalente di entrambe, ogni settimana per ottenere significativi benefici per la salute. È inoltre consigliato svolgere esercizi di rafforzamento muscolare di intensità moderata o superiore che coinvolgano tutti i principali gruppi muscolari per almeno 2 giorni alla settimana [47].

Gli adulti che superano i 65 anni dovrebbero fare almeno 150-300 minuti di attività fisica aerobica di intensità moderata, o almeno 75-150 minuti di attività fisica aerobica di intensità vigorosa, o una combinazione equivalente di attività a intensità moderata e vigorosa nel corso della settimana. Gli anziani dovrebbero inoltre praticare attività di rafforzamento muscolare a intensità moderata o maggiore che coinvolgano tutti i principali gruppi muscolari per 2 o più giorni alla settimana, in quanto offrono ulteriori benefici per la salute [47].

1.8 LA FORMAZIONE DI UN'ABITUDINE

La creazione di un'abitudine è un processo psicologico complesso che è stato studiato in vari ambiti, dalla psicologia alla neurobiologia. Al fine di consolidare un comportamento e renderlo automatico, ci sono una serie di passaggi da seguire.

Questi sono descritti da diverse teorie e modelli, tra cui il modello dei tre stati che comprende un segnale, una routine e una ricompensa.

Il segnale è lo stimolo che innesca l'abitudine. Esso può essere di diversa natura, come ad esempio un luogo, un'ora del giorno, uno stato emotivo o altre circostanze che fanno scattare il comportamento.

La routine è il comportamento stesso che si desidera trasformare in abitudine.

La ricompensa invece, è il beneficio o il piacere che si ottiene dal comportamento, che rinforza l'abitudine rendendola più probabile nel futuro.

Questa teoria è sostenuta dal giornalista statunitense Charles Duhigg e resa popolare nel suo libro "The Power of Habit" [49]. Essa è basata su studi che dimostrano come le abitudini si formino attraverso il rafforzamento positivo.

Uno dei miti più comuni quando si

parla di formazione e consolidamento di un'abitudine è che siano necessari solamente ventuno giorni per crearne una. Questa affermazione ha origine negli anni Sessanta, dalle osservazioni del chirurgo plastico Maxwell Maltz [50]. Successivamente ad un intervento infatti, i suoi pazienti impiegavano circa ventuno giorni per abituarsi ai cambiamenti del proprio corpo. Tuttavia, studi scientifici più recenti hanno dimostrato che il processo è molto variabile e soggettivo e che questo può richiedere un tempo maggiore.

Alcuni ricercatori dell'University College London hanno condotto uno studio [51] nel quale hanno esaminato il tempo necessario al fine di formare un'abitudine. Sono stati coinvolti 96 partecipanti, i quali hanno scelto un nuovo comportamento da adottare e lo hanno monitorato per dodici settimane. I risultati hanno mostrato che il tempo medio di formazione di un'abitudine era di 66 giorni, con una variabilità che andava da 18 a 254 giorni. Questo è un fattore che indica come la durata necessaria per consolidare un'abitudine possa variare notevolmente a seconda della complessità del comportamento, della persona e del contesto in cui si trova.

Sono diversi i fattori che contribuiscono ad influenzare la velocità e la facilità con cui si forma un'abitudine.

Uno di questi è la ripetizione: ripetere costantemente un comportamento è necessario per rafforzarlo e farlo diventare automatico [51]. La ripetizione consente al cervello di riconoscere il comportamento come una routine, consolidandolo nei circuiti neurali e rendendolo più facile da eseguire senza pensarci.

La motivazione è un altro fattore determinante. Deci et al. [52] hanno condotto uno studio che evidenzia come una forte motivazione personale può accelerare il processo di formazione delle abitudini. Quando una persona è profondamente motivata a raggiungere un obiettivo, è più probabile che si impegni nella ripetizione del comportamento necessario per formare l'abitudine. La motivazione può derivare da varie fonti, come il desiderio di migliorare la salute, di raggiungere un traguardo personale o di soddisfare una necessità emotiva.

Un'altro elemento fondamentale sono le ricompense. Come sostiene Schultz [53], le ricompense immediate e percepite come significative aumentano la probabilità che il comportamento venga ripetuto. Quando un comportamento è seguito da una ricompensa, il cervello rilascia dopamina, un neurotrasmettitore associato al piacere e alla gratificazione, che rinforza l'abitudine e motiva a ripetere il comportamento.

Anche il contesto in cui si cerca di formare un'abitudine può facilitare o ostacolare il processo. Uno studio condotto da Wood et al. [54] evidenzia come un ambiente

favorevole e privo di distrazioni rende più facile adottare nuove abitudini. Per esempio, organizzare lo spazio in modo da ridurre le tentazioni e gli ostacoli può migliorare significativamente le probabilità di successo. Inoltre, la presenza di segnali o promemoria nell'ambiente può fungere da innesco per il comportamento desiderato.

Infine, la resistenza al cambiamento è un fattore individuale che può rallentare la formazione delle abitudini. Come riportato da Prochaska et al. [55], alcune persone possono essere più propense a mantenere comportamenti abituali esistenti e meno inclini ad adottare nuove abitudini. Questa resistenza può derivare da vari fattori, come la paura dell'ignoto, la mancanza di fiducia nelle proprie capacità o semplicemente un'inerzia comportamentale. Superare questa resistenza richiede spesso un impegno consapevole e strategie mirate per modificare i comportamenti preesistenti.

Esistono alcune strategie efficaci da poter adottare al fine di facilitare la formazione e il consolidamento di nuove abitudini comportamentali. Una delle prime strategie consiste nell'iniziare a partire da piccole variazioni della quotidianità. Secondo il libro scritto da B.J. Fogg intitolato *Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything* [56], adottare piccoli cambiamenti per poi incrementarli nel tempo rende più facile mantenere la costanza nel lungo periodo. Questo approccio riduce la pressione e aumenta la probabilità di successo, in quanto obiettivi piccoli e raggiungibili sono meno intimidatori e maggiormente gestibili.

Un'altra strategia utile è l'utilizzo di segnali. Ancora Wood et al. [54] sostiene che stabilire segnali chiari che inneschino il

comportamento desiderato può aiutare a creare un contesto favorevole per consolidare la nuova abitudine. I segnali possono essere di varia natura, come ad esempio oggetti visibili, promemoria scritti o azioni che servono come stimolo per l'abitudine desiderata.

Rendere visibili i progressi è un altro metodo efficace per aumentare la motivazione e il senso di realizzazione. Secondo lo studio condotto da Amabile et al. [57] monitorare i progressi, come ad esempio attraverso un diario, permette di vedere concretamente i risultati del proprio impegno. Questo può aiutare a mantenere la motivazione alta contribuendo a rafforzare allo stesso tempo il comportamento desiderato.

Uno studio condotto da Ann. M. Graybiel [58] evidenzia che sostituire vecchie abitudini piuttosto che eliminarle completamente si rivela spesso la strategia più efficace. Il cervello trova più facile adottare un nuovo comportamento che sostituire uno vecchio, piuttosto che abbandonare un comportamento senza alcuna alternativa.

Infine, cercare supporto sociale può fornire sostegno e responsabilità, elementi fondamentali per la formazione di nuove abitudini. La condivisione dei propri obiettivi, proprio come sostiene Bandura [59], con amici o familiari crea una rete di supporto che può offrire incoraggiamento e mantenere alta la motivazione. Il supporto sociale aumenta anche il senso di responsabilità, poiché ci si sente maggiormente obbligati a mantenere gli impegni presi se questi sono con altre persone.

ANALISI DEL CONTESTO: CASI STUDIO

Sul mercato sono disponibili diverse applicazioni progettate per aiutare a mantenere una buona postura e prevenire i problemi associati a una postura scorretta. Nonostante siano abbastanza diffuse tra gli utenti di smartphone e dispositivi tecnologici, queste non sono tra le più popolari della categoria Salute e Benessere. Alcune hanno superato un milione di download, indicando una buona diffusione. Altre hanno ottenuto numeri più modesti, ma comunque significativi, con decine di migliaia di download e valutazioni positive. Questo indica che esiste un interesse concreto e crescente verso soluzioni digitali per il miglioramento posturale, nonostante non siano ancora una categoria mainstream di applicazioni.

Di seguito sono analizzate nel dettaglio le applicazioni con le funzionalità più interessanti presenti sul mercato. Queste sono state suddivise in due categorie: competitors e comparables. I competitors sono applicazioni che offrono la stessa tipologia di servizio, ovvero applicazioni che aiutano a correggere abitudini posturali scorrette, permettendo di analizzare e tenere traccia della propria postura. I comparables sono applicazioni che rientrano nella categoria Salute e Benessere ma che offrono servizi completamente diversi. Alcuni aspetti che si sono rivelati particolarmente di successo sono utili da studiare e analizzare in quanto possono essere implementati nello sviluppo del progetto.

L'analisi include uno studio dettagliato dei servizi offerti agli utenti, della grafica e dell'interfaccia, e del grado di usabilità. Sono state considerate anche le recensioni degli utenti per identificare eventuali criticità. Infine, è stato effettuato un benchmarking, riassumendo ciò che ha funzionato e ciò che potrebbe essere migliorato o implementato, al fine di offrire un'esperienza più piacevole e funzionale all'utente.

2.1 COMPETITORS

Posture Pal

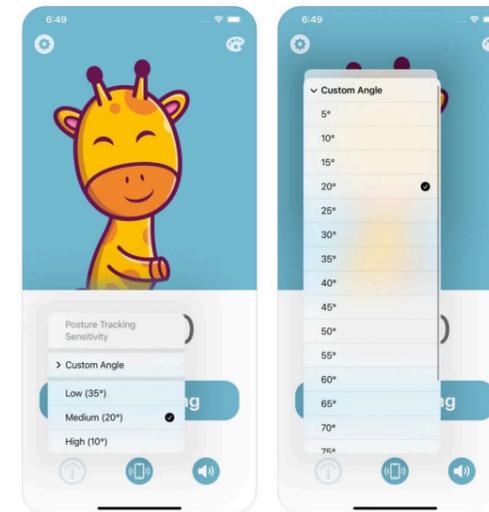


Posture Pal è un'applicazione sviluppata da Jordi Buin con lo scopo di aiutare a migliorare la postura del collo e delle spalle utilizzando i sensori di movimento degli AirPods (terza generazione), AirPods Pro, AirPods Max o Beats Fit Pro. L'applicazione monitora costantemente l'inclinazione del collo e avvisa quando viene rilevata una postura scorretta (anche in background).

Una volta installata l'applicazione e dopo aver dato il consenso al collegamento degli AirPods, l'applicazione ci incoraggia subito ad iniziare a monitorare la postura. Il monitoraggio può variare tra un tempo di un minuto fino a non avere limiti di tempo. Inoltre è possibile scegliere il grado di angolazione oltre il quale l'applicazione segnalerà l'assunzione di una postura scorretta. La personalizzazione della sensibilità dell'applicazione offre tre varianti di angolazioni, ovvero alto, medio e basso, che sono rispettivamente 10°, 20° e 35°. È possibile inserire un grado differente in modo manuale.

Posture Pal offre la possibilità di inserire un obiettivo giornaliero da rispettare. Il tempo standard preimpostato è di 15 minuti, ma questo può essere personalizzato. Un'altra funzionalità offerta è quella di poter rivedere le sessioni di monitoraggio effettuate e gli esiti, in modo da tenere traccia della propria postura e poter vedere i miglioramenti. L'applicazione offre un vasto grado di personalizzazione che spazia dalle combinazioni colori alle icone, oltre alla

34



[61]

possibilità di attivare avvisi, notifiche e promemoria e suoni. Direttamente dalle impostazioni dell'applicazione si può facilmente accedere alle recensioni e alla sezione dedicata al supporto che rimanda alla mail di contatto.

La grafica dell'applicazione utilizza colori vivaci e illustrazioni simpatiche e amichevoli che rendono Posture Pal attraente soprattutto per un pubblico giovane o per chi cerca un'interfaccia non intimidatoria. Rafi, la mascotte, contribuisce a mantenere l'utente motivato e coinvolto. Inoltre l'icona è modificabile con dodici differenti opzioni. Questo aumenta il grado di personalizzazione dell'applicazione e le interazioni con essa.

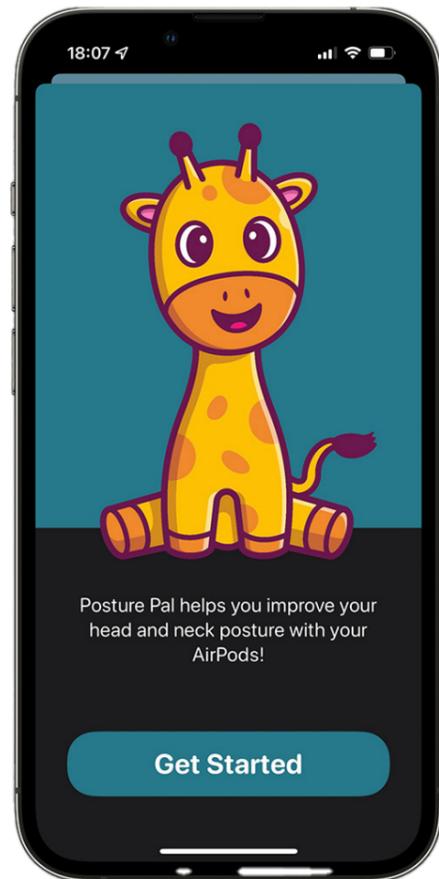
La scelta dei colori è brillante e piacevole. Le tonalità preimpostate sono l'azzurro e l'arancione della giraffa. Questi colori contrastanti tra loro non solo attirano l'attenzione ma creano anche un'atmosfera positiva e rassicurante. La palette inoltre può essere personalizzata permettendo all'utente di scegliere l'interfaccia che preferisce. Questo aumenta il tempo di permanenza sull'applicazione e le interazioni.

L'interfaccia è semplice e ben organizzata, con elementi chiaramente separati e facilmente accessibili. Il pulsante "Get Started" incoraggia l'utente ad iniziare rapidamente. Tutte le funzioni sono facilmente accessibili e navigabili. L'applicazione fornisce un feedback visivo chiaro, come mostrato dalla barra di avanzamento e dal contatore del tempo



[60]

35



[60]

nella schermata di tracciamento della postura. I dati raccolti vengono mostrati in modo intuitivo nella sezione dedicata alle sessioni di monitoraggio.

I testi sono brevi e diretti ma spiegano chiaramente le funzionalità dell'applicazione. Ad esempio: "Posture Pal helps you improve your head and neck posture with your AirPods!" è un messaggio semplice che comunica immediatamente lo scopo dell'app.

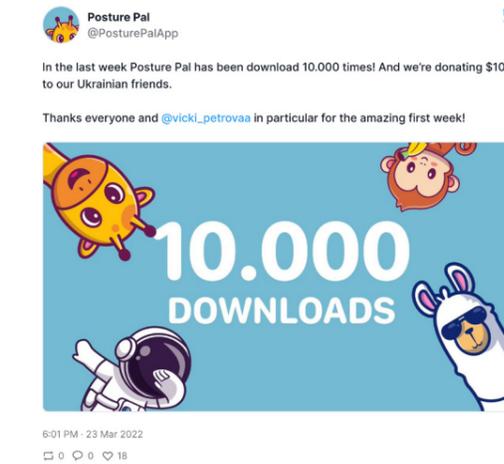
Le icone nella parte inferiore della schermata di tracciamento sono intuitive e facilmente comprensibili, incoraggiando l'accesso rapido alle funzioni principali, come l'attivazione dei feedback e le impostazioni.

La dimensione dei pulsanti è stata progettata in modo da essere facilmente selezionabile, riducendo gli errori durante l'utilizzo. Il contrasto tra il testo e lo sfondo è sufficiente per garantire una buona leggibilità, rendendo l'applicazione accessibile anche ad utenti con difficoltà visive.

L'applicazione permette di inserire dei widget sul proprio smartphone come promemoria di raggiungimento degli obiettivi giornalieri e consente l'installazione e l'utilizzo anche su computer.

Recensioni La maggioranza degli utenti reputa Posture Pal utile al fine di comprendere le proprie abitudini posturali e correggere alcuni errori.

L'applicazione ha ottenuto una media di 4,6 su 5 su App Store, arrivando a dieci mila download [48].



[61]

Benchmarking Positivo L'utilizzo innovativo delle AirPods ha permesso agli utenti di ottenere una misurazione affidabile senza l'obbligo di acquistare altri dispositivi. L'interfaccia semplice, intuitiva e funzionale permette di capire in poco tempo il funzionamento dell'applicazione, inoltre gli aspetti di personalizzazione e di obiettivi giornalieri incrementano la permanenza dell'utente sull'applicazione e le interazioni con essa.

Benchmarking Negativo Nonostante l'applicazione funzioni correttamente nell'avvisare quando la posizione del collo risulta disallineata e inclinata, ciò non può essere reputato come una correzione della postura complessiva. Tenendo le spalle ricurve in avanti ma mantenendo il collo in posizione dritta, l'applicazione non è in grado di rilevare la postura scorretta. Questo è dovuto all'utilizzo delle AirPods che, nonostante svolgano un ottimo lavoro di monitoraggio per quanto riguarda l'angolo di inclinazione del collo, non riescono ad accertare che tutta la colonna vertebrale sia in posizione corretta. Inoltre l'applicazione funziona solo con alcuni dispositivi di una certa generazione, escludendo in questo modo una buona parte dei possibili utenti.

SmartPosture

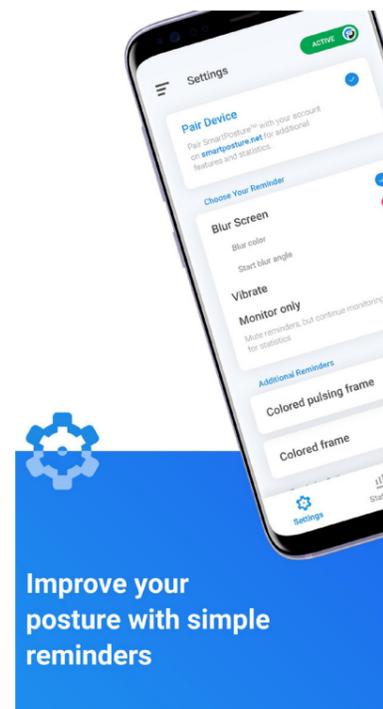
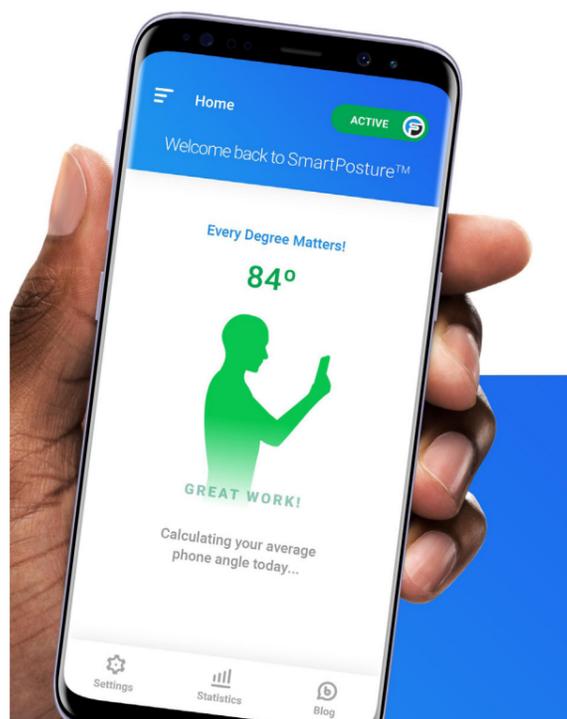


SmartPosture è un'applicazione sviluppata da Trent Moeller che ha come obiettivo quello di aiutare a mantenere una postura corretta durante l'utilizzo del proprio dispositivo mobile. L'applicazione tiene traccia della posizione corporea tramite l'utilizzo dei sensori del dispositivo e dell'inclinazione con il quale viene tenuto.

SmartPosture è stata progettata per aiutare gli utenti a mantenere una postura corretta attraverso una serie di promemoria personalizzati e strumenti di monitoraggio. Si rivolge in modo particolare a coloro che passano molte ore seduti davanti a un computer o guardando il telefono. Quando l'applicazione è attiva, monitora continuamente l'inclinazione del telefono. Se il dispositivo viene inclinato oltre i 70°, l'app invia automaticamente un promemoria agli utenti per aiutarli a ripristinare una postura corretta. Questo avviso tempestivo serve a richiamare l'attenzione dell'utente incoraggiandolo ad adottare una postura più salutare. Gli utenti possono impostare promemoria personalizzati per ricevere notifiche a intervalli regolari, ricordando loro di sedersi correttamente. Questi promemoria possono essere configurati per adattarsi alle preferenze personali, permettendo una grande flessibilità nell'utilizzo. Per interrompere qualsiasi tipo di notifica e promemoria è sufficiente scuotere il dispositivo. L'applicazione offre la possibilità di monitorare l'evoluzione della propria postura nel tempo, fornendo un report dettagliato delle sessioni di monitoraggio.

Servizio
Offerto

Meet  SmartPosture™



See your posture transform daily with in-app stats



Tramite l'utilizzo di grafici intuitivi e dati statistici completi, gli utenti possono visualizzare i cambiamenti nella postura giorno per giorno. L'analisi approfondita aiuta a identificare tendenze e miglioramenti.

Inoltre, l'applicazione offre la funzione di "Parental Control", che permette ai genitori di monitorare la postura dei propri figli anche da remoto. Questa funzionalità consente di accedere a dati in tempo reale e storici riguardanti la postura dei bambini, visualizzando report dettagliati e grafici che mostrano eventuali anomalie o progressi. Grazie a notifiche e avvisi personalizzabili, i genitori possono intervenire prontamente se vengono rilevati problemi di postura, promuovendo abitudini salutari e prevenendo potenziali problemi muscoloscheletrici.

SmartPosture dedica una sezione interamente al blog, un'importante risorsa per tutti gli utenti che desiderano migliorare e mantenere una postura corretta. Il blog offre una gamma di articoli e contenuti informativi, tra cui consigli pratici, esercizi specifici e strategie per prevenire e trattare problemi posturali.

Lo stile grafico di SmartPosture è semplice e minimalista, con un design che favorisce la funzionalità. Le icone e le grafiche sono facilmente riconoscibili, contribuendo a una navigazione intuitiva. I principali colori utilizzati riprendono i colori del logo, ovvero l'azzurro, il grigio scuro e il bianco, conferendo coerenza in tutta la grafica. Tuttavia, alcuni utenti potrebbero trovare l'aspetto visivo dell'app un po' troppo semplice e desiderare più opzioni per personalizzare l'interfaccia secondo i

propri gusti personali. Nonostante ciò, il design pulito e ordinato rende l'app accessibile ad una vasta gamma di utenti, indipendentemente dalla loro familiarità con la tecnologia.

Interfaccia User Friendly L'interfaccia di SmartPosture rappresenta uno dei punti di forza principali, progettata con grande attenzione all'usabilità e all'accessibilità. Ogni elemento dell'interfaccia è posizionato in modo logico e intuitivo, garantendo una navigazione fluida e un uso quotidiano senza complicazioni. I menu sono strutturati con chiarezza, e le opzioni sono facilmente raggiungibili con pochi tocchi, riducendo al minimo il tempo necessario per configurare e utilizzare l'app.

Il design dell'app è stato progettato per rispettare i principi di accessibilità, rendendola utilizzabile anche da persone con disabilità visive. Il buon contrasto dei colori e i testi sufficientemente grandi migliorano la leggibilità, assicurando che tutti gli utenti possano accedere facilmente alle informazioni e alle funzionalità. Le opzioni per personalizzare le impostazioni e modificare i promemoria sono intuitive, con interfacce semplici che guidano l'utente attraverso i passaggi necessari.

Recensioni L'applicazione è stata valutata dagli utenti con una media di 4.5 stelle su Google Play e oltre 10.000 download, diventando una risorsa preziosa per chi cerca di migliorare la propria salute e benessere quotidiano.

Benchmarking Positivo L'uso avanzato dei sensori del telefono, che consente di monitorare la propria postura in tempo reale durante l'uso del dispositivo, ha permesso all'applicazione di distinguersi nel mercato. Un'altra caratteristica distintiva è la sezione dedicata agli articoli redatti da esperti, che fornisce consigli pratici e utili per migliorare la postura. Inoltre, la funzione di monitoraggio della postura, che permette ai genitori di supervisionare la postura dei propri figli anche da remoto, risulta di fondamentale importanza al fine di prevenire futuri problemi posturali.

Benchmarking Negativo La grafica dell'applicazione, nonostante la sua semplicità ed intuitività, potrebbe essere migliorata offrendo all'utente un'interfaccia più accattivante e maggiormente personalizzabile. Potenziando determinati aspetti grafici e aumentando le interazioni con l'utente, si potrebbe stimolare un maggiore coinvolgimento e incentivare l'uso continuo dell'applicazione nel tempo.

Healthy Spine - Straight Posture

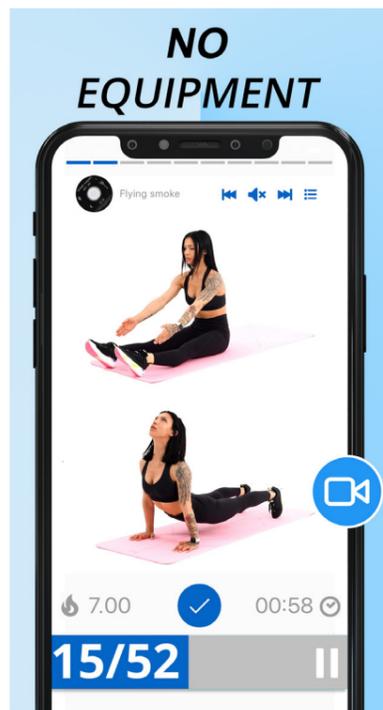


Healthy Spine è un'applicazione sviluppata da Nexoft con l'obiettivo di fornire esercizi e piani di allenamento per migliorare la postura.

Servizio Offerto Healthy Spine & Straight Posture offre una vasta gamma di esercizi e piani di allenamento mensili progettati per migliorare la postura. Gli utenti possono scegliere tra oltre 300 esercizi che non richiedono attrezzature, suddivisi in vari livelli di difficoltà (facile, normale, difficile). L'app include video guida per ogni esercizio, promemoria per incoraggiare la costanza e la possibilità di personalizzare i piani di allenamento secondo le proprie esigenze. Tramite grafici e statistiche è possibile monitorare i propri progressi e l'andamento degli esercizi svolti.

Grafica L'app presenta una grafica semplice e funzionale. I video degli esercizi sono chiari e ben illustrati, con istruzioni vocali che guidano l'utente passo dopo passo. La scelta di colori è rilassante e coerente, favorendo un'esperienza visiva piacevole.

Interfaccia User Friendly L'interfaccia di Healthy Spine & Straight Posture è intuitiva e user-friendly. Le funzioni principali sono facilmente accessibili dal menu principale, e la navigazione tra le varie sezioni dell'app è fluida. Gli utenti possono facilmente iniziare un nuovo piano di allenamento, visualizzare i progressi e

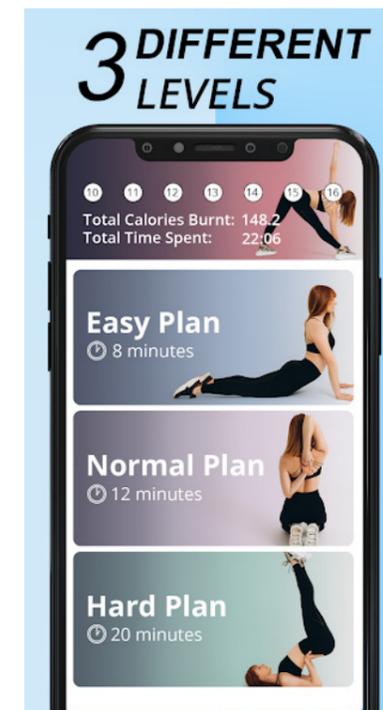


impostare promemoria personalizzati.

Recensioni L'applicazione ha superato il milione di download, ricevendo recensioni molto positive dagli utenti, con una valutazione media di 4.8 stelle su Google Play. Ciò che viene apprezzato maggiormente è la varietà degli esercizi e la chiarezza delle istruzioni.

Benchmarking Positivo L'applicazione offre una vasta gamma di esercizi e piani personalizzabili in modo da soddisfare le esigenze di un pubblico variegato. Inoltre i video guida e le istruzioni vocali risultano essere particolarmente utili al fine di svolgere al meglio gli esercizi. La navigazione semplice ed intuitiva migliora l'esperienza complessiva dell'utente.

Benchmarking Negativo Alcuni utenti hanno ritrovato la progressione degli esercizi non semplice e ciò ha comportato una perdita di motivazione. Questo aspetto potrebbe essere implementato offrendo esercizi alternativi rispetto a quelli proposti nel caso l'utente li reputi troppo complessi. Offrire esercizi da svolgere in totale autonomia può essere utile per integrarli nella propria giornata, tenendo conto degli impegni personali. Tuttavia, questi esercizi non possono essere paragonati a quelli eseguiti sotto la supervisione di un professionista, che generalmente garantisce risultati migliori.



Nekoze!



Nekoze! è una applicazione per macOS progettata da Katsuma Tanaka al fine di aiutare gli utenti a mantenere una buona postura mentre lavorano al computer. L'applicazione si avvale del riconoscimento facciale tramite la webcam, rilevando quando l'utente sta assumendo una posizione scorretta e inviando una notifica per ricordare di correggere la postura.

Servizio Offerto Nekoze! utilizza il riconoscimento facciale tramite la webcam, al fine di monitorare la postura dell'utente. Quando l'applicazione rileva che l'utente sta assumendo una posizione scorretta, come essere curvo o inclinato in avanti, invia una notifica sotto forma di un suono di "miagolio" per ricordare all'utente di correggere la propria postura. Il suono è stato scelto per riprendere l'icona a forma di gatto dell'applicazione. Questo sistema di notifiche aiuta gli utenti a mantenere una postura corretta durante lunghe sessioni di lavoro al computer, prevenendo problemi di salute legati alla postura, come dolori alla schiena e al collo, senza distogliere l'attenzione dal lavoro che stanno svolgendo.

Grafica, Interfaccia User Friendly Una volta installata, l'applicazione si posiziona nella barra dei menu di macOS, monitorando la postura dell'utente. La grafica quindi, si limita ad un'icona a forma di gatto che cambia colore e miagola quando rileva una postura scorretta. Tuttavia, alcuni utenti hanno riscontrato difficoltà nell'utilizzo, segnalando che l'applicazione è sensibile alle condizioni di illuminazione e che potrebbe richiedere



aggiustamenti della webcam al fine di funzionare nel modo corretto.

Recensioni Nekoze! ha ottenuto negli anni recensioni miste su App Store, con una media di circa 2,7 su 5 stelle. Le recensioni positive sottolineano l'utilità dell'applicazione nel promuovere una corretta postura, mentre le recensioni negative evidenziano problemi di precisione nel rilevamento della posizione corporea e difficoltà tecniche, come la non compatibilità con il proprio dispositivo, webcam o monitor secondari.

Benchmarking Positivo L'idea di utilizzare il riconoscimento facciale per monitorare la postura è innovativa e può contribuire in modo efficace al miglioramento delle abitudini scorrette. L'integrazione nella barra del menu rende semplice l'utilizzo dell'applicazione e riduce le possibili distrazioni.

Benchmarking Negativo La precisione del riconoscimento risulta ancora migliorabile, specialmente in condizioni di illuminazione variabile o nel momento in cui vengono utilizzati monitor esterni. Una guida o un supporto da fornire all'utente risulta estremamente utile al fine di comprendere come configurare l'applicazione, strumento che al momento manca nel momento dell'installazione. Alcuni utenti potrebbero sentirsi a disagio a causa del fatto che la telecamera del computer rimane sempre accesa. Questa condizione può sollevare preoccupazioni riguardo alla privacy e alla gestione dei dati raccolti, poiché una webcam costantemente attiva potrebbe potenzialmente catturare informazioni sensibili o non desiderate.

APECS: AI Posture Evaluation



APECS è un'applicazione fornita da Saneftec con l'obiettivo di analizzare, misurare e correggere la postura degli utenti attraverso tecniche di fotogrammetria non invasiva. È stata sviluppata insieme ai medici al fine di avere un aiuto professionale per quanto riguarda i principali problemi posturali, la riabilitazione fisica, la postura nell'allenamento sportivo, percorsi di benessere come yoga e pilates, difetti posturali, simmetria del tronco, valutazione della schiena e della posizione della testa e allineamento del collo e delle spalle.

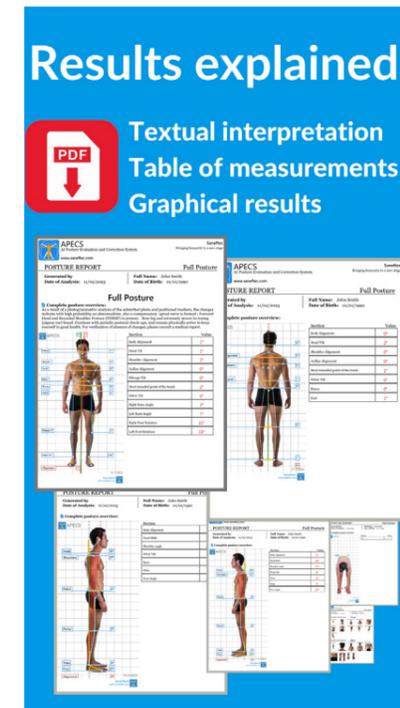
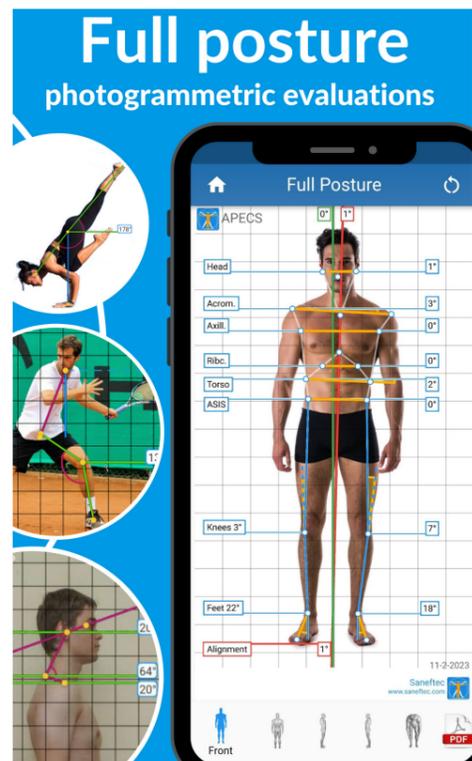
L'applicazione offre diverse funzioni che vanno dall'analisi completa del corpo fino alla valutazione della simmetria facciale.

Servizio Offerto

L'analisi del corpo permette, dopo aver scattato una fotografia o registrato un video che rimane solo sul proprio dispositivo, di valutare la simmetria andando ad identificare eventuali problemi di postura. Include test per la simmetria di spalle, collo, tronco, ginocchia e valutazioni della "Range of Motion" (ROM).

Successivamente genera report PDF dettagliati con spiegazioni testuali e possibilità di personalizzazione. Offre una modalità di rilevamento automatico con marcatori e una modalità nella quale i punti di riferimento possono essere posizionati manualmente.

L'applicazione fornisce esercizi suddivisi per categorie al fine di aiutare ad alleviare un atteggiamento posturale scorretto. APECS dedica una sezione dedicata alla raccolta e gestione dei risultati delle analisi posturali. In questa sezione, gli utenti possono visualizzare e rivedere tutte le valutazioni precedenti e organizzarle per categorie, facilitando il monitoraggio e il



confronto dei progressi nel tempo. Nella sezione Supporto invece, sono disponibili video tutorial per ogni tipologia di analisi, contatti diretti con l'assistenza e una FAQ che racchiude le domande più comuni fornendo risposte veloci ed esaustive.

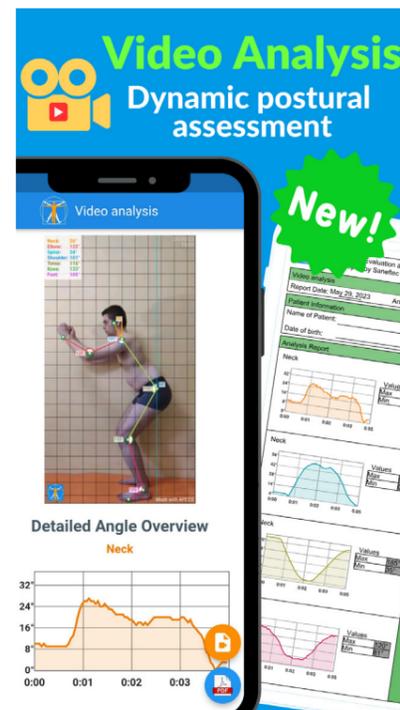
La grafica di APECS è pulita e funzionale.

Il design del logo e degli elementi visivi all'interno dell'applicazione utilizza colori e illustrazioni

frequentemente associati al campo medico, trasmettendo un senso di sicurezza e affidabilità.

APECS offre la possibilità agli utenti di personalizzare la tematica dell'applicazione. I colori possono infatti essere cambiati andando a scegliere tra una selezione già presente.

Le icone dell'applicazione sono intuitive e facilmente riconoscibili, rendendo semplice per gli utenti comprendere immediatamente la loro funzione e utilizzo.



L'applicazione è stata progettata per essere fruibile da un pubblico molto ampio. I testi e lo sfondo hanno un grado di contrasto che ne facilita

Interfaccia User Friendly

la lettura. L'ordine con il quale sono state posizionate le varie funzioni permette agli utenti di navigare nell'applicazione con chiarezza e semplicità. La fluidità nel passaggio da una pagina all'altra permette all'utente di vivere un'esperienza piacevole durante l'utilizzo dell'applicazione.

APECS ha ricevuto un'accoglienza positiva sia su piattaforme iOS che Android.

Recensioni Su App Store, l'app ha una

valutazione di 4 stelle, mentre su Android ha ottenuto una valutazione di 4.7 su 5.

Benchmarking Positivo

Il design dell'applicazione trasmette sicurezza e professionalità, essenziali per un servizio di analisi che si vuole avvicinare a quello medico. L'interfaccia è intuitiva, rendendo facile l'utilizzo anche per chi non è particolarmente esperto di tecnologia. Inoltre, gli algoritmi di fotogrammetria di APECS offrono valutazioni precise, utili per utenti e professionisti della salute.

Benchmarking Negativo

La necessità di utilizzare la fotocamera potrebbe sollevare preoccupazioni riguardo alla privacy. Implementare funzioni di sicurezza più avanzate potrebbe assicurare gli utenti. L'ulteriore espansione del supporto linguistico potrebbe rendere l'app accessibile a un pubblico ancora più ampio.

2.2 COMPARABLES

Waterminder



Waterminder è un'applicazione fornita da Funn Media che monitora l'assunzione di acqua. L'app ricorda di bere il quantitativo d'acqua necessario al fine di raggiungere i propri obiettivi quotidiani in base al peso corporeo o ad esigenze personali.



Servizio Offerto

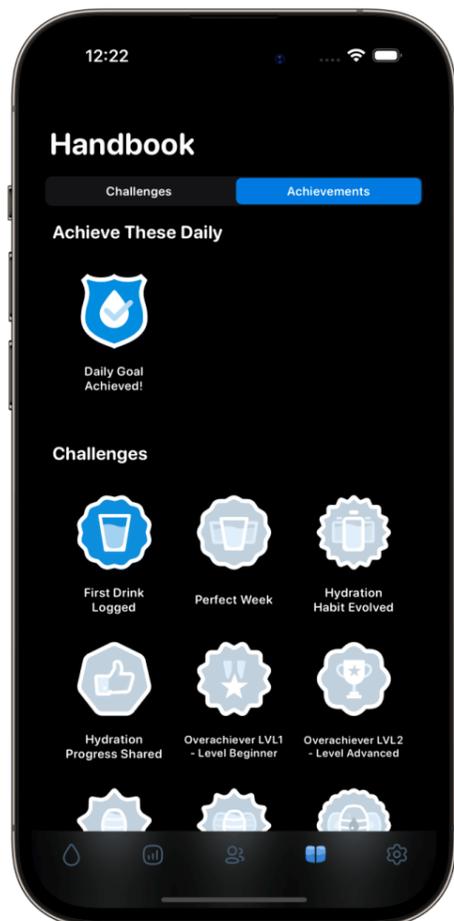
L'applicazione offre un questionario iniziale per impostare alcune funzioni. Nel questionario viene chiesto il sesso, il peso corporeo, il livello di attività fisica giornaliero e il clima nel quale si vive. I dati vengono analizzati e in pochi secondi è possibile visualizzare il proprio fabbisogno giornaliero di acqua. Questo rimane comunque personalizzabile impostandolo manualmente. L'inserimento della quantità d'acqua assunta è facilitato dalla presenza di differenti tipologie di bicchiere che riportano in millilitri la loro capacità. Oltre all'acqua possono essere registrate numerose tipologie di bevande, tra cui caffè, tè, succo di frutta, bevande energetiche e bevande alcoliche. Nella sezione dedicata alla cronologia è possibile vedere l'andamento dell'assunzione di acqua o di altre bevande giornalmente, settimanalmente, mensilmente o annualmente. Inoltre è possibile condividere i propri risultati e progressi. L'essere connessi con amici aumenta il grado di interazione e di motivazione dell'utente.

L'applicazione propone sfide divertenti per aumentare l'assunzione di acqua, rendendo l'esperienza giocosa e motivante. In questo modo, l'utente non vede più l'assunzione di acqua come un obbligo, ma come una sfida da affrontare e superare per ottenere premi.

La grafica semplice e minimal, è stata progettata per essere di facile utilizzo. I colori utilizzati, bianco e azzurro, riprendono le tonalità legate all'acqua, così come l'icona a forma di goccia che caratterizza il logo e assume il ruolo di "mascotte" nelle sfide proposte. La quantità di acqua assunta e quella mancante sono concetti facilmente comprensibili grazie all'illustrazione di una persona: più acqua viene bevuta, più la figura si colora di azzurro. Inoltre, la figura è completamente personalizzabile, con la possibilità di scegliere tra diversi modelli predefiniti.

La navigazione è semplice, con le funzioni principali accessibili dalla schermata principale. Gli utenti possono facilmente aggiungere una quantità d'acqua consumata con pochi tocchi, impostare promemoria e visualizzare le statistiche di idratazione. L'app supporta anche la sincronizzazione con altre app di salute e fitness, come Apple Health e Google Fit, permettendo un'integrazione fluida nel monitoraggio complessivo della salute. Il contrasto dei colori e la grandezza dei testi permette un alto grado di leggibilità, adeguato per una vasta porzione d'utenza. Le icone sono chiare e intuitive in quanto riflettono perfettamente il loro scopo. La vasta selezione di figure umane tra

50



cui è possibile scegliere consente a una grande varietà di utenti di trovare una rappresentazione che rispecchi le proprie caratteristiche e preferenze. Questo approccio inclusivo garantisce che nessun individuo si senta escluso, offrendo così una maggiore personalizzazione e identificazione.

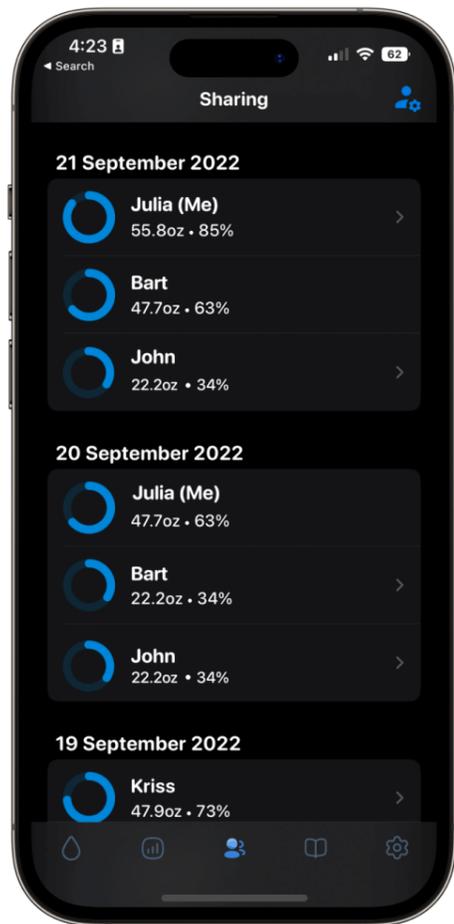
La funzione che consente di aggiungere widget direttamente alla schermata principale del cellulare offre un notevole miglioramento nella comodità e nell'efficienza della registrazione dell'assunzione di acqua. Invece di dover aprire l'applicazione ogni volta e navigare attraverso i suoi menu per inserire i dati, gli utenti possono aggiornare la loro assunzione di acqua direttamente dal widget. Questo approccio non solo semplifica il processo, ma riduce anche il tempo necessario per completare l'operazione, rendendo il monitoraggio dell'idratazione molto più immediato e accessibile.

WaterMinder, vanta più di un milione di download e ha ricevuto recensioni molto positive dagli utenti, con una valutazione media di 4.7 stelle su App Store e Google Play. Gli utenti apprezzano particolarmente la facilità d'uso, i promemoria personalizzabili e la possibilità di tracciare diverse bevande. Le recensioni evidenziano anche l'utilità delle statistiche e dei grafici che mostrano l'andamento dell'idratazione nel tempo.

L'app consente di impostare obiettivi di idratazione personalizzati, adattandoli alle esigenze specifiche di ciascun utente. In questo modo,

51



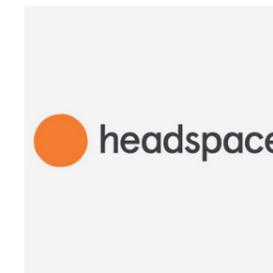


viene fornito un piano di idratazione su misura che aiuta ogni utente a raggiungere e mantenere i propri obiettivi di benessere in modo più preciso ed efficace. Le sfide e la possibilità di condividere i propri progressi favoriscono un elevato livello di interazione e trasformano il monitoraggio dell'assunzione d'acqua in un'attività coinvolgente e divertente, piuttosto che vederlo semplicemente come un obbligo. Questo approccio ludico aiuta a mantenere alta la motivazione e a rendere il processo più gratificante. Inoltre, l'alto grado di personalizzazione permette ad una vasta utenza di sentirsi rappresentata e inclusa.

Benchmarking
Negativo

Alcuni utenti hanno riscontrato difficoltà minori nella sincronizzazione con le app di terze parti. Tuttavia, questi problemi sono generalmente di piccola entità e non influiscono sull'uso complessivo dell'app.

Headspace



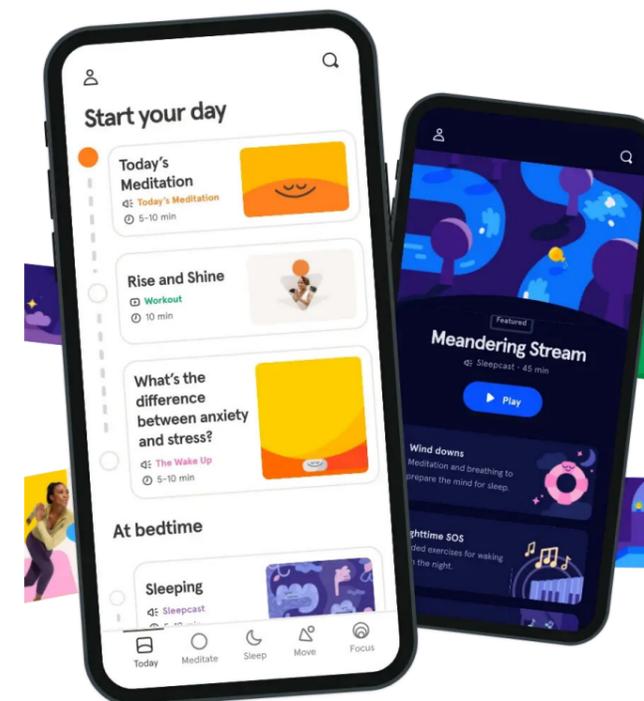
Headspace è una applicazione che si pone come guida alla salute mentale, alla consapevolezza e alla meditazione. Fornisce meditazioni guidate da esperti e coaching individuale sulla salute mentale ed esercizi quotidiani per migliorare la propria consapevolezza.

L'applicazione offre un breve questionario introduttivo che consente agli utenti di scegliere l'area su cui desiderano lavorare. Le opzioni disponibili comprendono la riduzione dello stress, il miglioramento della qualità del sonno, l'aumento della concentrazione e la gestione dell'ansia.

Servizio Offerto

La pagina iniziale dell'applicazione presenta risultati personalizzati basati sulle scelte effettuate in precedenza, includendo video di esperti, sessioni di meditazione, podcast e raccolte musicali organizzate per momenti della giornata, come mattina, pomeriggio e sera. Sebbene le singole attività siano di breve durata, insieme offrono un'ampia gamma di esercizi e risorse per migliorare la salute mentale. Le attività variano quotidianamente, consentendo agli utenti di seguire un percorso completo e diversificato che li aiuti a migliorare vari aspetti della loro salute mentale nel tempo.

Una sezione dell'applicazione è dedicata all'esplorazione delle risorse disponibili, organizzate per area tematica in base agli obiettivi su cui si desidera lavorare. Questo spazio è particolarmente utile per chi sente di necessitare un supporto aggiuntivo durante la giornata o desidera semplicemente esplorare e approfondire le conoscenze fornite dagli esperti.



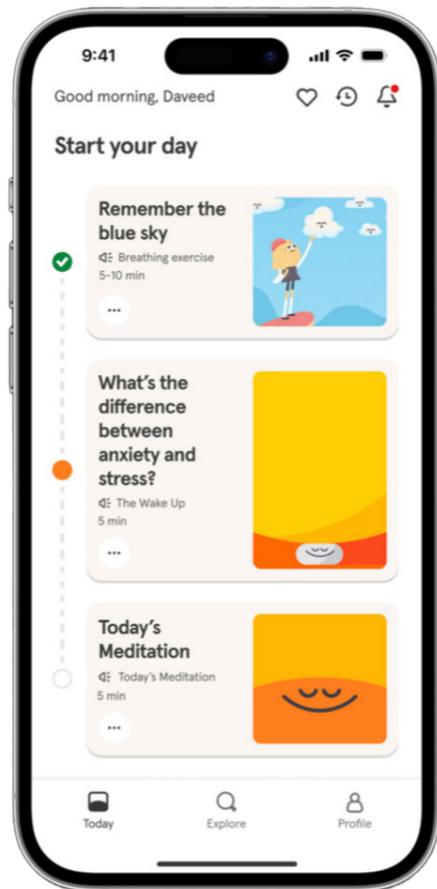
L'applicazione consente agli utenti di monitorare e tracciare i propri progressi in modo dettagliato. È possibile rivedere i vari contenuti presentati durante il percorso, come video, podcast e playlist, in qualsiasi momento. Questa funzionalità permette di valutare i propri miglioramenti nel tempo e di ritornare sui materiali educativi e motivazionali per approfondire le conoscenze acquisite. Inoltre, il registro dei progressi offre un panorama completo delle attività completate, aiutando gli utenti a mantenere alta la motivazione e a seguire un percorso strutturato verso il miglioramento della propria salute mentale e benessere complessivo.

Headspace è stato progettato per creare un ambiente che trasmetta tranquillità e serenità, uno spazio dove gli utenti possano sentirsi accolti e ascoltati.

Grafica

Per raggiungere questo obiettivo, l'app utilizza una combinazione di colori e illustrazioni. I toni di blu scuro predominano, evocando un senso di calma e stabilità. A questi si aggiungono illustrazioni di personaggi neutrali, caratterizzati da colori vivaci e accesi, che trasmettono emozioni rilassate e positive. Questa scelta di design non solo rende l'interfaccia visivamente piacevole, ma contribuisce anche a creare un'atmosfera che favorisce il rilassamento e il benessere mentale.

Il tono di voce utilizzato è amichevole e colloquiale, con un linguaggio che invita alla conversazione e alla familiarità. Questa scelta progettuale è fondamentale per creare un ambiente accogliente e rassicurante, in cui l'utente possa sentirsi al sicuro e a proprio agio. Il linguaggio informale e l'approccio empatico facilitano l'apertura e incoraggiano gli utenti a

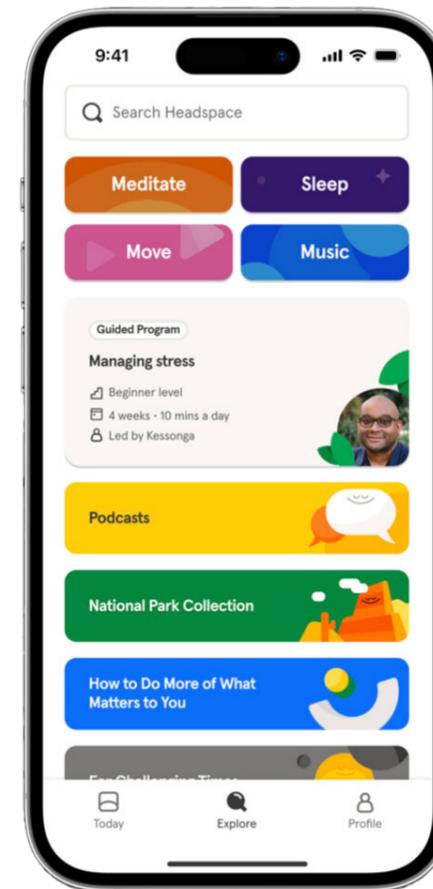


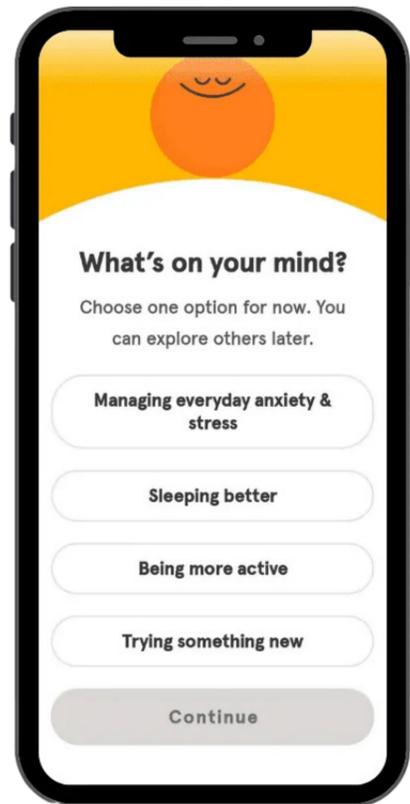
partecipare attivamente al loro percorso di benessere. Inoltre, questa modalità comunicativa rende l'esperienza più personale e coinvolgente, aiutando gli utenti a superare le barriere iniziali e a immergersi completamente nelle pratiche di meditazione, mindfulness e gestione dello stress proposte.

Le attività sono organizzate in un percorso strutturato: prima di poter accedere alla successiva, l'utente deve completare quella attuale. Questo approccio gamificato può incentivare l'uso dell'applicazione, rendendo il processo più coinvolgente e divertente. Inoltre, promuove un progresso lineare che può effettivamente contribuire a migliorare vari aspetti della salute mentale dell'utente.

Interfaccia
User Friendly

L'interfaccia è stata progettata per essere intuitiva e facile da usare. Tutte le funzionalità sono accessibili con pochi passaggi, rendendo l'esperienza dell'utente fluida e piacevole. La sezione dedicata all'esplorazione è ben organizzata in categorie, ciascuna nominata in base a situazioni specifiche, come ad esempio "For challenging times". Questa suddivisione permette agli utenti di identificare rapidamente la propria condizione attuale e trovare soluzioni adeguate in modo rapido ed efficiente. La scelta di utilizzare illustrazioni che rappresentano emozioni in modo neutro è fondamentale per far sentire gli utenti a proprio agio, compresi e ascoltati. Questo approccio contribuisce a creare un ambiente disteso, inclusivo e rilassato, dove ogni persona può sentirsi accolta senza giudizio. Le illustrazioni neutre permettono di trasmettere emozioni universali, rendendo l'esperienza dell'utente





più empatica e rassicurante.

Recensioni Headspace ha superato i dieci milioni di download, ottenendo valutazioni prevalentemente positive con una media di 4,8 su 5 stelle. Inoltre, l'applicazione ha ricevuto due prestigiosi riconoscimenti: l'Apple Design Award for Social Impact e il Webby Awards.

Benchmarking Positivo Lo studio approfondito e guidato da esperti, che ha permesso di offrire servizi così diversificati e di creare percorsi personalizzati per rispondere a diverse esigenze, è stato un elemento distintivo dell'applicazione. Il successo dell'app deriva anche dai valori che essa trasmette attraverso il design, contribuendo a creare uno spazio sicuro e accogliente. Questo è particolarmente importante quando si trattano temi delicati come la salute mentale, dove la sensazione di sicurezza e accoglienza è fondamentale. Inoltre, il percorso strutturato in fasi successive incoraggia gli utenti a seguirlo in modo lineare senza saltare passaggi cruciali. Questa modalità ha dimostrato di favorire miglioramenti significativi, garantendo che ogni fase venga completata.

Benchmarking Negativo La mancanza di traduzioni dei contenuti in diverse lingue può limitare l'accesso a questo servizio da parte di utenti che ne avrebbero bisogno. Inoltre, molte delle funzionalità sono disponibili solo a pagamento, il che può restringere le possibilità di ottenere i benefici completi di un percorso integrato.

(Not Boring) Habits



(Not Boring) Habits è un'app innovativa per la gestione delle abitudini, che trasforma il processo di creazione e mantenimento delle abitudini in un'esperienza coinvolgente e interattiva. L'app è parte della serie di applicazioni "Not Boring" di Andy Works, progettate per rendere le attività quotidiane più divertenti e accattivanti. (Not Boring) Habits permette agli utenti di impostare e monitorare una serie di abitudini, con l'obiettivo di migliorare la produttività e il benessere personale.

Servizio Offerto L'app consente di creare abitudini personalizzate, adattandole alle specifiche esigenze e obiettivi degli utenti. È possibile impostare la frequenza con cui ogni abitudine deve essere completata, scegliendo tra opzioni giornaliere, settimanali, mensili o personalizzate. Ad esempio, un utente potrebbe decidere di fare esercizio fisico tre volte alla settimana, meditare ogni giorno e leggere un libro una volta al mese. Questa flessibilità permette agli utenti di adattare l'app al proprio stile di vita e ai propri obiettivi di miglioramento personale. Per garantire che gli utenti non dimentichino di completare le loro attività, (Not Boring) Habits offre un sistema di promemoria configurabili. I promemoria possono essere personalizzati in termini di orario e frequenza, assicurando che gli utenti ricevano notifiche tempestive che li incoraggino a mantenere le loro abitudini. Oltre alla semplice tracciatura delle abitudini, l'applicazione si distingue per i suoi feedback visivi e sonori. Ogni volta che un'azione viene completata, l'app fornisce un feedback immediato sotto forma di animazioni colorate e suoni o vibrazioni. Questo tipo di feedback positivo



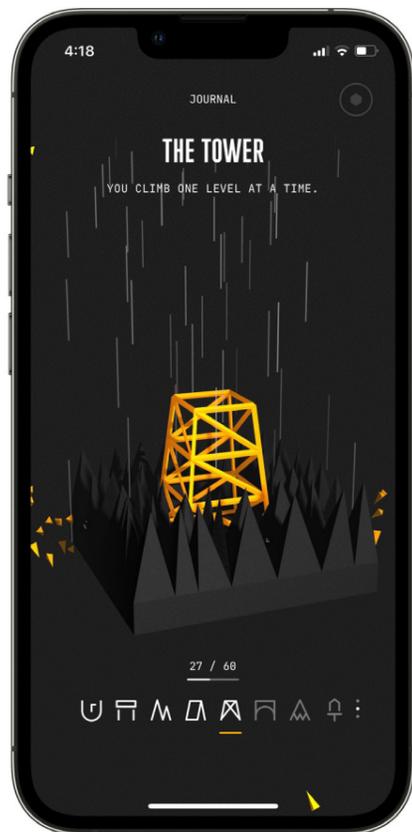
non solo rende l'interazione con l'app più piacevole, ma contribuisce anche a creare un'associazione positiva con il completamento delle attività. Le animazioni sono progettate con cura per essere esteticamente gradevoli e coinvolgenti, trasformando ogni piccolo successo in un momento di celebrazione.

L'app include anche funzionalità di gamification che rendono il processo di creazione di abitudini più coinvolgente e motivante. Gli utenti possono guadagnare premi e riconoscimenti man mano che completano le loro attività, creando un senso di progresso e realizzazione. Questi premi possono includere badge virtuali, livelli di progresso e altre forme di riconoscimento che incentivano gli utenti a mantenere le loro abitudini nel tempo. La gamification introduce un elemento di sfida e divertimento, rendendo il percorso verso il miglioramento personale meno monotono e più stimolante.

Inoltre, (Not Boring) Habits offre la possibilità di visualizzare i progressi nel tempo attraverso grafici e statistiche dettagliate. Questi strumenti di analisi permettono agli utenti di vedere come le loro abitudini si sono sviluppate e di identificare tendenze e aree di miglioramento. La visualizzazione dei dati in modo chiaro e comprensibile aiuta a mantenere la motivazione e a rendere evidente il valore del proprio impegno.

L'applicazione ha vinto l'Apple Design Award nel 2022. Il design è altamente

Grafica estetico, con un'interfaccia che combina elementi di arte moderna e minimalismo. Vengono utilizzati colori vivaci, animazioni fluide e una tipografia elegante per creare un'esperienza visiva



unica. Ogni abitudine è rappresentata da un'icona personalizzabile, che può essere animata per riflettere il progresso dell'utente.

Le animazioni e le transizioni all'interno dell'app sono progettate per essere non solo funzionali ma anche divertenti. Ad esempio, completare un'abitudine può provocare una serie di effetti visivi che celebrano il successo dell'utente, rendendo l'esperienza di monitoraggio delle abitudini più piacevole e coinvolgente. Questa attenzione al dettaglio grafico distingue (Not Boring) Habits dalle altre app di gestione delle abitudini, trasformando un'attività spesso considerata monotona in qualcosa di esteticamente piacevole.

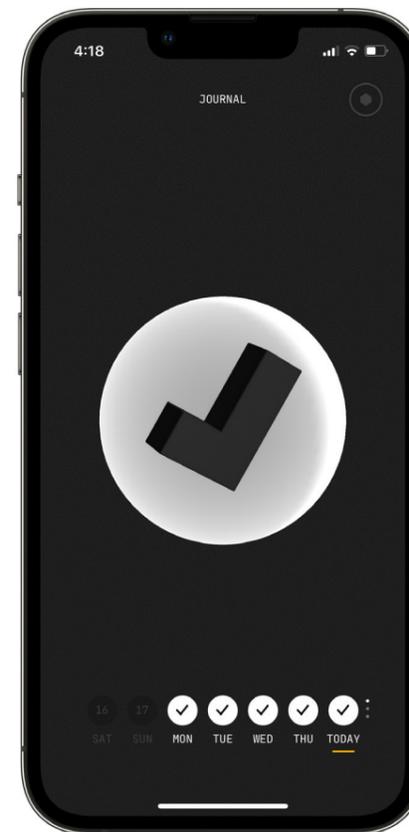
L'interfaccia di (Not Boring) Habits è progettata per essere intuitiva e user-friendly, mantenendo al contempo un elevato livello di

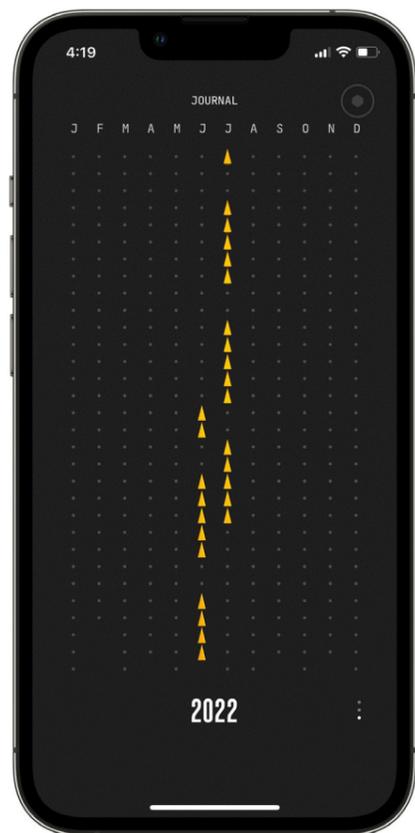
Interfaccia
User Friendly

personalizzazione. La schermata principale mostra le abitudini dell'utente in un layout pulito e ordinato, permettendo di visualizzare rapidamente il progresso e lo stato di ciascuna abitudine. Ogni abitudine può essere facilmente modificata o aggiornata con pochi tocchi, e l'interfaccia supporta gesti fluidi per un'esperienza utente naturale e senza intoppi.

La facilità d'uso è ulteriormente migliorata dai promemoria configurabili, che possono essere impostati per adattarsi ai programmi personali degli utenti, garantendo che le abitudini vengano completate regolarmente. L'app si sincronizza automaticamente tra i dispositivi, permettendo agli utenti di monitorare le loro abitudini sia su smartphone che su tablet.

Un aspetto particolarmente apprezzato è l'integrazione di elementi interattivi che





rendono l'utilizzo dell'app divertente. Gli utenti possono giocare con le animazioni e le interfacce, rendendo l'interazione con l'app una parte piacevole della loro routine quotidiana. Questa combinazione di semplicità e divertimento contribuisce a mantenere alta la motivazione degli utenti nel lungo termine.

Recensioni La popolarità di (Not Boring) Habits è in parte dovuta anche al successo delle altre applicazioni della serie "Not Boring", che hanno stabilito un seguito fedele tra gli utenti alla ricerca di strumenti innovativi per la produttività. L'applicazione ha ottenuto un punteggio di 4,8 su 5 stelle. Molti utenti apprezzano l'approccio unico di rendere il monitoraggio delle abitudini un'attività divertente e stimolante, contrariamente alla percezione comune di queste attività come noiose e ripetitive.

Benchmarking Positivo Uno degli aspetti più riusciti è la sua capacità di trasformare il monitoraggio delle abitudini in un'esperienza visivamente stimolante e divertente. L'integrazione di elementi grafici innovativi e animazioni coinvolgenti rende l'app unica nel suo genere, distinguendola dalle altre applicazioni di gestione delle abitudini. Questo approccio ha dimostrato di essere efficace nel mantenere alta la motivazione degli utenti, trasformando una routine potenzialmente noiosa in un'attività piacevole. La semplicità dell'interfaccia e l'attenzione al dettaglio nella progettazione dell'usabilità sono altri punti di forza dell'app. La facilità con cui gli utenti possono impostare, modificare e monitorare le loro abitudini rende



l'applicazione accessibile ad una vasta gamma di utenti, dai principianti ai più esperti.

Benchmarking Negativo Attualmente, l'app è disponibile solo per iOS, il che limita la sua accessibilità agli utenti Android e a quelli che utilizzano dispositivi diversi dai prodotti Apple. Inoltre, potrebbero essere introdotte funzionalità sociali e di comunità. Permettere agli utenti di condividere i loro progressi con amici o di partecipare a sfide collettive potrebbe aumentare l'engagement e la motivazione.

Habitica



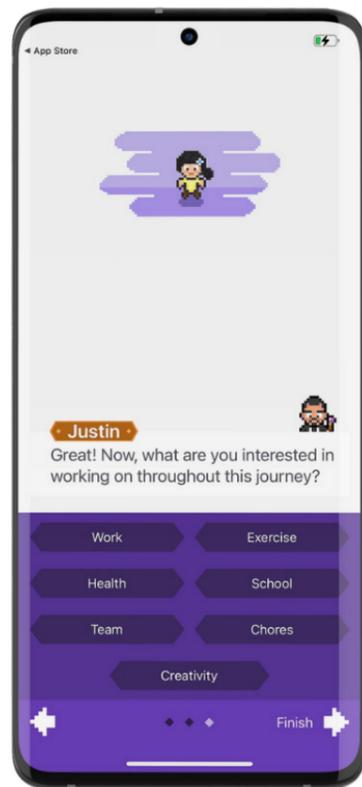
Habitica è un'applicazione sviluppata da HabitRPG, progettata per aiutare nella creazione di abitudini e nel miglioramento della produttività. L'app integra elementi ispirati ai giochi di ruolo retrò per rendere più coinvolgente e gratificante il raggiungimento di attività e obiettivi.

Habitica è un'applicazione che trasforma la gestione delle abitudini e delle attività quotidiane in un gioco di ruolo (RPG). Offre una vasta gamma di servizi che aiutano gli utenti a rimanere motivati e organizzati. Gli utenti possono creare e gestire le proprie abitudini, le attività giornaliere e le liste di cose da fare. Ogni attività completata premia l'utente con punti esperienza (XP) e oro, che possono essere utilizzati per migliorare il proprio avatar virtuale o acquistare oggetti all'interno dell'app.

Una delle caratteristiche distintive di Habitica è la possibilità di partecipare a missioni in collaborazione con altri utenti. Le missioni richiedono il completamento di compiti specifici e premiano i partecipanti con oggetti rari e bonus. Questo aspetto sociale del gioco incoraggia la cooperazione e la competizione amichevole tra gli utenti. Inoltre, Habitica offre una serie di sfide create dalla comunità, che permettono agli utenti di confrontarsi su obiettivi comuni e ottenere ricompense aggiuntive.

La grafica di Habitica è fortemente ispirata ai giochi di ruolo a 8-bit, con un aspetto pixelato e nostalgico

Grafica



62

che ricorda i videogiochi degli anni '80 e '90. Questa scelta stilistica non solo aggiunge un elemento di fascino retrò, ma rende anche l'interfaccia visivamente piacevole e distintiva. Gli avatar degli utenti, i mostri e gli scenari delle missioni sono tutti disegnati con dettagli semplici ma efficaci, creando un'esperienza visiva coerente e attraente.

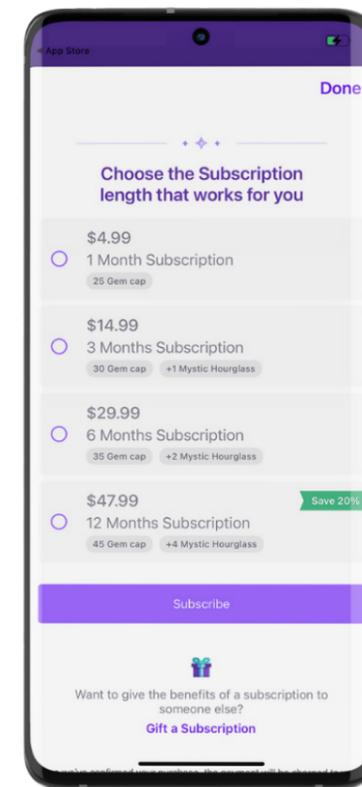
Oltre agli avatar, gli utenti possono personalizzare i propri personaggi con armature, armi e altri accessori acquistabili con l'oro guadagnato completando le attività. Le varie grafiche di questi oggetti sono curate e aggiungono un ulteriore livello di coinvolgimento, poiché gli utenti sono incentivati a migliorare l'aspetto del loro avatar attraverso l'adempimento delle loro attività quotidiane.

Il tone of voice di Habitica richiama esplicitamente quello dei videogiochi, adottando un linguaggio che stimola gli utenti a perseguire i propri obiettivi come se fossero sfide e missioni avvincenti. Ogni compito quotidiano, sia esso una piccola abitudine da sviluppare o una grande attività da completare, viene presentato come un'avventura da intraprendere, con un senso di urgenza che motiva gli utenti a partecipare attivamente. Le notifiche e i messaggi all'interno dell'app utilizzano termini tipici dei giochi di ruolo, come "missione", "sfida", "ricompensa" e "livello", rendendo il completamento delle attività quotidiane un'esperienza molto vicina a quella di un videogioco.

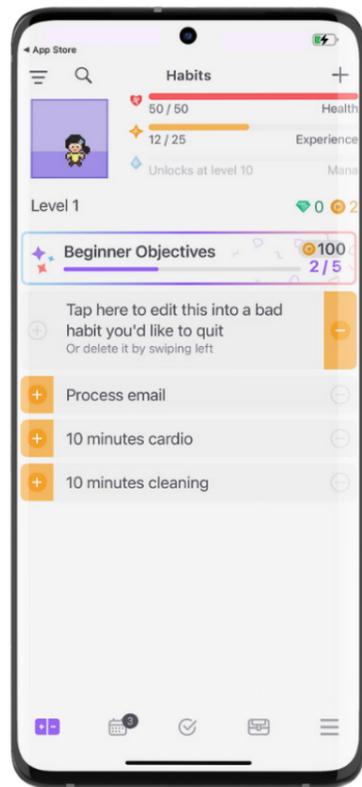
L'interfaccia di Habitica è progettata per assomigliare il più possibile ad un videogioco retrò, nonostante la ricchezza di funzionalità offerte.

Interfaccia User Friendly

La schermata principale è divisa in sezioni chiare: una per le abitudini, una per le



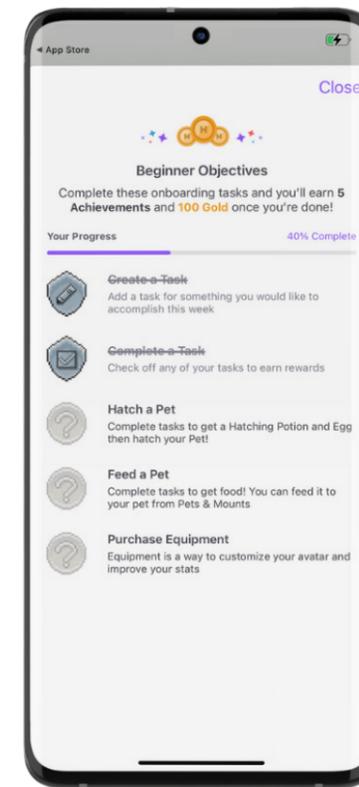
63



attività giornaliere e una per le liste di cose da fare. Ogni sezione è facilmente accessibile e modificabile, permettendo agli utenti di aggiungere, rimuovere o completare le attività con pochi tocchi. Un'altra caratteristica che migliora l'usabilità è il sistema di notifiche e promemoria. Gli utenti possono impostare avvisi per le attività giornaliere e ricevere notifiche push che li ricordano di completare le loro attività. Questo sistema aiuta a mantenere gli utenti impegnati e a prevenire la procrastinazione. Habitica è disponibile sia su dispositivi mobili che su desktop, con la sincronizzazione automatica tra le piattaforme. Questo rende facile per gli utenti accedere e aggiornare le loro liste di attività indipendentemente dal dispositivo che stanno utilizzando.

Habitica ha accumulato milioni di download e recensioni generalmente positive sia dagli utenti che dai critici. Su piattaforme come Google Play Store e Apple App Store, l'app ha mantenuto una media di 4,7 su 5, con molti utenti che elogiano la sua capacità di rendere divertente la gestione delle attività quotidiane e delle abitudini. La popolarità dell'app è in gran parte dovuta al passaparola e alla comunità attiva che si è formata intorno ad essa.

Trasformare le attività in un gioco rende il processo più coinvolgente e meno gravoso, il che può aumentare significativamente la motivazione degli utenti. Inoltre, la componente sociale dell'app, che include missioni cooperative e sfide pubbliche, ha dimostrato di essere un potente

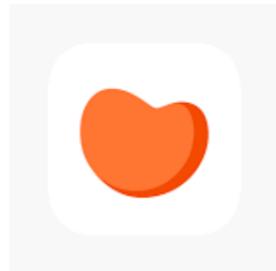


incentivo per molti utenti. La personalizzazione degli avatar e la ricompensa tangibile sotto forma di oggetti virtuali ha aggiunto un ulteriore livello di impegno. La possibilità di vedere il proprio progresso riflesso visivamente nel miglioramento del proprio avatar è un forte motivatore per continuare a utilizzare l'app.

Un aspetto che potrebbe essere sviluppato ulteriormente è la complessità e la varietà delle missioni e delle sfide. Alcuni utenti hanno segnalato che, dopo un certo periodo, le attività possono diventare ripetitive e perdere il loro effetto motivante. Inoltre, l'interfaccia, sebbene generalmente user-friendly, potrebbe beneficiare di un aggiornamento per renderla ancora più intuitiva e moderna, specialmente per gli utenti nuovi che potrebbero trovare inizialmente difficile orientarsi tra tutte le funzionalità offerte.

Benchmarking
Negativo

Gentler Streak



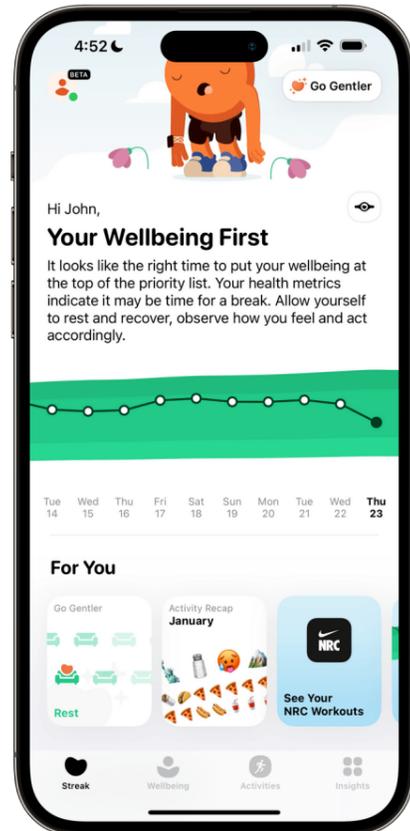
Gentler Streak è un'applicazione fornita da Gentler Stories che permette il monitoraggio delle abitudini e la gestione del benessere personale. È progettata per bilanciare attività fisica e recupero.

L'applicazione si distingue per il suo approccio equilibrato alla gestione delle abitudini, incoraggiando gli utenti a perseguire un'adeguata attività fisica senza trascurare il riposo necessario per il recupero. Gentler Streak offre una gamma completa di funzionalità che includono il monitoraggio dell'attività fisica, l'analisi del sonno e la gestione dello stress.

Si apre con un percorso nel quale l'utente può conoscere le funzioni dell'applicazione in pochi step e inserire le proprie preferenze al fine di impostare quelle che sono le funzioni più adeguate.

Permette agli utenti di impostare obiettivi personalizzati per diverse attività fisiche, come camminare, correre, andare in bicicletta o praticare yoga. Gli utenti possono anche monitorare parametri di salute come la frequenza cardiaca, le calorie bruciate e la durata delle sessioni di esercizio. Inoltre, include funzionalità di monitoraggio del sonno, fornendo una visione dettagliata della qualità del riposo e suggerimenti per migliorare le abitudini del sonno.

Un aspetto unico di Gentler Streak è il suo focus sul bilanciamento tra attività e riposo. L'app utilizza algoritmi avanzati per valutare lo stato di recupero dell'utente e



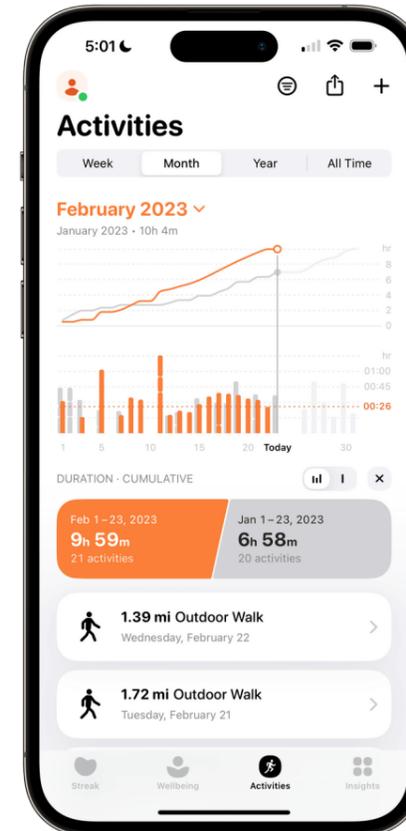
fornire consigli personalizzati su quando intensificare l'attività fisica e quando prendersi una pausa. Questa funzione è particolarmente utile per prevenire il sovrallenamento e promuovere uno stile di vita sostenibile.

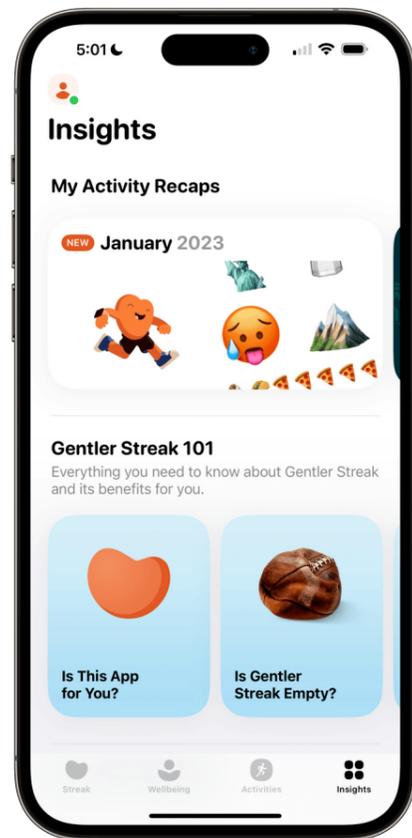
L'applicazione include uno spazio per la community, dove i membri possono condividere le loro esperienze su come hanno sviluppato abitudini più sane. Questa condivisione di esperienze permette agli utenti di sentirsi parte di una comunità attiva, incrementando la loro motivazione e coinvolgimento. Sentirsi parte di un gruppo che condivide obiettivi simili può fornire un supporto significativo e una spinta ulteriore verso il raggiungimento dei propri obiettivi di benessere.

L'applicazione dedica uno spazio ad approfondimenti per promuovere uno stile di vita più sano e consapevole.

Questi approfondimenti riguardano vari aspetti degli allenamenti, permettendo agli utenti di comprendere i benefici fisici e mentali dell'esercizio. Sono fornite informazioni dettagliate sul funzionamento dell'organismo, aiutando gli utenti a conoscere meglio il proprio corpo. Inoltre, c'è una sezione dedicata a suggerimenti per un'alimentazione sana, varia e bilanciata, supportando così uno stile di vita più salutare.

La grafica dell'app enfatizza semplicità e chiarezza tramite l'utilizzo di Grafica Yorhart, una mascotte a forma di cuore, che accompagna l'utente durante tutto il percorso conoscitivo. Le combinazioni di colori e design rendono l'app visivamente rilassante, creando un ambiente in cui l'utente si sente a proprio agio. Questo approccio permette di





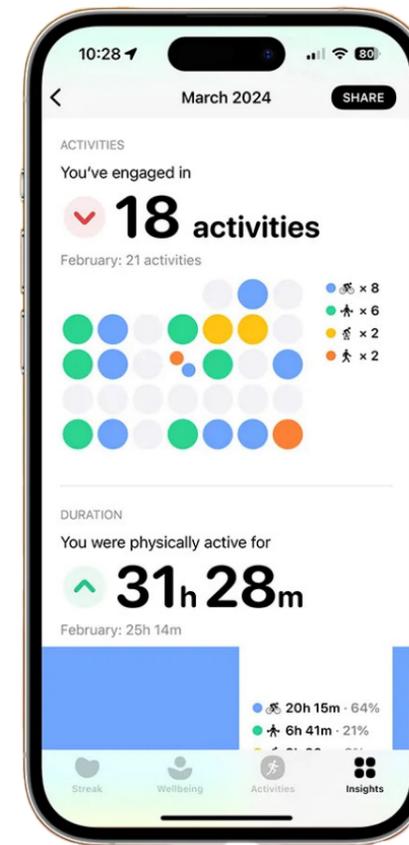
affrontare il percorso verso uno stile di vita più sano in modo sicuro e lungimirante. Le visualizzazioni dei dati sono presentate attraverso grafici e tabelle ben progettati, che permettono agli utenti di comprendere facilmente le loro statistiche e i progressi nel tempo. L'uso di animazioni fluide e transizioni morbide contribuisce a rendere l'esperienza utente piacevole e coinvolgente. La cura per i dettagli grafici rende l'app non solo funzionale ma anche esteticamente gradevole, migliorando l'interazione complessiva.

Il tono di voce adottato è amichevole e colloquiale, creando un ambiente inclusivo e sicuro in cui l'utente si sente a proprio agio. Questo approccio consente agli utenti di affrontare le attività proposte con serenità, senza sentirsi stressati se il piano degli allenamenti subisce variazioni o se ci sono periodi di inconsistenza. La comunicazione empatica aiuta a mantenere alta la motivazione, favorendo un atteggiamento positivo e proattivo verso il raggiungimento degli obiettivi di benessere.

Le schermate sono organizzate in modo intuitivo, con icone chiare e testi leggibili che facilitano la navigazione.

La schermata principale offre un accesso rapido alle principali funzionalità dell'app, come il monitoraggio dell'attività fisica, l'analisi del sonno e la gestione dello stress. Le impostazioni personalizzabili permettono agli utenti di adattare l'app alle proprie esigenze specifiche, configurando obiettivi e promemoria in modo semplice e veloce.

Un elemento distintivo dell'usabilità di Gentler Streak è la sua attenzione al feedback immediato e alla guida personalizzata. L'app fornisce suggerimenti



in tempo reale basati sui dati raccolti, aiutando gli utenti a mantenere un equilibrio ottimale tra attività fisica e riposo. Le notifiche e i promemoria sono discreti ma efficaci, garantendo che gli utenti ricevano le informazioni necessarie senza sentirsi sopraffatti.

La sincronizzazione con dispositivi di monitoraggio della salute, come smartwatch e fitness tracker, è fluida e immediata, assicurando che i dati siano sempre aggiornati e accurati. L'app è disponibile su dispositivi mobili e offre una sincronizzazione senza problemi tra diverse piattaforme, permettendo agli utenti di monitorare il loro benessere indipendentemente dal dispositivo utilizzato.

Gentler Streak ha ricevuto l'Apple Design Award nel 2024 e recensioni molto positive sia dagli utenti che dai critici. Su piattaforme come l'Apple App Store, l'app ha mantenuto una valutazione di 4,7 su 5. Le recensioni sottolineano spesso l'efficacia dell'approccio olistico dell'app, che incoraggia non solo l'attività fisica ma anche il rispetto dei tempi di riposo e recupero.

Uno degli aspetti più riusciti di Gentler Streak è l'approccio equilibrato alla gestione delle abitudini di salute. L'enfasi sul bilanciamento tra attività fisica e recupero è stato accolto positivamente da molti utenti che cercano di mantenere uno stile di vita sano e sostenibile. La guida personalizzata, i suggerimenti in tempo reale basati su dati accurati e la creazione di una community sono altre caratteristiche apprezzate che hanno contribuito al successo dell'app. Il design grafico e l'interfaccia user-friendly sono



elementi che hanno migliorato l'esperienza utente. L'estetica piacevole, l'utilizzo di una mascotte e le animazioni fluide rendono l'app non solo funzionale ma anche gratificante da usare.

L'applicazione potrebbe introdurre funzionalità sociali che permettano agli utenti di condividere i loro progressi con amici o di partecipare a sfide collettive. Queste potrebbero aumentare l'engagement e la motivazione, rendendo l'app ancora più coinvolgente.

Interfaccia
User Friendly

CAPITOLO

3

ANALISI DEL CONTESTO: TARGET

Per un servizio dedicato a migliorare la postura in persone che conducono uno stile di vita sedentario, è stato necessario analizzare le fasce di utenza che potrebbero trarre maggior beneficio. Da questa analisi sono stati identificati due macro target principali, e i rispettivi micro target.

3.1 MACRO TARGET ADULTI SEDENTARI **Nº 1**

Gli adulti che conducono una vita sedentaria, tipicamente tra i 25 e i 55 anni, rappresentano un gruppo eterogeneo ma accomunato da alcune caratteristiche fondamentali. Possono essere professionisti come impiegati d'ufficio, lavoratori da remoto, studenti universitari e altri che trascorrono molte ore seduti, spesso con posture scorrette. Questi individui, di solito appartenenti a un ceto socio-economico medio-alto, hanno accesso a tecnologia e strumenti digitali, utilizzando quotidianamente dispositivi come smartphone, tablet e computer. Nonostante un interesse diffuso per la salute e il benessere, molti di loro hanno poco tempo o conoscenza per dedicarsi a esercizi di postura. Questa combinazione di comportamenti e abitudini li rende particolarmente bisognosi di soluzioni pratiche e accessibili che possano integrarsi facilmente nella loro routine quotidiana, offrendo benefici tangibili per la loro salute posturale.

Gli Obiettivi

+ MIGLIORARE LA POSTURA

Gli adulti sedentari desiderano correggere la postura per evitare dolori muscolari e scheletrici. Una postura corretta non solo aiuta a prevenire tensioni e dolori ma contribuisce anche ad una migliore distribuzione del peso corporeo, riducendo lo stress su articolazioni e muscoli.

Molti cercano soluzioni pratiche e accessibili per monitorare e migliorare la loro postura quotidianamente, attraverso promemoria e suggerimenti integrati nelle loro routine lavorative e domestiche.

+ ALLEVIARE IL DOLORE

Vogliono ridurre o eliminare il mal di schiena, il dolore al collo e alle spalle dovuti alle ore passate in posizioni scorrette.

I dolori, spesso causati da una postura scorretta prolungata, possono avere un impatto significativo sulla qualità della vita e sulla capacità di svolgere attività quotidiane.

Gli adulti sedentari sono alla ricerca di esercizi mirati e tecniche di rilassamento che possano offrire sollievo immediato e, nel lungo termine, promuovere un allineamento posturale migliore.

Cercano di migliorare il benessere fisico e mentale attraverso una postura migliore. Una postura corretta è associata

+ AUMENTARE IL BENESSERE GENERALE

a una maggiore fiducia in sé stessi, una migliore respirazione e una riduzione dello stress.

+ PREVENIRE PROBLEMI FUTURI

Sono interessati a prevenire problemi di salute a lungo termine legati a una cattiva postura. Problemi come ernie, disfunzioni articolari e altre patologie croniche possono essere mitigati o evitati con una postura corretta.

Gli adulti sedentari sono propensi ad intraprendere pratiche preventive che possano garantirgli una maggiore qualità della vita negli anni a venire, riducendo la necessità di interventi medici futuri.

+ MIGLIORARE LA PRODUTTIVITÀ

Una postura adeguata può ridurre la fatica muscolare e aumentare la capacità di mantenere l'attenzione su compiti complessi. Gli adulti sedentari, spesso impegnati in lavori che richiedono lunghe ore davanti a uno schermo, sono alla ricerca di soluzioni che possano aiutarli a mantenere una postura ottimale, migliorando così la loro efficienza e la qualità del lavoro prodotto.

I Bisogni

+ SOLUZIONI SEMPLICI E PRATICHE

Gli adulti sedentari hanno bisogno di soluzioni facili da integrare nella routine quotidiana, che non richiedano troppo tempo o sforzo mentale. Come ad esempio brevi azioni che possono essere eseguite rapidamente durante brevi pause lavorative, suggerimenti per la postura corretta durante l'uso del computer, e semplici tecniche di stretching che non necessitano di attrezzature specifiche sono essenziali. La praticità e la semplicità di questi esercizi rendono più probabile la loro adozione e continuità, facilitando un miglioramento graduale ma costante della postura.

+ PROMEMORIA E MONITORAGGIO

Necessitano di strumenti che li aiutino a ricordare di correggere la postura e monitorare i progressi. In questo modo è possibile costruire abitudini positive e mantenere la consapevolezza sulla postura durante tutta la giornata. Inoltre, la possibilità di monitorare i progressi attraverso grafici e statistiche offre una visione chiara dei miglioramenti ottenuti, motivando ulteriormente l'utente a perseverare.

+ SUPPORTO EDUCATIVO

Desiderano informazioni chiare e accessibili sui benefici di una buona postura e su come mantenerla. Guide dettagliate, articoli informativi, video tutorial e webinar

possono fornire conoscenze essenziali su come una postura corretta influenzi positivamente la salute generale. Contenuti educativi su ergonomia, esercizi correttivi e tecniche di rilassamento aiutano a creare una base solida di comprensione che permette agli utenti di prendere decisioni informate. Il supporto educativo deve essere facilmente accessibile e presentato in un formato comprensibile.

+ FLESSIBILITÀ

Cercano soluzioni che possano essere adattate ai loro orari e impegni. Lavoratori sedentari hanno spesso agende piene e devono essere in grado di inserire gli esercizi e le pratiche di miglioramento della postura nei momenti liberi. Sono necessarie soluzioni che offrono flessibilità, come la possibilità di scegliere l'orario dei promemoria o di personalizzare la durata e l'intensità degli esercizi. La flessibilità permette agli utenti di adattare le pratiche di miglioramento della postura alle loro esigenze personali, rendendole più sostenibili nel lungo termine.

+ ACCESSIBILITÀ

Sono preferiti servizi facilmente accessibili, possibilmente attraverso app o piattaforme digitali. La diffusione di smartphone e dispositivi mobili rende le applicazioni digitali uno strumento ideale per fornire supporto continuo. Un'app ben progettata che offra un'interfaccia intuitiva, facilmente navigabile e che sia compatibile con diversi sistemi operativi, garantisce che gli utenti possano accedere rapidamente alle informazioni e agli esercizi di cui hanno bisogno.

Le Ansie

+ **TIMORE DI NON RIUSCIRE**

Gli adulti sedentari spesso provano la paura di non essere in grado di mantenere una postura corretta a lungo termine. Questa preoccupazione può derivare dall'idea che correggere la postura richieda uno sforzo costante e un impegno significativo, difficili da sostenere nel tempo. Promemoria regolari e piccoli obiettivi giornalieri possono aiutare a rendere il percorso verso una postura migliore meno intimidatorio e più gestibile.

+ **PAURA DI PEGGIORARE LA SITUAZIONE**

L'ansia che gli esercizi possano causare più dolore o peggiorare la loro condizione è comune tra gli adulti sedentari. Questa preoccupazione può essere particolarmente forte in coloro che hanno già sperimentato dolori o infortuni.

+ **INSICUREZZA SULLE TECNICHE**

L'incertezza sulla correttezza degli esercizi e delle tecniche di postura suggerite può scoraggiare l'adozione di nuove abitudini. Molti adulti sedentari potrebbero non avere una formazione adeguata o esperienza nel riconoscere e correggere una postura scorretta.

+ **CAMBIAMENTI FISICI**

La preoccupazione che migliorare la postura possa essere difficile a causa di abitudini consolidate o problemi fisici preesistenti è un timore comune. Molti

adulti sedentari hanno adottato posture scorrette per anni, rendendo i cambiamenti fisici più complessi e impegnativi.

Le Aspettative Positive

+ RIDUZIONE DEL DOLORE

Gli adulti sedentari si aspettano di sentire meno dolore e disagio nel breve termine e vedere un miglioramento della postura. Molti di loro soffrono di dolori cronici al collo, alle spalle e alla schiena causati da posture scorrette mantenute per lunghi periodi. Si aspettano di trovare una soluzione in grado di alleviare rapidamente il dolore migliorando la loro qualità di vita.

+ MIGLIORAMENTO DELLA SALUTE

Gli utenti si aspettano benefici a lungo termine per la loro salute generale. Una postura corretta può prevenire una serie di problemi di salute, come le ernie del disco, la compressione nervosa e i problemi circolatori. Adottando una postura migliore, gli utenti sperano di ridurre il rischio di sviluppare queste condizioni croniche e di migliorare la loro salute muscolo-scheletrica complessiva. Inoltre, una postura corretta può contribuire a una respirazione più efficiente, migliorando l'ossigenazione del corpo e il funzionamento degli organi interni, il che rappresenta un ulteriore beneficio per la salute generale.

+ MAGGIORE ENERGIA E PRODUTTIVITÀ

Quando il corpo è allineato correttamente, richiede meno sforzo muscolare per mantenere la posizione, riducendo la fatica e aumentando l'efficienza energetica. Questo aumento di energia può tradursi in

+ SENSAZIONE DI BENESSERE

una maggiore produttività sia sul lavoro che nelle attività quotidiane. Gli adulti sedentari sperano che, riducendo la tensione e il dolore, possano concentrarsi meglio sui loro compiti, completare più lavoro in meno tempo e con meno interruzioni dovute al disagio fisico.

Sperano di sentirsi meglio fisicamente e mentalmente, migliorando anche l'umore. Una postura corretta può influenzare positivamente l'umore e la fiducia in sé stessi. Gli utenti si aspettano che migliorare la loro postura li aiuti a sentirsi più sicuri e positivi, riducendo lo stress e l'ansia associati ai dolori cronici e alla cattiva postura.

Le Aspettative Negative

+ SCARSI RISULTATI

Gli adulti sedentari temono di non vedere miglioramenti significativi nonostante l'impegno. Questa preoccupazione è alimentata dalla possibilità che i cambiamenti nella postura richiedano tempo per manifestarsi e che i piccoli progressi quotidiani possano non essere immediatamente evidenti. Tale timore può portare a una diminuzione della motivazione e all'abbandono precoce del programma.

+ TEMPO E IMPEGNO

La preoccupazione che gli esercizi richiedano troppo tempo o siano difficili da integrare nella loro routine quotidiana è molto comune. Gli adulti sedentari spesso hanno orari impegnativi e trovare il tempo per aggiungere un'altra attività alla loro giornata può sembrare oneroso.

+ MANCANZA DI SUPPORTO

La paura di non trovare abbastanza supporto o risorse per aiutarli nel loro percorso può scoraggiare gli utenti dall'iniziare o continuare un programma di miglioramento della postura.

Le Resistenze

+ SCETTICISMO

Gli adulti sedentari possono avere dubbi sull'efficacia degli esercizi e dei programmi di miglioramento della postura. Questo scetticismo può derivare da esperienze passate con programmi di benessere che non hanno portato i risultati desiderati.

+ ABITUDINI CONSOLIDATE

La difficoltà a cambiare abitudini quotidiane consolidate rappresenta una resistenza significativa. Gli adulti sedentari hanno spesso routine ben stabilite e l'introduzione di nuovi comportamenti può essere percepita come un'interferenza.

+ FLESSIBILITÀ CONSOLIDATA

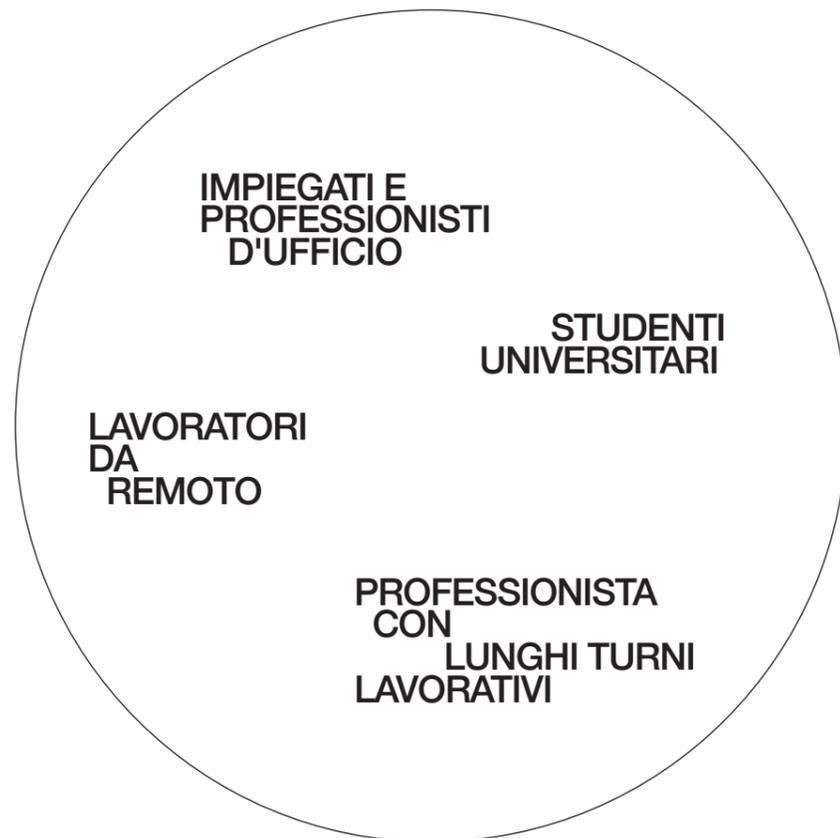
Resistenza a dedicare tempo e sforzi a esercizi di postura a causa di un'agenda già piena. Gli utenti con impegni lavorativi e familiari possono trovare difficile ritagliare del tempo per attività aggiuntive.

+ MANCANZA DI IMMEDIATEZZA

Gli adulti sedentari spesso preferiscono soluzioni con risultati immediati e tangibili, rispetto a miglioramenti gradualmente. La prospettiva di dover aspettare settimane o mesi per vedere risultati significativi può essere demotivante.

3.1.1 Micro Target

Di seguito sono stati analizzati i principali gruppi di utenza che possono rientrare negli adulti che conducono una vita sedentaria. Questi potrebbero trarre benefici dall'utilizzo di un servizio personalizzato, basato sulle proprie necessità.



Impiegati e Professionisti d'Ufficio

CARATTERISTICHE

- + Et : 25-55 anni
- + Professione: Lavorano in ambienti d'ufficio, spesso con orari di lavoro prolungati
- + Routine: Passano molte ore seduti davanti a un computer

ESIGENZE

- + Necessitano di esercizi rapidi e pratici da eseguire durante le pause lavorative
- + Preferiscono promemoria discreti e non invasivi per correggere la postura mentre lavorano
- + Cercano soluzioni che possano essere integrate facilmente nella loro giornata lavorativa senza interrompere il flusso di lavoro

SFIDE

- + Difficolt  a trovare tempo per attivit  aggiuntive
- + Resistenza a cambiamenti che interferiscono con la produttivit  lavorativa

APPROCCIO

- + Proporre attivit  per la correzione della postura che possano essere eseguiti alla scrivania
- + Offrire contenuti educativi sulle tecniche di ergonomia per l'ufficio
- + Utilizzare promemoria programmabili che non disturbino le attivit  lavorative

Lavoratori da Remoto

CARATTERISTICHE

- + Et : 25-55 anni
- + Professione: Lavorano da casa o in spazi coworking, spesso con orari flessibili
- + Routine: Tendono a lavorare in ambienti non sempre ergonomici

ESIGENZE

- + Hanno bisogno di suggerimenti per creare postazioni di lavoro ergonomiche a casa
- + Preferiscono esercizi e promemoria che possano essere facilmente personalizzati
- + Richiedono flessibilit  nel programma di esercizi per adattarsi a orari di lavoro variabili

SFIDE

- + Tendenza a trascurare la postura a causa della mancanza di strutture adeguate
- + Difficolt  a mantenere una routine di esercizi costante

APPROCCIO

- + Offrire consigli su come allestire postazioni di lavoro ergonomiche a casa
- + Includere promemoria personalizzabili e suggerimenti di esercizi che si adattino agli orari flessibili
- + Sviluppare una community nella quale possono condividere le proprie esperienze e confrontarsi con quelle di altri utenti

Studenti Universitari

CARATTERISTICHE

- + Et : 18-25 anni
- + Professione: Studenti a tempo pieno che passano molto tempo a studiare e a frequentare lezioni
- + Routine: Ore prolungate di studio in posizioni spesso scorrette

ESIGENZE

- + Necessitano di esercizi rapidi e facili da fare tra una lezione e l'altra
- + Sono attratti da soluzioni tecnologiche e interattive
- + Richiedono informazioni chiare e motivanti su come la postura possa influenzare le prestazioni accademiche e il benessere generale

SFIDE

- + Tendenza a ignorare la postura a causa dello stress e delle scadenze accademiche
- + Difficolt  a integrare nuovi comportamenti nella vita accademica frenetica

APPROCCIO

- + Proporre brevi esercizi e promemoria durante le pause di studio
- + Utilizzare gamification e premi per motivare l'uso dell'app
- + Offrire contenuti educativi sull'importanza della postura per la concentrazione e la produttivit  accademica

Professionista con Lunghi Turni Lavorativi

CARATTERISTICHE

- + Età: 25-55 anni
- + Professione: Medici, infermieri, fisioterapisti, e altri professionisti che lavorano in turni prolungati
- + Routine: Posizioni spesso statiche o movimenti ripetitivi durante il lavoro

ESIGENZE

- + Necessitano di soluzioni pratiche per mantenere la postura corretta durante i turni lunghi
- + Preferiscono esercizi e promemoria che possano essere eseguiti rapidamente durante le pause
- + Richiedono informazioni accurate e scientificamente supportate

SFIDE

- + Difficoltà a trovare il tempo per esercizi posturali durante i turni impegnativi
- + Resistenza a cambiare le abitudini consolidate durante il lavoro

APPROCCIO

- + Offrire esercizi di stretching e correzione della postura che possano essere eseguiti rapidamente
- + Fornire informazioni scientifiche e prove dell'efficacia degli esercizi
- + Utilizzare promemoria discreti durante i turni di lavoro

3.1.2 Personas

Marco Rossi, l'impiegato

CARATTERISTICHE

- + Età: 35 anni
- + Genere: Maschile
- + Occupazione: Impiegato amministrativo
- + Istruzione: Laurea in Economia

ABITUDINI COMPORTAMENTALI

Lavora per lunghe ore al computer in un ufficio e spesso mangia al computer saltando le pause pranzo. Fa occasionalmente esercizi fisici, ma ha difficoltà a mantenere una routine regolare.

ASPETTI DELLA PERSONALITÀ

È pragmatico e orientato ai risultati, ama risolvere problemi e trovare soluzioni efficienti e apprezza la praticità e la facilità di utilizzo delle soluzioni proposte.

PUNTI DI INTERESSE IN COMUNE

È interessato a migliorare il comfort durante il lavoro ed è motivato dalla possibilità di ridurre il dolore muscolare e aumentare la produttività.

OBIETTIVI

- + Ridurre il dolore alla schiena e al collo causato da una postura scorretta
- + Integrare esercizi posturali senza compromettere la produttività lavorativa

BISOGNI

- + Esercizi facili da eseguire durante le pause lavorative
- + Promemoria discreti che non interrompano il flusso di lavoro
- + Suggestioni per una postazione di lavoro ergonomica

ANSIE

- + Timore che gli esercizi non siano efficaci e non portino a miglioramenti significativi
- + Preoccupazione che il tempo necessario per gli esercizi possa ridurre la produttività

RESISTENZE

- + Scetticismo sull'efficacia di programmi di miglioramento posturale
- + Difficoltà a trovare tempo durante le giornate lavorative piene

Laura Bianchi, la lavoratrice da remoto

CARATTERISTICHE

- + Et : 28 anni
- + Genere: Femminile
- + Occupazione: Freelance marketing manager
- + Istruzione: Laurea in Marketing e Comunicazione

ABITUDINI COMPORTAMENTALI

Lavora da casa con un orario flessibile. Spesso le capita di viaggiare e trovarsi a lavorare in ambienti totalmente differenti e in Paesi con abitudini diverse dalle sue. Usa regolarmente computer, tablet e smartphone.

ASPETTI DELLA PERSONALIT 

È flessibile e creativa e ama esplorare nuove soluzioni. Cerca soluzioni che si adattino facilmente al suo stile di vita variabile. Orientata al benessere e al miglioramento personale, le piace praticare esercizi di mindfulness e meditazione.

PUNTI DI INTERESSE IN COMUNE

È interessata alla creazione di un ambiente di lavoro pi  ergonomico a casa ed è motivata a mantenere la produttivit  e il benessere anche con orari e spazi variabili.

OBIETTIVI

- + Migliorare l'ergonomia della sua postazione di lavoro a casa e in viaggio
- + Integrare esercizi posturali che si adattino al suo orario di lavoro flessibile

BISOGNI

- + Suggestimenti per migliorare la postazione di lavoro a casa e in viaggio
- + Esercizi personalizzabili che possono essere eseguiti in vari ambienti
- + Promemoria flessibili e adattabili

ANSIE

- + Timore di non riuscire a mantenere una routine costante a causa di orari variabili
- + Preoccupazione che le soluzioni proposte non si adattino ai suoi diversi ambienti di lavoro

RESISTENZE

- + Scetticismo riguardo alla realizzazione di cambiamenti nella postazione di lavoro
- + Resistenza a investire tempo in esercizi se non sono facilmente adattabili

Giovanni Esposito, l'universitario

CARATTERISTICHE

- + Et : 21 anni
- + Genere: Maschile
- + Occupazione: Studente universitario in Scienze Informatiche
- + Istruzione: Laurea triennale in corso

ABITUDINI COMPORTAMENTALI

Studia per ore in posizioni scorrette, spesso sul letto o sul divano. Ha una vita sociale attiva e partecipa a eventi universitari e attivit  extracurricolari. Usa frequentemente laptop e smartphone.

ASPETTI DELLA PERSONALIT 

È dinamico e orientato agli obiettivi, ma spesso stressato dalle scadenze. È affascinato dalla tecnologia, dalle soluzioni innovative e ama trascorrere il tempo libero giocando ai videogiochi con gli amici.

PUNTI DI INTERESSE IN COMUNE

È interessato a migliorare la concentrazione e ridurre lo stress durante lo studio ed è motivato a trovare soluzioni che si integrino facilmente con la sua vita universitaria.

OBIETTIVI

- + Ridurre il dolore e il disagio durante lunghe sessioni di studio
- + Integrare esercizi di postura brevi e facili da eseguire tra le sessioni di studio

BISOGNI

- + Esercizi rapidi e facilmente integrabili nella routine accademica
- + Promemoria motivanti e gamification per mantenere alta la motivazione
- + Informazioni pratiche e chiare su come migliorare la postura

ANSIE

- + Preoccupazione che l'integrazione di nuovi esercizi possa interferire con le attivit  accademiche e sociali
- + Timore di non vedere risultati immediati e tangibili

RESISTENZE

- + Resistenza a modificare le abitudini consolidate di studio e relax
- + Difficolt  a mantenere una routine regolare in una vita frenetica

Francesca Martinelli, la lavoratrice dai lunghi turni

CARATTERISTICHE

- + Et : 40 anni
- + Genere: Femminile
- + Occupazione: Fisioterapista
- + Istruzione: Laurea in Fisioterapia

ABITUDINI COMPORTAMENTALI

Lavora in turni prolungati e spesso in posizioni scomode. Ha una buona conoscenza delle tecniche di postura e movimento, ma ha difficolt  a mantenerle durante il lavoro. Spesso ha poco tempo per esercizi posturali durante le giornate di lavoro.

ASPETTI DELLA PERSONALIT 

  competente e orientata alla cura del paziente, con un forte senso di responsabilit . Riconosce l'importanza di una buona postura ma lotta per applicarla costantemente. Apprezza le soluzioni scientificamente valide e basate su evidenze. Le piace sperimentare nuove tecnologie.

PUNTI DI INTERESSE IN COMUNE

  interessata a mantenere una postura corretta per evitare infortuni ed   motivata a utilizzare risorse che possono essere integrate facilmente nel suo ambiente di lavoro.

OBIETTIVI

- + Ridurre il dolore e l'affaticamento fisico durante i turni di lavoro
- + Integrare tecniche di postura corrette che possano essere praticate facilmente durante il lavoro

BISOGNI

- + Esercizi brevi e pratici da eseguire durante le pause o tra i turni
- + Prove scientifiche dell'efficacia degli esercizi
- + Supporto continuo e informazioni dettagliate sulle tecniche di postura

ANSIE

- + Timore che gli esercizi non siano sufficientemente efficaci per le esigenze professionali specifiche
- + Preoccupazione che l'integrazione di nuove tecniche possa richiedere troppo tempo o sforzo

RESISTENZE

- + Scetticismo riguardo alla realizzazione di cambiamenti nella postura durante turni impegnativi
- + Resistenza a modificare abitudini consolidate in un ambiente di lavoro frenetico

3.2 MACRO TARGET N  2 ADOLESCENTI SEDENTARI

Gli adolescenti che conducono uno stile di vita sedentario, solitamente compresi tra i 13 e i 18 anni, sono prevalentemente studenti che passano molte ore seduti, sia per lo studio che per l'uso di dispositivi digitali. Questa fascia d'et    caratterizzata da un'alta esposizione a computer, smartphone e videogiochi, attivit  che possono comportare al mantenimento di una postura scorretta per lunghi periodi. Spesso, questi giovani sono meno consapevoli dell'importanza di una posizione corretta, ignorando i rischi legati a una cattiva postura, come dolori muscolari, mal di schiena e problemi alla colonna vertebrale a lungo termine. Tuttavia, mostrano un forte interesse per approcci che siano interattivi e gamificati. L'adozione di metodi che utilizzano elementi di gioco, come sfide, ricompense e tracciamento dei progressi,   particolarmente efficace con questo gruppo. Inoltre, apprezzano soluzioni che combinano educazione e intrattenimento, ma anche funzionalit  social, come la possibilit  di competere con amici o partecipare a gruppi di supporto.

Gli Obiettivi

+ MIGLIORARE LE PRESTAZIONI SCOLASTICHE

Una postura corretta favorisce una maggiore attenzione e facilita l'apprendimento, riducendo la fatica mentale durante le lunghe ore di studio. Gli adolescenti sperano che, correggendo la postura, possano migliorare la loro capacità di memorizzare informazioni e di affrontare con maggiore efficienza i compiti e gli esami.

+ MIGLIORARE IL BENESSERE SOCIALE

Vogliono sentirsi più sicuri di sé e migliorare la propria immagine davanti ai coetanei. Gli adolescenti sono particolarmente sensibili all'opinione degli altri e desiderano essere accettati e apprezzati nel loro gruppo di amicizie. Una postura corretta è vista come un segno di fiducia e sicurezza. Essi sperano che, migliorando la postura, possano anche influenzare positivamente la percezione che gli altri hanno di loro, aumentando la loro autostima e riducendo l'ansia sociale.

+ PREVENIRE I DOLORI

Sperano di evitare mal di schiena e dolori muscolari che possono interferire con le loro attività quotidiane e sociali. Gli adolescenti sono spesso trascurati riguardo alla postura corretta, il che può portare a problemi muscolari e scheletrici, come mal di schiena, tensioni al collo e alle spalle. Questi dolori possono influire

negativamente sulle loro attività quotidiane, riducendo la loro capacità di concentrarsi a scuola, partecipare agli sport o semplicemente godersi il tempo libero con gli amici. Pertanto, cercano soluzioni che possano alleviare questi dolori e migliorare il loro comfort fisico, mantenendo una postura corretta durante le ore di studio, il gioco e il riposo.

+ INCORPORARE BUONE ABITUDINI

Alcuni adolescenti sono consapevoli che le abitudini che formano ora avranno un impatto significativo sulla loro salute futura. Desiderano sviluppare una postura corretta come parte integrante della loro routine quotidiana, sapendo che questo li aiuterà a prevenire problemi di salute a lungo termine. Questo obiettivo è supportato dalla voglia di prendersi cura del proprio corpo e del proprio benessere.

I Bisogni

+ INTERATTIVITÀ E GAMIFICATION

Hanno bisogno di esercizi presentati in modo ludico e interattivo per mantenerli coinvolti e motivati. Tendono a perdere rapidamente interesse in attività monotone e ripetitive. Pertanto, al fine di rendere maggiormente divertente l'apprendimento di buone abitudini posturali, possono essere sfruttati elementi come livelli da superare, ricompense da ottenere, sfide e obiettivi giornalieri.

+ RICONOSCIMENTO SOCIALE

Cercano approvazione e incoraggiamento dai coetanei attraverso app che permettano di condividere i progressi e competere in modo sano. Un servizio che integra funzionalità di social sharing, come la possibilità di pubblicare i propri progressi sui social media, di ricevere feedback e incoraggiamenti da amici e di partecipare a sfide di gruppo, possono creare un senso di comunità e supporto reciproco. Questo non solo aumenta la loro motivazione, ma anche la loro percezione di successo e appartenenza.

+ ACCESSO CONTINUO

Preferiscono soluzioni accessibili tramite smartphone, utilizzabili ovunque e in qualsiasi momento, che si adattino al loro stile di vita. Sono costantemente connessi ai loro dispositivi mobili che utilizzano per una vasta gamma di attività quotidiane.

+ CONTENUTI VISIVI DINAMICI

Un servizio di miglioramento della postura deve quindi essere facilmente accessibile su smartphone e tablet, offrendo notifiche, promemoria, funzioni di tracciamento dei progressi e contenuti che possono essere utilizzati in momenti di pausa durante la giornata scolastica o a casa.

Desiderano informazioni trasmesse tramite video brevi, tutorial animati e contenuti visuali che catturino l'attenzione e che li aiutino a comprendere e applicare i concetti in modo rapido e intuitivo. L'integrazione di elementi interattivi, come quiz, può ulteriormente migliorare l'apprendimento e l'applicazione pratica delle nozioni apprese.

+ FLESSIBILITÀ

Necessitano di strumenti che possano essere facilmente integrati tra le attività scolastiche, i compiti e il tempo libero. Un servizio per il miglioramento della postura deve quindi offrire attività che possano essere completate in brevi sessioni, adattabili ai loro orari flessibili. Le routine personalizzabili possono aiutare a trovare il giusto equilibrio tra l'apprendimento e l'applicazione delle tecniche di postura, senza aggiungere ulteriore stress alla loro giornata.

Le Ansie

- + **PAURA DI NON ESSERE ACCETTATI**
 Gli adolescenti sono molto sensibili alla percezione sociale e alla conformità del gruppo. L'idea di essere giudicati o derisi per avere la necessità di utilizzare un servizio che li aiuti a mantenere una postura più corretta li preoccupa notevolmente. Temono che i loro coetanei possano etichettarli come “strani” per comportamenti che sembrano non conformi alle normali abitudini adolescenziali.
- + **INCERTEZZA SULL'EFFICIENZA**
 Sono preoccupati che gli sforzi per migliorare la postura non portino a risultati visibili o apprezzabili. L'impazienza e il desiderio di vedere risultati in poco tempo sono caratteristiche proprie degli adolescenti. Questa incertezza può scoraggiarli dall'iniziare o continuare il programma di miglioramento della postura.

Le Aspettative Positive

- + **MIGLIORAMENTO NELLE ATTIVITÀ QUOTIDIANE**
 Si aspettano di notare benefici nelle attività quotidiane, come lo studio, lo sport e le interazioni sociali. Un miglioramento nella postura può facilitare un maggiore comfort e prestazioni migliori in queste aree.
- + **AUMENTO DELLA FIDUCIA IN SÉ STESSI**
 Sperano che una postura corretta migliori la loro fiducia e li faccia sentire più sicuri nelle relazioni sociali. Una buona postura può influenzare positivamente la loro autostima e il modo in cui interagiscono con gli altri.
- + **BENESSERE FISICO E MENTALE**
 Credono che una postura migliore contribuirà a un benessere fisico e mentale complessivo, migliorando anche l'umore. Infatti, una postura corretta può ridurre il dolore e aumentare l'energia, portando a una migliore qualità della vita.
- + **MAGGIORE COINVOLGIMENTO**
 Si aspettano che l'approccio ludico e gamificato li mantenga coinvolti e motivati a seguire il percorso. La gamification può rendere gli esercizi di postura più divertenti e stimolanti, promuovendo una maggiore adesione al programma.

Le Aspettative Negative

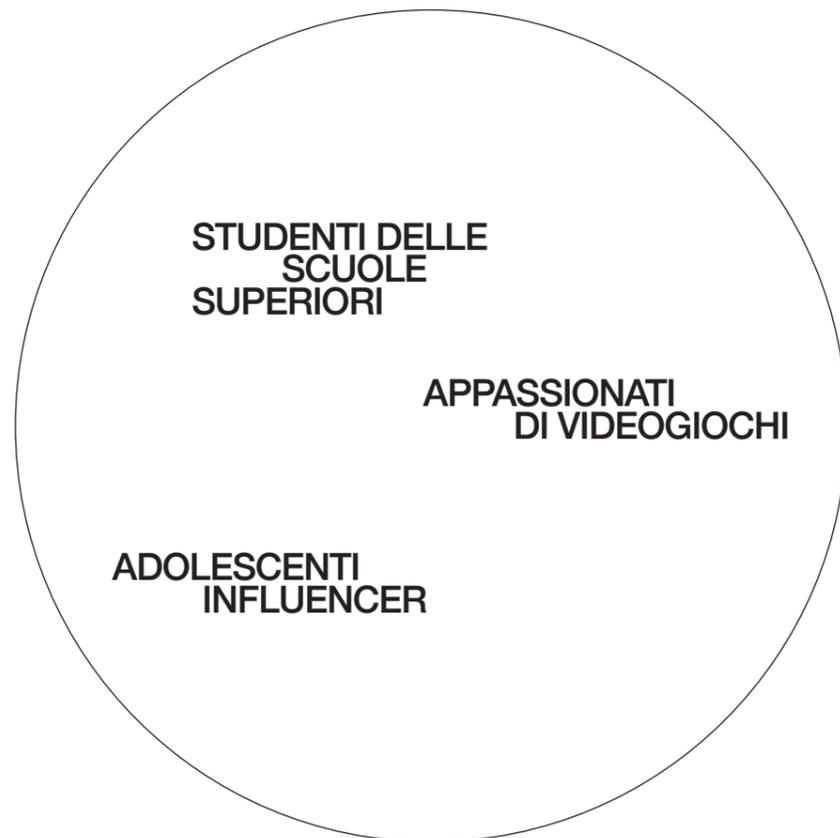
- + **MANCANZA DI RISULTATI IMMEDIATI**
Temono di non vedere miglioramenti significativi rapidamente, perdendo così la motivazione. Possono sentirsi frustrati se non notano subito alcuni benefici.
- + **DIFFICOLTÀ DI INTEGRAZIONE**
Preoccupazione che le attività richiedano troppo tempo o siano difficili da includere nella loro routine scolastica e sociale. Possono temere di non riuscire a trovare il tempo necessario e la costanza nello svolgere un percorso lineare che potrà portare benefici a lungo termine.
- + **ASSENZA DI SUPPORTO**
Paura di non trovare abbastanza risorse o sostegno da parte di esperti e coetanei nel loro percorso. Possono sentirsi isolati o privi di guida adeguata per eseguire correttamente il percorso di miglioramento posturale.

Le Resistenze

- + **SFIDUCIA NELL'EFFICACIA**
Scetticismo riguardo l'efficacia del servizio, specialmente se non vedono risultati immediati. Possono essere riluttanti ad impegnarsi in un programma di miglioramento posturale se dubitano dei benefici.
- + **ABITUDINI RADICATE**
Resistenza a modificare abitudini di seduta consolidate durante le lunghe ore di studio e utilizzo di dispositivi digitali. Cambiare le abitudini quotidiane, infatti, può sembrare difficile e richiedere un grande sforzo.
- + **PREFERENZA PER IL DIVERTIMENTO**
Resistenza a dedicare tempo al percorso rispetto ad attività più divertenti e coinvolgenti. Possono preferire passare il tempo libero in attività che trovano più piacevoli.
- + **RICHIESTA DI IMMEDIATEZZA**
Preferenza per soluzioni che offrano risultati rapidi e visibili, rispetto a miglioramenti graduali che richiedono tempo e impegno costante. Gli adolescenti possono essere impazienti e desiderare benefici immediati senza aspettare i risultati a lungo termine.

3.2.1 Micro Target

Di seguito sono stati analizzati i principali gruppi di utenza che possono rientrare negli adolescenti che conducono una vita sedentaria. Questi potrebbero trarre benefici dall'utilizzo di un servizio personalizzato, basato sulle proprie necessità.



Studenti delle Scuole Superiori

CARATTERISTICHE

- + Età: 14-18 anni
- + Professione: Studenti liceali o di istituti tecnico-professionali
- + Routine: Sono coinvolti in attività accademiche intense e utilizzano dispositivi digitali per studio e svago

ESIGENZE

- + Necessitano di migliorare la concentrazione e la produttività al fine di performare meglio nelle attività scolastiche
- + Hanno l'esigenza di gestire lo stress scolastico e prevenire dolori fisici legati a una postura scorretta mantenuta per lunghi periodi di tempo
- + Cercano soluzioni che possano essere integrate facilmente nella loro giornata tenendo conto degli impegni scolastici e personali

SFIDE

- + Trovare tempo per un percorso di miglioramento posturale tra le attività scolastiche, extracurricolari e vita sociale
- + Mantenere la motivazione nel proseguire il percorso di miglioramento posturale
- + Migliorare il livello di attenzione a lungo termine

APPROCCIO

- + Utilizzare strumenti tecnologici che possono integrarsi nella quotidianità ed essere sempre reperibili
- + Inserire elementi di gamification, sfide e ricompense per mantenere l'interesse
- + Offrire contenuti brevi, visivi e interattivi facilmente accessibili, in modo che si adattino alla loro routine
- + Fornire informazioni chiare e dettagliate sui benefici di una buona postura e offrire feedback continuo sui progressi

Appassionati di Videogiochi

CARATTERISTICHE

- + Et : 13-18 anni
- + Professione: Studenti
- + Routine: Trascorrono molte ore seduti davanti a computer o console per giocare, spesso trascurando la postura

ESIGENZE

- + Desiderano prevenire dolori muscolari al fine di migliorare le prestazioni nei giochi
- + Creare uno spazio ergonomico che supporti la propria postura durante le ore di gioco

SFIDE

- + Resistenza a interrompere il gioco per svolgere attivit  posturali
- + Mancanza di consapevolezza sui benefici di una buona postura

APPROCCIO

- + Utilizzare strumenti tecnologici che possono integrarsi nella quotidianit  ed essere sempre reperibili
- + Integrare elementi di gioco per mantenere l'interesse e la motivazione
- + Promuovere la condivisione dei progressi e le sfide tra amici, creando una comunit  di supporto
- + Fornire informazioni chiare e dettagliate sui benefici di una buona postura e utilizzare notifiche e promemoria attraverso dispositivi digitali

Adolescenti Influencer

CARATTERISTICHE

- + Et : 15-18 anni. Il lavoro di influencer pu  diventare la loro principale fonte di reddito, consolidando uno stile di vita sedentario che pu  persistere anche nell'et  adulta.
- + Professione: Studenti e influencer sui social media
- + Routine: Trascorrono molte ore al giorno al telefono o al computer, creando e gestendo contenuti, rispondendo ai follower, e collaborando con brand

ESIGENZE

- + Necessitano di metodi per migliorare la postura senza compromettere il tempo dedicato alla creazione di contenuti
- + Desiderano mantenere un aspetto sano e professionale, che include una postura corretta durante i video e le foto
- + Prevenire dolori al collo, alle spalle e alla schiena che possono derivare dall'uso prolungato dei dispositivi digitali

SFIDE

- + La routine tra scuola e lavoro pu  rendere difficile trovare momenti regolari da dedicare alla propria postura
- + Passano molte ore al giorno sui dispositivi, il che pu  aggravare problemi posturali

APPROCCIO

- + Utilizzare strumenti tecnologici che possono integrarsi nella quotidianit  ed essere sempre reperibili
- + Integrare elementi di gioco per mantenere l'interesse e la motivazione
- + Creare infografiche che possono essere facilmente condivise sui social media, educando i follower sull'importanza della postura
- + Creare una comunit  online dove gli influencer possono condividere i loro progressi, sfide e successi riguardo la postura

3.2.2 Personas

Martina Genti, la studentessa

CARATTERISTICHE

- + Et : 16 anni
- + Genere: Femminile
- + Occupazione: Studentessa liceale
- + Istruzione: Liceo linguistico

ABITUDINI COMPORTAMENTALI

Frequenta la scuola dalle 8:00 alle 14:00, segue lezioni di doposcuola e studia fino a tarda sera. Usa frequentemente tablet e computer per fare ricerche, completare i compiti e interagire con amici. Passa molto tempo seduta tra lezioni, studio e attivit  extracurricolari.

ASPETTI DELLA PERSONALIT 

  organizzata e determinata. Ama la programmazione al fine di ottimizzare il tempo tra scuola e attivit  extracurricolari.   molto attenta alle esigenze degli altri e cerca sempre di aiutare i compagni.

PUNTI DI INTERESSE IN COMUNE

  interessata al benessere e alla salute generale. Vuole migliorare la concentrazione e ridurre lo stress per ottenere buoni risultati scolastici.

OBIETTIVI

- + Migliorare le prestazioni scolastiche, incrementare la concentrazione e l'efficienza durante lo studio
- + Evitare dolori al collo, spalle e schiena e condurre uno stile di vita sano

BISOGNI

- + Cerca attivit  brevi e semplici da fare durante le pause o tra una lezione e l'altra al fine di migliorare la sua postura
- + Necessita di risorse chiare e didattiche sui benefici di una buona postura

ANSIE

- + Preoccupazione di non notare miglioramenti significativi rapidamente
- + Ansia che le attivit  possano interferire con il suo tempo di studio e non integrarsi nei suoi impegni scolastici e privati

RESISTENZE

- + Resistenza a cambiare la posizione seduta abituale durante lo studio
- + Difficolt  a trovare tempo durante le giornate piene

Luca Foschi, il gamer

CARATTERISTICHE

- + Et : 15 anni
- + Genere: Maschile
- + Occupazione: Studente e gamer
- + Istruzione: Istituto tecnico, indirizzo meccanica

ABITUDINI COMPORTAMENTALI

Frequenta la scuola, ma dedica la maggior parte del tempo libero ai videogiochi, spesso fino a tarda notte. Usa console, computer e smartphone per giocare, guardare streaming e interagire con altri giocatori. Passa molte ore seduto, spesso con posture scorrette davanti allo schermo.

ASPETTI DELLA PERSONALIT 

Competitivo e determinato, ama le sfide e cerca sempre di migliorare le sue prestazioni nei giochi. Apprezza i giochi che stimolano la sua creativit  e strategia.

PUNTI DI INTERESSE IN COMUNE

  interessato a migliorare la salute fisica per giocare meglio e pi  a lungo. Vuole mantenere una postura corretta per migliorare la concentrazione e la reazione nei giochi.

OBIETTIVI

- + Evitare dolori e migliorare la postura per massimizzare il tempo di gioco
- + Prevenire dolori al collo, alla schiena e alle spalle
- + Trasformare la postazione di gioco in una pi  ergonomica

BISOGNI

- + Preferisce funzioni di gamificazione e sfide quotidiane da superare
- + Necessita di strumenti che possano integrarsi con i suoi dispositivi digitali
- + Preferisce un servizio che lo metta in comunicazione con amici tramite la creazione di una community online

ANSIE

- + Timore di non riuscire a mantenere una routine costante
- + Preoccupazione che le soluzioni proposte non si adattino alla sua postazione di gioco

RESISTENZE

- + Dubbi sull'efficacia del servizio offerto, specialmente se non vede miglioramenti immediati
- + Tendenza a preferire attivit  ludiche e di intrattenimento rispetto agli esercizi di postura

Sofia Moretti, l'influencer

CARATTERISTICHE

- + Et : 17 anni
- + Genere: Femminile
- + Occupazione: Studentessa liceale e influencer sui social media
- + Liceo classico

ABITUDINI COMPORTAMENTALI

Studia per ore in posizioni scorrette e trascorre il suo tempo libero creando contenuti per Instagram, TikTok e YouTube, rispondendo ai follower e collaborando con brand. Utilizza smartphone e computer per creare e pubblicare contenuti. Questo la porta a trascorrere gran parte del tempo seduta, spesso in posizioni non ergonomiche.

ASPETTI DELLA PERSONALIT 

  creativa e carismatica, ama esprimersi attraverso i contenuti visivi e ha un forte seguito sui social media.   focalizzata sulla crescita del suo brand oltre che concludere i suoi studi.

PUNTI DI INTERESSE IN COMUNE

Vuole mantenere un aspetto sano con una postura corretta per apparire meglio nei video e nelle foto.   interessata a migliorare la postura per prevenire dolori e mantenere un buon livello di energia e produttivit .

OBIETTIVI

- + Avere una postura corretta per apparire pi  professionale e sicura durante la creazione dei contenuti
- + Integrare esercizi di postura brevi e facili da eseguire tra le sessioni di studio

BISOGNI

- + Video brevi che mostrano esercizi di postura per chi lavora con i dispositivi
- + Informazioni pratiche e chiare su come migliorare la postura da poter condividere sui suoi canali

ANSIE

- + Preoccupazione che l'integrazione di nuovi esercizi possa interferire con le attivit  accademiche e lavorative
- + Paura che i contenuti non siano di gradimento per il suo pubblico

RESISTENZE

- + Resistenza a modificare abitudini di seduta consolidate durante le lunghe ore di utilizzo dei dispositivi
- + Resistenza a dedicare tempo al miglioramento posturale rispetto ad attivit  pi  divertenti e coinvolgenti come la creazione di contenuti

3.3 UTENTI POTENZIALI

In Italia, il mercato potenziale per un'applicazione dedicata al miglioramento della postura pu  essere stimato attraverso diversi livelli di analisi. Partendo dalla popolazione complessiva di circa 59 milioni di persone, si stima che tra il 60% e l'80% degli italiani abbia sofferto almeno una volta di problemi posturali, come mal di schiena o tensioni muscolari.

Questo porta a un Total Addressable Market (TAM) di circa 41,3 milioni di persone. Tuttavia, restringendo il campo a coloro che possiedono uno smartphone, ossia circa il 77% della popolazione, e che siano consapevoli del problema e disposti a cercare soluzioni digitali (stimando che solo il 50% di loro sia propenso), il Serviceable Available Market (SAM) scende a circa 15,9 milioni di persone. Infine, considerando la presenza di app simili e la penetrazione di mercato raggiungibile nei primi anni,   realistico stimare una quota del 3-5% del SAM, che porta a un Serviceable Obtainable Market (SOM) di circa 795.000 utenti.

Le cifre evidenziano un forte potenziale per l'applicazione, con possibilit  di crescita ulteriore in base all'efficacia del prodotto e delle strategie di marketing.

INDIVIDUAZIONE DELLE ESIGENZE E DEI REQUISITI

Come citato precedentemente, la conduzione di una vita sedentaria può comportare diverse problematiche di salute fisica e psicologica sia negli adulti che nei più giovani. Questa tipologia di utenza comprende individui con caratteristiche e necessità molto diverse tra loro, ma esistono alcuni punti in comune che permettono di identificare esigenze trasversali. Al fine di progettare un servizio efficace e utile per un'utenza così ampia e variegata, è essenziale comprendere e stilare le principali esigenze comuni, permettendo così lo sviluppo di un servizio che si adatti alle specifiche necessità di ciascun utente. Inoltre, devono essere soddisfatti anche i requisiti, ovvero le caratteristiche e le funzionalità essenziali che il servizio deve offrire per essere efficace e rispondere adeguatamente alle necessità degli utenti finali.

4.1 LE ESIGENZE

+ PERCORSO LINEARE E GRADUALE

In primo luogo, sia adolescenti che adulti sedentari necessitano di un servizio che offra un percorso di miglioramento della postura che sia lineare e graduale. Un approccio strutturato, che guidi gli utenti passo dopo passo con obiettivi chiari e raggiungibili, aiuta a evitare che l'impegno diventi un peso troppo grande da integrare nella propria quotidianità. Il percorso "obbligato" assicura che l'utente non salti alcuno step, garantendo un processo che possa portare a risultati concreti nel miglioramento delle abitudini posturali.

+ INTEGRAZIONE NELLA QUOTIDIANITÀ

Necessitano di un servizio che si integri perfettamente nella loro quotidianità. Questo significa che le soluzioni proposte devono essere facilmente accessibili e non richiedere un impegno eccessivo che potrebbe sovraccaricare le loro giornate già ricche di impegni lavorativi, scolastici e personali. Il servizio deve essere percepito come un supporto, non come un ulteriore compito da svolgere. Deve offrire interventi che siano discreti ma efficaci, in modo da non distogliere l'attenzione durante le ore lavorative o scolastiche, ma rimanere comunque abbastanza presente da ottenere effettivi risultati nel cambiamento delle abitudini posturali.

+ MOTIVAZIONE CONTINUA

Essere motivati a intraprendere un percorso di miglioramento posturale è un aspetto fondamentale, ma è ancora più cruciale mantenere questa motivazione nel tempo. Per un servizio che mira a migliorare il benessere della persona, è essenziale che l'utente interagisca quotidianamente con esso. Un'interazione costante è necessaria per vedere risultati tangibili; affrontare il percorso in modo sporadico non porterà a miglioramenti significativi.

+ EDUCAZIONE POSTURALE

Infine, l'educazione sulla postura è essenziale per tutti gli utenti. È importante fornire contenuti educativi accessibili e brevi che spieghino i benefici di una buona postura e i rischi associati ad una postura scorretta. Educare continuamente gli utenti e mantenere alta la consapevolezza sull'importanza della postura è cruciale per sensibilizzare sulla tematica e assicurare che il servizio sia efficace e sostenibile nel lungo termine.

4.2 I REQUISITI

+ PERCORSO LINEARE E GRADUALE

Il servizio deve offrire un percorso strutturato e graduale, con step ben definiti e obiettivi chiari e raggiungibili.

Ogni fase del percorso deve costruire su quella precedente, assicurando che gli utenti acquisiscano gradualmente le abitudini posturali corrette senza sentirsi sopraffatti.

Un programma personalizzato deve essere creato per ciascun utente, tenendo conto delle loro specifiche esigenze, obiettivi e limitazioni fisiche.

Devono essere disponibili opzioni di supporto per rispondere a domande e preoccupazioni in tempo reale.

+ INTEGRAZIONE NELLA QUOTIDIANITÀ

Le soluzioni proposte devono essere facilmente accessibili e non richiedere un impegno eccessivo. È fondamentale che il servizio presenti elementi di personalizzazione in modo da poter essere integrato senza problemi nella routine giornaliera degli utenti.

Le attività proposte devono essere brevi e pratiche, adatte a essere eseguite durante le pause lavorative o scolastiche, evitando di sovraccaricare le giornate già piene di impegni.

Deve essere garantita la possibilità di accesso al servizio da diversi dispositivi, come smartphone e computer, per

permettere all'utente di utilizzarlo in qualsiasi momento e luogo.

L'interfaccia utente deve essere progettata con particolare attenzione all'usabilità, garantendo che l'esperienza dell'utente sia fluida e senza frizioni. La semplicità nell'uso è determinante al fine di facilitare l'adozione e l'utilizzo regolare del servizio.

+ MOTIVAZIONE CONTINUA

Feedback positivi e personalizzati, insieme a promemoria regolari, possono aiutare a mantenere alta la motivazione dell'utente.

La creazione di una community di supporto nella quale condividere obiettivi e risultati, ma anche esperienze può contribuire all'interazione dell'utente con il servizio.

Il servizio dovrebbe includere interazioni quotidiane con l'applicazione, come quiz che valutano il livello di apprendimento degli utenti. Al termine di ciascun quiz, i partecipanti riceveranno un punteggio che potranno confrontare con quello dei propri amici, incentivando così una sana competizione.

+ EDUCAZIONE POSTURALE

Il servizio deve fornire informazioni chiare e accessibili sui benefici di una buona postura e su come mantenerla. Questo può includere articoli, video tutorial e webinar condotti da esperti.

Devono essere disponibili risorse educative che spiegano le conseguenze a lungo termine di una postura scorretta e i vantaggi di adottare buone abitudini posturali.

L'educazione deve essere continua, con aggiornamenti regolari e nuovi contenuti per mantenere l'interesse e l'impegno degli utenti.

CAPITOLO

5

ESIGENZE

REQUISITI

Percorso lineare e graduale

- + Step ben definiti
- + Obiettivi chiari e raggiungibili
- + Ogni fase costruisce su quella precedente
- + Programma personalizzato
- + Supporto continuo

Integrazione nella quotidianità

- + Facilmente accessibile
- + Attività brevi e pratiche
- + Accesso da diversi dispositivi
- + Interfaccia di semplice utilizzo

Motivazione continua

- + Promemoria regolari
- + Community di supporto
- + Interazioni quotidiane (quiz)

Educazione posturale

- + Informazioni chiare e accessibili
- + Risorse educative
- + Aggiornamenti continui

LINEE GUIDA
E VALUE
PROPOSITION

A seguito dell'analisi approfondita delle esigenze e delle caratteristiche dell'utenza, sono state delineate le linee guida fondamentali per la progettazione e la realizzazione del servizio. Queste rappresentano le regole tecniche e i principi direttivi che guideranno ogni fase del processo di sviluppo, assicurando che il servizio sia allineato con gli obiettivi prefissati e che soddisfi le aspettative degli utenti in modo coerente. Successivamente è stato possibile definire la proposta di valore.

5.1 LE LINEE GUIDA

+ FLESSIBILE

Il servizio deve essere progettato per adattarsi ai diversi ritmi e impegni degli utenti. Offrire opzioni per personalizzare la frequenza delle attività e la discrezione dei promemoria in modo che possano essere facilmente integrati nelle diverse routine quotidiane, senza richiedere un impegno eccessivo.

Inoltre, deve fornire modalità di utilizzo diverse, come brevi attività che possono essere effettuate durante le pause o sessioni più lunghe per chi ha tempo a disposizione. Il servizio deve poter essere utilizzato sia su desktop che su dispositivi mobili per permettere l'accesso in qualsiasi momento e luogo e adattarsi a persone che utilizzano maggiormente un dispositivo rispetto all'altro.

+ PERSONALIZZABILE

Il servizio deve offrire la possibilità di creare un percorso personalizzato in base alle esigenze specifiche dell'utente, come problemi posturali e obiettivi individuali. Questo può includere la possibilità di scegliere tra diversi tipi di esercizi e attività, adattando il piano alle proprie necessità. Inoltre, deve permettere agli utenti di impostare preferenze personali, come il tipo di notifiche che desiderano ricevere, la frequenza degli aggiornamenti e le modalità di visualizzazione dei contenuti. Questo

aiuta a rendere l'esperienza più rilevante e adatta alle esigenze di ciascun utente.

+ ACCESSIBILE

Data la fascia d'utenza molto vasta, è necessario creare un'interfaccia utente intuitiva e facilmente navigabile, che non richieda competenze tecniche avanzate per essere utilizzata. Questo comporta l'utilizzo di un design chiaro e semplice che permetta agli utenti di trovare rapidamente le informazioni e le funzionalità di cui hanno bisogno. La presenza di una guida ad accompagnare l'utente nell'esplorare il servizio e la possibilità di impostare alcune preferenze tramite un questionario introduttivo può contribuire ad una maggiore semplicità nell'utilizzo.

+ AFFIDABILE

Il servizio deve garantire che tutte le informazioni e le raccomandazioni fornite siano basate su evidenze scientifiche e approvate da esperti nel campo della salute e della postura. È necessario collaborare con professionisti, come fisioterapisti e medici, per assicurare che il contenuto sia accurato e sicuro. Inoltre, questi contenuti sono essenziali per sensibilizzare maggiormente l'utenza sulle corrette abitudini da acquisire per il mantenimento di una corretta postura e come essa possa contribuire sulla salute sia fisica che mentale a lungo termine. Deve comprendere anche un corretto sistema di supporto, con risposte semplici, chiare ed esaustive, al fine di risolvere in tempo reale dubbi e necessità dell'utente.

+ CONDIVISIBILE

L'integrazione di opzioni che permettano agli utenti di condividere i loro progressi e successi con una community o con amici e familiari può incentivare la partecipazione e creare un senso di comunità. L'offerta di strumenti che facilitano la collaborazione

e il supporto tra gli utenti, come quiz giornalieri può aiutare a mantenere alta la motivazione e favorire il supporto reciproco.

+ COINVOLGENTE

L'utilizzo di differenti contenuti interattivi come video, quiz e podcast per coinvolgere gli utenti e mantenere alta la loro consapevolezza posturale può contribuire a rendere l'apprendimento più piacevole.

5.2 LA VALUE PROPOSITION

L'analisi approfondita del contesto e del target ha rivelato esigenze comuni tra studenti, lavoratori e persone che, per scelta o necessità, trascorrono lunghe ore davanti al computer o in posizione seduta, spesso compromettendo la salute della colonna vertebrale. Questi gruppi sono particolarmente vulnerabili ai problemi posturali, che possono portare a dolori cronici, affaticamento e una qualità di vita ridotta.

Per rispondere a queste necessità, è stata sviluppata *Spine*, un'applicazione progettata per aiutare gli utenti a migliorare progressivamente la loro postura. *Spine* si pone come strumento non solo per correggere le abitudini scorrette, ma anche per promuovere una maggiore consapevolezza sull'importanza di una postura corretta e sui numerosi benefici fisici e mentali che essa comporta, come la riduzione del mal di schiena, un migliore equilibrio, una maggiore energia e autostima.

L'obiettivo viene raggiunto attraverso una combinazione efficace di promemoria personalizzabili e attività giornaliere pensate per adattarsi alle esigenze individuali. Gli utenti possono impostare promemoria quotidiani che li aiutano

a ricordare l'importanza di mantenere una postura corretta, integrandoli senza difficoltà nella loro routine. Le attività proposte si suddividono in due categorie principali: brevi esercizi pratici e contenuti educativi. Gli esercizi sono progettati per offrire un immediato sollievo dai dolori causati da posture scorrette, migliorando la flessibilità e riducendo la tensione muscolare accumulata durante lunghe ore di seduta. Gli esercizi sono semplici, veloci e possono essere eseguiti in qualsiasi momento della giornata, permettendo di prendersi cura della propria postura anche nei momenti di pausa o tra un impegno e l'altro. Parallelamente, l'applicazione offre contenuti educativi mirati a sensibilizzare gli utenti sull'importanza della postura corretta. I materiali informativi spiegano in modo chiaro e accessibile come una postura scorretta possa influenzare negativamente la salute a lungo termine, illustrando i benefici fisici e mentali che derivano da una corretta postura.

Combinando questi elementi, l'applicazione non solo aiuta a prevenire e alleviare i dolori legati alla postura, ma promuove anche una maggiore consapevolezza e responsabilità verso la propria salute posturale, offrendo strumenti concreti e conoscenze utili per migliorare il benessere generale nel tempo.

5.2.1 Problemi dell'utente risolti

+ DIFFICOLTÀ A RICORDARE DI CORREGGERE LA POSTURA

Nella frenesia della vita quotidiana, dove le persone sono costantemente impegnate tra lavoro, famiglia e altre responsabilità, ricordarsi di mantenere una postura corretta può essere una sfida. Spesso, ci si accorge di avere una postura scorretta solo quando si avverte dolore o disagio, momento in cui il danno potrebbe già essere fatto. *Spine* risponde a questa difficoltà offrendo una soluzione proattiva: invia promemoria regolari e personalizzabili che ricordano all'utente di controllare e correggere la propria postura durante la giornata. Questi promemoria possono essere impostati in base alle esigenze individuali, con frequenze che variano da una a più volte al giorno, aiutando l'utente a sviluppare una routine sana. L'obiettivo è rendere il controllo della postura un'abitudine naturale, evitando che l'utente debba sforzarsi di ricordare di farlo autonomamente.

+ MANCANZA DI CONSAPEVOLEZZA POSTURALE

Molte persone passano gran parte della loro giornata in posizioni che compromettono la salute della loro colonna vertebrale, spesso senza rendersene conto. La scarsa consapevolezza sulla postura scorretta è dovuta, in parte, alla mancanza di educazione sul tema, che porta a sottovalutare i rischi associati, come

dolori cronici, tensioni muscolari e problemi articolari a lungo termine. L'applicazione affronta questo problema attraverso un approccio educativo: fornisce contenuti video chiari e accessibili che spiegano i fondamentali della postura corretta, illustrano i potenziali danni di una postura scorretta e offrono consigli pratici su come correggerla. I video educativi hanno lo scopo di sensibilizzare l'utente, rendendolo più consapevole della propria postura e motivandolo a fare cambiamenti positivi nella propria routine quotidiana.

Il ritmo frenetico della vita moderna spesso lascia poco spazio per dedicarsi a lunghe sessioni di esercizi posturali o per frequentare regolarmente corsi di ginnastica posturale. Gli utenti possono sentirsi scoraggiati all'idea di dover trovare il tempo per attività fisiche complesse, anche se ne comprendono l'importanza. L'applicazione risolve questo problema offrendo brevi esercizi giornalieri, progettati per essere eseguiti in pochi minuti, rendendoli facilmente integrabili nella routine quotidiana. Questi esercizi sono semplici ma efficaci, e possono essere eseguiti ovunque: a casa, in ufficio, o anche durante una pausa. La brevità e la facilità di esecuzione rendono più probabile che l'utente segua il programma, garantendo progressi costanti nel miglioramento della postura senza richiedere un impegno di tempo eccessivo. Inoltre, vengono fornite alternative ad ogni esercizio, facilitando l'esecuzione corretta anche per chi non ha esperienza precedente.

**+ TEMPO LIMITATO
PER ESERCIZI
COMPLESSI**

5.2.2 Necessità dell'utente soddisfatte

**+ FACILITÀ
DI UTILIZZO**

Considerando la diversità degli utenti, che spazia da studenti a lavoratori, è essenziale che l'app abbia un design pratico e intuitivo, capace di soddisfare le esigenze di persone con background ed esperienze diverse. L'interfaccia dell'applicazione è stata attentamente progettata per essere accessibile a tutti, indipendentemente dal livello di competenza tecnologica. Con un layout pulito e minimalista, l'applicazione guida l'utente attraverso un'esperienza fluida, dove tutte le principali funzionalità sono facilmente raggiungibili direttamente dalla home page.

Il flusso di navigazione è stato concepito per essere lineare e senza frizioni, permettendo agli utenti di trovare rapidamente ciò di cui hanno bisogno senza perdere tempo. Le icone e i comandi sono posizionati in modo strategico e sono facilmente riconoscibili, rendendo l'interazione con l'applicazione semplice e immediata. L'attenzione al design intuitivo non solo migliora l'esperienza utente, ma garantisce anche che Spine possa essere utilizzata con facilità da chiunque, dai più giovani agli adulti, rendendola uno strumento versatile e inclusivo per migliorare la postura.

+ PERSONALIZZAZIONE

L'applicazione si distingue per il suo approccio personalizzato e integrato nella routine quotidiana. La varietà di utenza, che include persone con stili di vita e necessità differenti, necessita contenuti su misura, adattati alle esigenze e preferenze individuali. Questo livello di personalizzazione è reso possibile attraverso un questionario iniziale, composto da poche domande mirate, che consente di definire con precisione lo stile di vita, le abitudini e le specifiche necessità dell'utente.

Il questionario raccoglie informazioni su aspetti come il livello di attività fisica e le ore passate seduti, permettendo all'app di creare un percorso personalizzato e di suggerire contenuti che rispondano direttamente ai bisogni individuati.

Inoltre, l'applicazione organizza i contenuti in categorie ben definite, suddivise per argomenti rilevanti come esercizi mirati, video educativi e consigli per la vita quotidiana.

Questa categorizzazione facilita la navigazione, permettendo agli utenti di trovare rapidamente e facilmente le risorse che meglio rispecchiano i propri interessi e necessità.

Grazie a questo sistema, l'applicazione non solo si adatta alle esigenze individuali, ma lo fa in modo che l'integrazione nella vita quotidiana sia semplice e naturale. L'utente non deve cercare attivamente informazioni o esercizi, poiché l'app stessa propone contenuti pertinenti al momento giusto, rendendo il processo di miglioramento della postura fluido e non invasivo.

+ COINVOLGIMENTO

Per ottenere miglioramenti significativi e duraturi nelle abitudini posturali, è fondamentale che l'applicazione venga utilizzata con regolarità. La costanza

nell'uso dell'app è favorita da un sistema di promemoria personalizzati, che stimolano l'utente a intraprendere le attività suggerite nel momento più opportuno.

I promemoria, configurabili in base alle preferenze individuali, non solo ricordano all'utente di eseguire gli esercizi o guardare i video educativi, ma agiscono come un meccanismo di rinforzo positivo, aiutando a sviluppare nuove abitudini in modo progressivo e naturale.

Per mantenere alto il livello di coinvolgimento e incentivare un uso quotidiano dell'app, è stato introdotto un quiz giornaliero. Il quiz, composto da domande relative ai contenuti educativi e agli esercizi svolti, stimola l'apprendimento attivo e il consolidamento delle conoscenze acquisite. Gli utenti possono visualizzare i propri punteggi giornalieri, monitorando i progressi nel tempo. Inoltre, l'applicazione permette di confrontare i propri risultati con quelli degli amici, favorendo un'interazione divertente e competitiva all'interno della community.

La possibilità di sfidarsi e confrontarsi con amici o altri utenti crea un senso di appartenenza e incoraggia la partecipazione continua, trasformando l'esperienza di miglioramento posturale in un'attività socialmente interattiva. L'aspetto sociale, combinato con l'apprendimento attivo, rafforza l'impegno dell'utente e lo motiva ad utilizzare l'applicazione quotidianamente. In questo modo, oltre a migliorare la postura e apprendere nuove nozioni, l'utente si sente parte di una community con obiettivi condivisi, favorendo la creazione di relazioni positive e il rafforzamento di buone abitudini posturali.

5.2.3 Vantaggio Competitivo

L'applicazione rappresenta una soluzione innovativa per chi desidera migliorare la propria postura in modo efficace, senza stravolgere la routine quotidiana. La proposta di valore si fonda su un approccio personalizzato: attraverso un questionario iniziale, l'app raccoglie informazioni sulle abitudini e lo stile di vita dell'utente, creando così un programma su misura che risponde alle sue esigenze specifiche. Ogni giorno, l'utente riceve promemoria modificabili che lo aiutano a ricordare di eseguire semplici esercizi posturali o guardare brevi video educativi, che sensibilizzano sull'importanza della postura corretta e sui rischi legati a comportamenti scorretti.

La costanza nell'uso è incentivata non solo dai promemoria, ma anche da un quiz giornaliero che favorisce l'apprendimento attivo e stimola la motivazione.

Rispondendo a domande sui contenuti appresi, l'utente può verificare i propri progressi e confrontare i punteggi con quelli degli amici, rendendo l'esperienza più coinvolgente e interattiva. Questo sistema di sfide e interazioni sociali crea una community attiva aumentando il senso di appartenenza e l'impegno a lungo termine.

L'interfaccia dell'applicazione è stata progettata con grande attenzione all'usabilità, rendendola intuitiva e facilmente accessibile anche a chi ha poca familiarità con le tecnologie. Le funzioni sono chiare e ben organizzate, permettendo all'utente di navigare senza difficoltà e di accedere rapidamente ai contenuti di suo interesse.

La combinazione di contenuti personalizzati, notifiche mirate, gamification e un design user-friendly fa sì che Spine non sia solo uno strumento per migliorare la postura, ma una vera e propria esperienza che integra benessere fisico, apprendimento continuo e interazione sociale. Tutto ciò rende l'applicazione un alleato prezioso per chiunque voglia prendersi cura della propria salute posturale in modo pratico e su misura.

5.3 TONE OF VOICE

Essendo un'applicazione progettata per migliorare le abitudini posturali degli utenti, è fondamentale che offra uno spazio accogliente e sicuro, dove l'utente possa sentirsi a proprio agio e motivato a lavorare sul proprio benessere fisico. Creare un ambiente che ispiri fiducia e serenità è cruciale per incentivare il cambiamento di abitudini che potrebbero essere profondamente radicate, rendendo l'utente più propenso a integrare nuove pratiche nella sua vita quotidiana.

Per raggiungere questo obiettivo, il tono di voce utilizzato all'interno dell'applicazione deve essere empatico, trasmettendo comprensione e vicinanza, ma allo stesso tempo deve comunicare sicurezza e professionalità. Questo equilibrio è essenziale, poiché il tema trattato riguarda la salute fisica e mentale, e un approccio inadeguato potrebbe portare a conseguenze significative. La capacità di rassicurare e guidare l'utente verso il miglioramento posturale, con una comunicazione chiara e competente, aiuta a consolidare la fiducia necessaria per intraprendere e mantenere il percorso di cambiamento.

Inoltre, una comunicazione trasparente è

particolarmente importante affinché l'utente possa affidarsi al percorso proposto con fiducia. La visibilità e la chiarezza sugli esperti che hanno ideato i programmi di miglioramento posturale potrebbero ulteriormente contribuire a creare quella sensazione di sicurezza e affidabilità.

Una volta stabilite le linee guida, è stato possibile avviare la fase di progettazione, durante la quale è stato sviluppato il prototipo dell'applicazione. Questa fase ha previsto la creazione delle varie sezioni, con un'attenzione particolare all'organizzazione dei contenuti e delle funzionalità, affinché risultassero chiari e facili da navigare. Parallelamente, è stata studiata in modo approfondito l'identità visiva dell'applicazione, con l'obiettivo di renderla non solo esteticamente accattivante, ma anche funzionale e coerente con la missione del progetto.

L'identità visiva è stata concepita per essere un elemento distintivo e caratterizzante, ma al tempo stesso capace di migliorare l'esperienza dell'utente, garantendo un'interfaccia intuitiva, facile da usare e riconoscibile.

FASE PROGETTUALE

6.1 ACCESSO

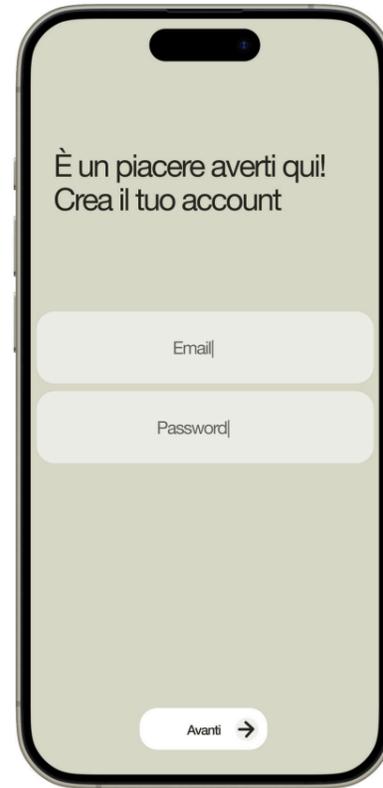
Condividere con la Massima Riservatezza



Il logo dell'applicazione incorpora un pittogramma stilizzato che rappresenta una persona al lavoro al computer, richiamando in modo semplice e immediato l'idea di postura nell'ambiente digitale.



Successivamente, viene richiesto all'utente di inserire il proprio nome o username prima di procedere alla pagina di registrazione.



L'utente deve creare un profilo, con le proprie credenziali, così che sia solo lui ad avere accesso alle informazioni personali raccolte all'interno dell'app.

Imparare a Conoscere l'Utente



La schermata funge da introduzione al questionario iniziale, spiegando all'utente il motivo delle domande successive e offrendo la possibilità di saltarlo, nel caso non desideri completarlo.



Successivamente, all'utente viene presentata una serie di domande volte a personalizzare alcune funzionalità dell'applicazione, come ad esempio il livello di attività, gli interessi principali e il tempo dedicabile giornalmente allo svolgimento delle attività.



6.2 HOME PAGE

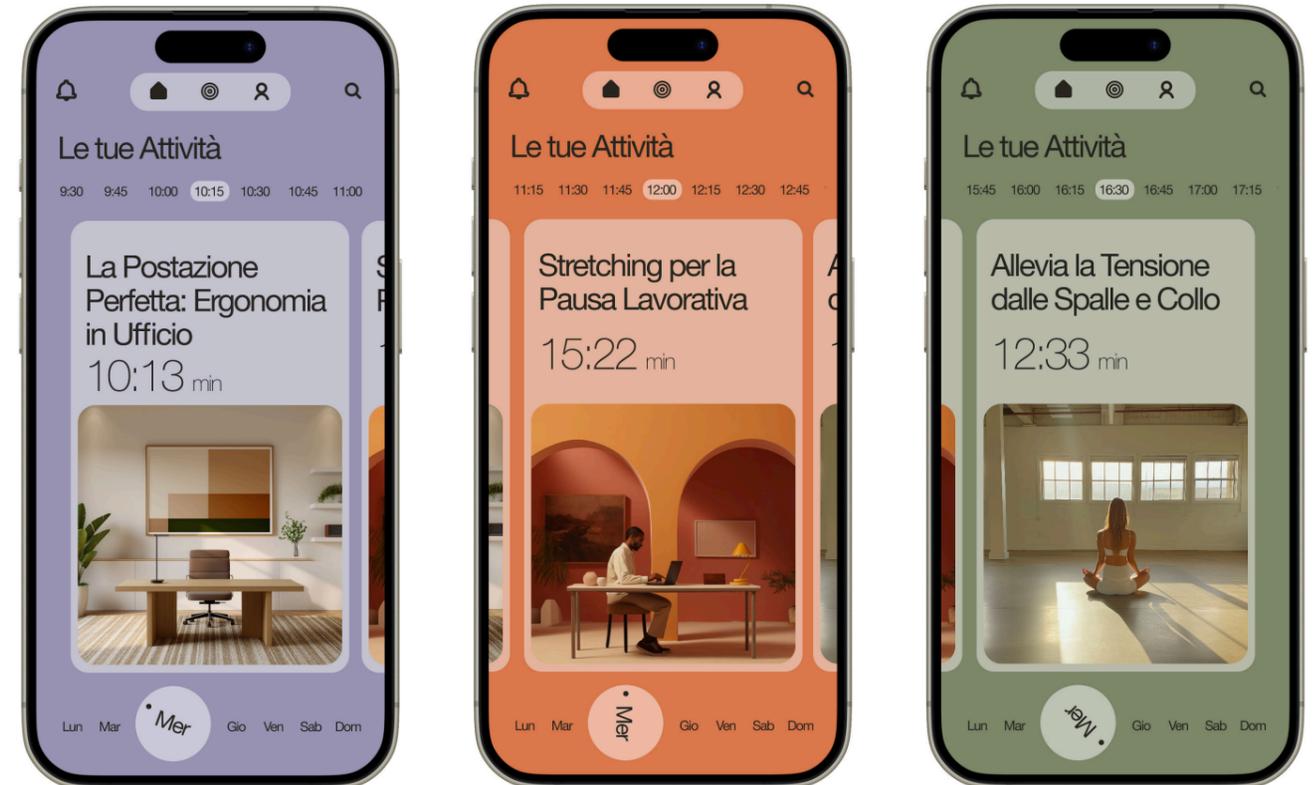
Applicazione Intuitiva



L'applicazione dispone di una barra superiore con tre pulsanti principali che consentono di navigare tra le diverse sezioni: home page, intrattenimento e profilo. Ai lati della barra si trovano due pulsanti aggiuntivi: uno per accedere alla programmazione dei promemoria e l'altro per entrare nella sezione di ricerca dei contenuti.

Nella home page sono elencate le attività giornaliere, presentate in modo chiaro e ben organizzato per consentire all'utente di seguire un impegno concreto. La schermata include anche due barre: una per la scansione oraria e l'altra per i giorni della settimana, che permettono di pianificare le attività in base ai propri impegni e alla disponibilità.

Obiettivi Chiari e Concreti



La selezione delle attività è ampia e diversificata, includendo sia contenuti educativi per sensibilizzare l'utente sul tema della postura, sia brevi esercizi da eseguire durante le pause lavorative o di studio. Inoltre, sono previsti esercizi di rilassamento muscolare, ideali da svolgere a fine giornata per favorire il benessere fisico.

I colori utilizzati distinguono chiaramente le diverse categorie di attività, rendendole facilmente riconoscibili. Il viola identifica i contenuti educativi, l'arancione è riservato agli esercizi brevi da eseguire durante le pause attive, mentre il verde indica gli esercizi di rilassamento muscolare.

Ogni attività è progettata per essere chiaramente definita, specificando sia il compito da eseguire che il tempo necessario per completarlo, in modo da stabilire un obiettivo raggiungibile.

Approfondimenti

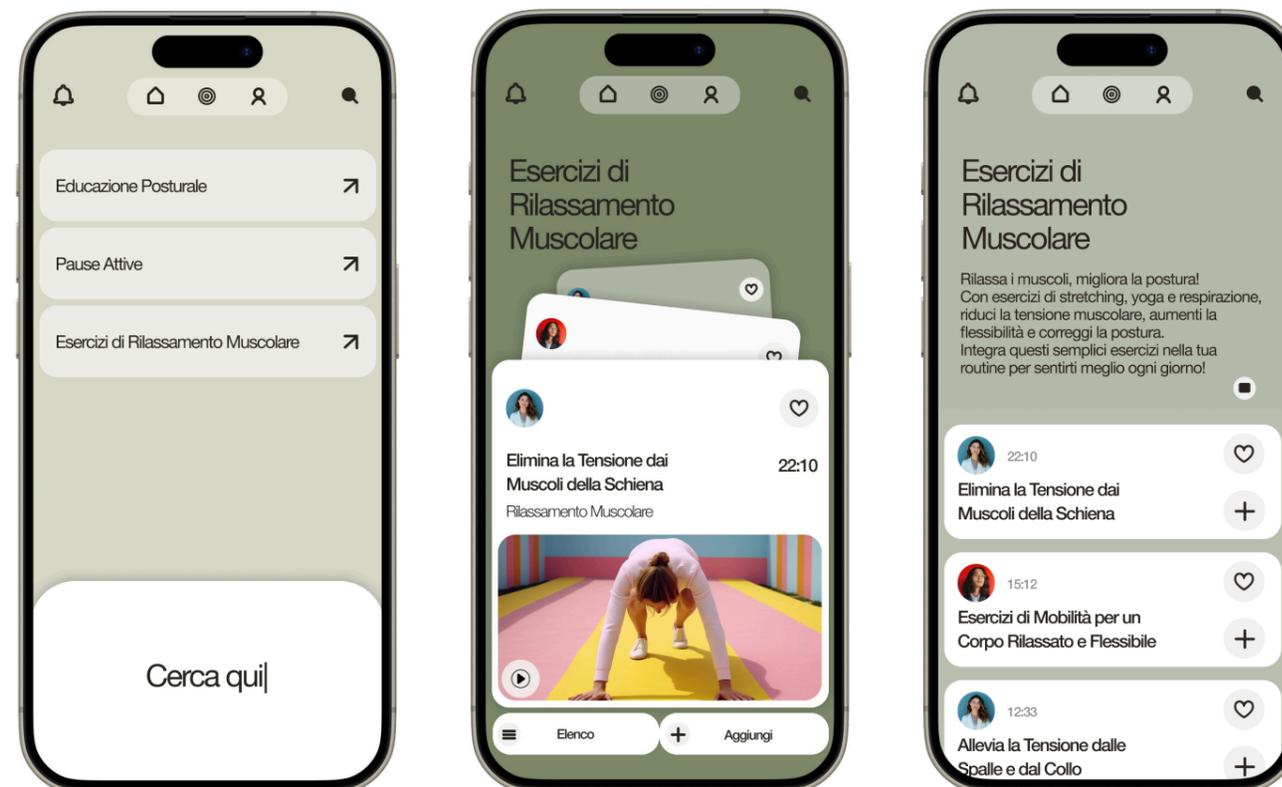


Cliccando su una attività, l'utente viene indirizzato a una schermata dedicata che fornisce una descrizione dettagliata dell'attività stessa, permettendo di comprendere meglio l'obiettivo e la modalità di esecuzione.

In questa sezione, vengono anche fornite informazioni sugli esperti che hanno progettato l'attività in modo da garantire la trasparenza del servizio.

Inoltre, se l'attività proposta non risponde alle preferenze o alle necessità dell'utente, c'è la possibilità di sostituirla facilmente con un'alternativa più adeguata, garantendo una personalizzazione dell'esperienza e una maggiore flessibilità nel raggiungimento degli obiettivi di benessere posturale.

Ricerca Rapida tra i Contenuti



Premendo il tasto "Cerca", si accede ad una sezione dove i contenuti sono organizzati per argomento, facilitando una navigazione rapida e intuitiva. Se l'utente desidera effettuare una ricerca specifica, può utilizzare la barra di ricerca a comparsa in cui inserire direttamente i termini desiderati, rendendo il processo di ricerca ancora più veloce e mirato.

Le modalità di visualizzazione dei contenuti sono due: la prima è interattiva, con i contenuti disposti in modo che scorrano l'uno sull'altro; la seconda è in formato elenco, nella quale ogni categoria è accompagnata da una breve descrizione, fornendo un contesto immediato per facilitare la scelta.

6.3 PROMEMORIA

Promemoria Personalizzabili in Base alle Esigenze

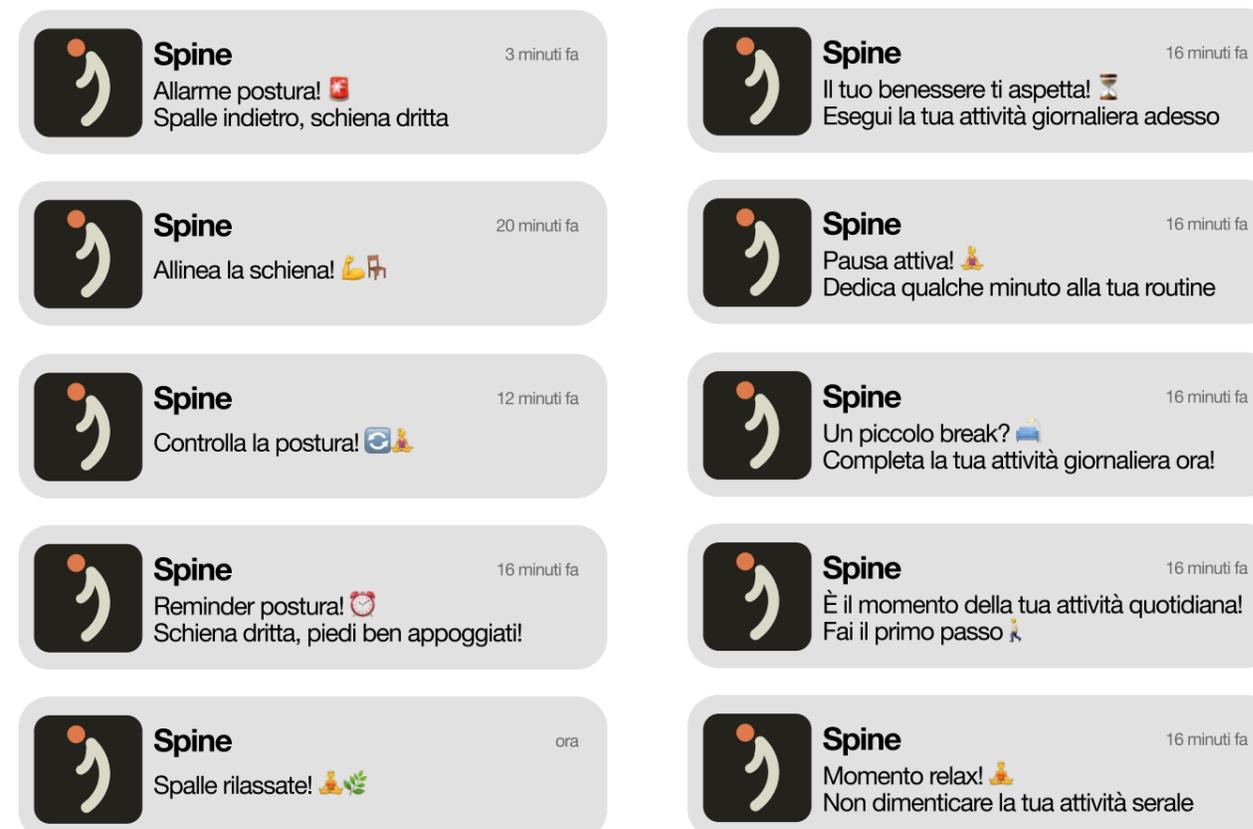


Selezionando l'icona della sezione "Promemoria", l'utente può programmare l'orario in cui desidera ricevere notifiche, utili a ricordare di mantenere una corretta postura durante la giornata.

Questo approccio permette all'utente di integrare gradualmente e in maniera efficiente le corrette abitudini posturali nella propria routine quotidiana, senza che queste creino interruzioni o disturbi durante le attività lavorative, di studio o personali.

I promemoria possono essere facilmente disattivati utilizzando l'apposito pulsante, nel caso in cui l'utente preferisca non riceverli.

Notifiche Discrete



Per favorire l'integrazione di buone abitudini posturali nella routine quotidiana, sono state sviluppate diverse tipologie di notifiche. I promemoria, configurabili attraverso la sezione "Promemoria", vengono inviati in momenti differenti della giornata, adattandosi agli impegni personali dell'utente. Le notifiche sono progettate per essere brevi e poco invasive, in modo da non distrarre durante il lavoro o lo studio, ma al contempo sono pensate per mantenere alta la motivazione dell'utente, incoraggiandolo a prestare attenzione alla propria postura senza interrompere il flusso delle sue attività.

Queste hanno il duplice obiettivo di ricordare all'utente di monitorare regolarmente la propria postura durante le sessioni di lavoro o studio e di eseguire le attività programmate negli orari scelti dall'utente. In questo modo, l'utente è costantemente supportato nel mantenere una corretta postura e nel rispettare la propria routine quotidiana, favorendo il raggiungimento degli obiettivi senza interruzioni.

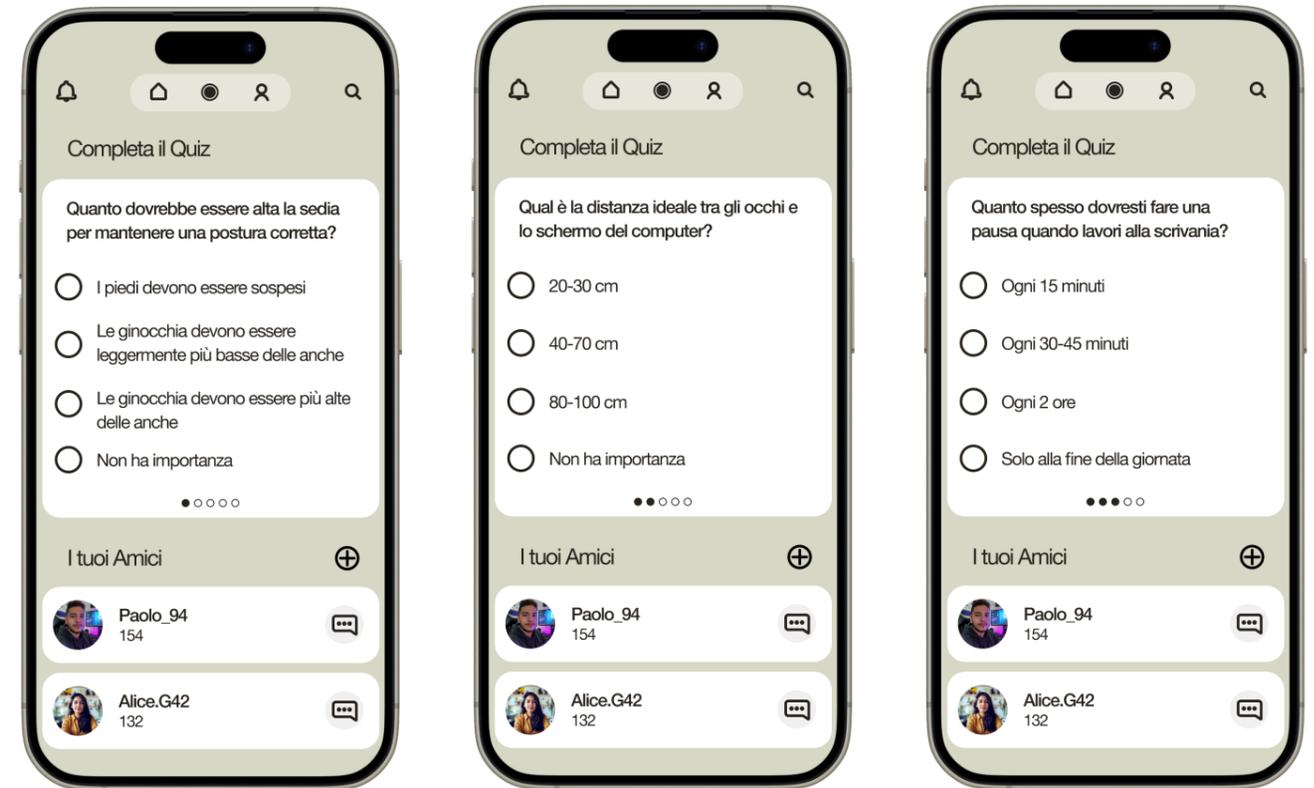
Dispositivi Differenti



I promemoria sono accessibili sia su smartphone che su computer, permettendo all'utente di ricevere notifiche anche mentre lavora al PC. Questo gli consente di ricordarsi di mantenere una postura corretta, anche quando non sta utilizzando il telefono, riducendo così il rischio di distrazioni.

6.4 INTRATTENIMENTO

Motivazione Continua



Nella sezione "Intrattenimento" è disponibile un questionario giornaliero composto da cinque domande che valutano il livello di apprendimento dell'utente.

Le risposte permettono di ottenere un punteggio, che può essere confrontato con quello degli amici, favorendo una sana competizione. Questo elemento di sfida contribuisce a mantenere alta la motivazione dell'utente nel proseguire il percorso educativo.

Inoltre, l'applicazione consente di contattare direttamente gli amici, facilitando la creazione di una community di supporto. Questo approccio favorisce l'interazione tra utenti e motiva ciascuno a continuare il percorso di miglioramento posturale, sostenendosi a vicenda.

6.5 PROFILO

Inserire o Modificare i Propri Dati



Nella sezione "Profilo", l'utente ha accesso ai propri dati personali, alla pagina del questionario introduttivo, allo storico delle attività svolte e al servizio di assistenza.

Cliccando sul pulsante "Dati Personali", l'utente viene indirizzato a una schermata dove può inserire o modificare le proprie informazioni personali, completando o aggiornando i dettagli del proprio account.

Modificare le Informazioni del Questionario



Cliccando sul pulsante "Questionario" all'interno della sezione "Profilo", l'utente ha la possibilità di rivedere le risposte fornite inizialmente, modificarle e aggiornarle in base alle proprie preferenze attuali.

Questa funzione consente di adattare le impostazioni e le funzionalità dell'applicazione all'evoluzione delle esigenze personali, che possono cambiare nel tempo e durante il percorso di miglioramento posturale.

Man mano che l'utente acquisisce maggiore consapevolezza riguardo alla propria postura e ai progressi compiuti, questa opzione di aggiornamento garantisce che l'app resti in linea con le sue necessità, offrendo suggerimenti e contenuti sempre pertinenti e mirati al raggiungimento dei suoi obiettivi.

Visualizzare il Percorso



La sezione "Storico delle attività" è una risorsa preziosa per l'utente, poiché offre una panoramica del percorso compiuto fino a quel momento, fungendo da fonte di motivazione. Essa consente di rivedere le attività già svolte, permettendo all'utente di ripeterle qualora lo desideri.

La pagina è strutturata come un calendario interattivo, in cui ogni giorno permette di visualizzare le attività svolte. Selezionando una data specifica, l'utente può rivedere le attività completate in quel giorno, con la possibilità di aggiungerle nuovamente alla giornata corrente o salvarle tra i preferiti per un accesso rapido in futuro.

144

Assistenza in Tempo Reale



Dal "Profilo" è possibile accedere alla sezione dedicata all'Assistenza, pensata per offrire supporto immediato agli utenti. In questa pagina si trovano le domande più frequenti (FAQ), accompagnate dalle relative risposte, che coprono principalmente aspetti tecnici legati all'utilizzo delle funzionalità dell'applicazione.

Questa sezione è pensata per essere intuitiva e accessibile, in modo da fornire un punto di riferimento affidabile per qualsiasi esigenza legata all'app.

Nella pagina è presente un pulsante dedicato per contattare l'assistenza. Il servizio offre all'utente la possibilità di ottenere risposte a domande più specifiche e personalizzate, garantendo un supporto diretto per risolvere eventuali problematiche o chiarire dubbi non coperti dalle FAQ.

145

Conclusioni

Il lavoro svolto ha visto un'approfondita ricerca sulla sedentarietà e sui numerosi effetti negativi che essa può avere sulla salute fisica e mentale. In particolare, sono stati analizzati gli impatti che la mancanza di movimento prolungata comporta, come dolori muscolari, tensioni alla schiena, disturbi articolari e un generale peggioramento della qualità della vita. Oltre agli effetti fisici, è stata esplorata la correlazione tra una postura scorretta e la salute mentale, evidenziando come una cattiva postura possa contribuire a stati di affaticamento mentale, riduzione della concentrazione e persino peggioramento dell'umore.

Un altro aspetto centrale della ricerca ha riguardato lo studio delle corrette abitudini posturali e come queste possano essere incorporate nella vita quotidiana. È stato approfondito come il mantenimento di una postura corretta non solo possa prevenire dolori e disagi fisici, ma anche migliorare la percezione del benessere psicofisico complessivo. Inoltre, è stata analizzata la formazione delle abitudini, con l'obiettivo di comprendere i meccanismi psicologici e comportamentali alla base del cambiamento. Comprendere quanto tempo sia necessario per modificare e consolidare

nuove abitudini è stato fondamentale per strutturare strategie efficaci volte a migliorare il comportamento degli utenti in modo duraturo.

Successivamente, è stato effettuato uno studio approfondito dell'utenza di riferimento. In particolare, si è focalizzata l'attenzione su adulti e adolescenti che trascorrono molte ore al computer per motivi di lavoro, studio o svago. Questo segmento di utenti, particolarmente esposto ai rischi della sedentarietà e alle conseguenze di posture scorrette prolungate, è stato analizzato per comprendere le loro esigenze, difficoltà e abitudini. È emerso come questi individui siano spesso inconsapevoli dell'importanza di mantenere una postura adeguata durante il lavoro al computer, il che rende ancora più urgente un intervento educativo e pratico attraverso strumenti dedicati.

Il progetto si propone quindi come uno strumento innovativo e utile per integrare le buone abitudini posturali nella routine quotidiana degli utenti, sensibilizzandoli sull'importanza di mantenere una postura corretta per il benessere fisico e mentale. Nonostante gli importanti progressi fatti fino a questo punto, il progetto non intende

presentarsi come un'applicazione già completa e definitiva, ma piuttosto come una fase iniziale di un percorso più ampio che necessita di ulteriori sviluppi.

Un passo successivo cruciale sarà il confronto diretto con una ristretta cerchia di utenti, selezionata per testare l'efficacia dell'applicazione. Attraverso la raccolta di feedback e suggerimenti concreti da parte di questi utenti, sarà possibile identificare eventuali aree di miglioramento e apportare modifiche mirate all'applicazione. L'approccio iterativo consentirà di perfezionare il prodotto, garantendo un livello di sviluppo sempre più elevato e una maggiore accuratezza nell'adattarsi alle esigenze reali degli utenti. Il continuo affinamento basato sui feedback non solo migliorerà l'efficacia dell'applicazione, ma contribuirà anche a rendere il progetto più versatile, rispondendo in modo dinamico alle evoluzioni dei bisogni del mercato e delle tecnologie.

Bibliografia e Sitografia Complete

- [1] López Torres O, Lobo P, Baigún V, et al. (2021) How to Reduce Sedentary Behavior at All Life Domains. *Sedentary Behaviour - A Contemporary View*. IntechOpen. Available at: <http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.97040>.
- [2] Morris J. N., Crawford M. D. "Coronary heart disease and physical activity of work: Evidence of a national necropsy survey", *British Medical Journal*, vol. 20, no. 12, 1958, pp. 1486-1496.
- [3] ACSM's Guideline for Exercise Testing and Prescription, 7^a ed., 2006, Filadelfia, Lippincott Williams & Wilkins
- [4] Owen N., Bauman A., Brown W., "Too much sitting: a novel and important predictor of chronic disease risk?", *British Journal of Sports Medicine*, vol. 43, no. 2, 2009, pp. 81-83.
- [5] Calzetti-Mariucci. "Attività fisica e sedentarietà: chi si siede è perduto". Disponibile su: <https://www.calzetti-mariucci.it/articoli/attivita-fisica-e-sedentarieta-chi-si-siede-e-perduto>. [17-07-2024].
- [6] Katzmarzyk P. T., Church T. S., Craig C. L., Bouchard C., "Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer," *Medicine & Science in Sports & Exercise*, vol. 41, no. 5, 2009, pp. 998-1005.
- [7] Streeter J., Roche M., Friedlander A. "From Bad to Worse: The Impact of Work-From-Home on Sedentary Behaviors and Exercising." *Stanford Center on Longevity*.
- [8] Engage for Success. "Move It: 5 Ways to Help Transform Sedentary Work Environments." Disponibile su: <https://engageforsuccess.org/productivity/move-it-5-ways-to-help-transform-sedentary-work-environments/>. [17-07-2024].
- [9] British Safety Council. "Sedentary working and how to combat the 'sitting disease'." Disponibile su: <https://www.britsafe.org/safety-management/2024/sedentary-working-and-how-to-combat->

the-sitting-disease. [17-07-2024].

[10] Peereboom K., de Langen N., Bortkiewicz A. "Il mantenimento prolungato della postura seduta statica al lavoro. Effetti sulla salute e suggerimenti di buone pratiche." European Agency for Safety and Health at Work, 2021.

[11] Loyen A., van der Ploeg H.P., Bauman A., Brug J. e Lakerveld J., «European sitting championship: prevalence and correlates of self-reported sitting time in the 28 European Union Member States» (Campionato europeo di sedentarietà: prevalenza e correlati del tempo trascorso in posizione seduta dichiarato nei 28 Stati membri dell'Unione europea), PLoS ONE, vol. 11, n. 3, 2016, e0149320. Disponibile al seguente indirizzo: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0149320>. Basato su dati di Eurobarometro raccolti nel 2013.

[12] Saidj M. et al., «Descriptive study of sedentary behaviours in 35,444 French working adults: cross-sectional findings from the ACTI-Cités study» (Studio descrittivo dei comportamenti sedentari di 35 444 adulti lavoratori francesi: risultati trasversali dello studio ACTI-Cités), BMC Public Health, vol. 15, n. 379, 2015. Disponibile al seguente indirizzo: <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1711-8>

[13] Debrosses K., «Le Comportement sédentaire au travail: de quoi parle-t-on?» (Il comportamento sedentario al lavoro: di cosa si tratta?), Hygiène et sécurité du travail, n. 252, 2018. Disponibile al seguente indirizzo: <http://www.inrs.fr/dms/inrs/>

CataloguePapier/HST/TI-DC-22/dc22.pdf

[14] Eurostat, «Persons performing physical activity when working by type of activity, most frequent activity status, quantile and degree of urbanization [ilc_hch06]» (Persone che svolgono attività fisica al lavoro in base a tipo di attività, stato di attività più frequente, quantile e grado di urbanizzazione), ultimo aggiornamento: 24 febbraio 2020. Disponibile al seguente indirizzo: <https://data.europa.eu/euodp/en/data/dataset/rE6263Ct1IFXmwmOHizAA>

[15] Eurofound, Sesta indagine europea sulle condizioni di lavoro — Relazione generale (aggiornamento del 2017), Ufficio delle pubblicazioni dell'Unione europea, Lussemburgo, 2017. Disponibile al seguente indirizzo: <https://www.eurofound.europa.eu/it/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

[16] ANSA. "Sedentarietà in aumento in Europa: in 15 anni +8%." Disponibile su: https://www.ansa.it/canale_saluteebenessere/notizie/stili_di_vita/2020/08/26/sedentarieta-in-aumento-in-europa-in-15-anni-8_9459b066-0d28-4976-b1e0-ad516461fb93.html. [17-07-2024].

[17] Ministero per le Politiche Giovanili e lo Sport. "Sport, attività fisica, sedentarietà." Disponibile su: <https://www.sport.governo.it/it/comunicazione-ed-eventi/studi-ricerche-ed-analisi/sport-attivita-fisica->

sedentarieta/. [17-07-2024].

[18] Istituto Nazionale di Statistica (ISTAT). "Sport, attività fisica, sedentarietà." Disponibile su: <https://www.istat.it/comunicato-stampa/sport-attivita-fisica-sedentarieta/>. [17-07-2024].

[19] Anif Euro Wellness. "La sedentarietà in Italia: l'analisi dell'ISTAT." Disponibile su: <https://anifeurowellness.it/la-sedentarieta-in-italia-lanalisi-dellistat/>. [17-07-2024].

[20] Centro Medis. "Postura scorretta: le cause comuni e come scoprirle." Disponibile su: <https://centromedis.it/articolo/55/postura-scorretta-le-3-2-cause-comuni-e-che-non-ti-aspetti-come-scoprirle-e-cosa-fare/>. [17-07-2024].

[21] Alleanza Italiana per lo Sviluppo Sostenibile. "Oms: giovani troppo sedentari, l'80% non svolge attività fisica regolare." ASviS, 2023. Disponibile su: <https://asvis.it/notizie/929-4947/oms-giovani-troppo-sedentari-180-non-svolge-attivita-fisica-regolare>. [18-07-2024]

[22] Guthold R., Gretchen A. Stevens, Leanne M. Riley, and Fiona C. Bull. "Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants." The Lancet Child & Adolescent Health, Elsevier, November 2019.

[23] Clinica San Martino. "Gli effetti della sedentarietà sul nostro corpo." Clinica San Martino. Disponibile su: <https://www.clinicasanmartino.it/blog/gli-effetti-della-sedentarieta-sul-nostro-corpo/#:~:text=I%20muscoli%20che%20si%20utilizzano,alle%20ossa%20per%20rimanere%20forti>. [18-07-2024]

[24] "State of Mind. 'Postura e sicurezza di sé'. State of Mind, <https://www.stateofmind.it/postura/#:~:text=Ad%20esempio%3A%20una%20persona%20con>. [18-07-2024]."

[25] "Barni, Luca. 'Postura'. Luca Barni, <https://www.lucabarni.it/postura/>. [18-07-24]

[26] Kendall F, mcCreary E., coll. I muscoli. Funzione e test con postura e dolore. Verduci editore, Roma 2006.

[27] Coulson, M. (2004). Attributing Emotion to Static Body Postures: Recognition Accuracy, Confusions, and Viewpoint Dependence. Journal of Nonverbal Behavior 28: 117. <https://doi.org/10.1023/B:JONB.0000023655.25550.be>

[28] Dael, N., Mortillaro, M., Scherer, K. (2011). Emotion Expression in Body Action and Posture. Emotion, 12(5):1085-101

[29] "San Francisco State University. 'Good Posture is Important for Physical and Mental Health.' San Francisco State

University News, <https://news.sfsu.edu/archive/news-story/good-posture-important-physical-and-mental-health.html>. [18-07-2024]

[30] Peper E., PhD, BCB, I-Mei Lin, PhD, BCB, Harvey R., PhD, e Perez J.. "How Posture Affects Memory Recall and Mood." *Biofeedback*, vol. 45, n. 2, pp. 36–41. Institute for Holistic Health Studies/ Department of Health Education, San Francisco State University, San Francisco, CA; Department of Psychology, College of Humanities and Social Sciences, Kaohsiung Medical University, Kaohsiung City, Taiwan, R.O.C.

[31] Dijkstra, K., Kaschak, M. P., Zwaan, R. A. (2007). Body posture facilitates retrieval of autobiographical memories. *Cognition*. 2007 Jan;102(1):139-49

[32] Peper, E. & Lin, I.M. (2012). Increase or Decrease Depression: How Body Postures Influence Your Energy Level. *Biofeedback*, 40(3): 125-130. DOI: <http://dx.doi.org/10.5298/1081-5937-40.3.01>

[33] Bohns, V.K., Wiltermuth S.S., (2012). It hurts when i do this (or you do that): Posture and pain tolerance. *Journal of Experimental Social Psychology*, Vol 48,1.

[34] Tremblay, M.S., LeBlanc, A.G., Kho, M.E. et al. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act* 8, 98 (2011). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98>

[35] Sallis JF, Cerin E, Conway TL, Adams MA, Frank LD, Pratt M, Salvo D, Schipperijn J, Smith G, Cain KL, Davey R, Kerr J, Lai PC, Mitáš J, Reis R, Sarmiento OL, Schofield G, Troelsen J, Van Dyck D, De Bourdeaudhuij I, Owen N. Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. *Lancet*. 2016 May 28;387(10034):2207-17. doi: 10.1016/S0140-6736(15)01284-2. Epub 2016 Apr 1. Erratum in: *Lancet*. 2016 May 28;387(10034):2198. doi: 10.1016/S0140-6736(16)30193-3. PMID: 27045735; PMCID: PMC10833440.

[36] Frank LD, Andresen MA, Schmid TL. Obesity relationships with community design, physical activity, and time spent in cars. *Am J Prev Med*. 2004 Aug;27(2):87-96. doi: 10.1016/j.amepre.2004.04.011. PMID: 15261894.

[37] Gordon-Larsen P, Nelson MC, Page P, Popkin BM. Inequality in the built environment underlies key health disparities in physical activity and obesity. *Pediatrics*. 2006 Feb;117(2):417-24. doi: 10.1542/peds.2005-0058. PMID: 16452361.

[38] Strong WB, Malina RM, Blimkie CJ, Daniels SR, Dishman RK, Gutin B, Hergenroeder AC, Must A, Nixon PA, Pivarnik JM, Rowland T, Trost S, Trudeau F. Evidence based physical activity for school-age youth. *J Pediatr*. 2005 Jun;146(6):732-7. doi: 10.1016/j.jpeds.2005.01.055. PMID: 15973308.

[39] Owen N, Healy GN, Matthews CE, Dunstan DW. Too much sitting: the population health science of

sedentary behavior. *Exerc Sport Sci Rev*. 2010 Jul;38(3):105-13. doi: 10.1097/JES.0b013e3181e373a2. PMID: 20577058; PMCID: PMC3404815.

[40] Levangie PK, Norkin CC. *Joint Structure and Function: A Comprehensive Analysis*. 5th ed. F.A. Davis Company; 2011

[41] Claus A, Hides J, Moseley GL, Hodges P. Sitting versus standing: does the intradiscal pressure cause disc degeneration or low back pain? *J Electromyogr Kinesiol*. 2008 Aug;18(4):550-8. doi: 10.1016/j.jelekin.2006.10.011. Epub 2007 Mar 7. PMID: 17346987.

[42] Wilmot, E.G., Edwardson, C.L., Achana, F.A. et al. Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis. *Diabetologia* 55, 2895–2905 (2012). <https://doi.org/10.1007/s00125-012-2677-z>

[43] ravis J. Saunders, Travis Mclsaac, Kevin Douillette, Nick Gaulton, Stephen Hunter, Ryan E. Rhodes, Stephanie A. Prince, Valerie Carson, Jean-Philippe Chaput, Sebastien Chastin, Lora Giangregorio, Ian Janssen, Peter T. Katzmarzyk, Michelle E. Kho, Veronica J. Poitras, Kenneth E. Powell, Robert Ross, Amanda Ross-White, Mark S. Tremblay, and Genevieve N. Healy. 2020. Sedentary behaviour and health in adults: an overview of systematic reviews. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 45(10 (Suppl. 2)): S197-S217. <https://doi.org/10.1139/apnm->

2020-0272

[44] Teychenne M, Ball K, Salmon J. Sedentary behavior and depression among adults: a review. *Int J Behav Med*. 2010 Dec;17(4):246-54. doi: 10.1007/s12529-010-9075-z. PMID: 20174982.

[45] Baradaran Mahdavi S, Riahi R, Vahdatpour B, Kelishadi R. Association between sedentary behavior and low back pain; A systematic review and meta-analysis. *Health Promot Perspect*. 2021 Dec 19;11(4):393-410. doi: 10.34172/hpp.2021.50. PMID: 35079583; PMCID: PMC8767074.

[46] Intolo P, Shalokhon B, Wongwech G, Wisiasut P, Nanthavanij S, Baxter DG. Analysis of neck and shoulder postures, and muscle activities relative to perceived pain during laptop computer use at a low-height table, sofa and bed. *Work*. 2019;63(3):361-367. doi: 10.3233/WOR-192942. PMID: 31256105.

[47] WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

[48] Bruin, J. (2023). Issue #10: Posture Pal. Indie Watch. Disponibile su: <https://indiewatch/issue-10-posture-pal-jordi-bruin/>. [19-07-2024]

[49] Duhigg, C. (2012). The Power of

Habit: Why We Do What We Do in Life and Business. Random House.

Small Changes That Change Everything. Houghton Mifflin Harcourt.

[50] Maltz, M. (1960). Psycho-Cybernetics: A New Way to Get More Living Out of Life. Prentice Hall.

[57] Amabile, Teresa M., and Steve J. Kramer. The Progress Principle: Using Small Wins to Ignite Joy, Engagement, and Creativity at Work. Harvard Business Review Press, 2011.

[51] Lally, P., van Jaarsveld, C. H., Potts, H. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998-1009.

[58] Graybiel AM. Habits, rituals, and the evaluative brain. *Annu Rev Neurosci*. 2008;31:359-87. doi: 10.1146/annurev.neuro.29.051605.112851. PMID: 18558860.

[52] Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

[59] Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman.

[60] Image credit: TechRadar

[53] Schultz W. Neuronal Reward and Decision Signals: From Theories to Data. *Physiol Rev*. 2015 Jul;95(3):853-951. doi: 10.1152/physrev.00023.2014. PMID: 26109341; PMCID: PMC4491543.

[61] Image credit: indie.watch

[54] Wood, W., & Neal, D. T. (2007). A new look at habits and the habit-goal interface. *Psychological Review*, 114(4), 843-863.

[55] Prochaska JO, DiClemente CC, Norcross JC. In search of how people change. Applications to addictive behaviors. *Am Psychol*. 1992 Sep;47(9):1102-14. doi: 10.1037//0003-066x.47.9.1102. PMID: 1329589.

[56] Fogg, B. J. (2019). *Tiny Habits: The*

Un'analisi dettagliata dello stile di vita sedentario e delle principali cause che lo determinano.

Un'esplorazione delle conseguenze sulla salute fisica e mentale legate alla mancanza di movimento e all'adozione di posture scorrette. La progettazione di uno strumento mirato a promuovere l'integrazione di sane abitudini posturali nella vita di tutti i giorni, con l'obiettivo di sensibilizzare e accompagnare gli utenti verso comportamenti più consapevoli e sostenibili per il proprio benessere. Un intervento pratico per prevenire e correggere abitudini dannose legate alla sedentarietà.