

Allenare mente e corpo: il contributo della tecnologia mobile per un invecchiamento sano, attivo e sicuro

Saturday, September 13, 2025 3:30 PM (18 minutes)

Il processo di invecchiamento è accompagnato da un progressivo declino delle capacità cognitive e fisiche, in particolare di quelle spaziali, fondamentali per il mantenimento dell'autonomia nella vita quotidiana. Sebbene i training combinati –cognitivi e fisici– abbiano mostrato effetti significativi nel migliorare e/o mantenere le capacità funzionali delle persone anziane, la loro efficacia risulta spesso compromessa da scarsa sostenibilità e adesione da parte degli anziani, a causa dell'elevata complessità o dell'interferenza con le abitudini quotidiane (Walton et al., 2018). Per superare queste criticità è stato costruito, all'interno del progetto “Testing the efficacy of remote, sustainable empowerment protocols in promoting psycho-physical well-being in the life-span”, il training “RAISE! Route to Active Independence through Spatial Enhancement” che integra esercizi cognitivi e fisici in modo ecologico e personalizzato, con l'obiettivo di potenziare le rappresentazioni mentali dello spazio, migliorare l'orientamento e sostenere l'autonomia nelle persone anziane (e.g., Wiener et al., 2020). Sebbene il training RAISE! rappresenta una strategia promettente per il potenziamento delle funzioni spaziali e dell'autonomia negli anziani, la sua applicazione pratica può risultare complessa. Infatti, un intervento di questo tipo richiede la presenza di operatore, ma anche la progettazione di compiti personalizzati, calibrati sulle caratteristiche individuali di ciascun partecipante. Questi elementi, se da un lato ne aumentano l'efficacia, dall'altro ne ostacolano la diffusione su larga scala, data la complessità della strutturazione dell'intervento. In tale scenario, l'utilizzo di una tecnologia mobile come una app, si propone come una soluzione in grado di aumentare significativamente la fattibilità del training.

If you're submitting a symposium talk, what's the symposium title?

Neuroscienze, ambiente e geropsicologia: sfide e soluzioni per l'invecchiamento sostenibile

If you're submitting a symposium, or a talk that is part of a symposium, is this a junior symposium?

No

Primary authors: Prof. LOPEZ, antonella (università del molise); BOSCO, Andrea (Dipartimento di Scienze della Formazione, Psicologia, Comunicazione, Università degli Studi di Bari 'Aldo Moro')

Presenter: Prof. LOPEZ, antonella (università del molise)

Session Classification: Neuroscienze, ambiente e geropsicologia: sfide e soluzioni per l'invecchiamento sostenibile