



La SUPSI lancia un prodotto che fa leva su orgoglio e volontà del singolo

L'app che ti spinge a muoverti meglio

Si chiama *GoEco!* e misura i nostri spostamenti, registrando cosa facciamo e come lo facciamo. E poi... ci sfida!

PAGINA A CURA DI

Gabriele Botti

Una app per smartphone sviluppata dalla SUPSI consentirà di cambiare stili di mobilità verso scelte più sostenibili, riducendo l'uso dell'automobile, i consumi energetici e le emissioni di CO₂. Un progetto ambizioso? Troppo ambizioso? Un sogno? O solo un passo compiuto nella giusta direzione? *GoEco!* è una app per smartphone che stimola a cambiare la propria mobilità e a fare scelte più sostenibili. Aiuta a comprendere come e quanto ci si sposta e consente di definire obiettivi personali di cambiamento. Offre inoltre suggerimenti personalizzati e coinvolge in sfide da intraprendere con altri partecipanti, permettendo di condividere la propria esperienza e di confrontare le proprie prestazioni. Per il progetto *GoEco!* la SUPSI collabora con l'ETH (Politecnico Federale di Zurigo). Tra il 2016 e il 2017 si metterà in atto una ricerca sul campo che coinvolgerà persone reali nel loro contesto quotidiano. Con 800 persone si esplorerà l'app in Ticino e nella Città di Zurigo: due contesti differenti dal punto di vista delle opzioni di mobilità disponibili, delle percezioni dei cittadini verso la mobilità e della mentalità dominante. Per saperne di più, il GdP ha incontrato **Francesca Cellina**, ricercatore senior della SUPSI.

Perché vi siete orientati su questo prodotto?

L'idea da cui parte il progetto *GoEco!* è che l'approccio tradizionale di sensibilizzazione ha fallito: siamo tutti consapevoli del fatto che sarebbe meglio usare meno l'automobile - per la nostra salute, per il clima, per il nostro portafogli - eppure continuiamo a farlo. Il micro-censimento della mobilità e dei trasporti del 2010 mostra che un cittadino medio dell'agglomerato di Lugano percorre 28 chilometri al giorno, il 75% dei quali utilizza mezzi del trasporto individuale motorizza-

to (auto, scooter, moto). Le abitudini sono molto difficili da cambiare, anche quando le alternative già esistono. L'approccio che sperimentiamo, basato cioè sul rinforzo della motivazione personale, attraverso il progresso verso i propri obiettivi e una competizione "soft" con gli altri partecipanti, in un contesto divertente, può fornire lo stimolo giusto per cambiare. Come dicono due professori dell'Università di Chicago, Thaler e Sunstein, quello che occorre è una "spinta gentile".

Chi ci sta lavorando?

Noi e il Politecnico di Zurigo. Il team è ampio: siamo una quindicina di ricercatori. La squadra ha infatti competenze specifiche sui temi energetici e della mobilità, sulla ricerca sociale, competenze di ricerca operativa e di analisi spaziale per l'individuazione degli stili di mobilità e l'identificazione di alternative e potenziali di cambiamento, competenze di design e interazione con l'utente per la realizzazione della app. Inoltre, il nostro gruppo include esperti di comunicazione, essenziali sia per il reclutamento dei partecipanti sia per mantenere alto il loro interesse per tutta la durata del progetto.

Dalla vostra scheda di presentazione si evince che la app - cito - «userà elementi tipici del mondo del gioco per incentivare le persone a fare scelte di mobilità sostenibili»? Ovvero?

Useremo un approccio di "gamification": un altro termine di letteratura che indica l'uso di tecniche tipiche dei giochi in contesti di vita reale. Tutto si basa sull'idea di definire un proprio obiettivo di cambiamento, sulla base anche delle indicazioni del potenziale di cambiamento suggerito da un primo mese di puro rilievo delle abitudini di mobilità. Il partecipante sceglie

quale obiettivo perseguire e fissa un proprio target di cambiamento. Ad esempio: riduco del 20% i consumi energetici legati alla mia mobilità oppure aumento del 30% la percentuale di chilometri che ogni settimana percorro con il trasporto pubblico. Poi, ogni settimana l'utente viene invitato a partecipare a "challenge", cioè sfide, che lo aiutano ad andare nella direzione dell'obiettivo che ha scelto. Le sfide di solito sono individuali ma una volta al mese ci sarà una sfida di gruppo. Ogni volta che una sfida è portata a termine con successo, il partecipante

viene premiato con un distintivo. E questi distintivi saranno attribuiti anche quando il partecipante farà scelte di mobilità particolarmente virtuose: la app le rileverà automaticamente e il partecipante sarà premiato con il distintivo.

Puntate a creare un "laboratorio vivente", partendo dal singolo utente: stando alla vostra esperienza, la gente è sensibile a problematiche come quella da voi sollevata?

Le persone sono sensibili al tema: questo è indubbio: il traffico, l'inquinamento sono problemi a cui tutti sono sensibili. Tutti noi vorremmo

cambiare, solo che in certi casi non riusciamo a farlo, perché mancano le alternative o non sappiamo come uscire dalle nostre abitudini. Spesso abbiamo solo bisogno di qualcuno che, come *GoEco!*, ci dia una "spinta gentile" verso i nostri obiettivi.

Non è un po' utopistico pensare che una app possa cambiare abitudini ormai radicate?

Ci proviamo! L'idea è quella di far leva sulla motivazione intrinseca di ognuno, supportata dalla soddisfazione che proviamo nel compiere progressi e nell'essere più bravi degli altri.



Giornale del Popolo
6903 Lugano
091/ 922 38 00
www.gdp.ch

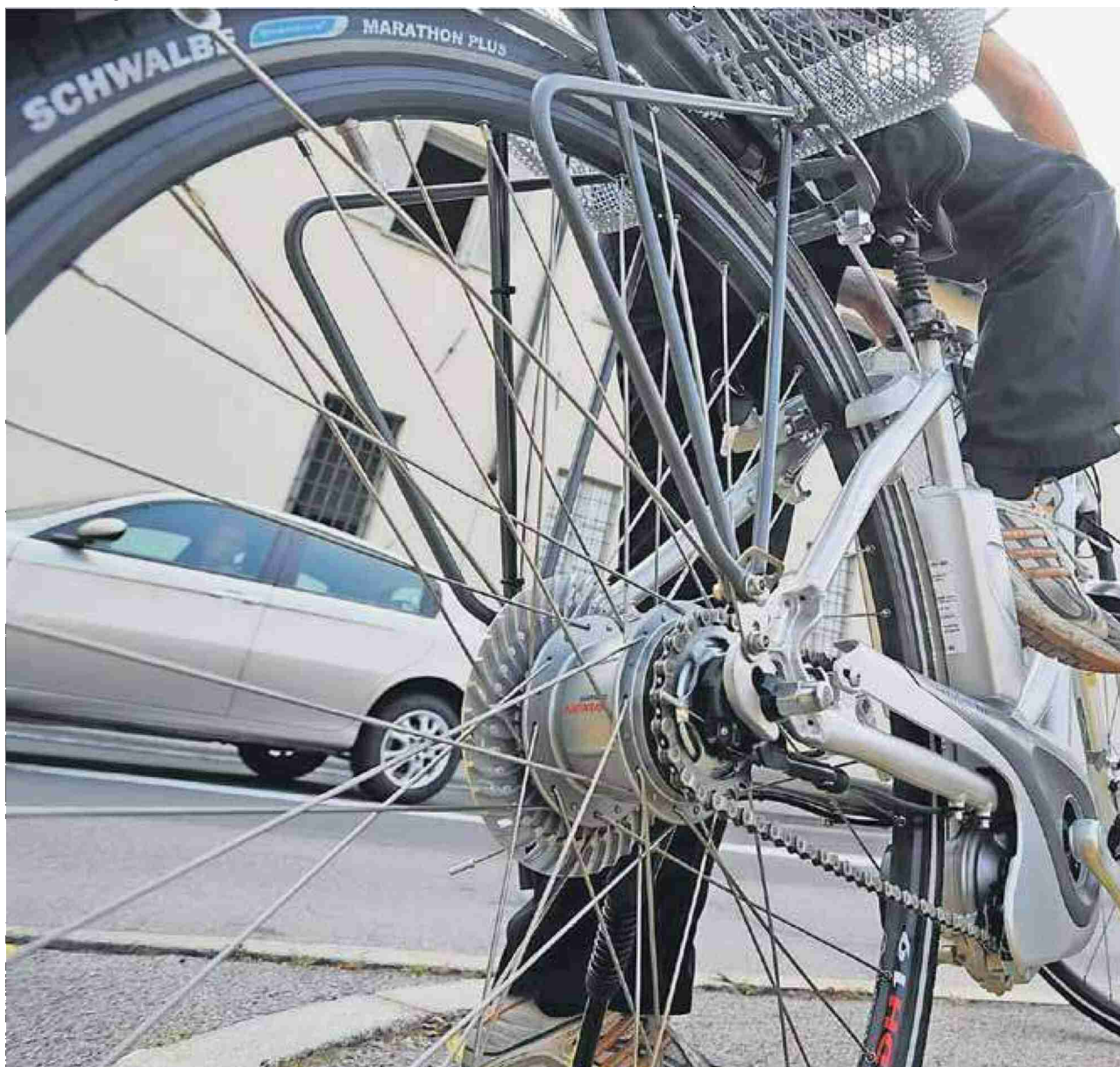
Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 13'370
Parution: 6x/semaine

N° de thème: 375.034
N° d'abonnement: 1083235
Page: 3
Surface: 96'954 mm²

Questo sistema funziona molto bene per quei programmi di fitness e allenamento, no? Pertanto, perché non provarci anche per altri tipi di scelte individuali? Soprattutto pensando al fatto che gli approcci più tradizio-

nali, magari basati su campagne di informazione e sensibilizzazione che fanno leva sui sensi di colpa, ancora non hanno funzionato... L'alternativa è quella di mettere in atto meccanismi di regolamentazione più decisi

(divieti) o di introdurre meccanismi di regolazione di tipo economico-finanziario (tasse, tariffazioni della sosta o del passaggio in certe aree). Ma questi non sono provvedimenti che piacciono sempre, no?





Il progetto è nato e condotto in collaborazione con Zurigo

800 cavie: la metà sono ticinesi

State cercando 400 "cavie" (e altrettanto sta facendo Zurigo): con quale obiettivo?

Vogliamo capire se *GoEco*, che sfrutta questi meccanismi di eco-feedback e confronto sociale, sia efficace nel produrre un cambiamento duraturo nelle scelte individuali di mobilità. Pertanto, le persone che parteciperanno saranno monitorate in un primo periodo (un mese) per identificare i loro stili di mobilità attuali. Poi, le seguiremo per circa tre mesi, per capire quali saranno i loro strilli di mobilità sotto l'effetto diretto della app. Infine, torneremo da loro ancora per un mese, esattamente un anno dopo il primo mese di monitoraggio, per capire se gli eventuali cambiamenti prodotti dalla app persistono nel tempo o sono spariti.

Come sta andando il reclutamento?

Il progetto è iniziato a gennaio 2015, pertanto ci stiamo lavorando da circa un anno. In questi mesi abbiamo lavorato alla costruzione dell'app, sia dal punto di vista teorico che operativo, e

all'organizzazione dell'esperimento, con la progettazione della campagna di comunicazione. Ora siamo proprio nel vivo della fase di coinvolgimento dei partecipanti, che in Ticino è iniziata a metà novembre. L'obiettivo è di avere 400 partecipanti in Ticino. Per ora ne abbiamo una settantina e c'è dunque ancora posto per partecipare. Le iscrizioni chiuderanno nelle prossime settimane.

Collaborate con Zurigo: in che modo? Come è nata questa sinergia?

Le interazioni con il Politecnico di Zurigo sono di due tipi: prima di tutto, i colleghi dell'Istituto di Cartografia e Geoinformazione sviluppano una parte degli algoritmi della app: quelli legati all'individuazione di alternative e al riconoscimento automatico dei motivi dello spostamento. Poi, anche a Zurigo come in Ticino si svolgerà il test dell'efficacia della app, con il "laboratorio vivente" *GoEco*: i colleghi quindi gestiscono la fase di coinvolgimento dei partecipanti e condurranno le analisi sui dati raccolti,

sia dal punto di vista quantitativo (i dati numerici prodotti automaticamente dalla app) sia dal punto di vista qualitativo (le indicazioni sulle percezioni e le motivazioni, raccolte mediante interviste e focus group). Queste analisi saranno svolte da due gruppi di ricerca separati, ma usando metodologie e tecniche che identificheremo assieme.

Che differenza c'è, in questo preciso contesto, tra un ticinese e uno zurighese?

È proprio quello che vogliamo scoprire con la ricerca: poniamo a confronto due realtà che differiscono parecchio sia dal punto di vista delle infrastrutture e dei servizi per la mobilità sia da quello della mentalità e dell'atteggiamento culturale dominante verso la mobilità. Certo è che uno zurighese medio ha probabilmente molto meno margine di cambiamento rispetto a un ticinese. Da questo punto di vista, noi siamo avvantaggiati: abbiamo più occasioni per cambiare, perché in media usiamo l'auto di più di un cittadino medio di Zurigo.



Francesca Cellina, ricercatore della SUPSI.

DI COSA SI TRATTA?

La app *GoEco!* è un sistema divertente per ridurre l'uso dell'automobile individuale, favorendo gli spostamenti a piedi, in bicicletta o con il trasporto pubblico.

Si basa su di un'altra app, già esistente: la app *Moves* (R), che rileva le coordinate GPS degli spostamenti che effettuiamo. *GoEco!* lavora sui dati raccolti da *Moves*, identificando i mezzi di trasporto usati e il motivo dello spostamento. *GoEco!* dunque indica quanto ci spostiamo ogni giorno e con quali mezzi di trasporto, e ci chiede di effettuare ogni giorno una validazione dei dati rilevati, per confermare che siano corretti.

Dopo un periodo di utilizzo di un mese, durante il quale *GoEco!* impara a conoscere come e quanto ci spostiamo, la app produce un report che sintetizza il nostro *stile di mobilità di riferimento* e indica i potenziali di cambiamento, in termini di riduzione dei consumi energetici e delle emissioni di CO₂, riduzione della percentuale dei chilometri percorsi in auto, aumento della percentuale di chilometri percorsi in bicicletta o a piedi.

Quindi, *GoEco!* ci invita a scegliere un obiettivo personale di cambiamento e a specificare il target numerico cui tendere. Ad esempio: voglio ridurre i miei consumi energetici del 25%

rispetto al periodo di riferimento. A questo punto, tocca a noi: possiamo cogliere le sfide che ogni settimana ci offre la app, come ad esempio "questa settimana andrò a fare la spesa a piedi" oppure "almeno quando c'è il sole questa settimana andrò al lavoro in bicicletta".

Le sfide hanno difficoltà crescente: superata una challenge facile, la settimana seguente riceverò il suggerimento per una sfida dello stesso tipo, ma più impegnativa. Ad esempio "questa settimana andrò al lavoro in bicicletta, indipendentemente dalle condizioni atmosferiche. Se lo faccio, vengo premiato con un riconoscimento che tutti possono vedere".

Ogni settimana la app mi informa del progresso che ho fatto verso il mio obiettivo: se l'ho raggiunto, mi consente di definirne uno più ambizioso. Altrimenti, mi aiuta a sceglierne uno più abbordabile.

Infine, sempre ogni settimana, la app aggiorna la "Hall of fame", cioè la sezione che mostra i partecipanti con le migliori prestazioni. Chi riesce a raggiungere il proprio obiettivo viene posto in evidenza, in modo che tutti possano vederlo. Ed è possibile vedere la propria posizione rispetto a quelle degli altri, in una classifica costruita in base a quanto si è stati bravi nel raggiungere il proprio obiettivo.

COME ISCRIVERSI

Tutti gli interessati a partecipare al laboratorio vivente *GoEco!* possono iscriversi attraverso il formulario disponibile su www.goeco-project.ch nella sezione Partecipa. Sul sito trovate tutte le spiegazioni di dettaglio, inclusa una sezione FAQ. Per ogni dubbio, potete contattare lo info@goeco.project.ch oppure chiamare lo 058/666.62.61/63.55.