

Άρθρο στον ιστότοπο - Περίληψη του έργου REBALANCE

Τίτλος: REBALANCE Project

Εμπλοκή φυσικοθεραπευτών και γυμναστών στην ψηφιακή απόδοση του επαγγέλματός τους για την εξ αποστάσεως καθοδήγηση στη σωματική άσκηση

[2021-2-NL01-KA220-VET-000049424]

Συγγραφείς του άρθρου: Finnegan¹, E., Moran¹, A., McDonagh¹, M., Ryan, L¹.

Συνδέσεις: ¹Department of Sport, Exercise and Nutrition, Atlantic Technological University (ATU)

Ιστορικό: Πολλοί Ευρωπαίοι εργάζονται τουλάχιστον το ένα τρίτο της ημέρας τους (1). Η υβριδική εργασία, ή "εργασία από το σπίτι (WFH)", συγχωνεύει το περιβάλλον του γραφείου και του σπιτιού στον καθημερινό χώρο εργασίας και δεν αποτελεί νέα έννοια (2). Ωστόσο, το 2019, η WFH αυξήθηκε κατακόρυφα ως απάντηση στην πανδημία του κοροναϊού. Τα υποχρεωτικά μέτρα WFH ώθησαν τους εργαζόμενους να μεταφέρουν τους χώρους εργασίας από τα γραφεία στα σπίτια, συχνά ελλείπει κατάλληλων περιβαλλόντων. Κατά συνέπεια, παράλληλα με την αυξημένη WFH, την παρατεταμένη καθιστική ζωή, τον χρόνο χρήσης της οθόνης και τις καθιστικές συμπεριφορές, η κινητικότητα των εργαζομένων μειώθηκε και οι πόνοι στην πλάτη και τον αυχένα αυξήθηκαν (4).

Επιπλέον, τα εμπόδια στην άσκηση προκάλεσαν τους ανθρώπους να αποκτήσουν μεγαλύτερη επίγνωση των επιπέδων δραστηριότητάς τους και αναπτύχθηκαν τεχνολογίες προπόνησης φυσικής κατάστασης (βίντεο, εφαρμογές) για να ενθαρρύνουν το κοινό να είναι πιο δραστήριο στο σπίτι (4). Ωστόσο, δεν ήταν όλες οι ασκήσεις καθοδηγούμενες ή δημιουργημένες από επαγγελματίες (π.χ. φυσιοθεραπευτές, γυμναστές), επιδεινώνοντας την κινητικότητα των χρηστών ή/και δημιουργώντας μυοσκελετικά προβλήματα. Οι φυσιοθεραπευτές, οι επιστήμονες της επιστήμης της άσκησης, της φυσικής κατάστασης και οι επαγγελματίες κατάρτισης είναι απαραίτητοι για την αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων. και, ως εκ τούτου, απαιτούν τις τεχνικές δεξιότητες για να καθοδηγούν και να υποστηρίζουν αποτελεσματικά τους πελάτες τους στο διαδίκτυο.

Σκοπός του έργου REBALANCE είναι να εφοδιάσει τους φυσιοθεραπευτές και τους επαγγελματίες της άσκησης, του αθλητισμού και της υγείας με προσβάσιμο εκπαιδευτικό υλικό για την επιμόρφωσή τους στις νέες ψηφιακές τεχνολογίες, τα εργαλεία και τις τάσεις, ώστε να μπορούν να προσαρμόζουν τις υπηρεσίες τους στις απαιτήσεις των πελατών σε απομακρυσμένες περιοχές.

Μέθοδοι: Χρησιμοποιήθηκε ένας σχεδιασμός πολλαπλών μεθόδων. Ανάλυση αναγκών: Πραγματοποιήθηκαν προκαταρκτική έρευνα γραφείου, έρευνες και συνεντεύξεις για τον εντοπισμό των προκλήσεων και των αναγκών μεταξύ των ομάδων-στόχων, με σκοπό την ενημέρωση για την ανάπτυξη του "Πλαισίου βελτίωσης δεξιοτήτων (R1)" και της "Πλατφόρμας διασταυρούμενης κατάρτισης (R2)". Ανάπτυξη και εκτέλεση: Συμμετείχαν στη δημιουργία εκπαιδευτικού υλικού R1, στη δημιουργία μαθησιακού περιβάλλοντος, στο πλαίσιο μικροπιστοποιητικών, στην ανάπτυξη της πλατφόρμας R2, στον εκπαιδευτικό σχεδιασμό, στην ενσωμάτωση και στην παιχνιδοποίηση. Η επικύρωση και η εφαρμογή περιλάμβανε τη συλλογή ποιοτικών και ποσοτικών δεδομένων από την πιλοτική δοκιμή εσωτερικού και εξωτερικού κοινού-στόχου, ακολουθούμενη από την τελειοποίηση των R1 και R2.

Αποτελέσματα: (R1) Το πλαίσιο βελτίωσης δεξιοτήτων έχει σχεδιαστεί για επαγγελματίες ώστε να παρέχει πολύτιμες γνώσεις σχετικά με την ενσωμάτωση ψηφιακών πρακτικών στο επάγγελμά τους. Εξοπλίζει τους επαγγελματίες με γνώσεις και δεξιότητες για την αποτελεσματική υποστήριξη και εκπαίδευση των πελατών, ενώ παράλληλα τους προετοιμάζει να προσαρμοστούν και να ευδοκιμήσουν καθώς εξελίσσονται οι ψηφιακές τεχνολογίες. Αποτελείται από ένα (i) εκπαιδευτικό πρόγραμμα σπουδών και ένα (ii) μάθημα μικροπιστοποιητικών ηλεκτρονικής μάθησης, σχεδιασμένο για φυσιοθεραπευτές, επιστήμονες της επιστήμης της άσκησης, της φυσικής κατάστασης και επαγγελματίες της κατάρτισης. (R2) Η σουίτα ασκήσεων Cross-Training Platform που αναπτύχθηκε

Άρθρο στον ιστότοπο - Περίληψη του έργου REBALANCE

από φυσιοθεραπευτές και επαγγελματίες αθλητικούς προπονητές υποστηρίζει φυσιοθεραπευτές, γυμναστές, αθλητές και προπονητές υγείας στην παροχή καθοδήγησης άσκησης στο σπίτι που ανταποκρίνεται στις ανάγκες προπόνησης και κίνησης των πελατών τους. Τα R1 και R2 είναι ενσωματωμένα στον εικονικό χώρο του REBALANCE Club.

Αναμενόμενη επίπτωση: REBALANCE ενισχύει την παροχή επαγγελματικών υπηρεσιών μετακίνησης σε όλη την Ευρώπη. Το R1 αντιμετωπίζει το χάσμα ψηφιακών δεξιοτήτων στην εξ αποστάσεως επαγγελματική καθοδήγηση κίνησης και προωθεί τη διαθεσιμότητα ασφαλούς άσκησης στο σπίτι. Το R2 προσφέρει δωρεάν διαδικτυακά εργαλεία για φυσιοθεραπευτές και γυμναστές ώστε να βελτιώσουν τις υπηρεσίες τους και να παρέχουν ακριβή καθοδήγηση άσκησης στο σπίτι, προσαρμοσμένη στους πελάτες τους.

Η εικονική λέσχη REBALANCE: <https://rebalance.erasmusplus.website/entry-point>

Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Αριθμός έργου: 2021-2-NL-KA220-VET000049424

Σύμπραξη για το έργο: Atlantic Technological University, Ιρλανδία- ATERMON BV, Κάτω Χώρες- Turku University of Applied Sciences, Φινλανδία- Hearthands Solutions, Κύπρος- Lithuanian Sports University, Λιθουανία- Centros Escolares De Ensino Profissional, Πορτογαλία.

Σύμπραξη έργου:

Partners:



Αναφορές

- [1. (Andrew Naber et al., 2007)]
- [2. (Minoura et al., 2021)]
- [3. (Fukuskima et al., 2021)]
- [4. (Newbold et al., 2021)]