

## Website Article - REBALANCE Project Abstract

**Titel: Het REBALANCE-project**

**Fysiotherapeuten en turners betrekken bij de digitale uitvoering van hun beroep voor begeleiding op afstand bij lichamelijke oefening**

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

**Auteur(s) artikel: Finnegan1, E., Moran1, A, McDonagh1, M, Ryan, L1.**

**Affiliatie(s): 1Departement Sport, Bewegen en Voeding, Atlantic Technological University (ATU)**

**Achtergrond:** Veel Europeanen werken minstens een derde van hun dag (1). Hybride werk, of "thuiswerken" (WFH), voegt de kantoor- en thuisomgeving samen tot de dagelijkse werkplek en is geen nieuw concept (2). In 2019 nam WFH echter een hoge vlucht als reactie op de pandemie van het coronavirus. Verplichte WFH-maatregelen zorgden ervoor dat werknemers hun werkplek van kantoor naar huis verplaatsten, waar vaak geen geschikte omgeving was. Als gevolg van de toename van WFH, langdurig zitten, beeldschermtijd en sedentair gedrag, nam de mobiliteit van werknemers af en namen rug- en nekpijn toe (4).

Daarnaast zorgden belemmeringen voor lichaamsbeweging ervoor dat mensen zich meer bewust werden van hun activiteitsniveau en werden er fitnesstrainingstechnologieën (video's, apps) ontwikkeld om het publiek aan te moedigen thuis actiever te zijn (4). Niet alle oefeningen werden echter begeleid of gemaakt door professionals (bijv. fysiotherapeuten, trainers), waardoor de mobiliteit van gebruikers verslechterde en/of problemen met het bewegingsapparaat ontstonden. Fysiotherapeuten, bewegingswetenschappers, fitness- en trainingsprofessionals zijn van essentieel belang bij het aanpakken van deze problemen en hebben daarom de technische vaardigheden nodig om hun cliënten effectief online te instrueren en te ondersteunen.

**Het doel van het REBALANCE-project** is om fysiotherapeuten en professionals in de bewegings-, sport- en gezondheidstraining uit te rusten met toegankelijk trainingsmateriaal om hen bij te scholen in nieuwe digitale technologieën, hulpmiddelen en trends, zodat ze hun diensten kunnen aanpassen aan de behoeften van cliënten op afgelegen locaties.

**Methoden:** Er werd gebruik gemaakt van een multi-method design. Analyse van de behoeften: Voorafgaand deskresearch, enquêtes en interviews werden uitgevoerd om de uitdagingen en behoeften van de doelgroepen te identificeren. Dit vormde de basis voor de ontwikkeling van het 'Skills Enhancement Framework (R1)' en het 'Cross-Training Platform (R2)'. Ontwikkeling en uitvoering: betrokken bij het creëren van R1-onderwijsmateriaal, het opzetten van een leeromgeving, het raamwerk voor microcertificaten, de ontwikkeling van het R2-platform, instructieontwerp, integratie en gamificatie. Validatie en implementatie omvatten het verzamelen van kwalitatieve en kwantitatieve gegevens van interne en externe doelgroepen, gevolgd door verfijning van R1 en R2.

**Resultaten:** (R1) Het Skills Enhancement Framework is ontworpen voor professionals om waardevolle inzichten te bieden in het integreren van digitale praktijken in hun beroep. Het rust professionals uit met kennis en vaardigheden om klanten effectief te ondersteunen en te trainen, terwijl het hen voorbereidt om zich aan te passen en te gedijen naarmate digitale technologieën zich ontwikkelen. Het bestaat uit een (i) Training Curriculum en een (ii) E-learning Micro-credential Course ontworpen voor Fysiotherapeuten, inspanningswetenschappen, fitness en training professionals. (R2) Cross-Training Platform oefensuite ontwikkeld door fysiotherapeuten en sporttrainers ondersteunt fysiotherapeuten, fitness-, sport- en gezondheidstrainers bij het thuis begeleiden van oefeningen die voldoen aan de trainings- en bewegingsbehoeften van hun cliënten. R1 en R2 zijn ingebed in de virtuele ruimte van de REBALANCE Club.

## Website Article - REBALANCE Project Abstract

**Verwacht effect:** REBALANCE verbetert het aanbod van professionele bewegingsdiensten in heel Europa. R1 pakt de digitale vaardigheidskloof in professionele bewegingsbegeleiding op afstand aan en bevordert de beschikbaarheid van veilige oefeningen thuis. R2 biedt gratis online tools voor fysiotherapeuten en trainers om hun diensten te verbeteren en precieze thuisbegeleiding bij bewegen te bieden die is afgestemd op hun cliënten.

**De REBALANCE virtuele club:** <https://rebalance.erasmusplus.website/entry-point>

Medegefinancierd door de Europese Unie. Projectnummer: 2021-2-NL-KA220-VET000049424

**Projectpartnerschap:** Atlantic Technological University, Ireland; ATERMON BV, The Netherlands; Turku University of Applied Sciences, Finland; Hearthands Solutions, Cyprus; Lithuanian Sports University, Lithuania; Centros Escolares De Ensino Profissional, Portugal.

### Project Partnership:

### Partners:



### References

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