



Envolvimento de fisioterapeutas e ginastas no desempenho digital
da sua profissão para orientação à distância no exercício físico

Projeto REBALANCE

2021-2-NL01-KA220-VET-000049424

GUIA DO PROFISSIONAL

PR2.A7

Data de emissão: 10/01/2024

Autoria de: Bárbara Oliveira

Organização parceira: CEPROF



Co-funded by
the European Union

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflecte apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida

Histórico de revisões

Versão	Data	Autor	Descrição	Ação	Páginas
1.0	10/01/2024	CEPROF	Criação	C	5
2.0	29/02/2024	CEPROF	Projeto	I	14

(*) Ação: C = Criação, I = Inserir, U = Atualizar, R = Substituir, D = Eliminar

Documentos de referência

ID	Referência	Autor	Título
1.			

Documentos aplicáveis

ID	Referência	Autor	Título
1.			

Resumo executivo

O trabalho é uma parte importante da nossa vida, uma vez que passamos pelo menos 1/3 do nosso dia. O surto de Covid-19 provocou uma mudança imediata no nosso estilo de trabalho e muitas pessoas foram obrigadas a trabalhar permanentemente a partir de casa. No âmbito do conceito de trabalho a partir de casa, as pessoas que exageram nas horas de trabalho reduzem o seu movimento e o equilíbrio da sua atividade física. A atividade física limitada e o equipamento não ergonómico pioram a estrutura do corpo, e as dores contínuas nas costas, no pescoço, nos joelhos e nas mãos aparecem mais recentemente.

As restrições da COVID-19 introduziram o conceito de fitness em casa devido à conveniência e segurança. Estas actividades baseiam-se em vídeos ou aplicações de fitness sem a orientação personalizada de profissionais que possam encontrar os problemas músculo-esqueléticos existentes do utilizador. Este é um desafio atual que surgiu para profissionais como fisioterapeutas e treinadores, uma vez que não podem garantir que a sua orientação aos seus pacientes ou clientes seja suficiente para assegurar que a execução destas actividades seja bem sucedida em casa sem se prejudicarem.

Os fisioterapeutas e os formadores podem prestar os seus serviços em tempo real. Ao darem instruções aos clientes à distância, podem não ter as competências técnicas e os conhecimentos necessários para os orientar eficazmente e garantir que os seus praticantes finais não se prejudicam a si próprios.

O projeto Rebalance visa resolver estes problemas, identificando as seguintes necessidades:

- A necessidade de melhorar a formação sobre a realização de exercícios físicos em circunstâncias em que um fisioterapeuta ou formador não está disponível em tempo real, utilizando métodos digitais
- A necessidade de os fisioterapeutas e formadores melhorarem os seus serviços através da implementação de soluções digitais que lhes permitam prestar assistência individualizada aos seus pacientes/clientes, mesmo que não possam ensiná-los em tempo real.
- Aumentar a sensibilização para os efeitos negativos de longos períodos de permanência sentada na estrutura física e na saúde.

Para cumprir os requisitos pormenorizados, pretendemos desenvolver uma solução online acessível que melhore as condições em que os fisioterapeutas e os formadores podem orientar pessoas à distância sem terem de lidar com aplicações de formação genéricas. Os profissionais que participarem no nosso programa aprenderão a utilizar as novas tecnologias no seu sector, desenvolverão as suas capacidades digitais e receberão um produto final de utilização gratuita para utilizar nas suas actividades diárias.

Índice

Resumo executivo	2
1. Introdução.....	4
GUIA DO UTILIZADOR	5
Casa	6
O meu plano	8
Todos os exercícios.....	9
As minhas conquistas	11
Contactos	12

1. Introdução

O Resultado 2 (R2) do projeto implica a criação de uma solução multiplataforma acessível, concebida para alojar materiais didáticos e planos de formação diretamente relacionados com as necessidades, competências e metodologias identificadas no Resultado 1 (R1). Esta ferramenta multiplataforma tem um valor significativo para os profissionais do nosso grupo-alvo direto, oferecendo-lhes um recurso novo e gratuito para reforçar o seu trabalho e melhorar os seus serviços através da integração de tecnologias digitais. Além disso, esta plataforma inovadora alarga o seu alcance aos indivíduos dos nossos grupos-alvo indirectos, em particular aos que procuram rotinas de exercício em casa mais seguras e adaptadas para resolver os seus problemas músculo-esqueléticos.

O desenvolvimento do R2 responde a uma necessidade crítica no domínio da fisioterapia, do treino e da resistência corporal. Procura introduzir um novo método de exercícios de instrução adaptados especificamente à atividade física em casa. Ao garantir que os indivíduos têm acesso a soluções online personalizadas, completas com a orientação de fisioterapeutas acreditados e ginastas qualificados, a plataforma aborda os desafios associados ao ensino à distância no contexto de programas de exercício em casa.

Este resultado destina-se a dois grupos-alvo principais:

- Direto: Fisioterapeutas, ginastas, formadores de EFP especializados em fisioterapia e atletismo.
- Indirectos: Profissionais de saúde, empregadores, empresários, gestores de RH e trabalhadores com ocupações sedentárias.

A metodologia para o desenvolvimento desta plataforma envolve a colaboração com profissionais interessados em contribuir para os objectivos do projeto, juntamente com o apoio de especialistas no domínio para garantir uma implementação eficaz. A plataforma cruzada baseada na Web resultante apresentará elementos interactivos, principalmente sob a forma de vídeos instrutivos, proporcionando aos alunos acesso em qualquer altura para seguirem os seus programas de formação personalizados.

As principais características da plataforma incluem perfis de utilizador, filtros personalizáveis para responder às necessidades individuais, funcionalidade de notificação automática por correio eletrónico ou SMS, capacidades de classificação para feedback e melhoria contínuos, uma funcionalidade de marcação de exercícios favoritos, crachás de conclusão para gamificação e a geração de novos conteúdos exclusivamente para profissionais da área.

Em termos de inovação, a característica de destaque da plataforma reside na sua capacidade de permitir que os utilizadores personalizem os seus programas de treino com base nas suas necessidades de saúde específicas, facilitada por filtros seleccionados por especialistas na matéria. Isto garante que os utilizadores podem praticar exercícios em segurança, minimizando o risco de lesões. A incorporação de lembretes automáticos, juntamente com elementos de gamificação, como crachás, aumenta ainda mais a motivação e o envolvimento do utilizador. Além disso, a oferta única da plataforma, que permite que os profissionais criem os seus conteúdos, distingue-a das aplicações de fitness existentes. A sua acessibilidade como aplicação Web garante a facilidade de utilização em vários dispositivos e contextos.

O impacto previsto desta plataforma é significativo, uma vez que se espera que seja amplamente adoptada por fisioterapeutas e treinadores como uma ferramenta valiosa nas suas práticas. Ao oferecer uma abordagem personalizada que permite aos utilizadores adaptarem os seus perfis às suas necessidades individuais, a plataforma pode fazer uma diferença tangível na melhoria da saúde e do

bem-estar dos utilizadores finais, ao mesmo tempo que melhora os serviços prestados pelos nossos grupos-alvo directos.

Além disso, a transferibilidade da plataforma é sublinhada pela sua natureza baseada na Web, que permite um acesso fácil através de um servidor Web em vários dispositivos sem necessidade de instalação. Esta conceção reactiva e multiplataforma assegura uma integração e adaptabilidade perfeitas a vários contextos, contribuindo para o seu potencial de divulgação e impacto mais alargados.

GUIA DO UTILIZADOR

Esta plataforma, desenvolvida como parte do Resultado 2 (R2), tem uma importância fundamental na resposta às necessidades em evolução dos profissionais e indivíduos no domínio da fisioterapia, da formação e da resistência corporal. O seu significado reside no facto de fornecer um recurso abrangente e acessível que preenche a lacuna entre os métodos de formação tradicionais e as tecnologias digitais modernas, aumentando assim a qualidade dos serviços e melhorando os resultados em termos de saúde.

Esta plataforma destina-se a um público diversificado, servindo como uma ferramenta valiosa para:

- Fisioterapeutas que procuram alargar o seu repertório de exercícios de instrução e metodologias de treino.
- Ginastas que procuram aumentar as suas competências e conhecimentos em práticas relacionadas com a fisioterapia.
- Educadores de EFP especializados em fisioterapia e atletismo, com o objetivo de enriquecer os seus materiais e métodos de ensino.

Além disso, a plataforma alarga o seu alcance a indivíduos pertencentes a grupos-alvo indirectos, incluindo:

- Outros profissionais de saúde que procuram recursos suplementares para as suas práticas.
- Empregadores e proprietários de empresas interessados em promover iniciativas de saúde e bem-estar entre os seus trabalhadores.
- Gestores de RH com o objetivo de apoiar os trabalhadores com funções sedentárias na manutenção da aptidão física.

A própria plataforma é uma solução multiplataforma de fácil utilização, acessível através de navegadores Web. Alberga uma grande quantidade de materiais de instrução e planos de treino adaptados às necessidades específicas e aos níveis de competência dos utilizadores. Estes materiais abrangem um vasto espectro de exercícios relacionados com a fisioterapia, o treino e a resistência corporal, com a curadoria de profissionais acreditados neste domínio. Os utilizadores têm a flexibilidade de personalizar os seus programas de treino através de filtros personalizáveis, garantindo que os exercícios são adaptados às suas necessidades e preferências individuais de saúde.

As principais características da plataforma incluem:

- Perfis de utilizador que permitem experiências personalizadas.
- Filtros personalizáveis para seleção de exercícios específicos.
- Funcionalidade de notificação automatizada para manter os utilizadores empenhados e a par da sua formação.
- Capacidades de classificação para feedback do utilizador e melhoria contínua.
- Uma funcionalidade de marcação de exercícios favoritos para um acesso fácil às rotinas preferidas.
- Elementos de gamificação, como crachás de conclusão, para motivar os utilizadores.
- Acesso a novos conteúdos gerados exclusivamente por profissionais da área.

Em resumo, esta plataforma serve como um recurso abrangente e acessível que atende às diversas necessidades de fisioterapeutas, ginastas, educadores de EFP e indivíduos que procuram soluções personalizadas de exercício em casa. A sua interface de fácil utilização, as características personalizáveis e a riqueza dos materiais de instrução fazem dela uma ferramenta indispensável para o avanço do conhecimento, a promoção da saúde e a melhoria dos resultados no campo da fisioterapia e não só.

Início

A secção "Home" da plataforma do projeto Rebalance dá as boas-vindas a todos os participantes, estabelecendo o tom para o envolvimento e a colaboração. Nesta secção fundamental, os utilizadores encontram quatro segmentos cuidadosamente seleccionados, concebidos para fornecer informações essenciais e facilitar uma compreensão mais profunda do âmbito e do objetivo do projeto.

Inicialmente, os utilizadores são guiados através de instruções completas sobre a navegação na plataforma, garantindo uma interação e utilização perfeitas das suas funcionalidades. Isto garante que os utilizadores se habituem rapidamente à interface da plataforma e maximizem a sua utilidade.

Em seguida, uma apresentação concisa mas informativa descreve os principais objectivos e aspirações do projeto. Ao oferecer uma visão geral clara, os utilizadores ficam a conhecer a missão e os objectivos globais que impulsionam a iniciativa, promovendo um sentido de propósito e alinhamento entre os participantes.

A secção seguinte aprofunda o conceito de "Plataforma de Formação Cruzada", elucidando o seu significado e a lógica subjacente ao seu desenvolvimento. Através de explicações e exemplos perspicazes, os utilizadores adquirem uma compreensão mais profunda da forma como esta abordagem inovadora promove a aprendizagem e a colaboração interdisciplinares, enriquecendo a experiência global do projeto.

Por último, os utilizadores são apresentados aos estimados parceiros do projeto, cuja experiência e apoio colectivos são fundamentais para a realização dos objectivos do projeto. Além disso, os utilizadores têm a oportunidade de explorar os sítios Web destes parceiros, facilitando um envolvimento mais profundo e potenciais oportunidades de colaboração.

Em suma, a secção "Home" serve como uma porta de entrada informativa e convidativa, lançando as bases para uma participação e colaboração significativas na comunidade do projeto Rebalance.

Welcome to the Cross Training Platform

Instructions to the users

Create an account via the Log In option at the top of the page.
Fill in the parts required and select between the body parts categories based on your needs. Custom activities will be presented based on your selections.
Mark the activities that you prefer the most as Favourites so that you can easily access them through the My Plan and My Favorites option.
Mark your activities as Completed to gather points and see the badges you earn through the My Achievements section. Ready to start? Create your account now!

Na secção Início podemos encontrar as boas-vindas e instruções, esta é a primeira parte a que os participantes terão acesso na plataforma.

The REBALANCE project

This project aims to train physiotherapists and professional sports trainers to adapt to new technologies, tools, and trends for their services' distant provision. Professionals participating in our program will learn how to exploit new technologies in their sector, enhance their digital skills, and receive a final, free-to-use product to operate in their daily activities and support the distance guidance of their clients/patients in physical endurance.

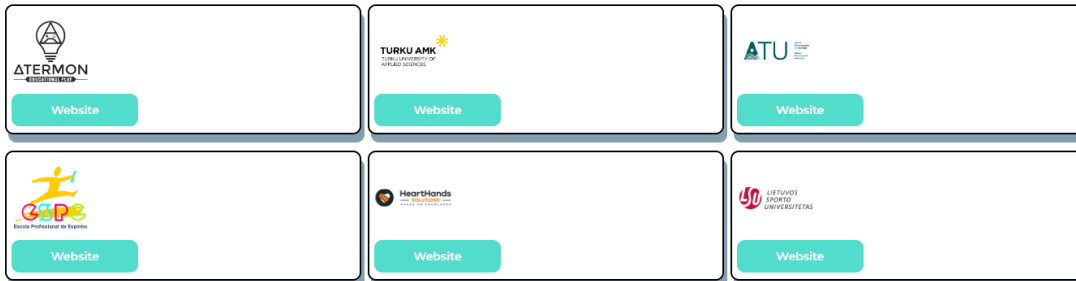
A segunda parte da secção "Início" é uma breve apresentação do projeto.

Cross-Training Platform

This platform is an interactive platform with instructional scenarios to support the tailor-made physical exercise of users, based on their everyday needs and musculoskeletal problems, as well. The platform includes exercises that support the work-life balance of in-house and remote employees following a sedentary lifestyle.
The goal is to activate their body in their everyday performance reducing screen time and boosting their bodies for the prevention of musculoskeletal problems. The proposed activities can be performed on an everyday basis and together with distant guidance from a healthcare professional or sports trainer.

Na terceira parte, os participantes encontrarão uma breve explicação do que é uma plataforma de Cross-Training.

Who we are



REBALANCE

Co-Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
Project Number: 2021-2-NL01-KA220-VET-000049424



Useful links

[Our Website](#)
[Privacy policy](#)



The REBALANCE Cross-Training Platform © 2023 by The Consortium of the EU Co-Funded Project "Rebalance"
is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Por fim, a secção "Início" termina com a apresentação dos parceiros e as ligações para as redes sociais do projeto.

O meu plano

A secção "O meu plano" é um refúgio personalizado dentro da plataforma, meticulosamente adaptado para satisfazer as necessidades e aspirações únicas de cada utilizador ou participante. Aqui, os indivíduos podem mergulhar em informações abrangentes e planos de exercício meticulosamente seleccionados, todos meticulosamente concebidos para responder às suas necessidades e objectivos específicos.

Para garantir a máxima pertinência e eficácia destes planos, os participantes são convidados a preencher um formulário pormenorizado. Este formulário serve como um canal vital, permitindo que os indivíduos articulem as suas necessidades, preferências e expectativas com precisão. Através deste processo, os participantes contribuem ativamente para a criação de conteúdos personalizados que correspondem às suas circunstâncias e objectivos únicos.

Além disso, a secção "O meu plano" oferece uma experiência de utilizador perfeita, permitindo aos participantes marcar determinadas actividades como "favoritas". Esta funcionalidade intuitiva simplifica a navegação, permitindo que os indivíduos revisitem e se envolvam sem esforço nos exercícios preferidos. Ao seleccionar uma coleção de actividades favoritas, os participantes podem cultivar uma viagem de fitness mais personalizada e agradável.

Na sua essência, a secção "O meu plano" simboliza o compromisso da plataforma com o apoio individualizado e a capacitação, proporcionando um espaço dinâmico onde os utilizadores podem embarcar numa viagem de autodescoberta e bem-estar holístico.



Home My Plan All Exercises My Achievements Contact



My Plan

Our goal is to provide you with personalized content tailored to your needs. Based on the filters you set when creating your profile, activities that match your preferences will be displayed below. If you have already selected your favorite activities, simply press the My Favorites button to view them.

My Favorites

If you wish to modify your needs click [here](#) or press the icon next to the profile photo

You have no plan

Sempre que um utilizador acede à secção "O meu plano", encontra uma página como a da imagem. Se ainda não tiver preenchido o questionário, pode clicar em "aqui" para o preencher. Os participantes também podem utilizar a parte "Os meus favoritos" para encontrar as suas actividades favoritas.

Todos os exercícios

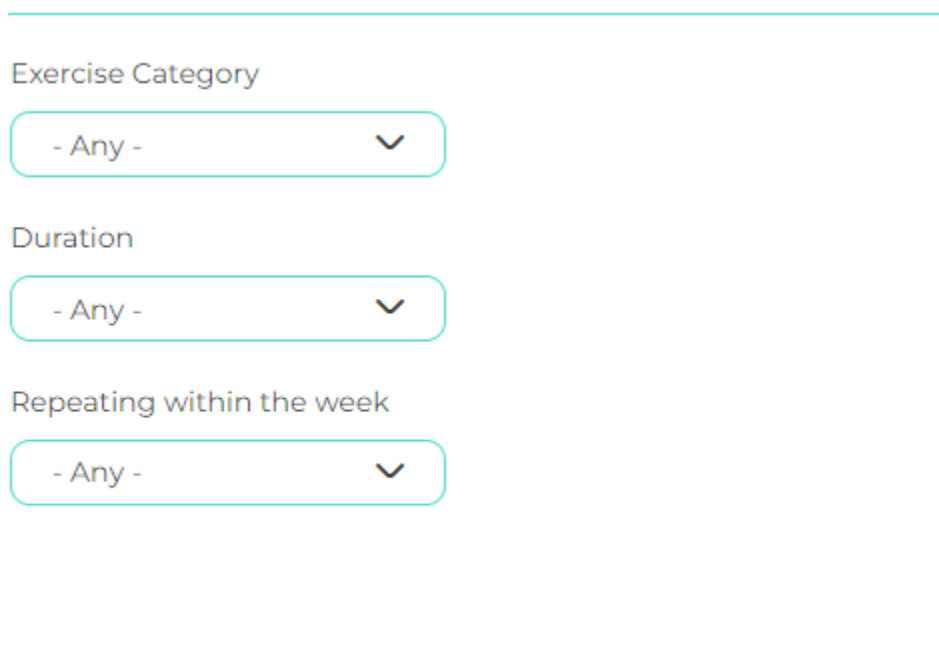
Na secção "Os meus exercícios", os utilizadores encontram duas áreas distintas, cada uma com um papel crucial na facilitação do seu percurso de fitness. A primeira área inclui uma interface de pesquisa abrangente, equipada com filtros intuitivos para simplificar o processo de exploração. Os utilizadores têm a possibilidade de refinar a sua pesquisa com base em três parâmetros-chave: "Categoria de exercício", "Duração" e "Frequência de repetição na semana".

Esta sofisticada funcionalidade de pesquisa permite aos utilizadores adaptar meticulosamente a sua seleção de exercícios para satisfazer as suas preferências e objectivos únicos. Quer se concentrem em grupos musculares específicos, quer se dediquem a restrições de tempo, quer estruturam a sua frequência de treino, os utilizadores têm a flexibilidade de personalizar os seus critérios de pesquisa com precisão.

Ao iniciarem uma pesquisa, os utilizadores são guiados através de um processo passo-a-passo. Começam por especificar a parte do corpo visada para o seu regime de exercício, assegurando uma abordagem direccionada para o treino de fitness. Posteriormente, os utilizadores podem afinar a sua pesquisa indicando a duração pretendida para cada sessão de exercício, adaptando-se a diferentes horários e níveis de fitness.

Finalmente, os utilizadores têm a oportunidade de definir a frequência das sessões de exercício durante a semana, alinhando a sua rotina de exercícios com os seus objectivos e compromissos pessoais. Esta atenção meticulosa aos detalhes permite aos utilizadores criar um regime de exercício personalizado que não só satisfaz as suas necessidades físicas, como também complementa o seu estilo de vida.

Na sua essência, a secção "Os meus exercícios" funciona como um centro dinâmico onde os utilizadores podem embarcar numa viagem de exploração e auto-aperfeiçoamento. Ao tirar partido das capacidades de pesquisa avançada, os utilizadores podem descobrir exercícios personalizados que correspondem às suas preferências e aspirações individuais, abrindo caminho para uma experiência de fitness mais satisfatória e eficaz.



The image shows a search filter interface with three dropdown menus. The first menu is labeled "Exercise Category" and has a selection of "- Any -". The second menu is labeled "Duration" and also has a selection of "- Any -". The third menu is labeled "Repeating within the week" and has a selection of "- Any -". Each menu is enclosed in a rounded rectangular box with a downward arrow on the right side.

A área de pesquisa na secção "O meu exercício" com os seus 3 métodos de pesquisa diferentes.

Title:
Strength - Single leg calf raise against a wall
Duration:
4 to 5 minutes
Workouts:
3 times per week

Title:
Strength - Bilateral Calf Raise (against a ball)
Duration:
4 to 5 minutes
Workouts:
3 times per week

Title:
Strength - Bilateral Calf Raise (against a wall)
Duration:
4 to 5 minutes
Workouts:
3 times per week

Title:
Ankle hops
Duration:
4 to 5 minutes
Workouts:
3 times per week

A área acima é a que aparece após a pesquisa de qualquer exercício, é a área de resultados da secção.

As minhas conquistas

Na secção "My Achievements" (As minhas conquistas), os utilizadores irão descobrir uma seleção de emblemas de gamificação, cuidadosamente concebidos para servirem de potentes motivadores na sua jornada de fitness. Estes emblemas são estrategicamente utilizados para inspirar e incentivar os utilizadores a envolverem-se mais profundamente com o conjunto de actividades disponíveis na nossa aplicação.

À medida que os utilizadores participam ativamente nestas actividades, ganham valiosos pontos de experiência, que simbolizam o seu progresso e dedicação. Esta progressão é representada visualmente através de uma barra de progresso intuitiva, oferecendo aos utilizadores uma medida tangível do seu avanço para a obtenção de distintivos. Este mecanismo de feedback visual não só aumenta o envolvimento do utilizador, como também promove um sentimento de realização à medida que os utilizadores trabalham para atingir os seus objectivos.

Ao clicar num emblema de interesse, é apresentada aos utilizadores uma janela pop-up abrangente. Esta janela não só fornece informações sobre os requisitos específicos para a obtenção do emblema, como também oferece informações valiosas sobre o prazo previsto para a sua obtenção. Ao oferecer este nível de transparência, os utilizadores podem definir objectivos claros e acompanhar o seu progresso com precisão.

É importante notar que o nosso sistema de gamificação inclui uma gama diversificada de sete crachás distintos, cada um representando um marco único no percurso do utilizador. Desde realizações para principiantes a realizações mais avançadas, estes crachás destinam-se a utilizadores de todos os níveis, garantindo que todos podem encontrar motivação e reconhecimento na nossa aplicação.

Em conclusão, acreditamos que estes emblemas de gamificação servem como catalisadores poderosos para o envolvimento e retenção do utilizador. Ao reconhecer e recompensar as realizações dos utilizadores, pretendemos inspirar a utilização contínua da nossa aplicação e promover um sentimento de prazer e satisfação na prossecução de objectivos pessoais de fitness.

My Achievements

Under the My Achievements section, you will find our gamification badges. These badges serve as a motivational tool to encourage you to perform more activities. As you perform more activities, you will gain experience, which is reflected in the progress bar towards obtaining the badge. When you click on a badge, a pop-up window will display information on when you can expect to earn the badge. We hope these badges motivate you to continue using our app and enjoying the activities we offer!

Available Earned

Earned Badges

You haven't earned any badges yet.

Na imagem acima, podemos ver a área onde os utilizadores podem ver os emblemas que já ganharam.

Badge for Full Body Physical Exercises



0%

Na secção "As minhas conquistas", os utilizadores podem encontrar os distintivos disponíveis que podem ganhar

Contactos

A secção de contactos da nossa plataforma tem uma função vital como principal canal de comunicação entre os utilizadores e os parceiros do projeto. Esta secção proporciona aos utilizadores uma via de interação direta com os intervenientes no projeto, facilitando um feedback inestimável e promovendo um diálogo significativo sobre a plataforma e o projeto em geral.

Nesta secção, os utilizadores são encorajados a partilhar as suas ideias, sugestões e questões, contribuindo assim ativamente para o aperfeiçoamento e melhoria das características e funcionalidades da plataforma. Quer os utilizadores procurem esclarecimentos sobre os objectivos do projeto, desejem assistência para navegar na interface da plataforma ou queiram dar feedback sobre a sua experiência de utilização, a secção de contacto serve como um espaço acolhedor para uma comunicação aberta.

A utilização desta secção é intuitiva e simples; os utilizadores só têm de preencher os campos essenciais, incluindo o "assunto" e a "mensagem". Este processo simplificado garante que os utilizadores podem transmitir rápida e eficazmente os seus pensamentos e preocupações sem barreiras ou complicações desnecessárias.

É importante salientar que damos prioridade à confidencialidade e à privacidade dos nossos utilizadores. Pode ter a certeza de que qualquer informação fornecida através da secção de contactos permanece estritamente confidencial e nunca será partilhada com organizações terceiras. O nosso

empenho em manter a integridade dos dados dos utilizadores sublinha a nossa dedicação à construção de uma experiência de plataforma fiável e centrada no utilizador.

Em resumo, a secção de contactos incorpora o nosso compromisso de promover a transparência, a colaboração e a capacitação dos utilizadores. Incentivamos os utilizadores a utilizar este recurso como uma plataforma para um diálogo construtivo, permitindo-nos melhorar e evoluir continuamente de acordo com as necessidades e preferências dos utilizadores.

Contact the REBALANCE Team

Your name

João Gonçalves

Your email address

joaogoncalves@espe.pt

Subject*

Message*

Send yourself a copy

Send message

A imagem acima é a imagem que os utilizadores encontrarão quando entrarem na secção "Contacto" da plataforma