

Artigo do site - Resumo do projeto REBALANCE

Título: O Projeto REBALANCE

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

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

Autor(es) do artigo: Finnegan¹, E., Moran¹, A., McDonagh¹, M., Ryan, L¹.

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

Antecedentes: Muitos europeus trabalham pelo menos um terço do seu dia (1). O trabalho híbrido, ou "Working from Home (WFH)", funde os ambientes do escritório e de casa no local de trabalho quotidiano e não é um conceito novo (2). No entanto, em 2019, o trabalho a partir de casa aumentou em resposta à pandemia do coronavírus. As medidas obrigatórias de FCT levaram os trabalhadores a mudar os locais de trabalho dos escritórios para as casas, muitas vezes sem ambientes adequados. Consequentemente, em conjunto com o aumento da FCT, a permanência prolongada na posição sentada, o tempo de ecrã e os comportamentos sedentários, a mobilidade dos trabalhadores diminuiu e as dores nas costas e no pescoço aumentaram (4).

Além disso, as barreiras ao exercício fizeram com que as pessoas se tornassem mais conscientes dos seus níveis de atividade e foram desenvolvidas tecnologias de treino de fitness (vídeos, aplicações) para incentivar o público a ser mais ativo em casa (4). No entanto, nem todos os exercícios foram orientados ou criados por profissionais (por exemplo, fisioterapeutas, treinadores), piorando a mobilidade dos utilizadores e/ou criando problemas musculoesqueléticos. Os fisioterapeutas, os profissionais das ciências do exercício, do fitness e da formação são essenciais para resolver estes problemas e, por conseguinte, necessitam de competências técnicas para instruir e apoiar os seus clientes de forma eficaz online.

O objetivo do projeto REBALANCE é equipar os fisioterapeutas e os profissionais de exercício físico, desporto e formação em saúde com materiais de formação acessíveis para os aperfeiçoar nas novas tecnologias, ferramentas e tendências digitais, de modo a que possam adaptar os seus serviços para satisfazer as necessidades dos clientes em locais remotos.

Métodos: Foi utilizada uma conceção multi-método. Análise das necessidades: Foram realizadas pesquisas documentais preliminares, inquéritos e entrevistas para identificar os desafios e as necessidades dos grupos-alvo que informaram o desenvolvimento do "Quadro de Melhoria de Competências (R1)" e da "Plataforma de Formação Cruzada (R2)". Desenvolvimento e execução: envolveu a criação de material didático para o R1, a criação de um ambiente de aprendizagem, o quadro de microcredenciais, o desenvolvimento da plataforma R2, a conceção de instruções, a integração e a gamificação. A validação e a implementação incluíram a recolha de dados qualitativos e quantitativos do público-alvo interno e externo, seguida do aperfeiçoamento do R1 e do R2.

Resultados: (R1) O Quadro de Reforço de Competências foi concebido para que os profissionais obtenham informações valiosas sobre a integração de práticas digitais na sua profissão. Equipa os profissionais com conhecimentos e competências para apoiar e formar eficazmente os clientes, preparando-os para se adaptarem e prosperarem à medida que as tecnologias digitais evoluem. Inclui um (i) currículo de formação e um (ii) curso de micro-credenciais de e-learning concebido para fisioterapeutas, profissionais das ciências do exercício, do fitness e da formação. (R2) O conjunto de exercícios da plataforma Cross-Training, desenvolvido por fisioterapeutas e profissionais de treino desportivo, apoia os fisioterapeutas e os treinadores de fitness, desporto e saúde na prestação de orientação de exercícios em casa que satisfaçam as necessidades de treino e movimento dos seus clientes. R1 e R2 estão integrados no espaço virtual do REBALANCE Club.

Artigo do site - Resumo do **projeto REBALANCE**

Impacto esperado: O REBALANCE melhora a prestação de serviços profissionais de movimento em toda a Europa. O R1 aborda a lacuna de competências digitais na orientação profissional remota do movimento e promove a disponibilidade de exercício seguro em casa. O R2 oferece ferramentas em linha gratuitas a fisioterapeutas e formadores para melhorarem os seus serviços e fornecerem orientações precisas de exercício em casa, adaptadas aos seus clientes.

O Clube Virtual REBALANCE: <https://rebalance.erasmusplus.website/entry-point>

Cofinanciado pela União Europeia. N.º do Projeto: 2021-2-NL-KA220-VET000049424

Parceria do Projeto: Atlantic Technological University, Irlanda; ATERMON BV, Holanda; Turku University of Applied Sciences, Finlândia; Hearthands Solutions, Chipre; Lithuanian Sports University, Lituânia; Centros Escolares de Ensino Profissional, Portugal.

Parceria de projeto:

Partners:



Referências

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