



ActivU

Activate Healthy Lifestyle through Counselling for You

Descrição do projeto

O projeto visa aumentar a consciencialização e a mudança comportamental de cidadãos que tiveram uma vida ativa no passado com e sem deficiência relativamente a um estilo de vida ativo e saudável através da promoção de procedimentos de aconselhamento e prescrição de atividade física e outras atividades relacionadas com comportamentos de saúde.

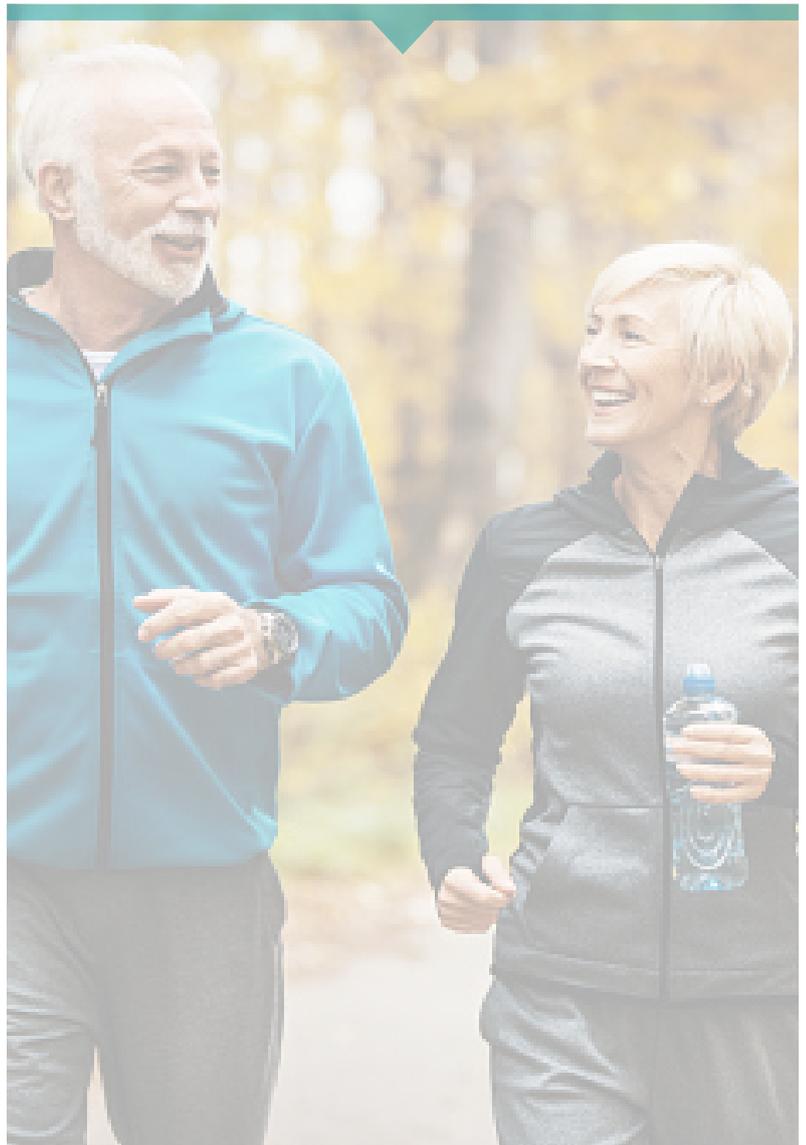
O ActivU está alinhado com evidências científicas que mostram que ex-cidadãos ativos são uma população específica de idosos. Assim, a ActivU é um programa piloto para desenvolver comunidades de práticas on-line para consciencialização, conhecimento e mudança comportamental sobre estilo de vida ativo e saudável entre ex-cidadãos ativos nos vários países parceiros (Portugal, Espanha, França, Itália, Holanda, Suécia, Croácia e Sérvia), cujas medidas poderão ser ampliadas em toda a UE.

Análise de necessidades

Para justificar o propósito de trabalhar com ex-cidadãos ativos, apresentamos uma breve revisão da literatura. O ex-cidadão ativo depara-se, frequentemente, com uma situação de reforma na sua área de atividade, investimento e carreira, adotando comportamentos de risco como consumo excessivo de álcool e tabaco, conjuntamente com a inatividade física, levando a um estado de desorientação devido às mudanças, perdas e exigências associadas à reforma (e.g., Harrison & Ruddock-Hudson, 2017)

Porquê ex-cidadãos ativos?

A evidência científica sugere que existem diversos impactos na transição da vida ativa para a reforma e na preparação para se reformar (Ryan, Newton, Chauhan e Chopik, 2017; Schwaba & Bleidorn, 2019). Consequentemente, a reforma pode ser vivida de maneira mais positiva se houver uma preparação e um plano e, nos casos de reforma antecipada, são decisões tomadas por iniciativa do ex-cidadão ativo e não forçadas por motivos de saúde ou sociais.



Impacto esperado

Desenvolver a figura de "técnico de exercício e saúde de ex-cidadãos ativos" como nova certificação, com um conjunto bem definido de habilidades, conhecimentos e atitudes, juntamente com a base de um programa de treino de alta qualidade, que potenciará oportunidades para os profissionais do exercício físico obterem uma nova qualificação, bem como ampliar o leque de oportunidades de emprego.

REUNIÃO INICIAL

foi realizada com sucesso nos dias 10 e 12 de fevereiro no Porto, Portugal

Revisão sistemática das práticas atuais

A revisão sistemática resume os resultados disponíveis sobre o programa de estilos de vida em saúde/comportamentos promotores de saúde para idosos e fornece um nível de evidência sobre a eficácia destas intervenções.

Esta revisão foca as intervenções na promoção de estilos de vida em saúde direcionadas para idosos, como foram realizadas (a qualidade dos procedimentos) e os resultados de saúde que foram alcançados.

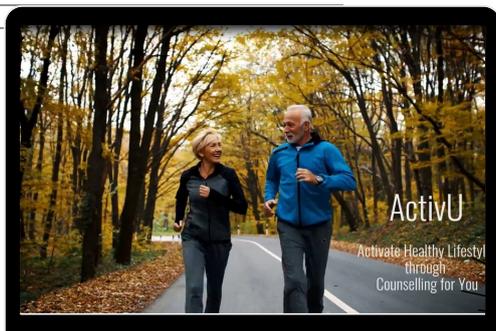
A equipa de investigação é composta por membros do Comitê Científico do ActivU, visando reunir dados numéricos sobre os efeitos da intervenção através de um processo estatístico intitulado de meta-análise.

Identificação e avaliação do perfil dos ex-cidadãos ativos

O propósito de avaliação do perfil é descrever as percepções, conhecimentos, crenças e as práticas do quotidiano dos ex-cidadãos ativos.

A necessidade de uma análise exploratória da vida de ex-cidadãos ativos é motivada pelo desconhecimento acerca das atitudes e comportamentos relacionados com a saúde desta população e a falta de orientação para a eficácia da intervenção. Este facto contrasta com as orientações e intervenções baseadas na evidência que existem para a generalidade da população idosa, e que ajudaram a promover comportamentos relacionados com a saúde, em especial a atividade física.

Através da análise qualitativa de grupos focais, o ActivU pretende explorar percepções, conhecimentos, crenças e comportamentos de ex-cidadãos ativos, incluindo ex-atletas de todos os desportos e pessoas que tiveram profissões fisicamente ativas no passado.



Siga-nos para se manter
atualizado sobre
o nosso progresso



activuproject.eu/



Activate Healthy Lifestyle through
Counselling for You



A parceria



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um endosso do conteúdo que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Comissão Europeia não se responsabiliza por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.