



**Participantes/  
Beneficiários das  
nossas  
atividades**

- Ex Cidadãos Ativos
- Praticantes
- Associações desportivas, sociais e laborais
- Clubes desportivos
- Universidades séniores



70% acima dos 61 anos  
30% de 46 a 60 anos

## Análise de necessidades

Para justificar o propósito do nosso trabalho com ex-cidadãos ativos, a evidência científica sugere que a pessoa quando se deparam com a reforma na sua profissão e carreira, tende a adotar comportamentos de risco como o consumo excessivo de álcool e o consumo regular de tabaco em conjunto com a inatividade física, potenciando estados de desorientação psicológica e social face o impacto das mudanças, perdas e exigências associadas à reforma (e.g., Harrison, & Ruddock-Hudson, 2017).

## Impacto esperado

Criar a figura do Instrutor de ex-cidadãos ativos como uma nova certificação, com um conjunto bem definido de competências, conhecimentos e atitudes, juntamente com um programa de treino de alta qualidade, que permitirá aos profissionais do desporto ganharem uma nova certificação, bem como para alargar o leque de oportunidades de emprego.

## Objetivos específicos

- Desenvolver comunidades de prática online para a tomada de consciência e conhecimento
- Reforçar a partilha de conhecimento
- Informar os grupos-alvo acerca das especificidades de um estilo de vida ativo e saudável
- Desenvolver um questionário de auto-resposta e conteúdos e-learning
- Promover os benefícios da utilização de recursos online acerca de um estilo de vida ativo e saudável

## Recursos



## Solicitação para a Participação no ActivU

O propósito desta solicitação é selecionar os participantes para uma formação online certificada que será desenvolvida entre abril e setembro de 2021.

O grupo selecionado irá participar no estudo e ser parte integrante do programa, e também receber o certificado de conclusão da formação.

## Testemunhos



" Eu só quero melhorar os meus indicadores de saúde e a condição física."

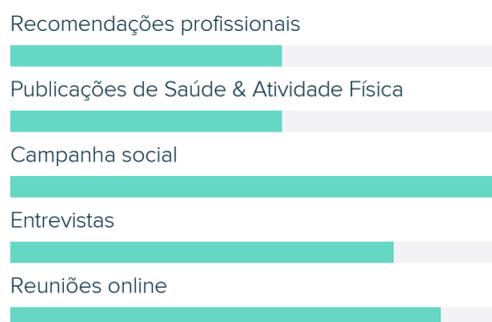


" Eu gostaria decididamente de melhorar os meus níveis de prática de Atividade Física e incluir o exercício no meu estilo de vida, porque poderá ajudar a sentirme mais saudável e mais confiante com o meu corpo."



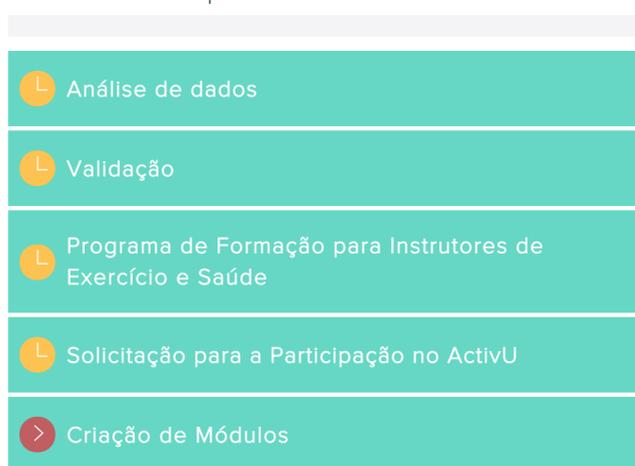
" Ser fisicamente ativo poderá ajudar a alcançar muitas coisas positivas no teu dia a dia."

## Canais de difusão



## Lista de tarefas

0 out of 5 items completed



25% Adultos dos países parceiros  
25% falam língua inglesa  
25% tem competências digitais  
25% são graduados academicamente em várias áreas

## A Parceria



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.