



#BEACTIVE DAY

GHID DE INCLUZIUNE



***Luând în considerare
o abordare
intergenerațională a
implicării în activitatea
fizică:***

*Un ghid practic pentru cluburile și
centrele de fitness și de activități
fizice*

beactiveday.eu

europe active
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN



Co-funded by
the European Union

DECLARAȚIE

Acest ghid este elaborat în cadrul proiectului campaniei 2023 **#BEACTIVE DAY**, cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene. Conținutul a fost elaborat de Fit&Sund, Les Mills și EuropeActive, cu sprijinul partenerilor din cadrul campaniei 2023 **#BEACTIVE DAY**. Dorim să le mulțumim tuturor celor implicați în realizarea acestei resurse.



SITE-URI

Proiect:

<https://www.europeactive.eu/projects/beactive-day-2023>

Campanie:

<https://beactiveday.eu/>

Ceska Komora Fitness (CZ):

<https://komorafitness.cz/beactiveday-2023/>

Active-FNEAPL (FR):

<https://beactiveday.fr/>

Attic Union
of Gym Owners (GR):

<https://beactiveday.gr/>

MAFORSZ (HU):

<https://beactiveday.hu/>

Asociația letonă pentru
sănătate și fitness (LV):

<https://www.balticfitness.lv/beactive-day-2023>

Portugal Activo (PT):

<https://www.portugalactivo.pt/beactiveday>

Romania Active (RO):

<https://romaniaactive.ro/beactive-day-2023-romaniaactive/>

Asociația pentru fitness recreativ din Serbia (RS):

<https://beactiveday.rs/>

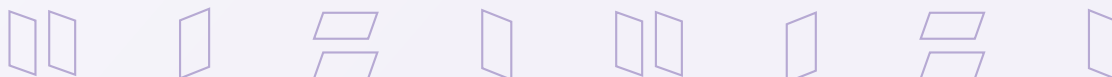
Together Advancing Common Trust (MK):

<https://beactiveday.mk/>





1. INTRODUCERE	5
2. DESPRE PROIECTUL 2023 #BEACTIVE DAY	5
3. CUI SE ADRESEAZĂ ACEST GHID? CE OFERĂ ACESTA?	6
4. INACTIVITATEA FIZICĂ LA TOATE GRUPELE DE VÂRSTĂ	7
Realitatea inactivității fizice	7
Ce știm despre nivelurile de activitate fizică pe grupe de vârstă	8
Beneficii pentru populația în vârstă	9
Beneficii pentru populațiile tinere	9
5. ARGUMENTE ÎN FAVOAREA UNEI ABORDĂRI INTERGENERAȚIONALE A ACTIVITĂȚII FIZICE	10
Ce este o "abordare intergenerațională" și de ce este importantă?	10
Beneficiile unei abordări intergeneraționale	11
Pentru persoanele în vârstă	11
Pentru cei mai tineri	11
Pentru operatorii de cluburi	11
Provocări la punerea în aplicare a inițiativelor intergeneraționale	12
Considerații cheie pentru activități intergeneraționale de succes	13
Exemplu intergenerațional : Inițiativa "Exercițiu în comun" a Primăriei din Madrid	13
6. CONSIDERAȚII PRIVIND TARGETAREA GENERAȚIILOR MAI ÎN VÂRSTĂ	14
Valoare adăugată pentru cluburi/centre	14
Provocări și soluții propuse	14
Exemplu de sector și considerații cheie de la Fit&Sund	16
7. CONSIDERAȚII PRIVIND TARGETAREA GENERAȚIILOR TINERE	17
Valoare adăugată pentru cluburi/centre	17
Provocări și soluții propuse	17
Exemplu de sector: Les Mills' Born to Move	19
8. FOAIE DE PARCURS PENTRU PUNEREA ÎN APLICARE A UNEI ABORDĂRI INTERGENERAȚIONALE	20
9. CONCLUZII	21
10. RESURSE PENTRU A MERGE MAI DEPARTE	22



01 INTRODUCERE

Acest ghid a fost elaborat prin prisma viziunii conform căreia fiecare persoană, indiferent de vârstă, identificare de gen, origine etnică, culturală sau economică, orientare sexuală, abilitate sau dizabilitate, ar trebui să aibă dreptul de a participa la activități fizice benefice pentru sănătate. Acest ghid promovează puterea activității fizice de a depăși diferențele și de a uni oamenii și se străduiește să inspire noi standarde de incluziune în sector. Ediția din 2022 a campaniei **#BEACTIVE DAY** s-a axat pe promovarea incluziunii femeilor și fetelor în activitatea fizică, ghidul fiind disponibil aici. În acest an, **#BEACTIVE DAY** adoptă o abordare intergenerațională pentru a face ca cele mai tinere și cele mai vârstnice grupe de vârstă să fie mai active, mai des și împreună.

Vârsta joacă un rol important în ceea ce privește accesul și oportunitățile de fitness și de activitate fizică. Pentru marea majoritate a indivizilor, a fi activ din punct de vedere fizic este o condiție prealabilă esențială pentru un stil de viață sănătos și pentru bunăstarea generală. O abordare de tip "o singură mărime pentru toți" nu este adesea cea mai eficientă strategie de promovare a activității fizice și nici nu este recomandată de entitățile care lucrează în vederea îmbunătățirii activității fizice pentru sănătate (HEPA) și a sănătății publice. A fi activ

din punct de vedere fizic este esențial pentru persoanele de toate vârstele, deși s-a demonstrat că grupurile de vârstă mai tinere și mai în vârstă se confruntă cu un set unic de bariere și nevoi specifice vârstei pentru a fi mai puțin sedentare. Prin urmare, ambele grupuri au nevoie de abordări specifice pentru o promovare eficientă a activității fizice - iar reunirea lor în acest scop ar putea contribui chiar la consolidarea coeziunii sociale.

Având în vedere acest lucru, următorul ghid oferă o imagine de ansamblu a "pandemiei" actuale de inactivitate fizică, explică modul în care vârsta este un factor definitoriu pentru implicare și trece în revistă barierele comune în calea activității fizice atât pentru generațiile tinere, cât și pentru cele mai în vârstă. Documentul oferă apoi o foaie de parcurs pentru modul în care furnizorii de fitness și activitate fizică pot pune în aplicare o abordare intergenerațională pentru a crea oportunități mai accesibile și mai incluzive pentru ca diferitele generații să se întâlnească și să se implice în activitatea fizică. Prin urmare, ghidul deschide calea către o mai bună incluziune a grupurilor de vârstă tânără și mai în vârstă în activitatea fizică printr-o abordare intergenerațională care este sensibilă la nevoile și realitățile tuturor.



02 DESPRE PROIECTUL 2023 #BEACTIVE DAY

Proiectul 2023 **#BEACTIVE DAY** este o inițiativă de 12 luni coordonată de EuropeActive și finanțată de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene. Proiectul include 9 parteneri, care sunt asociațiile naționale de fitness din Republica Cehă, Franța, Grecia, Ungaria, Letonia, Macedonia de Nord, Portugalia, România și Serbia.

Conceptul **#BEACTIVE DAY** se bazează pe campaniile anterioare ale EuropeActive "Ziua națională a fitnessului", care au fost dezvoltate cu succes în 15 țări europene începând cu 2017, demonstrând că nucleul acestui concept este o formulă durabilă de succes.

Campania **#BEACTIVE DAY** materializează viziunea de a face ca mai mulți oameni din Europa să fie mai activi, mai des, și este concepută pentru a aborda problema creșterii nivelului de inactivitate fizică prin intermediul mesajului central #BeActive. Prin încurajarea unei participări mai mari la evenimente de activitate fizică pe parcursul ultimei săptămâni din septembrie, campania **#BEACTIVE DAY** contribuie în mod direct la cea mai mare campanie de promovare a sportului și a activității fizice din Europa

- Săptămâna europeană a sportului (EWoS), organizată anual de Comisia Europeană.

Fiind un eveniment emblematic demonstrat, **#BEACTIVE DAY** se străduiește să fie o celebrare anuală cheie a activității fizice și să coordoneze campaniile naționale pentru a sprijini contribuția sectorului de fitness și activitate fizică la EWoS. Lucrând sub umbrela EWoS, care creează legături puternice la nivel european, național și regional, **#BEACTIVE DAY** demonstrează deja un succes considerabil.

#BEACTIVE DAY celebrează plăcerea de a fi în formă și de a face activitate fizică și implică evenimente și activități gratuite care au loc în mii de centre de fitness și sport, parcuri, piețe, școli sau chiar universități, toate acestea în beneficiul tuturor celor care doresc să fie activi fizic pentru o zi. Astfel, campania noastră inspiră persoanele să facă mai multă mișcare și să înțeleagă mai bine beneficiile și importanța unui stil de viață activ.



03 CUI SE ADRESEAZĂ ACEST GHID? CE OFERĂ ACESTA?

Ca parte a viziunii colective a EuropeActive de a face mai mulți oameni, mai activi, mai des în întreaga Europa, acest document este elaborat în cadrul proiectului 2023 #BEACTIVE DAY.



Acest ghid vine în sprijinul furnizorilor de fitness și de activități fizice pentru a crea și livra cu succes activități, inițiative, programe care să adopte o abordare intergenerațională, care să fie adaptate la nevoile și activitățile preferate ale grupurilor de vârstă mai tinere și mai în vârstă, ca parte a campaniei #BEACTIVE DAY. Un obiectiv incluziv ar trebui să atragă un public mai larg și să fie benefic pentru planificarea organizațională și strategică a operatorilor de fitness și activitate fizică.

Având în vedere personalul și managementul furnizorilor de fitness și activitate fizică, ghidul oferă:

- O prezentare generală a diferențelor legate de vârstă în ceea ce privește nivelurile de activitate fizică
- Definirea și explicarea beneficiilor pe care le aduce implicarea în activitatea fizică intergenerațională pentru tineri, vârstnici și operatorii de fitness
- Cum se pot depăși barierele în calea implementării unei abordări intergeneraționale
- Considerații și perspective specifice atunci când se adresează generațiilor mai în vârstă și mai tinere
- O foaie de parcurs pentru implementarea unei abordări intergeneraționale



Acest ghid încurajează părțile interesate din domeniul fitness-ului și al activității fizice să profite de campania #BEACTIVE DAY ca de o oportunitate de a se concentra în mod special pe crearea unor medii primitoare, activități distractive și de a se adresa unui public țintă intergenerațional.



04

INACTIVITATEA FIZICĂ LA TOATE GRUPELE DE VÂRSTĂ

Realitatea inactivității fizice



"Pandemia" de inactivitate fizică este o problemă de sănătate globală urgentă, care a atins niveluri alarmante în ultimii ani. Estimările la nivel mondial arată că 1,4 miliarde de adulți nu respectă nivelurile recomandate de activitate fizică. Acest lucru corespunde la aproximativ 1 din 4 adulți, însă, cu toate acestea, un număr și mai mare de 3 din 4 adolescenți (11-17 ani) nu respectă recomandările OMS privind activitatea fizică.¹ Această problemă ia amploare, proporția europenilor care nu fac niciodată exerciții fizice sau sport crescând de la 39% în 2009 la 45% până în 2022.² În pofida importanței tot mai mari acordate promovării activității fizice în statele membre ale UE, având în vedere această tendință, nivelurile de inactivitate fizică rămân alarmant de ridicate.

Inactivitatea fizică are un impact negativ asupra sănătății fizice și mentale, precum și asupra productivității economice. În cazul în care tendința de inactivitate nu va fi schimbată, costul global al acesteia este estimat la

aproximativ 520 de miliarde de dolari INT între 2020 și 2030.³ În prezent, un număr mare de cercetări demonstrează modul în care activitatea fizică regulată îmbunătățește starea de bine și previne depresia, anxietatea și bolile netransmisibile (NCD), inclusiv accidentul vascular cerebral, hipertensiunea, diabetul de tip 2, bolile coronariene și cancerul. Pandemia COVID-19 a atras o atenție sporită asupra beneficiilor pozitive pe care consolidarea activității fizice regulate le are asupra sistemului imunitar, chiar dacă pandemia a exacerbat nivelurile de inactivitate: peste 50% dintre adulți au raportat niveluri reduse de activitate fizică în timpul pandemiei.⁴ Situația generală necesită o acțiune amplificată.

Politicile de creștere a nivelului de activitate fizică pot avea un impact considerabil asupra îmbunătățirii sănătății populației. Se estimează că punerea în aplicare a liniilor directe OMS privind activitatea fizică recomandată în întreaga UE ar avea următoarele efecte:⁵



Creșterea a speranței de viață a persoanelor **care sunt insuficient de active**



Economisind **14 EUR PPP per capita în cheltuielile de sănătate - un total de 8 miliarde de EUR**



Creșterea a **speranței de viață medie cu 2 luni**



Reducând **cheltuielile totale de sănătate cu 0,6%**



Prevenind peste **10.000 de decese premature pe an**

Evitând **11,5 milioane de cazuri de boli netransmisibile în următoarele trei decenii, inclusiv:**



3.5 milioane de cazuri de depresie



3.8 milioane de cazuri de boli cardiovasculare



400 000 de cazuri de cancer

Pentru a obține aceste beneficii, este esențial să se stimuleze incluziunea în implicarea în activitatea fizică.

1 | OMS, "Planul de acțiune global privind activitatea fizică 2018-2030: mai mulți oameni activi pentru o lume mai sănătoasă", 2018. <https://shorturl.at/abjQ1>.

2 | Comisia Europeană, "Eurobarometru special 525 sport și activitate fizică", 2022. <http://bit.ly/3MSF195>

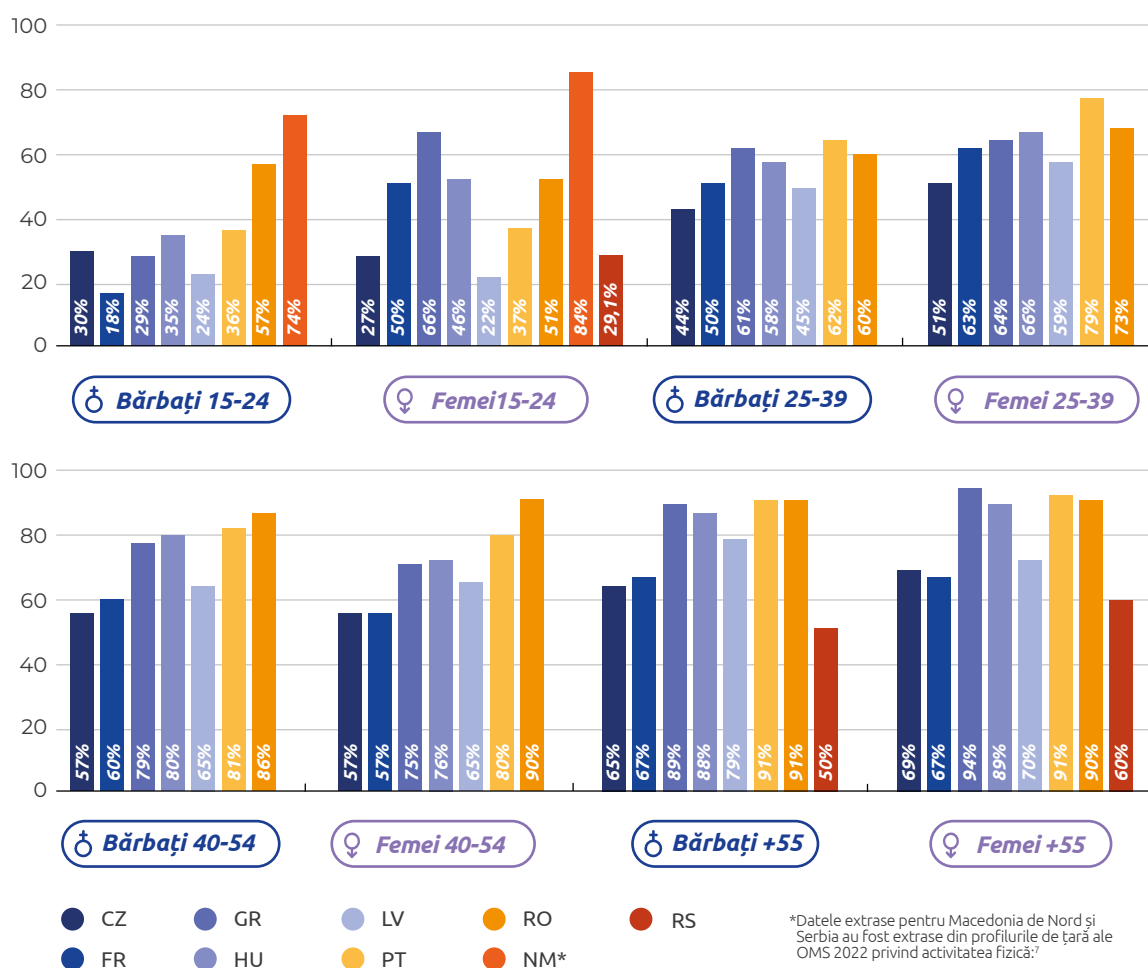
3 | Costa Santos et al., "The cost of inaction on physical inactivity to public healthcare systems: a population-attributable fraction analysis", in Lancet Global Health, Vol 11, 2023. <https://shorturl.at/bpxO2>.

4 | OCDE/OMS, "Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe's 2023. <https://shorturl.at/jxyTW>.

5 | Ibidem.

Ce știm despre nivelurile de activitate fizică la diferite grupe de vârstă

Procentul de persoane care nu fac niciodată sau rar exerciții fizice sau sport⁶



Cele mai recente date evidențiază faptul că nivelurile de activitate fizică scad în mod constant odată cu vârsta, cu:⁸



care participă la sport sau la exerciții fizice cu o anumită regularitate în UE.

6 | Comisia Europeană, "Eurobarometru special 525".

7 | OMS, "Physical Activity Profile 2022. Macedonia de Nord". <https://shorturl.at/nozM2>. "Physical Activity Profile 2022. Serbia". <https://shorturl.at/jlot2>

8 | Comisia Europeană, "Eurobarometru special 525".

9 | Ibidem.

10 | Comisia Europeană, "Cartea verde privind îmbătrânirea. Promovarea solidarității și a responsabilității între generații", 2021. <https://bit.ly/3WUxemi>

11 | Institutul Național Suedez de Sănătate Publică, "Îmbătrânirea în condiții bune de sănătate: o provocare pentru Europa", 2007. <https://bit.ly/3NoWSwN>

12 | OMS, "Factsheet - Physical Activity", 2022. <https://shorturl.at/rDPS9>

13 | Comisia Europeană et al., "The silver economy - Final report", 2018. <https://rb.gy/4kdjh>

14 | Departamentul de cercetare Statistica, "Distribuția frecvenței cu care oamenii fac exerciții fizice sau practică sport în Uniunea Europeană (UE) în 2017, pe grupe de vârstă și sexe", 2022 <https://shorturl.at/jOPZ7>

15 | OCDE/Uniunea Europeană, "Health at a Glance: Europa 2022: Starea de sănătate în ciclul UE", 2022 <https://shorturl.at/yMN04>

16 | OMS, "Raport privind starea globală a activității fizice", 2022. <https://bit.ly/42szkLo>

17 | OMS, "Fișă informativă - Activitatea fizică".

18 | UNESCO, "Fit for Life: sportul ca soluție eficientă din punct de vedere al costurilor", 2022. <https://bit.ly/3HZIHYY>

19 | OMS, "O nouă analiză realizată de OMS/Europa identifică tendințe surprinzătoare în ceea ce privește ratele de supraponderabilitate și obezitate în întreaga regiune", 2021. <https://bit.ly/3oS8u8T>



Beneficii pentru populația în vârstă

În Europa, aproximativ 73% dintre bărbații în vârstă și 75% dintre femeile în vârstă nu sunt activi din punct de vedere fizic.⁹ Acest lucru este deosebit de îngrijorător, având în vedere schimbările demografice contemporane, în condițiile în care se estimează că o treime din populația UE va avea peste 65 de ani până în 2060.¹⁰ Acest lucru este deosebit de îngrijorător, având în vedere schimbările demografice contemporane, în condițiile în care se estimează că o treime din populația UE va avea peste 65 de ani până în 2060.¹¹ Recomandările OMS pentru adulții de peste 65 de ani promovează, de asemenea, implicarea în antrenamente multicomponente de forță și echilibru cel puțin trei zile pe săptămână pentru a reduce riscul de cădere.¹²

Îmbunătățirea sănătății și a bunăstării populațiilor în vârstă poate sprijini, de asemenea, dezvoltarea economiei de argint.¹³ O populație îmbătrânită mai sănătoasă deține un potențial de piață și oportunități economice printr-o participare sporită în societate, ceea ce poate contribui în mod pozitiv la prosperitatea generală și la creșterea echității sociale. Pentru sectorul de fitness, economia de argint poate reprezenta, de asemenea, una dintre cele mai mari oportunități de a exploata o piață rar explorată. O populație mai în vârstă motivată și sprijinită să se angajeze în activități fizice poate stimula penetrarea sectorului european de fitness, având în vedere că doar 8% și, respectiv, 7% dintre bărbații și femeile de peste 55 de ani fac în prezent exerciții fizice în mod regulat.¹⁴

Beneficii pentru populația tânără

În mod similar, majoritatea copiilor și adolescenților prezintă, de asemenea, niveluri scăzute de implicare în activitatea fizică, doar 1 din 4 copii de 11 ani și 1 din 7 copii de 15 ani din UE îndeplinind recomandările OMS de a face o oră de exerciții fizice moderate sau viguroase pe zi.¹⁵

Activitatea fizică regulată oferă o multitudine de beneficii specifice copiilor și adolescenților, fiind deosebit de importantă pentru creșterea și dezvoltarea optimă.¹⁶ De asemenea, aceasta sprijină dobândirea de abilități sociale, de abilități motorii și rezultate cognitive îmbunătățite, inclusiv atenția și capacitatea de învățare la școală.¹⁷ Datele arată o îmbunătățire cu până la 40% a performanțelor școlare pentru copiii care sunt activi în mod regulat.¹⁸ Activitatea fizică este, de asemenea,

importantă pentru populațiile tinere, având în vedere că acestea se confruntă cu unele dintre cele mai ridicate rate de supraponderabilitate și obezitate, care vor afecta aproximativ 29% dintre băieți și 27% dintre fete în 2021.¹⁹

Activitatea fizică pune, de asemenea, bazele unei vârste adulte mai sănătoase, prin urmare, începerea ei la o vârstă fragedă poate avea efecte pozitive de lungă durată asupra sănătății și bunăstării pe tot parcursul procesului de îmbătrânire. Studiile recente arată că exercițiile fizice din copilărie au un efect protector asupra sănătății în anii următori, precum și îmbunătățirea capacităților cognitive la vârsta adultă.²⁰ În cele din urmă, copiii care se angajează în activități fizice regulate au mai multe șanse să continue să fie activi la vârsta adultă.²¹

20 | Aberg MA et al., "Capacitatea cardiovasculară este asociată cu cogniția la vârsta adultă tânără", în Proc Natl Acad Sci U S A., Vol 106(49), 2009. <https://rb.gy/h53n6>.

21 | Biagi Batista et al., "Participarea la sport în copilărie și adolescență și activitatea fizică la vârsta adultă: O analiză sistematică", în Journal of Sport Sciences, Vol 37, 2019. <https://rb.gy/4kkav>

22 | Comisia Europeană, "Mapping study on the intergenerational dimension of sport", 2019. <https://bit.ly/3tIUN3G>

23 | Uniunea Europeană, "Rezoluția Consiliului și a reprezentanților guvernelor statelor membre reuniți în cadrul Consiliului privind Planul de lucru al Uniunii Europene pentru sport (1 ianuarie 2021-30 iunie 2024) 2020/C 419/01", în Jurnalul Oficial al Uniunii Europene, C 419, p.1-11, 2020. <https://rb.gy/2wirt>.

24 | Comisia Europeană, "Comunicarea privind sportul (2011): dezvoltarea dimensiunii europene în sport", 2011. <https://shorturl.at/tMRT6>.

25 | Comisia Europeană, "Cartea verde privind îmbătrânirea", 15.

26 | Comisia Europeană, "Singurătatea în rândul adulților în vârstă - O perspectivă europeană", 2022. <https://rb.gy/cldsx>

27 | Comisia Europeană, "Singurătatea și conectivitatea socială: perspective dintr-un nou sondaj la nivelul UE", 2023. <https://rb.gy/hzlmP>

28 | Victor, C. & Yang, K., "Prevalența singurătății în rândul adulților: un studiu de caz din Regatul Unit", în Journal of Psychology, Vol 146, 2012. <https://rb.gy/l70ey>.

29 | Comisia Europeană, "Singurătatea în rândul adulților în vârstă".

30 | Comisia Europeană, "Flash Eurobarometru 269", 2009. <https://rb.gy/fktrp>.

31 | Parlamentul European, "Anul european al îmbătrânirii active și al solidarității între generații", 2012. <https://bit.ly/3POyK4z>.

32 | Comisia Europeană, "Studiu de cartografiere privind dimensiunea intergenerațională a sportului".

05 ARGUMENTE ÎN FAVOAREA UNEI ABORDĂRI INTERGENERAȚIONALE A ACTIVITĂȚII FIZICĂ

Ce este o "abordare intergenerațională" și de ce este importantă?

Acest ghid se bazează pe înțelegerea activității fizice intergeneraționale din definiția Comisiei Europene: "orice activitate care implică atât generațiile tinere, cât și cele mai în vârstă în a participa la sport și activități fizice în același timp²²". Politica europeană contemporană în domeniul sportului și al activității fizice²³ subliniază necesitatea de a crește nivelul de activitate fizică în toate grupele de vârstă și, prin urmare, subliniază că o abordare intergenerațională poate sprijini coeziunea și incluziunea socială.²⁴

Adulții în vârstă sunt deosebit de vulnerabili la singurătate și la implicațiile acesteia legate de sănătate, având în vedere că este mai probabil ca aceștia să treacă prin tranziții în viață și evenimente de viață perturbatoare, cum ar fi pensionarea și pierderea unui copil.²⁶ Datele mai arată că proporția persoanelor cu vârste cuprinse între 18 și 25 de ani care declară că se simt frecvent singure a crescut de peste două ori între 2016 și 2022.²⁷ Cercetările sugerează că singurătatea urmează un model în formă de U, singurătatea atingând cele mai ridicate niveluri în rândul generațiilor tinere și mai în vârstă.²⁸ Pandemia Covid-19 pare să fi amplificat această prevalență a singurătății atât în rândul grupurilor de vârstă mai în vârstă, cât și al celor mai tinere.²⁹

"Modul în care societățile se pregătesc pentru îmbătrânire trebuie să depășească aspectele economice și serviciile de calitate, la prețuri accesibile. Trebuie să ne gândim la modul în care trăiesc împreună generațiile. Un motiv de îngrijorare este riscul tot mai mare de singurătate și de izolare socială atât în rândul persoanelor tinere, cât și al celor în vârstă."²⁵

Cartea verde privind îmbătrânirea a Comisiei Europene

În 2009, 60 % dintre europeni au semnalat o lipsă de oportunități pentru ca persoanele tinere și cele în vârstă să se întâlnească și să colaboreze prin intermediul unor activități.³⁰ Prin urmare, politicile europene au aprobat din ce în ce mai mult conceptul intergenerațional ca parte a răspunsului la îmbătrânirea societăților. Comisia a anunțat anul 2012 drept Anul european al îmbătrânirii active și al solidarității între generații, subliniind contribuțiile benefice pe care persoanele în vârstă active din punct de vedere fizic le pot aduce societății prin sporirea independenței lor, în paralel cu consolidarea solidarității între generații.³¹ În 2022, Comisia a urmărit să ofere vizibilitate proiectelor și inițiativelor care promovează sportul și activitățile fizice între generații pe întreg continentul, prin lansarea premiului #BEACTIVE între generații.

În cele din urmă, Comisia a publicat o cartografiere a dimensiunii intergeneraționale a sportului și a activității fizice³² care evidențiază cele cinci tipologii principale ale acestor activități:

- 1 promovarea **învățării intergeneraționale** prin intermediul sportului și al activităților
- 2 încurajarea unei **participări sportive la sport** a tinerilor și a persoanelor în vârstă
- 3 promovarea unor **stiluri de viață sănătoase** prin activități sportive între generații
- 4 creșterea participării la sport prin **competiții intergeneraționale**
- 5 promovarea **rolului familiilor** în încurajarea activității fizice

Prin urmare, concentrarea campaniei 2023 **#BEACTIVE DAY** asupra sensibilizării și dezvoltării angajamentului intergenerațional în materie de activitate fizică este o modalitate relevantă de a încuraja activitatea fizică atât pentru grupurile de vârstă tânără, cât și pentru cele mai în vârstă și de a oferi oportunități de conectare a comunităților.



Beneficiile unei abordări intergeneraționale

Deși este clar că activitatea fizică poate aduce beneficii specifice pentru sănătate atât pentru grupurile de vârstă mai tinere, cât și pentru cele mai în vârstă, activitățile intergeneraționale au o multitudine de beneficii suplimentare: pot promova conexiunile interpersonale, înțelegerea reciprocă și respectul între generații, reducând astfel riscurile de conflicte sociale și consolidând sentimentul de comunitate. Acestea pot spori și mai mult

coeziunea socială prin demitizarea percepțiilor negative privind interacțiunile între generații și, prin încurajarea schimburilor de idei, cunoștințe și competențe, pot facilita oportunitățile de învățare reciprocă.³³

Beneficiile implementării unei abordări intergeneraționale a inițiativelor de activitate fizică includ:



Pentru persoanele în vârstă

- Îmbogățirea legăturilor sociale, promovând în același timp îmbătrânirea sănătoasă
- Reducerea singurătății și a izolării sociale pentru a îmbunătăți calitatea vieții
- Oferirea de oportunități regulate de interacțiune interpersonală pentru a rămâne conectat din punct de vedere social
- Stimularea sentimentului de valoare și productivitate
- Menținerea legăturii cu tendințele și perspectivele actuale
- Dezvoltarea de noi competențe cu ajutorul tehnologiilor
- Combaterea stereotipurilor negative privind îmbătrânirea
- Creșterea sentimentului de apartenență la comunități pentru a spori satisfacția vieții
- Contribuirea la capacitatea de a se implica activ în activități, cu generațiile mai tinere, în afara sălii de sport



Pentru cei mai tineri

- Creșterea încrederii în comunicarea cu ceilalți
- Creșterea toleranței și a înțelegerii față de alte generații
- Creșterea comportamentelor de cetățenie activă



Pentru operatorii de cluburi

- **Facilitarea oportunităților de învățare în afara cadrului educațional**
- **Promovarea unui sentiment de identitate și de perspectivă**
- **Dezvoltarea unor abilități valoroase de viață și dobândirea unei înțelepciuni comune**
- **Reputația comunității:** Prin încurajarea activităților intergeneraționale, clubul/centrul dumneavoastră se poate poziționa ca o entitate incluzivă și responsabilă din punct de vedere social, îmbunătățindu-și astfel reputația și câștigând o imagine pozitivă în comunitate.
- **Programare unică:** Oferirea de inițiative sau cursuri intergeneraționale diferențiază clubul/centrul dumneavoastră de altele, făcându-l mai atractiv pentru potențialii membri de toate vârstele.
- **Clientelă:** Promovarea unei abordări intergeneraționale poate contribui la atragerea de noi membri și la creșterea veniturilor.
- **Să joace un rol în îmbunătățirea societății:** Adoptând activități intergeneraționale, clubul/centrul dumneavoastră are potențialul de a crea un efect pozitiv în întreaga comunitate, îmbogățind viețile, încurajând legăturile și promovând un stil de viață mai sănătos. Este un pas spre o societate mai incluzivă, mai înțelegătoare și mai sănătoasă.

Provocări la punerea în aplicare a inițiativelor intergeneraționale

Studiul de cartografiere intergenerațională al Comisiei³⁴ identifică cele două bariere cele mai frecvente în calea participării ca fiind:



MOTIVAȚIONAL

- > **Stereotipurile negative legate de vârstă** – tinerii ar putea fi reticenți în a se implica în relația cu persoanele în vârstă din cauza presiunii colegilor sau a normelor dominante care stipulează că nu este de dorit din punct de vedere social să faci acest lucru. De asemenea, persoanele în vârstă pot avea o percepție negativă asupra generațiilor mai tinere.
- > **Cadrelor** – cadrele non-neutre, cum ar fi școlile sau căminele de bătrâni, ar putea induce un sentiment de neapartenență, atât pentru participanții mai în vârstă, cât și pentru cei mai tineri, ceea ce poate duce la creșterea sentimentului de disconfort. Prin urmare, este util să se selecteze un loc neutru în care ambele grupuri se vor simți în largul lor (club/centru de fitness, terenuri de sport, parcuri, centre comunitare etc.).
- > **Comunicare** – diferite grupe de vârstă folosesc un vocabular diferit și pot atribui semnificații diferite aceluiași cuvinte sau expresii. În acest sens, este necesară o comunicare echilibrată, adecvată atât pentru generațiile mai în vârstă, cât și pentru cele mai tinere.
- > **Contextul cultural local** – nivelurile de interacțiune între generații pot varia de la un context național la altul, nivelurile mai slabe de interacțiune obișnuită între tineri și vârstnici producând mai ușor sentimente de stânjeneală sau disconfort.
- > **Promovarea** – încurajarea participării la activitățile intergeneraționale trebuie să fie atractivă pentru publicul țintă specific, ceea ce poate fi o provocare, deoarece populația tânără și cea în vârstă pot fi motivate de lucruri diferite.



STRUCTURAL

- > **Sprijin financiar limitat** pentru acest tip de program
- > **Lipsa de conștientizare** a importanței proiectelor intergeneraționale
- > **Numărul limitat de rețele la nivelul UE** care se concentrează pe această problemă
- > **Infrastructura deficitară** și lipsa de echipamente suficiente pentru nevoile specifice ale anumitor grupuri țintă

34 | Ibidem.

Considerații cheie pentru activități intergeneraționale de succes

Atunci când proiectează și oferă inițiative de activitate fizică între generații, proprietarii de cluburi/centre, instructorii de fitness și părțile interesate relevante ar trebui să țină cont de următoarele principii cheie pentru a spori succesul:

- Includerea unui nivel de individualizare și de autodezvăluire în timpul activităților intergeneraționale poate contribui la facilitarea unui **contact strâns și la promovarea prietenilor între generații** (de exemplu, autoprezentări, sesiuni de spargere a gheții sau oportunități structurate de dialog și schimburi de opinii).
- Proiectarea **de activități reciproc avantajoase pentru ambele grupe de vârstă**. Concentrarea pe obiective comune și pe un scop comun contribuie la acest lucru, cum ar fi sarcinile care produc rezultate tangibile și implică o anumită organizare/planificare (de exemplu, elemente competitive, sarcini care necesită depășirea unei provocări).
- Luarea în considerare a așteptărilor atât ale participanților mai în vârstă, cât și ale celor mai tineri,

astfel încât să **nu se acorde prioritate unui grup în detrimentul altuia**.

- Implicarea unor **profesioniști calificați**, cu cunoștințele și expertiza potrivite pentru a lucra atât cu persoanele în vârstă, cât și cu cele tinere, cum ar fi antrenorii de fitness, dar și profesorii sau asistenții sociali.
- **Crearea unor medii favorabile incluziunii** pentru activități intergeneraționale. Acest lucru este vital pentru ca atât persoanele mai în vârstă, cât și cele mai tinere să se simtă confortabil în a participa împreună la activități.
- **Capacitatea de a fi flexibil** în a răspunde nevoilor participanților și permiterea modificărilor pe parcursul implementării pe baza feedback-ului participanților.
- **Comunicarea beneficiilor** proiectelor intergeneraționale la nivel local și, treptat, la nivel național și internațional, deoarece acest lucru sporește gradul de conștientizare, ceea ce poate afecta în mod direct nivelul de finanțare disponibil pentru aceste tipuri de activități.

Exemplu intergenerațional : Inițiativa "Exercițiu în comun" a Primăriei din Madrid

Inițiativa Shared Exercise s-a desfășurat în perioada 2007-2019 în Madrid, având ca scop promovarea unui stil de viață sănătos prin inițiative de activitate fizică între generații. A fost condusă de Direcția generală pentru persoanele în vârstă, în domeniul echității, drepturilor sociale și ocupării forței de muncă, în colaborare cu Direcția pentru educație și tineret.

În cadrul inițiativei, au fost organizate evenimente în opt districte ale orașului (Fuencarral, Moratalaz, Puente de Vallecas, Arganzuela, Carabanchel, Vicalvaro, Salamanca și Villaverde) pentru a oferi oportunități de conectare între populația tânără și cea în vârstă. Toate activitățile s-au

desfășurat în parcuri sau piețe publice și au fost conduse de profesioniști în exerciții fizice. Fiecare sesiune a durat o oră și a inclus o plimbare de încălzire pentru a încuraja conversația între participanți, exerciții de întindere în grup și jocuri. Această activitate a contribuit la combaterea stereotipurilor negative între generații și la prezentarea valorii interacțiunii între generații în jurul activității fizice. Acest proiect a fost foarte bine primit de comunitățile locale, primind o rată medie de satisfacție de 9,5 din 10 în 2019. Feedback-ul a relevat în mod specific modul în care participanții vârstnici s-au simțit mai conectați la comunitățile lor locale datorită acestui program.



06

CONSIDERAȚII PRIVIND TARGETAREA ȚENERAȚIILOR MAI ÎN VÂRSTĂ

Cu o viziune centrată pe promovarea sănătății sociale, mentale și fizice, Fit&Sund s-a impus ca un pionier în promovarea unui stil de viață activ și sănătos în rândul persoanelor în vârstă prin programele sale inovatoare de gimnastică pentru persoane în vârstă. Expertiza lor în acest domeniu este evidențiată prin participarea lor la proiectul "Promovarea activității fizice pentru îmbătrânire sănătoasă" (PAHA), care a dus la dezvoltarea conceptului "Motion for livet" (exerciții pentru viață). Acest concept servește drept bază pentru programele de fitness specializate ale Fit&Sund, concepute special pentru persoanele în vârstă de peste 65 de ani. Acest concept este implementat în special în 5 din cele 39 de săli de sport ale Fit&Sund din Danemarca, care, împreună, organizează în total 60 de cursuri pe săptămână pentru persoane în vârstă. Acest program s-a dovedit a fi unul de succes, deoarece 23% din totalul membrilor francizei Fit&Sund sunt persoane în vârstă. Această experiență vastă cu persoane în vârstă este motivul pentru care Fit&Sund

a fost selectată ca experți de bază în cadrul proiectului 2023 **#BEACTIVE DAY** și a fost esențială pentru a reuni următorul conținut.

Persoanele în vârstă constituie un grup demografic cu nevoi specifice și care fac adesea exerciții fizice în afara orelor de vârf, de obicei în mijlocul zilei, când majoritatea populației active este ocupată. Acest model prezintă o oportunitate unică de a maximiza utilizarea facilităților clubului/centrului dumneavoastră. De asemenea, este important să rețineți că persoanele în vârstă pot fi lipsiți în special de sentimentul de comunitate, deoarece mulți dintre ei sunt pensionari și nu mai au interacțiuni sociale profesionale. Acest lucru îi poate determina să caute și să contribuie cu plăcere la construirea de comunități în zonele lor locale, ceea ce face ca inițiativele de activitate fizică între generații să reprezinte o șansă de a reduce decalajul între generații, de a promova coeziunea socială și de a consolida țesutul social al comunității.

Valoare adăugată pentru cluburi/centre

Clienți noi și creșterea numărului de membri:

Dacă activitatea pentru persoane în vârstă nu face deja parte integrantă din strategia dumneavoastră, atunci implementarea acesteia poate atrage un nou grup demografic în clubul/centrul dumneavoastră. Această creștere a numărului de membri poate duce la o creștere a veniturilor, mai ales având în vedere că adulții de peste 65 de ani reprezintă în prezent cel mai puțin activ grup de vârstă din societățile europene și, prin urmare, reprezintă o piață cu un potențial de creștere semnificativă.

Utilizarea optimizată a centrului:

Persoanele în vârstă au, de obicei, programe flexibile și este mai probabil să folosească facilitățile în afara orelor de vârf. Acest lucru duce la o utilizare optimă a facilităților dvs. pe parcursul zilei.

Provocări și soluții propuse



Limitările fizice ale persoanelor în vârstă

Explicație

Persoanele în vârstă au adesea limitări fizice sau probleme de sănătate care trebuie luate în considerare la conceperea activităților. Este vital să existe activități care să fie flexibile și adaptabile la diferite abilități fizice.

Soluție sugerată

Folosiți kinetoterapeuți sau profesioniști în domeniul fitness-ului cu experiență în lucrul cu adulții în vârstă pentru a concepe rutine de exerciții sigure, atractive și adaptabile. De asemenea, este util să oferiți o gamă de activități la diferite niveluri de intensitate pentru a răspunde diferitelor niveluri de fitness.



Provocări tehnologice



Explicație

Odată cu utilizarea tot mai frecventă a tehnologiei în viața de zi cu zi, este inevitabil ca unele activități sau chiar procedurile de aderare la club să aibă o componentă tehnologică. Unele persoane în vârstă pot avea dificultăți în utilizarea tehnologiei inovatoare.

Soluție sugerată

- Asigurați-vă că tehnologia utilizată în cadrul activităților este ușor de utilizat, este accesibilă pentru populația în vârstă și este explicată în mod adecvat, dacă este necesar. Oferiți persoanelor în vârstă posibilitatea de a se implica în astfel de tehnologii. Este posibil ca unii să fie utilizatori experimentați, așa că încurajați-i să fie de ajutor în a-și îndruma colegii de antrenament prin aplicațiile de abonament și nu numai. Crearea unui sentiment de responsabilitate în rândul membrilor – persoane în vârstă contribuie la păstrarea membrilor și ajută la crearea unor ambasadori grozavi pentru marca dvs.



Teama de rănire

Explicație

Persoanele în vârstă ar putea ezita să participe din cauza fricii de a se accidenta.

Soluție sugerată

- Asigurarea siguranței în toate activitățile prin încorporarea unor măsuri adecvate, cum ar fi echipamente adecvate, supraveghere calificată și un mediu fără pericole. Instrucțiunile privind sănătatea și siguranța ar trebui să facă parte din fiecare activitate și să contribuie la creșterea încrederii participanților. Dacă doriți să creați un mediu în care persoanele în vârstă să se provoace în mod activ și să profite la maximum de exercițiile fizice, acestea trebuie să se simtă în siguranță.



Marketing

Explicație

Poate fi o provocare să vizați persoanele în vârstă prin intermediul marketingului social media utilizat în mod obișnuit.

Soluție sugerată

- Folosiți afișe și anunțuri în buletine locale, cluburi, biblioteci sau alte locuri care facilitează sau găzduiesc activități pentru persoane în vârstă.



Lipsa de interes sau de motivație

Explicație

Unele persoane în vârstă pot fi lipsite de motivația de a se înscrie la activități, mai ales dacă au impresia că acestea nu sunt potrivite pentru interesele sau abilitățile lor.

Soluție sugerată

- Încurajarea feedback-ului și a implicării membrilor în activitățile de planificare. Acest lucru le dă un sentiment de apartenență și asigură faptul că activitățile sunt variate și atractive pentru o gamă largă de interese și abilități. Rețineți că poveștile de succes sunt un mare motivator, așa că nu vă temeți să oferiți oportunități de reușită. Acestea ar putea fi provocări, cum ar fi depășirea scorurilor la un aparat sau menținerea în echilibru cât mai mult timp pe o capsulă de echilibru - încorporați exerciții ușor de urmărit. Concentrându-vă pe beneficiile sociale ale implicării în activități fizice poate face participarea mai atractivă.



Exemplu de sector și considerații cheie de la Fit&Sund



Pe baza informațiilor de mai sus, Fit&Sund a avut un succes remarcabil cu următoarele proiecte și strategii:

1 Campanie pentru persoane în vârstă:

"Atragerea persoanelor în vârstă cu o ofertă bună este o modalitate minunată de a construi o bază de clienți. Din experiența noastră, cea mai bună campanie se bazează pe o perioadă de probă gratuită de 4-6 săptămâni, cu 2-3 cursuri pe săptămână, axate pe introducerea persoanelor în vârstă în mediul de fitness. Aceasta începe cu o clasă de prezentare pentru persoanele în vârstă care creează un mediu sigur, deoarece este același grup de participanți care se află în clasă pe tot parcursul campaniei. Încercați să construiți o relație cu participantul, folosiți aceiași instructori și acordați timp pentru conversație și feedback după fiecare clasă. După campanie, asigurați-vă că aveți cursuri programate cam în aceeași perioadă cu cele din campania introductivă pentru a facilita participarea continuă."

2 Consiliu pentru persoane în vârstă:

"Pe măsură ce desfășurați mai multe campanii și vă construiți o bază de membri cu persoane în vârstă, încercați să înființați un consiliu pentru persoane în vârstă. Acesta ar trebui să fie format din 4-6 membri în total, 2-4 membri – persoane în vârstă, un instructor și un lider/proprietar de sală. Membrii – persoane în vârstă ar putea fi recompensați pentru contribuția lor, cu un abonament gratuit/cu discount pentru implicarea lor în consiliu. Folosiți membrii – persoane în vârstă ai consiliului drept ambasadori; rugați-i să participe atunci când organizați noi campanii. Aceștia ar putea face mici prezentări, vorbind despre propria lor experiență cu clasele, despre motivul pentru care au început sau despre efectele pe care le-au resimțit de când au început să frecventeze sala de sport/clubul dumneavoastră. Acest lucru vă va ajuta să creați încredere în rândul noilor membri și, în același timp, să vă păstrați membrii – persoane în vârstă existenți."

3 Planificați evenimente sociale:

"După ce ați înființat consiliul pentru persoane în vârstă și ați desfășurat câteva campanii, puteți începe să vă concentrați pe promovarea aspectelor de sănătate socială ale participării. În general, folosiți-vă cunoștințele pe care le aveți despre zona dvs. locală și imaginația dvs. Nu uitați, evenimentele sociale sunt calea către o bună socializare, interacțiune, retenție și experiențe deosebite pentru membrii dvs. – persoane în vârstă."

Exemple de evenimente sociale ar putea fi:

- **Plimbare și discuții:** Invitați grupul de persoane în vârstă la o plimbare și o discuție. Planificați subiecte sau chiar invitați un expert într-un domeniu interesant. (de exemplu, un fizioterapeut, un expert în mindfulness, un nutriționist sau un expert într-un eveniment istoric care a avut loc în zonă).
- **Cine sau prânzuri:** planificați cine și/sau prânzuri, folosiți restaurante locale și combinați-le cu exerciții fizice. S-ar putea să vă începeți ziua cu o oră de exerciții fizice la sală/club, apoi să vă întâlniți la un restaurant local pentru prânz, iar după prânz să încheiați evenimentul cu o plimbare prin zonă.
- **Excursii la muzeu:** Din experiența noastră, excursiile la muzeu funcționează bine ca evenimente sociale, învățând împreună este o modalitate fantastică de a vă conecta dincolo de orele de fitness și de a vă stimula mintea.
- **Planificați instructori invitați:** Invitați alți instructori să vă predea cursurile, poate fi vorba de yoga, mindfulness, meditație, dans etc., acest lucru ajută la introducerea de noi provocări, menținând cursurile distractive și interesante."



07 CONSIDERAȚII PRIVIND TARGE- TAREA GENERAȚIILOR TINERE

Grupurile de vârstă mai tânără constituie, de asemenea, un grup demografic care are nevoi unice. Următoarea listă, furnizată de Les Mills, prezintă elementele cheie de care trebuie să Țineți cont pentru a vă implica cu succes în acest grup de vârstă:

1 Faceți provocarea mai distractivă: Toată lumea adoră să se distreze, și în special copiii! Distracția trebuie să fie în centrul activităților pentru a-i implica pe copii și a-i ajuta să construiască o relație pozitivă cu activitatea fizică. Reflecțați asupra modului de a face activitățile cât mai distractive: de la muzică și mișcări până la stilul de predare - este FUNDamental!

2 Creați un sentiment de apartenență: De prea multe ori, sporturile pentru copii sunt competitive și pot fi neincluzive, ceea ce poate descuraja participarea. Organizați activități cu instructori/profesorii care se concentrează pe cultivarea unui sentiment real de incluziune și realizare, astfel încât toată lumea să simtă că aparține - și să vrea să revină!

3 Fă-l potrivit pentru vârsta și stadiul în care se află: Co-crearea activităților și inițiativelor împreună cu tinerii ajută la utilizarea muzicii pe care copiii o iubesc, a mișcărilor pe care le pot stăpâni cu ușurință și a explicațiilor care au sens pentru ei. Încorporarea abilităților de bază, care au fost aprobate de experți pentru a se alinia cu etapele de dezvoltare, completează experiența de la distracție la îmbunătățirea sănătății.

4 Oferă un sentiment de realizare: Fiecare sesiune ar trebui să sporească încrederea în sine pe măsură ce tinerii experimentează emoția de a stăpâni noi abilități și se bucură de un sentiment de împlinire colectivă. Consolidarea pozitivă este importantă, indiferent de abilitățile fizice ale copilului sau de rezultatele jocurilor.

5 Susțineți și protejați siguranța fizică și emoțională: asigurați-vă că toate mișcărilor sunt testate în prealabil sau în conformitate cu etapele de dezvoltare, pentru a vă asigura că acestea îi determină pe tineri să experimenteze întreaga lor capacitate, fiind în același timp sigure pentru grupul lor de vârstă.

Valoare adăugată pentru cluburi/centre

Clientelă nouă și fidelizare a membrilor pe termen lung:

Prin orientarea către grupuri de vârstă mai tinere, cluburile pot atrage o nouă categorie demografică și își pot extinde baza de clienți. Cel mai important, implicarea timpurie a generațiilor mai tinere poate favoriza stabilirea unor obiceiuri de fitness și contribuie la asigurarea unei baze de membri stabile și de lungă durată pentru club.

Potențial de creștere:

Grupurile de vârstă mai tinere sunt adesea mai predispuse să adopte noi activități și să încerce diferite programe de fitness. Prin furnizarea de programe specifice, cluburile pot profita de acest potențial de creștere în ceea ce privește participarea și implicarea și pot profita de el.

Provocări și soluții propuse



Lipsa de autonomie

Explicație

Copiii și generațiile mai tinere pot fi încă dependenți de îngrijitori, atât din punct de vedere financiar, cât și din punct de vedere logistic, pentru a participa la cursuri de fitness sau la ședințe de gimnastică.

Soluție sugerată

Implicarea părinților și a celor care se ocupă de copii în activitățile copiilor, găsind modalități de a-i motiva să integreze activitatea fizică în rutina săptămânală a copiilor lor. Ușurați părinții în ceea ce privește planificarea și aspectele practice, cum ar fi programarea ședințelor imediat după școală sau asigurarea unor spații confortabile pentru a observa sau a discuta în timpul ședințelor.

Oferiți o varietate de activități pentru familii, drumeții de grup, cursuri de fitness și evenimente sportive; luați în considerare organizarea de abonamente cu reducere sau sesiuni de antrenament de grup special concepute pentru părinți/unitatea familială.



Preocupări legate de siguranță

Explication

Părinții și îngrijitorii se tem adesea că un copil activ din punct de vedere fizic ar putea să se rănească și, prin urmare, ar putea fi predispuși să limiteze activitatea copilului lor.

Solution potentielle

Elaborarea unor linii directoare cuprinzătoare privind siguranța, adaptate în mod specific diferitelor activități fizice, care să evidențieze măsurile de precauție, tehnicile adecvate și utilizarea echipamentelor. Asigurați-vă că mențineți linii deschise de comunicare cu părinții și îngrijitorii, abordând preocupările acestora și oferind actualizări periodice. Modificarea percepției riscurilor de către adulți poate fi o modalitate de a influența în mod pozitiv comportamentele de activitate ale copiilor.



Lipsa de cunoștințe legate de fitness

Explication

Aceste persoane pot avea o experiență limitată în spațiile de fitness și în ceea ce privește vocabularul specific.

Solution potentielle

Implicați profesioniști specializați în fitness care pot traduce terminologia formală în instrucțiuni ușor de înțeles și atractive pentru tinerii participanți.



Lipsa de motivație și de interes

Explication

Copiii pot fi percepuți ca fiind "activi în mod natural" în sine, ceea ce duce la o potențială lipsă de interes atât din partea copiilor, cât și din partea părinților/îngrijitorilor acestora pentru a-i implica în forme structurate de activitate fizică.

Solution potentielle

Asigurați-vă că orele sunt distractive, plăcute și structurate astfel încât să includă atât activități de intensitate moderată, cât și viguroasă. Mișcările trebuie să fie testate în prealabil pentru a se asigura că acestea îi "împing" în siguranță pe tineri să experimenteze întreaga lor capacitate. Încrederea lor crește pe măsură ce experimentează emoția de a stăpâni noi abilități și, ca urmare, se îndrăgostesc de



Încă în faza de dezvoltare

Explication

Copiii și generațiile mai tinere sunt încă în creștere și corpul lor se dezvoltă, prin urmare nu ar trebui să se angajeze în anumite activități de fitness, în funcție de stadiile lor de dezvoltare (de exemplu, antrenamentul cu greutatea mari).

Solution potentielle

Asigurați-vă că orele de fitness sunt adaptate, adecvate și sigure pentru acest grup de vârstă. Acestea ar trebui să fie conduse de profesioniști bine calificați în domeniul fitness-ului. De asemenea, ar trebui monitorizate spațiile de fitness în care tinerii se angajează în mod independent în activități fizice, pentru a se asigura că nu se desfășoară activități cu risc ridicat sau dăunătoare.



Modele de rol inactive

Explication

Copiii sunt din ce în ce mai mult expuși la modele de comportament inactiv și la o lume care nu acordă prioritate activității fizice. Modelele feminine, atât în interiorul, cât și în afara familiei, pot crea un mediu normativ pentru copii - prin urmare, este esențial să se acorde prioritate activității fizice.

Solution potentielle

Promovați modele active pentru toți copiii și încurajați interacțiunea regulată, cum ar fi antrenamentele de grup și activitățile fizice comune, în cadrul cărora adulții activi pot acționa ca modele de rol, îi pot implica activ și îi pot îndruma pe copii. Organizați programe de activitate fizică părinți-copii care să permită unităților familiale să se angajeze împreună în activități fizice și invitați părinții activi din cadrul comunității să împărtășească experiențele și sfaturile lor practice cu alți părinți.



Norme sociale

Explication

Normele sociale, credințele culturale și stereotipurile de gen pot influența percepțiile și atitudinile copiilor față de activitatea fizică, ceea ce poate descuraja anumite grupuri (de exemplu, fetele) să participe.

Solution potentielle

Promovarea unor medii favorabile incluziunii, combaterea stereotipurilor și oferirea de opțiuni diverse de activitate fizică care să răspundă unor interese și medii culturale diferite. Evidențierea unor modele diverse, inclusiv a sportivilor de sex feminin și masculin, care sfidează stereotipurile și excelează în diverse activități fizice.

Consultați Ghidul de incluziune 2022 **#BEACTIVE DAY**, dedicat implicării mai multor femei și fete!

Exemplu de sector: Les Mills' Born to Move



Campania 2023 **#BEACTIVE DAY** este încântată să conteze pe sprijinul Les Mills, sponsor principal al ediției din acest an. Les Mills a avut amabilitatea de a elabora următoarea secțiune, oferind informații suplimentare despre cum îi ajută pe copii să fie mai activi prin intermediul unuia dintre programele lor emblematice.

De mai bine de 50 de ani, Les Mills a fost lider în domeniul fitness-ului. Aceștia produc 25 de programe de fitness de grup, susținute de știință, care pot fi experimentate în club sau acasă prin Les Mills+. În fiecare săptămână, milioane de oameni se mențin în formă în 21.000 de cluburi, în 100 de țări, cu ajutorul a 140.000 de instructori Les Mills, care dau viață unor programe precum BODYPUMP™ (cel mai popular antrenament cu haltere din lume), BODYCOMBAT™ (arte marțiale), RPM™ (ciclism în sală), BODYBALANCE™ (yoga de nouă generație) și cea mai recentă inovație a noastră, Les Mills Strength Development, primul dintre numeroasele programe noi dezvoltate pentru a se adresa Generației Active.

BORN TO MOVE are ca scop inspirarea tinerilor să se

îndrăgostească de activitatea fizică. Acesta combină fitnessul și distracția pentru a-i ajuta pe copii și adolescenți să dezvolte o conștientizare pozitivă de sine, încredere și coordonare.



Programele le permit copiilor să experimenteze vitalitatea și bucuria pe care le oferă mișcarea pe muzică - și, la rândul lor, le insuflă dragostea pentru activitatea fizică pe tot parcursul vieții. Sunt disponibile sub formă de antrenamente de 15-55 de minute, fiecare dintre cele cinci programe diferite BORN TO MOVE fiind optimizate pentru o anumită grupă de vârstă și pentru etapa de dezvoltare de bază a acesteia, pentru a se potrivi atât în primii ani de viață, cât și în anii de școală.

"Primii ani de viață și anii de școală sunt o ocazie critică pentru formarea unor obiceiuri pozitive. Acesta este motivul pentru care am dezvoltat BORN TO MOVE. Vrem să le insuflăm copiilor dragostea de a fi activi, astfel încât aceștia să poată deveni adulți activi, sănătoși și fericiți." Dr. Jackie Mills MD, Les Mills Chief Creative Officer.

În colaborare cu campania **#BEACTIVE DAY**, Les Mills pune la dispoziție un set de instrumente de marketing pentru a vă ajuta să vă promovați planurile și inițiativele **#BEACTIVE DAY**, iar pentru întreaga lună septembrie, Les Mills oferă acces GRATUIT la platforma virtuală BORN TO MOVE!

Pentru mai multe informații despre modul în care Les Mills susține campania **#BEACTIVE DAY**, vizitați www.lesmills.com/beactive-day, iar pentru a avea acces la platforma virtuală BORN TO MOVE, scanați codul QR și completați formularul.

08

FOAIA DE PARCURS PENTRU PUNEREA ÎN APLICARE A UNEI ABORDĂRI INTERGENERAȚIONALE

Această foaie de parcurs are rolul de a servi drept ghid de bază. Fiecare club sau centru este unic, iar acest plan trebuie adaptat în funcție de circumstanțele, resursele și obiectivele specifice. Nu uitați, scopul este de a promova înțelegerea, compania și învățarea reciprocă între generații diferite.



Evaluați-vă resursele: Înainte de a începe, faceți un bilanț a ceea ce aveți. Ce facilități și spații sunt disponibile pentru utilizare? Cine din personalul dumneavoastră este calificat să creeze și să conducă astfel de activități? Ce buget puteți aloca pentru această inițiativă?



Evaluați-vă comunitatea locală: Faceți cercetări privind comunitatea locală. Care este implicarea actuală a grupurilor de vârstă tinere și mai în vârstă în rândul membrilor clubului dumneavoastră? Unde se adună și își petrec timpul grupurile dvs. țintă? Care sunt cele mai bune oportunități de marketing? Care sunt cele mai bune mijloace de comunicare cu aceștia? Cu cât este mai largă gama de grupuri de vârstă, cu atât mai probabil va fi necesar să utilizați o varietate de domenii și canale de comunicare.



Proiectați activități adecvate: Pe baza resurselor, a obiectivelor și a informațiilor pe care le puteți colecta din ce în ce mai mult de la participanți, începeți să planificați activitățile. Asigurați-vă că activitățile sunt versatile și adaptabile pentru a răspunde la diverse abilități fizice și interese. Includeți o gamă adecvată de activități, cu componente fizice și mentale, poate chiar și elemente de joc, și asigurați-vă că există măsuri de siguranță. Cel mai important, faceți-o distractivă și plăcută!



Colaborați cu experții: Pentru activitățile care necesită o expertiză specifică (cum ar fi cursurile de fitness potrivite pentru persoane în vârstă sau tineri), colaborați cu experți. Acest lucru asigură siguranța și adecvarea, adăugând în același timp valoare programului dvs. Pe baza celor de mai sus, asigurați-vă că planificați activități/clase care sunt ușor de reprodus, deoarece acestea ar putea deveni parte din clasele și activitățile dvs. zilnice.



Pregătiți-vă personalul: Asigurați-vă că personalul dvs. înțelege scopul, importanța și raționamentul pentru implementarea acestor activități intergeneraționale. Asigurați-vă că sunt instruiți sau că urmează cursuri de formare pentru a implica și gestiona cu succes diferite grupuri de vârstă, pentru a asigura siguranța participării și pentru a pune accentul pe cooperare și respect reciproc.



Programați activitățile: Planificați-vă programul. În mod ideal, activitățile intergeneraționale ar trebui să aibă loc la un moment potrivit pentru ambele grupuri de vârstă vizate. Întrucât adulții mai în vârstă pot avea mai multă flexibilitate în programul lor în comparație cu persoanele mai tinere, luați în considerare alinierea planificării activităților intergeneraționale cu orele școlare pentru a răspunde mai bine nevoilor familiilor. Dacă este posibil, includeți sesiuni de spargere a gheții sau alte oportunități pentru crearea de legături între generații și socializare înainte sau după sesiuni.



Promovați-vă activitățile: Pe baza evaluării comunității de la etapa 1, folosiți buletine informative specifice, postări în rețelele de socializare, site-ul dvs. web și gura lumii, după caz, pentru a răspândi vestea despre noile dvs. inițiative. Subliniați beneficiile și asigurați-vă că apelați la grupul țintă specific (grupurile țintă specifice), utilizând canalele și limbajul de marketing corect.



Derularea unui program pilot: Luați în considerare posibilitatea de a derula mai întâi un program pilot. Acest lucru vă permite să obțineți feedback și să faceți ajustările necesare înainte de lansarea la scară largă. **#BEACTIVEDAY** din 2023 ar putea fi o ocazie extraordinară pentru a da startul unui program pilot. Să cunoașteți grupurile de vârstă mai tinere și mai în vârstă din comunitatea dvs. locală va necesita, cel mai probabil, timp. Fiți adaptivi și folosiți programul pilot pentru a învăța din zona dvs. locală.



Evaluare și adaptare: Evaluați în mod regulat succesul activităților dumneavoastră. Obțineți feedback de la participanți și adaptați-vă programele după cum este necesar pentru a vă asigura că acestea continuă să răspundă nevoilor și intereselor membrilor dumneavoastră. Folosiți ambasadori din toate grupele de vârstă pentru a câștiga din munca în echipă inclusivă.

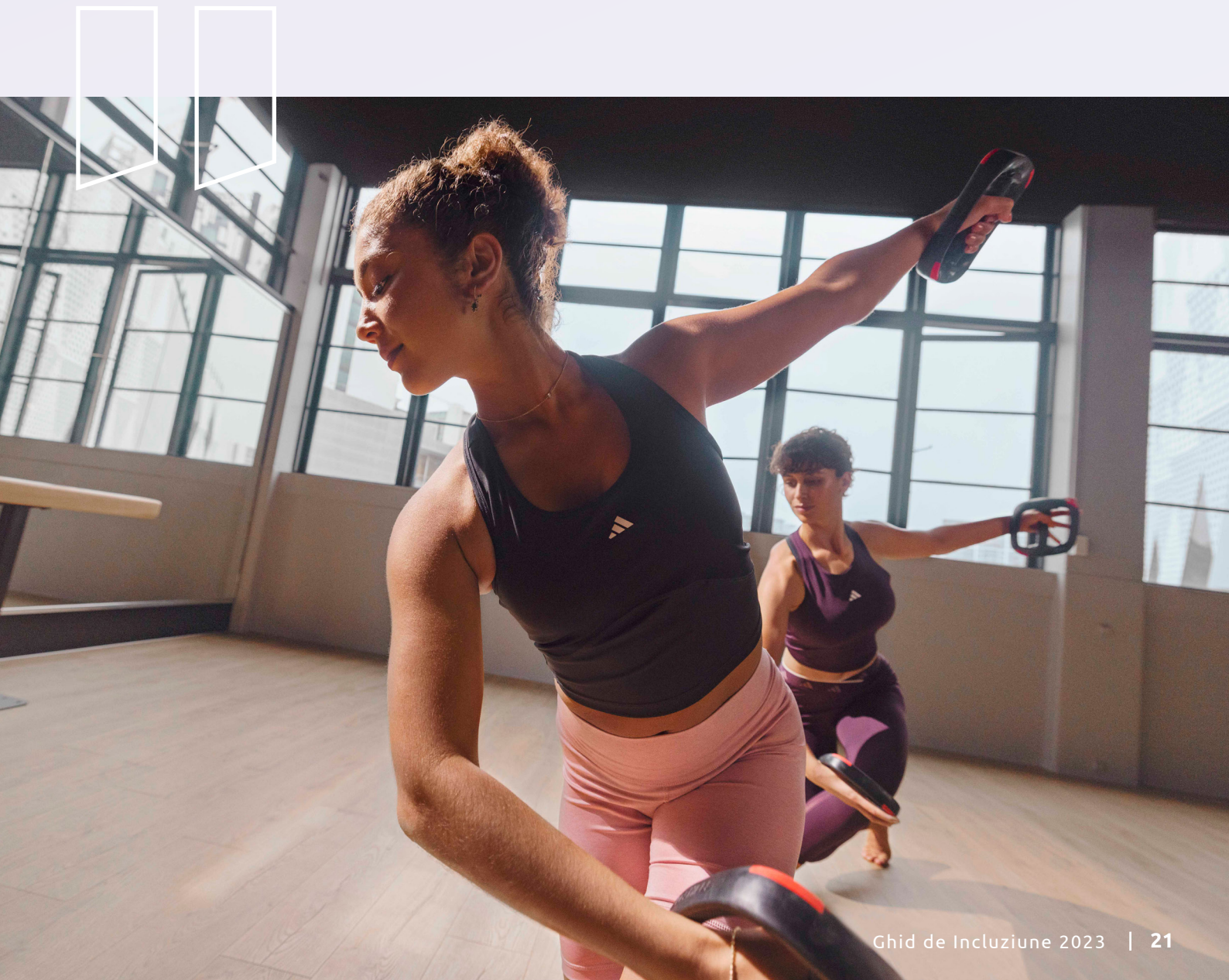


Sărbătoriți succesul: Recunoașteți și sărbătoriți succesul activităților dumneavoastră intergeneraționale. Împărtășiți poveștile de succes și rezultatele pozitive pentru a-i inspira și pe alții să se alăture și pentru a vă promova clubul/centrul.

09 CONCLUZIE

2023 **#BEACTIVEDAY** reprezintă o oportunitate de a aduce împreună persoane din generații diferite, în special grupuri de vârstă mai tinere și mai în vârstă. Ca atare, o abordare intergenerațională oferă o platformă care favorizează interacțiunea, învățarea, respectul reciproc și accesul la o nouă clientelă pentru cluburile, centrele și operatorii de fitness. De asemenea, oferă beneficii specifice pentru populațiile tinere și mai în vârstă pentru a depăși provocările unice cu care se confruntă aceste grupuri. După cum au evidențiat secțiunile anterioare, crearea de programe și inițiative pentru activități intergeneraționale deblochează potențialul de a accesa aceste piețe

adesea neexploatate. Acest ghid a trecut în revistă numeroasele beneficii pentru cluburile/centrele care fac acest lucru și a oferit un context și explicații suplimentare cu privire la contribuțiile pe care aceste tipuri de activități le aduc față de comunitatea proprie și față de societate. Foaia de parcurs furnizată și explicațiile privind modul de depășire a potențialelor bariere dotează cluburile/centrele cu o cale de acțiune clară. Prin urmare, sperăm că acest lucru vă inspiră pe voi, proprietarii de săli de sport/cluburi, să integrați activități intergeneraționale în sălile dumneavoastră de sport cu sprijinul 2023 **#BEACTIVE DAY**.



10 RESURSE PENTRU A MERGE MAI DEPARTE

ACTIVITATE FIZICĂ



Costa Santos et al., "Costul inacțiunii în ceea ce privește inactivitatea fizică pentru sistemele publice de sănătate: o analiză a fracțiunilor atribuibile populației", în Lancet Global Health, Vol 11, 2023

<https://shorturl.at/bpxO2>.

Comisia Europeană, "Eurobarometru special 525 - Sport și activitate fizică", 2022.

<http://bit.ly/3MSFI95>.

OCDE/Comisia Europeană, "Sănătate la prima vedere: Europa 2022: Starea de sănătate în ciclul UE", 2022

<https://shorturl.at/yMN04>.

OCDE/OMS, "Să trecem la următorul nivel! Combaterea poverii activității fizice insuficiente în Europa", 2023.

<https://shorturl.at/jxyTW>. <https://shorturl.at/jxyTW>

OMS, "Planul de acțiune global privind activitatea fizică 2018-2030: mai mulți oameni activi pentru o lume mai sănătoasă", 2018

<https://shorturl.at/abjQ1>.

OMS, "Fișă informativă - Activitatea fizică", 2022.

<https://shorturl.at/rDPS9>

OMS, "Raport privind starea globală a activității fizice", 2022.

<https://bit.ly/42szkLo>

INTERGENERAȚIONAL



Buonsenso et al., "Explorarea plăcerii activității fizice intergeneraționale", în Journal of Functional Morphology and Kinesiology, Vol 6, 2021.

<https://rb.gy/kj5kb>

Drury et al., "Realizarea de conexiuni intergeneraționale: Ce sunt, de ce contează și cum să le creăm mai multe", 2017.

<https://rb.gy/g900a>

Ebrahimi et al., "Efectul activității fizice bazate pe programe intergeneraționale asupra calității vieții adulților în vârstă", în Journal of Ageing, Vol. 14, 2020.

<https://rb.gy/vjo2j>

Comisia Europeană, "Studiu de cartografiere a dimensiunii intergeneraționale a sportului", 2019.

<https://bit.ly/3tIUN3G>

Comisia Europeană, "Cartea verde privind îmbătrânirea. Promovarea solidarității și a responsabilității între generații", 2021.

<https://bit.ly/3WUxemi>

Asociația Națională de Fitness/Resurse pentru Persoane în vârstă.

<https://rb.gy/8k309>

Proiectul "Promovarea activității fizice pentru o îmbătrânire sănătoasă" (PAHA), "Ghid de bune practici", 2016.

<https://rb.gy/jg180>

St Monica Trust, "Un ghid pentru persoanele în vârstă. Activitatea intergenerațională. Cum să faci parte din ea și de ce", 2018.

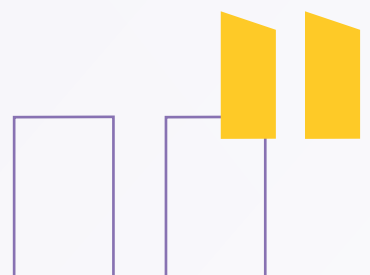
<https://rb.gy/a5qwk>

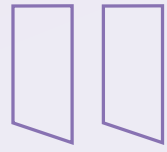
ukactive Research Institute, "Viața din anii noștri. Deblocarea participării la activități fizice pentru adulții în vârstă", 2021.

<https://rb.gy/0r4mf>

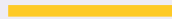
Youth Sport Trust/Resurse.

<https://rb.gy/hxsoo>





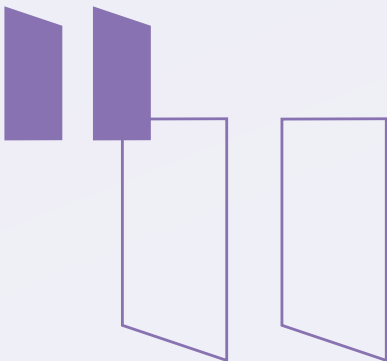
#BEACTIVE DAY



DISCLAIMER

Cofinanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorilor și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

beactiveday.eu



Co-funded by
the European Union

