



# #BEACTIVE DAY

## GUIA DE INCLUSÃO



**Considerando uma abordagem intergeracional para o envolvimento na atividade física:**

*Um guia prático para Clubes de Fitness e Saúde*



## RECONHECIMENTO

Este guia é desenvolvido no âmbito do projeto da campanha **#BEACTIVE DAY 2023**, cofinanciado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia. O conteúdo foi desenvolvido pela Fit&Sund, Les Mills e EuropeActive, com o apoio dos parceiros **#BEACTIVE DAY 2023**. Gostaríamos de agradecer a todos os envolvidos na produção deste recurso.



## WEBSITES

Projeto:

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

Campanha:

<https://beactiveday.eu/>

Ceska Komora Fitness (CZ):

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

Active-FNEAPL (FR):

<http://www.beactiveday.fr/>

Attic Union of Gym Owners (GR):

<https://www.beactiveday.gr/>

MAFORSZ (HU):

<https://beactiveday.hu/>

Latvian Health and Fitness Association (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/>

Association for Recreational Fitness Serbia (RS):

<https://beactiveday.rs/>

Together Advancing Common Trust (MK):

<https://beactiveday.mk/>





<b>1. INTRODUÇÃO</b>	<b>5</b>
<b>2. SOBRE O PROJETO #BEACTIVE DAY</b>	<b>5</b>
<b>3. PARA QUEM É ESTE GUIA? O QUE OFERECE?</b>	<b>6</b>
<b>4. INATIVIDADE FÍSICA NOS DIFERENTES GRUPO DE IDADE</b>	<b>7</b>
A realidade da inatividade física	7
Benefícios para populações mais velhas	9
<b>5. O CASO PARA UMA ABORDAGEM INTERGERACIONAL DA ATIVIDADE FÍSICA</b>	<b>10</b>
O que é uma ‘abordagem intergeracional’ e porque é importante?	10
Para pessoas mais velhas	11
Para os mais jovens	11
Para os Clubes de Fitness	11
Desafios e soluções sugeridas	12
<b>6. CONSIDERAÇÕES PARA CHEGAR ÀS GERAÇÕES MAIS ANTIGAS</b>	<b>14</b>
Valor acrescentado para clubes/centros	14
Desafios e soluções sugeridas	14
Exemplo do setor e principais considerações da Fit&Sund	16
<b>7. CONSIDERAÇÕES PARA CHEGAR ÀS GERAÇÕES MAIS JOVENS</b>	<b>17</b>
Valor agregado para clubes/centros	17
Desafios e soluções sugeridas	17
Um exemplo do setor: Les Mills’ Born to Move	19
<b>8. ROTEIRO PARA IMPLEMENTAR UMA ABORDAGEM INTERGERACIONAL</b>	<b>20</b>
<b>9. CONCLUSÃO</b>	<b>21</b>
<b>10. RECURSOS PARA IR MAIS LONGE</b>	<b>22</b>



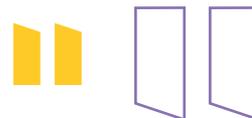
# 01 INTRODUÇÃO

Este guia foi desenvolvido com base na visão de que todas as pessoas, independentemente da idade, identidade de gênero, origem étnica, cultural ou econômica, orientação sexual, capacidade ou deficiência, devem ter o direito de participar em atividades físicas que melhorem a saúde. Este guia promove o poder da atividade física para aproximar as diferenças e unir as pessoas, e procura inspirar novos padrões de inclusão no setor. A edição de 2022 da campanha **#BEACTIVE DAY** focou-se na promoção da inclusão das mulheres e raparigas na atividade física, com o guia disponível aqui. Este ano, o **#BEACTIVE DAY** adota uma abordagem intergeracional para tornar os grupos etários mais jovens e mais velhos mais ativos, com mais frequência e juntos.

A idade desempenha um papel importante quando se trata de acesso e oportunidades de prática de exercício e atividade física. Para a grande maioria dos indivíduos, ser fisicamente ativo é uma pré-condição crucial para um estilo de vida saudável e bem-estar geral. Uma abordagem de “tamanho único” muitas vezes não é a estratégia mais eficiente para a promoção da atividade física, nem é aconselhada por entidades que trabalham para a atividade física que melhora a saúde (HEPA) e

para a melhoria da saúde pública. Ser fisicamente ativo é essencial para pessoas de todas as idades, embora tenha sido demonstrado que as faixas etárias mais jovens e mais velhas enfrentam um conjunto único de barreiras e necessidades específicas da idade para serem menos sedentárias. Ambos os grupos, portanto, requerem abordagens direcionadas para a promoção efetiva da atividade física – e reuni-los para fazer isso pode até contribuir para aumentar a coesão social.

À luz disso, o guia a seguir fornece uma visão geral da atual “pandemia” da inatividade física, explica como a idade é um fator determinante para a adesão e analisa as barreiras comuns para ser fisicamente ativo para as gerações mais jovens e mais velhas. O documento oferece um roteiro de como os promotores de exercício e atividade física podem adotar uma abordagem intergeracional para criar oportunidades mais acessíveis e inclusivas para que diferentes gerações se reúnam e se envolvam em atividades físicas. O guia, portanto, abre caminho para uma melhor inclusão de grupos etários jovens e idosos na atividade física por meio de uma abordagem intergeracional sensível às necessidades e realidades de todos.



## 02 SOBRE O PROJETO #BEACTIVE DAY

O projeto **#BEACTIVE DAY** 2023 é uma iniciativa de 12 meses coordenada pela EuropeActive e financiada pelo Programa Erasmus+ da União Europeia. O projeto inclui 9 parceiros que são as associações nacionais de fitness da República Checa, França, Grécia, Hungria, Letónia, Macedónia do Norte, Portugal, Roménia e Sérvia.

O conceito de **#BEACTIVE DAY** baseia-se nas campanhas anteriores do ‘National Fitness Day’ da EuropeActive, que foram desenvolvidas com sucesso em 15 países europeus desde 2017, provando que o núcleo deste conceito é uma fórmula sustentável para o sucesso.

A campanha **#BEACTIVE DAY** materializa a visão de tornar mais pessoas em toda a Europa mais ativas, com mais frequência, e foi concebida para abordar a questão dos níveis crescentes de inatividade física através da mensagem central do #BeActive. Ao promover uma maior participação em eventos de atividade física durante a última semana de setembro, a campanha **#BEACTIVE DAY** contribui diretamente para a maior

campanha europeia de promoção do desporto e da atividade física - a Semana Europeia do Desporto (EWoS) anual da Comissão Europeia.

Como evento emblemático comprovado, o **#BEACTIVE DAY** esforça-se para ser uma importante celebração anual da atividade física e coordenar campanhas nacionais para apoiar a contribuição do setor do fitness e atividade física para a EWoS. Ao trabalhar sob a égide da EWoS, que cria fortes conexões a níveis europeu, nacional e regional, o **#BEACTIVE DAY** já está a demonstrar um sucesso considerável.

O **#BEACTIVE DAY** celebra a diversão do fitness e da atividade física e envolve eventos e atividades gratuitas que acontecem em milhares de centros de fitness e desporto, parques, praças, escolas ou até universidades, e tudo para o benefício de quem quer ser fisicamente ativo durante o dia. Ao fazer isso, a nossa campanha inspira as pessoas a movimentarem-se mais e a entenderem melhor os benefícios e a importância de um estilo de vida ativo.



## 03 PARA QUEM É ESTE GUIA? O QUE OFERECE?

*Como parte da visão coletiva da EuropeActive para obter mais pessoas, mais ativas, com mais frequência em toda a Europa, este documento é desenvolvido no âmbito do projeto #BEACTIVE DAY 2023.*



Este guia ajuda os profissionais de fitness e atividade física a criar e fornecer com sucesso atividades, iniciativas e programas que adotam uma abordagem intergeracional, adaptados às necessidades e atividades preferidas de grupos etários mais jovens e mais velhos, como parte da campanha **#BEACTIVE DAY**. Uma lente inclusiva deve atrair um público mais amplo e beneficiar o planeamento organizacional e estratégico para clubes de fitness e saúde.

**Tendo em mente a equipa técnica e a administração dos clubes de fitness e atividade física, o guia oferece:**

- Uma visão geral das disparidades relacionadas à idade nos níveis de atividade física
- Definição e explicação dos benefícios do envolvimento intergeracional da atividade física para jovens, adultos mais velhos e operadores de fitness
- Como superar barreiras para implementar uma abordagem intergeracional
- Considerações e percepções específicas ao segmentar as gerações mais velhas e mais jovens
- Um roteiro para implementar uma abordagem intergeracional



Este guia incentiva as partes interessadas no fitness e atividade física a aproveitar a campanha **#BEACTIVE DAY** como uma oportunidade para se concentrar especificamente na criação de ambientes acolhedores, atividades divertidas e atender a um público-alvo intergeracional.



# 04

## INATIVIDADE FÍSICA NOS DIFERENTES GRUPO DE IDADE

### A realidade da inatividade física

A 'pandemia' da inatividade física é um problema de saúde global premente que atingiu níveis alarmantes nos últimos anos. Estimativas globais mostram que 1,4 mil milhões de adultos não atingem os níveis recomendados de atividade física. Isso corresponde a aproximadamente 1 em cada 4 adultos, mas ainda mais 3 em cada 4 adolescentes (11-17 anos) não atingem as recomendações de atividade física da OMS.<sup>1</sup> Este problema está a aumentar de escala, com a proporção de europeus que nunca se exercita ou pratica desporto a aumentar de 39% em 2009 para 45% em 2022.<sup>2</sup> Apesar da crescente importância atribuída à promoção da atividade física nos Estados-Membros da UE face a esta tendência, os níveis de inatividade física permanecem assustadoramente altos.

A inatividade física tem impactos negativos na saúde física e mental, bem como na produtividade económica. Caso a tendência de inatividade não seja alterada, o seu custo global é estimado em aproximadamente 520 mil milhões

de dólares internacionais entre 2020 e 2030.<sup>3</sup> Hoje, uma grande quantidade de pesquisas demonstra como a atividade física regular melhora o bem-estar e previne depressão, ansiedade e doenças não transmissíveis (DNTs) incluindo o acidente vascular cerebral, a hipertensão, a diabetes tipo 2, a doença cardíaca coronária e o cancro. A pandemia de COVID-19 chamou a atenção para os benefícios positivos que o fortalecimento da atividade física regular tem sobre o sistema imunitário, embora a pandemia tenha exacerbado os níveis de inatividade: mais de 50% dos adultos relataram níveis reduzidos de atividade física durante a pandemia.<sup>4</sup> A situação geral requer uma ação reforçada.

Políticas para aumentar os níveis de atividade física podem ter um impacto considerável na melhoria da saúde da população. Estima-se que a implementação das diretrizes de atividade física recomendada pela OMS em toda a UE:<sup>5</sup>



Aumentar a esperança de vida das **peessoas que são insuficientemente ativas em 7,5 meses**



Poupar **14 EUR PPP (paridade de poder de compra) per capita em gastos com a saúde** – um total de 8 mil milhões EUR PPP por ano



Aumentar a **esperança média de vida em 2 meses**



Reduzir o **total dos gastos com a saúde em 0,6%**



Prevenir mais de **10 000 mortes prematuras** por ano

Evitar 11,5 milhões de casos de doenças não transmissíveis nas próximas três décadas, incluindo:



**3.5 milhões** de casos de depressão



**3.8 milhões** de casos de doenças cardiovasculares



**400 000** casos de cancro

Para alcançar esses benefícios, é essencial aumentar a inclusão na prática de atividade física.

1 | WHO, 'Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world', 2018. <https://shorturl.at/abjQ1>

2 | European Commission, 'Special Eurobarometer 525 sport and physical activity', 2022. <http://bit.ly/3MSF195>

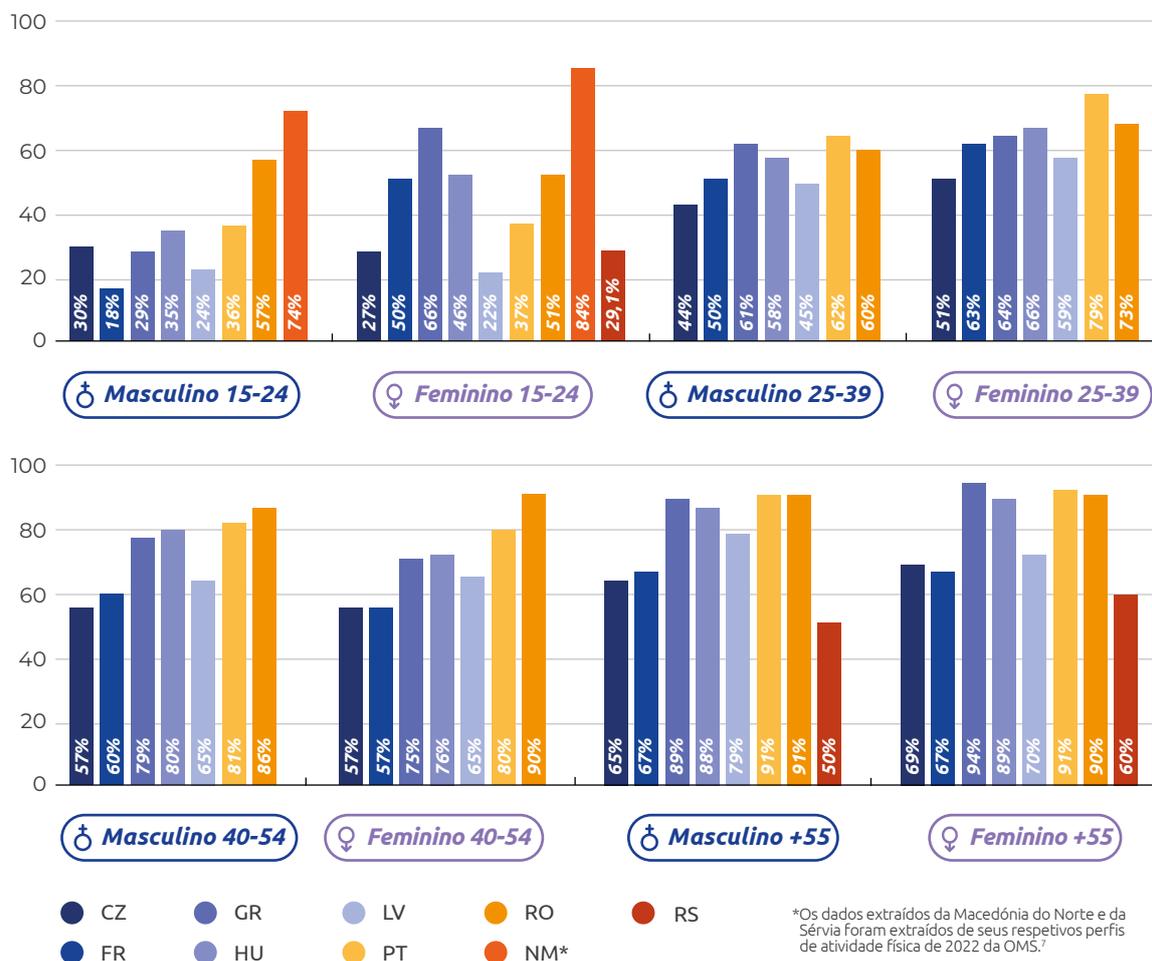
3 | Costa Santos et al., 'The cost of inaction on physical inactivity to public healthcare systems: a population-attributable fraction analysis', in Lancet Global Health, Vol 11, 2023. <https://shorturl.at/bpxO2>

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

5 | Ibid

# O que sabemos sobre os níveis de atividade física em todas as faixas etárias

Percentagem de pessoas que nunca ou raramente se exercitam ou praticam desporto.<sup>6</sup>



Os dados mais recentes destacam que os níveis de atividade física diminuem consistentemente com a idade, com<sup>8</sup>



a participar em Desporto ou exercício com alguma regularidade na UE.

6 | European Commission, 'Special Eurobarometer 525'.

7 | WHO, 'Physical Activity Profile 2022. North Macedonia'. <https://shorturl.at/nozM2>. 'Physical Activity Profile 2022. Serbia'. <https://shorturl.at/jlot2>.

8 | European Commission, 'Special Eurobarometer 525'.

9 | Ibid.

10 | European Commission, 'Green Paper on Ageing. Fostering solidarity and responsibility between generations', 2021. <https://bit.ly/3WUxemi>

11 | Swedish National Institute of Public Health, 'Healthy ageing: a challenge for Europe', 2007. <https://bit.ly/3NoWSwN>

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

13 | European Commission et al., 'The silver economy – Final report', 2018. <https://rb.gy/4kdjh>

14 | Statista Research Department, 'Distribution of frequency of how often people exercise or play sport in the European Union (EU) in 2017 by age group and gender', 2022 <https://shorturl.at/jOPZ7>

15 | OECD/European Union, 'Health at a Glance: Europe 2022: State of Health in the EU Cycle', 2022 <https://shorturl.at/yMN04>

17 | WHO, 'Factsheet - Physical Activity'.

18 | UNESCO, 'Fit for Life: sport as a cost-effective solution', 2022. <https://bit.ly/3HZIHYW>

19 | WHO, 'New analysis from WHO/ Europe identifies surprising trends in rates of overweight and obesity across the Region', 2021. <https://bit.ly/3oS8uTt>



## Benefícios para populações mais velhas

Na Europa, aproximadamente 73% dos homens mais velhos e 75% das mulheres mais velhas não são fisicamente ativos.<sup>9</sup> Isso é particularmente preocupante devido às mudanças demográficas contemporâneas, com uma estimativa de termos um terço da população da UE com mais de 65 anos em 2060.<sup>10</sup> Aumentar a conscientização sobre os benefícios da atividade física para essa faixa etária e aumentar o seu envolvimento é, portanto, essencial. Como os idosos são utilizadores frequentes dos sistemas de saúde devido a condições relacionadas com a idade, o potencial económico de manter esse grupo demográfico saudável e ativo pelo maior tempo possível é substancial. Os benefícios específicos para esta faixa etária incluem a manutenção da função efetiva e capacidade de autocuidado e a prevenção e retardo de doenças degenerativas cognitivas (por exemplo, demência, Alzheimer).<sup>11</sup> As recomendações da OMS para adultos com mais de 65 anos promovem igualmente o envolvimento

em treino de força e equilíbrio pelo menos três dias por semana para reduzir o risco de queda.<sup>12</sup>

Melhorar a saúde e o bem-estar das populações mais velhas também pode apoiar o desenvolvimento da Silver Economy.<sup>13</sup> Uma população idosa mais saudável possui potencial de mercado e oportunidade económica pela sua maior participação na sociedade, o que pode contribuir positivamente para a prosperidade geral e aumentar a equidade social. Para o setor de fitness, a Silver Economy também pode representar uma das maiores oportunidades para explorar um mercado raramente explorado. Uma população mais velha motivada e apoiada para praticar atividade física pode aumentar a penetração do setor de fitness europeu, dado que apenas 8% dos homens e 7% das mulheres com mais de 55 anos, se exercitam regularmente.<sup>14</sup>

## Benefícios para as populações mais jovens

Da mesma forma, a maioria das crianças e adolescentes também demonstra baixos níveis de envolvimento em atividade física, com apenas 1 em cada 4 crianças de 11 anos e 1 em 7 crianças de 15 anos na UE a cumprir as recomendações da OMS de uma hora de exercício moderado a vigoroso por dia.<sup>15</sup>

A atividade física regular oferece uma infinidade de benefícios específicos para crianças e adolescentes, sendo particularmente importante para um crescimento e desenvolvimento ideais.<sup>16</sup> Também potencia a aquisição de habilidades sociais, habilidades motoras e resultados cognitivos aprimorados, incluindo melhoria da capacidade de atenção e aprendizagem.<sup>17</sup> Os dados mostram até 40% de melhoria no desempenho académico para

crianças que são regularmente ativas.<sup>18</sup> A atividade física também é importante para as populações jovens, pois elas enfrentam algumas das maiores taxas de excesso de peso e obesidade, tendo afetado aproximadamente 29% dos rapazes e 27% raparigas em 2021.<sup>19</sup>

A atividade física também estabelece as bases para uma vida adulta mais saudável, portanto, começar cedo na vida pode ter efeitos positivos duradouros na saúde e no bem-estar durante todo o processo de envelhecimento. Estudos recentes mostram que o exercício infantil tem um efeito protetor sobre a saúde nos anos posteriores, e melhora as habilidades cognitivas na idade adulta. Finalmente, as crianças que praticam atividade física regular têm maior probabilidade de continuar ativas na idade adulta.

20 | European Commission, 'Mapping study on the intergenerational dimension of sport', 2019. <https://bit.ly/3tIUN3G>

21 | European Union, 'Resolution of the Council and of the Representatives of the Governments of the Member States meeting within the Council on the European Union Work Plan for Sport (1 January 2021- 30 June 2024) 2020/C 419/01', in Official Journal of the European Union, C 419, p.1-11, 2020. <https://rb.gy/2wirt>

22 | European Commission, 'Communication on sport (2011): developing the European dimension in sport', 2011. <https://shorturl.at/tMRT6>

23 | European Commission, 'Loneliness among older adults - A European perspective', 2022. <https://rb.gy/cldsx>

24 | European Commission, 'Loneliness and social connectedness: insights from a new EU-wide survey', 2023. <https://rb.gy/hzlmq>

25 | Victor, C. & Yang, K., 'The prevalence of loneliness among adults: a case study of the United Kingdom', in Journal of Psychology, Vol 146, 2012. <https://rb.gy/l70ey>

26 | European Commission, 'Loneliness among older adults'.

27 | European Commission, 'Flash Eurobarometer 269', 2009. <https://rb.gy/fktrp>

28 | European Parliament, 'European Year for Active Ageing and Solidarity between Generations', 2012. <https://bit.ly/3P0yK4z>

29 | European Commission, 'Mapping study on the intergenerational dimension of sport'.

# 05 O CASO PARA UMA ABORDAGEM INTERGERACIONAL DA ATIVIDADE FÍSICA

## O que é uma 'abordagem intergeracional' e porque é importante?

Este guia baseia-se na compreensão da atividade física intergeracional a partir da definição da Comissão Europeia de **"qualquer atividade que envolva as gerações jovens e mais velhas na prática de desporto e atividades físicas ao mesmo tempo"**.<sup>20</sup> A política europeia contemporânea relativa ao desporto e à atividade física<sup>21</sup> enfatiza a necessidade de aumentar os níveis de atividade física em todas as faixas etárias e, portanto, enfatiza que uma abordagem intergeracional pode apoiar a coesão social e a inclusão.<sup>22</sup>

Os adultos mais velhos são particularmente vulneráveis à solidão e às suas implicações relacionadas com a saúde, uma vez que são mais propensos a passar por transições de vida e eventos perturbadores da vida, como a reforma e o luto.<sup>23</sup> Os dados mostram ainda que a proporção de jovens de 18 a 25 anos que relatam sentir-se frequentemente solitários mais do que duplicou entre 2016 e 2022.<sup>24</sup> Pesquisas sugerem que a solidão segue um padrão em forma de U, com a solidão atingindo os seus níveis mais altos entre as gerações jovens e mais velhas.<sup>25</sup> A pandemia de Covid-19 parece ter ampliado essa prevalência de solidão entre as faixas etárias mais velhas e mais jovens.<sup>26</sup>

"A forma como as sociedades se preparam para o envelhecimento precisa de ir além de questões económicas e serviços de qualidade e acessíveis. Temos de pensar em como as gerações convivem. Uma preocupação é o risco crescente de solidão e isolamento social entre os mais jovens e os mais velhos".

*Livro Verde sobre o Envelhecimento da Comissão Europeia.*

Em 2009, 60% dos europeus relataram falta de oportunidades para jovens e idosos se encontrarem e colaborarem em atividades.<sup>27</sup> Assim, as políticas europeias têm vindo a apostar cada vez mais no conceito intergeracional como parte da resposta ao envelhecimento das sociedades. A Comissão anunciou 2012 como o *Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações*, destacando as contribuições benéficas que os idosos fisicamente ativos podem dar à sociedade, aumentando sua independência, paralelamente ao fortalecimento da solidariedade entre gerações.<sup>28</sup> Em 2022, a Comissão procurou dar visibilidade a projetos e iniciativas que promovem o desporto intergeracional e as atividades físicas em todo o continente, através do lançamento do *prémio #BEACTIVE entre gerações*.

Por fim, a Comissão publicou um mapeamento sobre a dimensão intergeracional do desporto e da atividade física<sup>29</sup> que destaca as cinco principais tipologias dessas atividades:

- 1 promover o **ensino intergeracional** através do Desporto e atividades relacionadas com o mesmo
- 2 encorajar o aumento da participação dos jovens e dos adultos mais velhos **no desporto**
- 3 promover **estilos de vida saudáveis** através de atividades desportivas intergeracionais
- 4 aumentar a participação desportiva através das competições intergeracionais
- 5 promover o **papel das famílias** no encorajamento da prática de atividade física

Focar a campanha **#BEACTIVE DAY 2023** na conscientização e no desenvolvimento do envolvimento intergeracional com a atividade física é, portanto, uma maneira relevante de incentivar a atividade física para grupos de idade jovens e mais velhos e oferecer oportunidades para conectar comunidades.



## Benefícios de uma abordagem intergeracional

Embora seja claro que a atividade física pode proporcionar benefícios específicos para a saúde tanto para os grupos etários mais jovens quanto para os mais velhos, as atividades intergeracionais possuem uma riqueza de benefícios adicionais: elas podem promover conexões interpessoais, compreensão mútua e respeito entre gerações, reduzindo assim os riscos de conflitos sociais e fortalecendo o sentido de comunidade. Eles podem

aumentar ainda mais a coesão social ao desmascarar percepções negativas de interações intergeracionais e, ao encorajar trocas de ideias, conhecimentos e habilidades, podem facilitar oportunidades de aprendizagem mútua.<sup>30</sup>

Os benefícios da implementação de uma abordagem intergeracional para iniciativas de atividade física incluem:



### Para pessoas mais velhas

- Enriquecer as conexões sociais enquanto promove o envelhecimento saudável
- Reduzir a solidão e o isolamento social para melhorar a qualidade de vida
- Fornecer oportunidades regulares de interação interpessoal para permanecer socialmente conectado
- Aumentar o sentido de valorização e produtividade
- Boosting a sense of value and productivity
- Manter-se conectado com as tendências e perspectivas atuais
- Desenvolver novas habilidades tecnológicas
- Combater estereótipos negativos do envelhecimento
- Aumentar o sentimento de pertença nas comunidades para aumentar a satisfação com a vida
- Contribuir para a capacidade de envolvimento ativo em atividades, com as gerações mais jovens, fora dos contextos do ginásio



### Para os mais jovens

- Aumentar a confiança na comunicação com os outros
- Aumentar a tolerância e a compreensão para com as outras gerações
- Aumentar os comportamentos de cidadania ativa
- Facilitar oportunidades de aprendizagem fora dos



### Para os Clubes de Fitness

- **Reputação da Comunidade:** Ao promover atividades intergeracionais, o seu clube/centro pode posicionar-se como uma entidade inclusiva e socialmente responsável, melhorando assim a sua reputação e ganhando uma imagem positiva na comunidade.
- **Programação exclusiva:** Oferecer iniciativas ou aulas intergeracionais diferencia o seu clube/centro dos outros, tornando-o mais atraente para possíveis membros de todas as idades.
- **Clientes:** A promoção de uma abordagem intergeracional pode ajudar a atrair novos membros e a aumentar a receita.
- **Desempenhar um papel na melhoria da sociedade:** Ao adotar atividades intergeracionais, o seu clube/centro tem o potencial de criar um efeito cascata positivo em toda a comunidade, enriquecendo vidas, promovendo conexões e promovendo estilos de vida mais saudáveis. É um passo em direção a uma sociedade mais inclusiva, compreensiva e saudável.

## Desafios à implementação de iniciativas intergeracionais

O estudo de mapeamento intergeracional da Comissão identifica as duas barreiras mais comuns à participação como sendo:



### MOTIVACIONAL

- > **Estereótipos negativos da idade** – os jovens podem sentir-se relutantes em envolver-se com pessoas mais velhas devido à pressão dos pares ou às normas vigentes que estipulam que não é socialmente desejável fazê-lo. As pessoas mais velhas também podem ter uma percepção negativa das gerações mais jovens.
- > **Ambientes** – ambientes não neutros, como escolas ou lares de idosos, podem induzir um sentimento de não pertença aos participantes mais velhos ou mais jovens e podem resultar em sentimentos crescentes de desconforto. Portanto, é útil selecionar um local neutro onde ambos os grupos se sintam à vontade (clube/centro de fitness, campos desportivos, parques, centros comunitários, etc.).
- > **Comunicação** – diferentes faixas etárias usam vocabulário diferente e podem atribuir significados variados às mesmas palavras ou expressões. Nesse sentido, é necessária uma comunicação bem equilibrada, apropriada tanto para a geração mais velha quanto para a mais jovem.
- > **Contexto cultural local** – os níveis de interação intergeracional podem variar em contextos nacionais, com níveis mais fracos de interação usual entre jovens e idosos produzindo mais facilmente sentimentos de constrangimento ou desconforto.
- > **Promoção** – incentivar a participação em atividades intergeracionais deve envolver o público-alvo específico, o que pode ser um desafio, pois as populações jovens e mais velhas podem ser motivadas por coisas diferentes.



### ESTRUTURAL

- > **Apoio financeiro limitado** para este tipo de programa
- > **Falta de consciência** da importância dos projetos intergeracionais
- > **Número limitado de redes a nível da UE** focadas nesta questão
- > **Fracas infraestruturas** e falta de equipamentos suficientes para as necessidades específicas de determinados grupos-alvo

## Considerações-chave para atividades intergeracionais bem-sucedidas

Ao projetar e apresentar iniciativas de atividade física intergeracional, os proprietários de clubes/centros, os instrutores de fitness e as partes interessadas relevantes devem estar atentos aos seguintes princípios-chave para aumentar o sucesso:

- Incluir um nível de individualização e auto-revelação durante as atividades intergeracionais pode ajudar a facilitar o **contato próximo e promover amizades intergeracionais** (por exemplo, auto-apresentações, sessões de quebra-gelo ou oportunidades estruturadas para diálogo e troca de pontos de vista)
- Projetar atividades **mutuamente benéficas para ambas as faixas etárias**. O foco em objetivos comuns e um propósito partilhado ajuda a apoiar isso, como tarefas que produzem resultados tangíveis e envolvem alguma organização/planejamento (por exemplo, elementos competitivos, tarefas que exigem a superação de um desafio).
- Considere as expectativas dos participantes mais velhos

e mais jovens, de modo a **não priorizar um grupo em detrimento de outro**.

- Envolver **profissionais qualificados** com conhecimento e experiência adequados para trabalhar com pessoas mais velhas e mais jovens, como preparadores físicos, mas também professores ou assistentes sociais.
- **Criar ambientes inclusivos** para atividades intergeracionais. Isso é vital para que os mais velhos e os mais jovens se sintam à vontade para participar de atividades juntos.
- **Seja flexível** ao responder às necessidades dos participantes e permita mudanças ao longo da implementação com base no feedback dos participantes.
- **Comunique os benefícios** dos projetos intergeracionais a nível local, e gradualmente a nível nacional e internacional, uma vez que aumenta a sensibilização, o que pode afetar diretamente o nível de financiamento disponível para este tipo de atividades.

## Exemplo intergeracional: iniciativa “Exercício Compartilhado” da Câmara Municipal de Madrid

A iniciativa Shared Exercise decorreu entre 2007-2019 em Madrid, com o objetivo de promover estilos de vida saudáveis através de iniciativas intergeracionais de atividade física. Foi liderado pela Direção Geral do Idoso, na área de Equidade, Direitos Sociais e Emprego, em colaboração com a Direção de Educação e Juventude.

Sob a iniciativa, foram organizados eventos em oito bairros da cidade (Fuencarral, Moratalaz, Puente de Vallecas, Arganzuela, Carabanchel, Vicálvaro, Salamanca e Villaverde) para proporcionar oportunidades de conexão entre as populações mais jovens e mais velhas. Todas as atividades

foram realizadas em parques ou praças públicas e conduzidas por profissionais do exercício. Cada sessão durou 1h e incluiu uma caminhada de aquecimento para incentivar a conversa entre os participantes, alongamento em grupo e jogos. Ajudou a lidar com os estereótipos negativos entre gerações e a mostrar o valor da interação intergeracional em torno da atividade física. Este projeto foi muito bem recebido pelas comunidades locais, obtendo uma taxa média de satisfação de 9,5 em 10 em 2019. O feedback revelou especificamente como os participantes idosos se sentiram mais conectados às suas comunidades locais graças a este programa.



# 06

## CONSIDERAÇÕES PARA CHEGAR ÀS GERAÇÕES MAIS ANTIGAS

Com uma visão centrada na promoção da saúde social, mental e física, a Fit&Sund se estabeleceu como pioneira na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis entre os idosos através dos seus programas inovadores de ginástica senior. A experiência deles nesta área é demonstrada pela participação no projeto Promoting Physical Activity for Healthy Ageing (PAHA), que levou ao desenvolvimento do conceito "Motion for livet" (exercício para a vida). Este conceito serve como base para os programas de fitness especializados da Fit&Sund, concebidos especificamente para idosos com mais de 65 anos. Este conceito é notoriamente implementado em 5 dos 39 centros de fitness da Fit&Sund na Dinamarca, que, juntas, oferecem um total de 60 aulas por semana para idosos. Este provou ser um programa de sucesso, já que 23% de todos os membros do Fit&Sund são idosos. Esta vasta experiência com seniores é a razão pela qual a Fit&Sund foi selecionada

como core experts no projeto **#BEACTIVE DAY 2023** e foi essencial para reunir os seguintes conteúdos.

Os idosos constituem um grupo demográfico com necessidades específicas e que frequentemente se exercitam fora do horário de pico, geralmente a meio do dia, quando a maior parte da população trabalhadora está ocupada. Este padrão apresenta uma oportunidade única para maximizar a utilização das instalações do seu clube/centro. É importante observar também que os idosos podem carecer particularmente de um sentido de comunidade, devido a muitos serem aposentados e não terem interações sociais profissionais. Isso pode levá-los a procurar e contribuir alegremente para a construção de comunidades nas suas áreas locais, tornando as iniciativas de atividade física intergeracional uma oportunidade de preencher a lacuna geracional, promover a coesão social e fortalecer o tecido social da comunidade.

### Valor acrescentado para clubes/centros

#### Novos Clientes e Aumento da Receita:

Se a atividade sénior ainda não for parte integrante da sua estratégia, implementá-la pode atrair um novo grupo demográfico para o seu clube/centro. Este aumento no número de membros pode levar a um aumento das receitas, especialmente porque os adultos com mais de 65 anos são atualmente o grupo etário menos ativo nas sociedades europeias e, portanto, um mercado com potencial de crescimento significativo.

#### Optimizar a Utilização do Espaço:

Os idosos geralmente têm horários flexíveis e são mais propensos a usar as instalações fora do horário de pico. Isso resulta no uso ideal de suas instalações ao longo do dia.

### Desafios e soluções sugeridas



#### Limitações físicas dos idosos

##### Explicação

Os idosos geralmente têm limitações físicas ou condições de saúde que devem ser consideradas ao pensar nas atividades. É vital ter atividades que sejam flexíveis e adaptáveis a várias habilidades físicas.

##### Solução Sugerida

Use fisioterapeutas ou profissionais de fitness com experiência em trabalhar com adultos mais velhos para planejar rotinas de exercícios seguras, envolventes e adaptáveis. Também é útil oferecer uma variedade de atividades em diferentes níveis de intensidade para ir ao encontro dos vários níveis de condição física.



### Desafios tecnológicos

#### Explicação

Com a crescente utilização da tecnologia no quotidiano, é inevitável que algumas atividades ou mesmo procedimentos de adesão a clubes, tenham uma componente tecnológica. Alguns idosos podem ter dificuldades com o uso de tecnologias inovadoras.

#### Solução Sugerida

Certifique-se de que a tecnologia usada nas atividades seja amigável, acessível para populações mais velhas e adequadamente explicada, se necessário. Capacite os idosos para se conseguirem envolver com essa tecnologia. Alguns podem ser utilizadores experientes, portanto, incentive-os a serem úteis para orientar seus colegas de treino a usar a aplicação do clube e muito mais. Criar um sentido de responsabilidade entre os membros seniores contribui para a retenção e ajuda a criar grandes embaixadores para sua marca.



### Medo de lesões

#### Explicação

Os idosos podem hesitar em participar devido ao medo de se lesionarem.

#### Solução Sugerida

Garanta a segurança em todas as atividades, incorporando medidas apropriadas, como equipamentos adequados, supervisão qualificada e um ambiente livre de riscos. Os briefings de saúde e segurança devem fazer parte de todas as atividades e ajudar a aumentar a confiança do participante. Se deseja criar um ambiente em que os idosos se desafiem ativamente e tirem o máximo proveito dos seus exercícios, eles precisam de se sentir seguros.



### Marketing

#### Explicação

Pode ser desafiador segmentar os idosos através de marketing nas redes sociais

#### Solução Sugerida

Use cartazes e anúncios em jornais locais, clubes, bibliotecas ou outros locais que facilitem ou que tenham outras atividades para idosos.



### Manque d'intérêt ou de motivation

#### Explicação

Alguns idosos podem não ter motivação para participar nas atividades, especialmente se sentirem que as atividades não são adequadas aos seus interesses ou habilidades.

#### Solução Sugerida

Incentive o feedback e o envolvimento dos membros nas atividades de planeamento. Isso dá-lhes um sentido de propriedade e garante que as atividades sejam variadas e atraentes para uma ampla gama de interesses e habilidades. Lembre-se de que as histórias de sucesso são um grande motivador, portanto, não tenha medo de oferecer oportunidades de sucesso. Estes podem ser desafios como bater pontuações numa máquina ou equilibrar-se durante mais tempo numa posição de equilíbrio - incorpore exercícios facilmente identificáveis. Concentrar-se nos benefícios sociais do envolvimento em atividades físicas pode tornar a participação mais atraente.



# Exemplo do setor e principais considerações da **fit&sund**



Com base nas informações acima, a Fit&Sund obteve notável sucesso com os seguintes projetos e estratégias:

## 1 Campanha Sênior:

*“Atrair os idosos com uma boa oferta é uma ótima maneira de construir uma base de clientes. Na nossa experiência, a melhor campanha é baseada num teste gratuito de 4 a 6 semanas com 2 a 3 aulas por semana focadas em apresentar aos idosos o ambiente de treino. Isso começa com uma aula de introdução aos idosos que cria um ambiente seguro, pois é o mesmo grupo de participantes que está na aula durante toda a campanha. Tente construir um relacionamento com o seu participante, use os mesmos instrutores e dê tempo para conversas e comentários após cada aula. Após a campanha, certifique-se de agendar as aulas mais ou menos no mesmo horário das aulas introdutórias da campanha para facilitar a participação contínua.”*

## 2 O Conselho Sênior:

*“Ao executar várias campanhas e construir a sua base de membros seniores, tente estabelecer um conselho sênior. O CS deve consistir em 4 a 6 membros no total, 2 a 4 membros seniores, um instrutor e um líder/proprietário do clube. Os membros seniores poderiam ser compensados pela sua contribuição, com uma mensalidade gratuita/com um desconto pelo seu envolvimento no conselho. Use os membros seniores do conselho como embaixadores; peça-lhes que participem enquanto executa novas campanhas. Eles podem fazer pequenas apresentações, falando sobre a sua própria experiência com as aulas, por que começaram ou que efeitos sentiram desde que começaram a frequentar o seu clube. Isso irá ajudá-lo a construir a confiança entre os novos membros e, ao mesmo tempo, manter os membros seniores existentes.”*

## 3. Planeie Eventos Sociais:

*“Depois de estabelecer o seu Conselho Sênior e realizar algumas campanhas, pode começar a concentrar-se na promoção dos aspetos de saúde social da participação. Em geral, use o seu conhecimento da sua área local e a sua imaginação. Lembre-se, os eventos sociais são o caminho para uma grande socialização, interação, retenção e ótimas experiências para os seus membros seniores.*

*Exemplos de eventos sociais podem ser:*

- *Walk and talks: Convide o grupo sênior para uma caminhada e conversa. Planeie assuntos ou pense em convidar um especialista numa área interessante. (ou seja, um fisioterapeuta, especialista em mindfulness, nutricionista ou especialista num evento histórico ocorrido na área).*
- *Almoços ou jantares: planeie jantares e/ou almoços, use restaurantes locais e combine-os com exercícios. Pode ser começar o dia com uma hora de exercício no ginásio/clube, depois marque o ponto de encontro num restaurante local para almoçar e depois do almoço termine o evento com um passeio pela zona.*
- *Visitas a museus: A nossa experiência diz-nos que as viagens a museus funcionam bem como eventos sociais. Aprender juntos é uma maneira fantástica de estabelecer relações para além das aulas de fitness e de estimular a mente.*
- *Instrutores convidados: Convide outros instrutores para dar uma aula diferente do habitual. Pode ser ioga, mindfulness, meditação, dança etc. Ajudará a apresentar novos desafios, mantendo as suas aulas divertidas e emocionantes.”*



# 07 CONSIDERAÇÕES PARA CHEGAR ÀS GERAÇÕES MAIS JOVENS

Os grupos etários mais jovens também constituem um grupo demográfico com necessidades únicas. A lista a seguir, fornecida pela Les Mills, descreve os principais elementos a serem observados para se envolver com sucesso com essa faixa etária:

**1 Torne a experiência divertida:** todos adoram divertir-se, e as crianças em particular! A diversão deve ser o foco das atividades para envolver as crianças e ajudá-las a construir uma relação positiva com a atividade física. Reflita sobre como tornar as atividades o mais divertidas possível: da música, aos movimentos, ao estilo de ensino - é FUNdamental!

**2 Crie um sentimento de pertença:** muitas vezes os desportos infantis são competitivos e podem não ser inclusivos, o que pode desencorajar a participação. Organize atividades com instrutores/professores que se concentram em nutrir um verdadeiro sentido de inclusão e realização, para que todos sintam que pertencem e queiram voltar!

**3 Faça o certo para a idade e etapa de desenvolvimento:** a co-criação de atividades e iniciativas com os jovens ajuda a usar músicas que as crianças adoram, movimentos que eles podem dominar facilmente e explicações que fazem sentido para eles. A incorporação de habilidades fundamentais de blocos de construção, que foram habilmente aprovadas para se alinhar com os estágios de desenvolvimento, completa a experiência de diversão para melhoria da saúde.

**4 Proporcione uma sensação de realização:** Cada sessão deve aumentar a confiança à medida que os jovens experimentam a emoção de dominar novas habilidades e desfrutam de uma sensação de conclusão coletiva. O reforço positivo é importante, independentemente das habilidades físicas da criança ou dos resultados dos jogos.

**5 Defender e proteger a segurança física e emocional:** garantir que todos os movimentos sejam previamente testados ou alinhados com as etapas de desenvolvimento, para garantir que estimulem os jovens a experimentar toda a extensão das suas habilidades, sendo seguros para a sua faixa etária.

## Valor agregado para clubes/centros

### Novos clientes e retenção a longo prazo:

Ao incidir sobre faixas etárias mais jovens, os clubes podem atrair um novo grupo demográfico e expandir a sua base de clientes. Mais importante ainda, envolver as gerações mais jovens desde o início pode promover o estabelecimento de hábitos de treino e contribuir para garantir uma base de membros estável e duradoura para o clube.

### Potencial de crescimento:

As faixas etárias mais jovens são mais propensas a abraçar novas atividades e experimentar diferentes programas de treino. Ao fornecer programas direcionados, os clubes podem aproveitar esse potencial de crescimento em termos de participação e envolvimento e capitalizá-lo.

## Desafios e soluções sugeridas



### Falta de autonomia

#### Explicação

As crianças e as gerações mais jovens podem ainda estar dependentes, tanto financeiramente como em termos de logística para frequentar aulas de fitness ou ir ao ginásio.

#### Solução sugerida

Envolva os pais e cuidadores nas atividades das crianças, encontrando maneiras de motivá-los a integrar a atividade física nas rotinas semanais de seus filhos. Facilite a vida aos pais em termos de planeamento e praticidade, como marcar as sessões logo após as aulas ou proporcionar espaços confortáveis para os pais observarem ou conversarem durante as sessões.

Ofereça uma variedade de atividades para toda a família, caminhadas em grupo, aulas de fitness e eventos desportivos; considere organizar mensalidades com desconto ou sessões de treino em grupo especificamente adaptadas para pais/unidade familiar.



### *Preocupações de segurança*

#### **Explicação**

Os pais e cuidadores geralmente preocupam-se com o fato de uma criança fisicamente ativa poder lesionar-se e, portanto, provavelmente limitar a atividade do filho.

#### **Solução sugerida**

Desenvolva diretrizes de segurança abrangentes especificamente adaptadas para diferentes atividades físicas, destacando precauções, técnicas adequadas e uso de equipamentos. Certifique-se que mantém linhas de comunicação abertas com os pais e cuidadores, abordando as suas preocupações e fornecendo atualizações regulares. A modificação das percepções de risco dos adultos pode ser uma maneira de influenciar positivamente os comportamentos de atividade das crianças.



### *Falta de literacia motora*

#### **Explicação**

Estes membros podem ter experiência limitada em espaços de fitness e em vocabulário específico.

#### **Solução sugerida**

Envolva profissionais de fitness especializados que possam traduzir a terminologia formal em instruções compreensíveis e envolventes para jovens participantes.



### *Falta de motivação e interesse*

#### **Explicação**

As crianças podem ser percebidas como "naturalmente ativas" per se, resultando numa potencial falta de interesse tanto das crianças como dos seus pais/responsáveis em envolvê-las em formas estruturadas de atividade física.

#### **Solução sugerida**

Certifique-se de que as aulas sejam divertidas, agradáveis e estruturadas para incluir atividades de intensidade moderada e vigorosa. Os movimentos devem ser testados previamente para garantir que eles "empurrem" os jovens com segurança para experimentar toda a extensão das suas capacidades. A sua confiança aumenta à medida que experimentam a emoção de dominar novas habilidades e, como resultado, se apaixonam pela atividade física regular.



### *Ainda em fase de desenvolvimento*

#### **Explicação**

As crianças e as gerações mais jovens ainda estão em fase de crescimento e desenvolvimento, portanto, não devem envolver-se em certas atividades físicas, dependendo da sua etapa de desenvolvimento (por exemplo, treino com pesos pesados)

#### **Solução sugerida**

Certifique-se de que as aulas de fitness são personalizadas, apropriadas e seguras para essa faixa etária. Devem ser orientados por profissionais de fitness bem qualificados. Espaços de fitness onde os jovens praticam atividades físicas de forma independente também devem ser vigiadas, para garantir que nenhuma atividade de alto risco ou prejudicial seja realizada.



## Modelos inativos

### Explicação

As crianças estão cada vez mais expostas a modelos inativos e a um mundo que não prioriza a atividade física. Os modelos femininos, tanto dentro como fora da unidade familiar, podem criar um ambiente normativo para as crianças – priorizar a atividade física é, portanto, essencial.

### Solução sugerida

Promova modelos ativos para todas as crianças e incentive a interação regular, como exercícios em grupo e atividades físicas conjuntas, onde adultos ativos podem atuar como modelos, envolver ativamente e orientar as crianças. Organize programas de atividade física entre pais e filhos que permitam que as unidades familiares pratiquem atividades físicas juntas e convide os pais ativos da comunidade a compartilhar suas experiências e conselhos práticos com outros pais.



## Normas sociais

### Explicação

Normas sociais, crenças culturais e estereótipos de género podem influenciar as emoções e atitudes das crianças em relação à atividade física, desencorajando potencialmente a participação de certos grupos (por exemplo, meninas).

### Solução sugerida

Promover ambientes inclusivos, desafiar estereótipos e oferecer diversas opções de atividade física que atendam a diferentes interesses e origens culturais. Destaque diversos modelos, incluindo atletas femininos e masculinos, que desafiam estereótipos e se destacam em várias atividades físicas.

Veja o 2022 **#BEACTIVE DAY** Inclusion Guide, dedicado a envolver mais mulheres e meninas!

## Um exemplo do setor: Les Mills' Born to Move

A campanha **#BEACTIVE DAY 2023** tem o prazer de contar com o apoio da Les Mills, principal patrocinadora da edição deste ano. A Les Mills gentilmente desenvolveu a secção a seguir, oferecendo mais informações sobre como ajudar as crianças a serem mais ativas por meio de um dos seus principais programas.

Há mais de 50 anos que a Les Mills lidera o caminho do fitness. Produzem 25 programas de treino em grupo, fundamentados pela ciência, para serem experimentados no clube ou em casa via Les Mills+. Todas as semanas, milhões de pessoas ficam em forma em 21.000 clubes, em 100 países, com a ajuda de 140.000 instrutores da Les Mills, que dão vida a programas como BODYPUMP™ (o treino com barra mais popular do mundo), BODYCOMBAT™ (artes marciais), RPM™ (ciclismo indoor), BODYBALANCE™ (yoga da nova geração) e a mais recente inovação, Les Mills Strength Development, o primeiro de muitos novos programas desenvolvidos para atingir a Geração Ativa.

BORN TO MOVE tem tudo a ver com inspirar os jovens

a apaixonarem-se pela atividade física. Combina fitness e diversão para ajudar crianças e adolescentes a desenvolver autoconsciência positiva, confiança e coordenação.



Os programas permitem que as crianças experimentem a vitalidade e a alegria de se moverem ao som da música - e, por sua vez, nutrirem um amor duradouro pela atividade física. Estão disponíveis como exercícios de 15 a 55 minutos e cada um dos cinco diferentes programas BORN TO MOVE é otimizado para uma faixa etária e etapa de desenvolvimento específica, para atender aos primeiros anos e aos anos escolares.

*“Os primeiros anos de vida e escolar são uma janela crítica para formar hábitos positivos. É por isso que desenvolvemos o BORN TO MOVE. Queremos incutir o amor por ser ativo nas crianças, para que possam tornar-se adultos ativos, saudáveis e felizes.”* Dra. Jackie Mills MD, Diretora Criativa da Les Mills.

Em colaboração com a campanha **#BEACTIVE DAY**, a Les Mills tem um kit de ferramentas de recursos de marketing disponíveis para ajudar a promover as iniciativas **#BEACTIVE DAY** e, durante todo o mês de setembro, a Les Mills oferece acesso GRATUITO à plataforma virtual BORN TO MOVE!

Para mais informações sobre como a Les Mills está apoiando a campanha **#BEACTIVE DAY**, visite [www.lesmills.com/beactive-day](http://www.lesmills.com/beactive-day) e para obter acesso à plataforma virtual BORN TO MOVE, faça scan do código QR e preencha o formulário.

# 08 ROTEIRO PARA IMPLEMENTAR UMA ABORDAGEM INTERGERACIONAL

Este roteiro pretende servir de guia básico. Cada clube ou centro é único e este plano deve ser adaptado de acordo com suas circunstâncias, recursos e objetivos específicos. Lembre-se, o objetivo é promover a compreensão, o companheirismo e a aprendizagem mútua entre as diferentes gerações.



**Avalie os seus recursos:** Antes de começar, faça um balanço do que tem à disposição. Que instalações e espaços estão disponíveis para uso? Quem da sua equipa está qualificado para criar e liderar tais atividades? Que orçamento pode alocar a esta iniciativa?



**Avalie a sua comunidade local:** Pesquise a sua comunidade local. Qual é o envolvimento atual dos grupos de jovens e idosos no seu clube? Em que local os seus grupos-alvo se reúnem e passam o tempo? Quais são as melhores oportunidades de marketing? Quais são os melhores meios para se comunicar com eles? Quanto mais ampla for a faixa etária, mais provável será a necessidade de usar uma variedade de áreas e canais de comunicação.



**Projete atividades exequíveis:** Com base nos seus recursos, metas e no conhecimento que vai reunindo acerca dos participantes, comece a planear as atividades. Certifique-se de que as atividades sejam versáteis e adaptáveis para ir ao encontro de diferentes habilidades físicas e interesses. Inclua uma variedade adequada de atividades, com componentes físicas e mentais, talvez até mesmo elementos jogados, e certifique-se de que as precauções de segurança estejam em vigor. Mais importante ainda, torne-o divertido e agradável!



**Colabore com especialistas:** Para atividades que requerem conhecimento específico (como aulas de fitness adequadas para idosos ou jovens), colabore com especialistas. Isso garante segurança e adequação enquanto agrega valor ao seu programa. Com base no exposto acima, planeie atividades/aulas fáceis de replicar, pois podem tornar-se parte das suas aulas e atividades diárias.



**Treine a sua equipa:** Certifique-se de que sua equipa entende o propósito, a importância e o raciocínio para implementar essas atividades intergeracionais. Certifique-se de que eles sejam treinados, para envolver e gerir com sucesso diferentes grupos de idade, garantir a segurança na participação e enfatizar a cooperação e o respeito mútuo.



**Agende as atividades:** Planeie! Idealmente, as atividades intergeracionais devem ocorrer em um momento adequado para ambos os grupos etários visados. Como os adultos mais velhos podem ter mais flexibilidade nos horários em comparação com os indivíduos mais jovens, considere alinhar o planeamento de atividades intergeracionais com os horários escolares para acomodar melhor as necessidades das famílias. Se possível, inclua sessões de quebra-gelo ou outras oportunidades de união e socialização entre gerações antes ou depois das sessões.



**Promova as suas atividades:** Com base na avaliação da comunidade da Etapa 1, use newsletters direcionadas para o grupo-alvo, publicações nas redes sociais, o seu site e publicidade boca a boca, para divulgar suas novas iniciativas. Enfatize os benefícios e certifique-se de atrair o(s) seu(s) grupo(s)-alvo específico(s) usando os canais de marketing e linguagem corretos.



**Execute um programa piloto:** Considere a execução de um programa piloto primeiro. Isso permite obter feedback e fazer os ajustes necessários antes de uma implementação em grande escala. O **#BEACTIVEDAY** 2023 pode ser uma excelente oportunidade para iniciar um programa piloto. Conhecer os grupos etários mais jovens e mais velhos de sua comunidade local provavelmente levará tempo. Seja adaptável e use o programa piloto para aprender com a sua área local.



**Avalie e Adapte:** Avalie regularmente o sucesso das suas atividades. Obtenha feedback dos participantes e ajuste os seus programas conforme necessário para garantir que eles continuam a ir ao encontro das necessidades e interesses de seus membros. Use embaixadores de todas as faixas etárias para ganhar com o trabalho em equipe inclusivo.

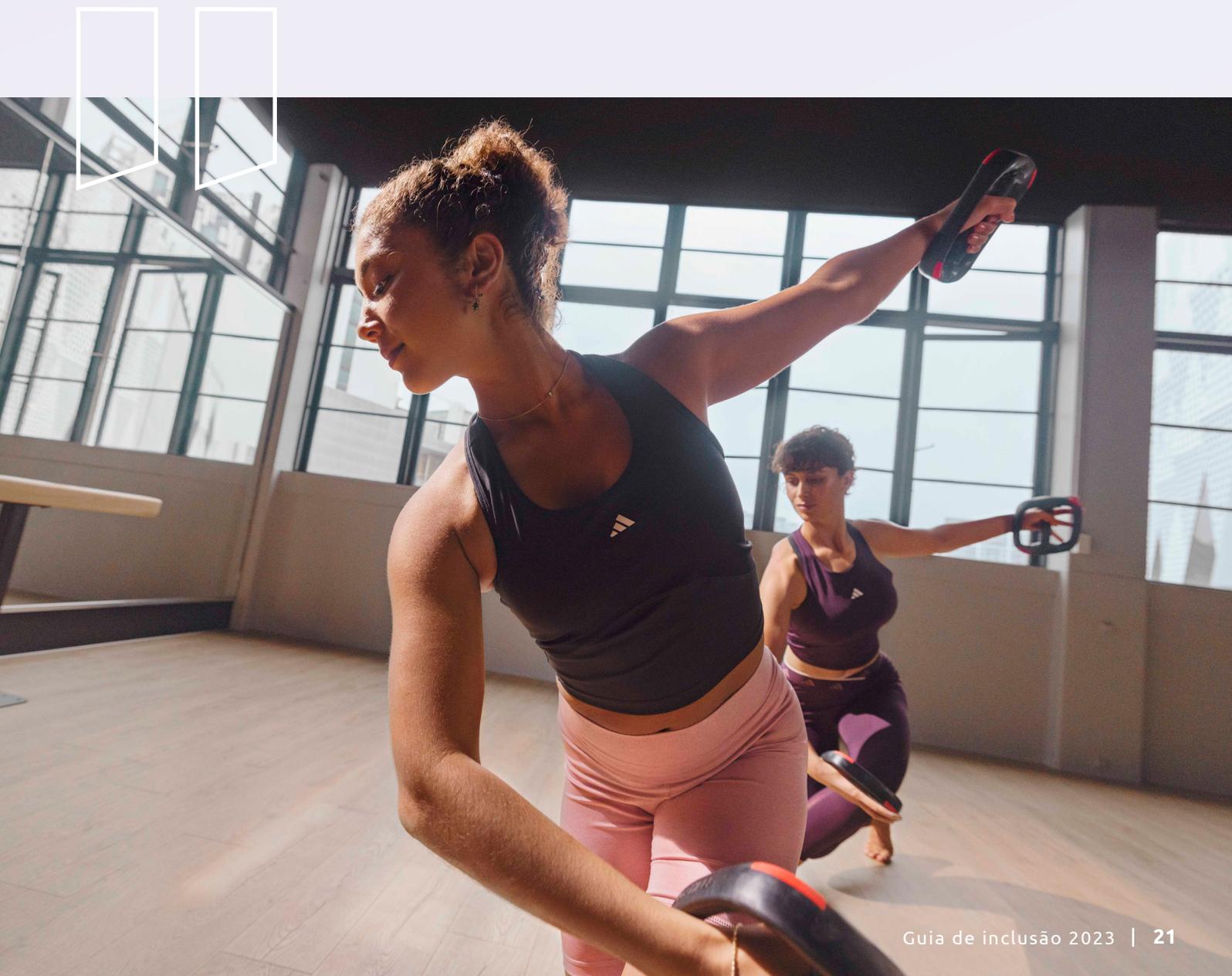


**Comemore o sucesso:** Reconheça e comemore o sucesso das suas atividades intergeracionais. Partilhe histórias de sucesso e resultados positivos para inspirar outras pessoas a associarem-se e promoverem o seu clube/centro.

## 09 CONCLUSÃO

O **#BEACTIVEDAY** 2023 apresenta uma oportunidade de reunir indivíduos de diferentes gerações, especialmente as faixas etárias mais jovens e mais velhas. Assim, uma abordagem intergeracional fornece uma plataforma que promove interação, aprendizagem, respeito mútuo e acesso a novos clientes para Clubes de Fitness e Saúde e centros desportivos. Também oferece benefícios específicos para populações jovens e idosas para superar desafios únicos enfrentados por esses grupos. Como as secções anteriores destacaram, a criação de programas e iniciativas para atividades intergeracionais liberta o

potencial para aceder a esses mercados muitas vezes inexplorados. Este guia reviu os inúmeros benefícios para os clubes/centros que o fazem e forneceu mais contexto e explicações sobre as contribuições que esses tipos de atividades trazem para a comunidade e a sociedade. O roteiro fornecido e a explicação de como superar possíveis barreiras fornecem aos clubes/centros uma rota de ação clara. Esperamos assim que vos inspire, proprietários de ginásios/clubes, a integrar a atividade intergeracional nos vossos ginásios com o apoio do **#BEACTIVE DAY** 2023.



# 10 RECURSOS PARA IR MAIS LONGE

## ATIVIDADE FÍSICA



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>

European Commission, 'Special Eurobarometer 525 - Sport and Physical Activity', 2022.

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

OECD/European Commission, 'Health at a Glance: Europe 2022: State of Health in the EU Cycle', 2022.

<https://shorturl.at/yMN04>

OECD/WHO, 'Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe', 2023.

<https://shorturl.at/jxyTW>

WHO, 'Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world', 2018.

<https://shorturl.at/abjQ1>

WHO, 'Factsheet - Physical Activity', 2022.

<https://shorturl.at/rDPS9>

WHO, 'Global status report on physical activity', 2022

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

## INTERGERACIONAL



Buonsenso et al., 'Exploring the Enjoyment of the Intergenerational Physical Activity', in Journal of Functional Morphology and Kinesiology, Vol 6, 2021.

<https://rb.gy/kj5kb>

Drury et al., 'Making intergenerational connections: What are they, why do they matter and how to make more of them', 2017.

<https://rb.gy/g90oa>

Ebrahimi et al., 'The effect of physical activity based on intergenerational programs on the quality of life of older adults', in Journal of Ageing, Vol. 14, 2020.

<https://rb.gy/vjo2j>

European Commission, 'Mapping study on the intergenerational dimension of sport', 2019.

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

European Commission, 'Green Paper on Ageing. Fostering solidarity and responsibility between generation', 2021.

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

Generation Games/ Practical user's guide.

<https://rb.gy/p9hy7>

National Association of Seniors Fitness/Resources.

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

Promoting Physical Activity for Healthy Ageing (PAHA) project, 'Good Practice Guide', 2016.

<https://rb.gy/jg180>

St Monica Trust, 'A Guide for Older People. Intergenerational Activity. How to be part of it and why', 2018.

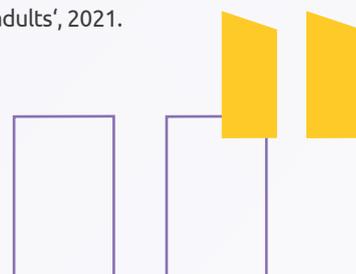
<https://rb.gy/a5qwk>

ukactive Research Institute, 'Life in our Years. Unlocking physical activity participation for older adults', 2021.

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

Youth Sport Trust/Resources.

<https://rb.gy/hxsoo>







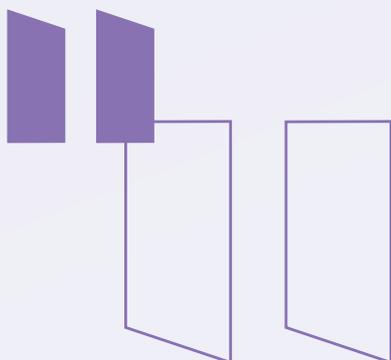
# #BEACTIVE DAY



## ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

*Cofinanciado pela União Europeia. No entanto, as opiniões expressas são apenas do(s) autor(es) e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.*

[beactiveday.eu](https://beactiveday.eu)



Co-funded by  
the European Union

