

ERASMUS+ COOPERATION PARTNERSHIPS IN SPORT

“FIT-BALKANS”

Project n° 101049997_Fit-Balkans

Policy-Makers Report in Local Languages



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

This document includes policy-maker reports in:

- **German**
- **Greek**
- **Macedonian**
- **Romanian**
- **Bulgarian**
- **Serbian**

The European Commission's support to produce this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

ERASMUS+ KOOPERATIONS- PARTNERSCHAFTEN IM SPORT

“FIT-BALKANS”

Projekt Nr. 101049997_Fit-Balkans

Bericht für politische Entscheidungsträger



Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen stammen jedoch ausschließlich von den Autor(en) und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Inhalt

- Über das Projekt
- Die Bedeutung des Wohlbefindens der Frauen auf dem Balkan
- Der methodische Rahmen des Projekts
- Ergebnisse der Studie

Highlights des Projektes

- *Beteiligung junger Frauen in den Balkanländern*
- *Kampagnen*
- *Projektpublikationen*

Empfehlungen an politische Entscheidungsträger

ANHANG

- Projekt-Treffen
- Andere Aktivitäten
- MOOC's
- Leitlinien Beispiele

Autoren:

Milkica Milenkoska, Department for International Cooperation, Goce Delcev University, Stip, North Macedonia; Sanja Maksimova, Department for International Cooperation, Goce Delcev University, Stip, North Macedonia

- Über das Projekt

Das Fit Balkans-Projekt wird von der Europäischen Kommission (European Education and Culture Executive Agency (EACEA)) im Rahmen der ERASMUS-SPORT-2021-SCP-Ausschreibung finanziert. Das Projekt ist eine gemeinsame Initiative, an der mehrere zentrale Partner beteiligt sind, die jeweils ihre eigene Expertise und Ressourcen einbringen, darunter die Technische Universität Berlin (TUB), Deutschland, die Goce-Delčev-Universität in Štip (UGD), Nordmazedonien, die Nationale Technische Universität Athen (NTUA), Griechenland und Urban Research and Education UG (URE), Deutschland, die Bildungsmaterialien bereitstellen und den Forschungsaspekt des Projekts unterstützen. Darüber hinaus engagieren sich der Club for Youth Empowerment 018 (KOM 018), Serbien, Asociația Sportivă Corporate Games (CG), Rumänien und Fondatsiya Kurazh (Courage Foundation), Bulgarien, um das Bewusstsein zu schärfen und durch die Umsetzung der vorgeschlagenen Interventionen die lokalen Gemeinschaften zu erreichen. Das Projekt hat eine Laufzeit von 36 Monaten und begann im Jahr 2021. Das **Kick-off-Meeting** fand am 22. und 23. September 2022 in **Berlin, Deutschland**, statt. Danach begannen die Forschungsaufgaben, darunter die Erhebung der Basisdaten vor und nach der Intervention sowie die Hintergrundstudie. Das Projekt hat das Ziel, körperliche Aktivität zu fördern und das subjektive Wohlbefinden junger Frauen im Alter von 18 bis 30 Jahren aus sechs verschiedenen Ländern, die in fünf verschiedenen Städten leben, zu verbessern. Beteiligt sind Frauen aus **Griechenland, Bulgarien, Rumänien, Serbien und Nordmazedonien**, die in den Städten Athen, Plowdiw, Bukarest, Niš und Štip leben. Das Projekt konzentriert sich auf die folgenden drei Hauptziele:

- Bereitstellung von Forschungsergebnissen zu körperlicher Aktivität, Essgewohnheiten und persönlichem Wohlbefinden der Frauen aus der Zielgruppe als Grundlage für die Entwicklung von Verbesserungsprogrammen.
- Aufklärung von Frauen im Alter zwischen 18 und 30 Jahren über die Vorteile körperlicher Aktivität sowie eines gesunden und aktiven Lebensstils.
- Entwicklung von Interventionsprogrammen, die ihr Wohlbefinden und ihre gesunde Lebensweise unterstützen und gleichzeitig Ressourcen für politische Entscheidungsträger bereitstellen.

Dieses Projekt hat zum Ziel, einerseits den Lebensstil einer Gruppe von 400 jungen Frauen in fünf Balkanländern zu verändern und andererseits die positiven Auswirkungen dieses Lebensstils auf ihr psychisches Wohlbefinden zu messen.

- Die Bedeutung des Wohlbefindens von Frauen auf dem Balkan

Die jungen Frauen auf dem Balkan haben traditionell weniger körperliche Aktivität im Vergleich zu Frauen in Westeuropa. Zudem sind ihre Beschäftigungsquoten niedriger, was zu einem insgesamt geringeren Maß an körperlicher Aktivität führt. Im Jahr 2014 lag die körperliche Aktivität in der Freizeit in Ländern wie Rumänien, Bulgarien, Griechenland und Kroatien unter dem Niveau vieler nord- und westeuropäischer Länder sowie unter dem EU-Durchschnitt. Die besten Bedingungen für körperliche Aktivität fanden sich in Slowenien, dessen Werte jedoch ebenfalls leicht unter dem EU-Durchschnitt lagen. Diese Daten beziehen sich jedoch auf die gesamte Bevölkerung. Betrachtet man die geschlechtsspezifischen Unterschiede, wird die Situation noch gravierender. Der Anteil von Frauen, die regelmäßig gesundheitsfördernde aerobe und muskelstärkende Aktivitäten ausüben, ist auf dem Balkan im Vergleich zu Nord- und Westeuropa ebenfalls gering. Studien zeigen, dass nur ein geringer Prozentsatz der Frauen auf dem Balkan täglich Sport als körperliche Aktivität betreibt. Diese geschlechtsspezifischen Unterschiede in den Balkanländern im Vergleich zu anderen europäischen Regionen sind auf kulturelle und historische Faktoren sowie den geografischen Kontext zurückzuführen. Daher ist es wichtig, dieser gesellschaftlichen Gruppe mehr Aufmerksamkeit zu widmen.

- Das methodische Rahmenwerk des Projekts

Der erste und forschungsbezogene Teil des Projekts umfasste zwei Umfragen, die sich auf die persönlichen und sozioökonomischen Aspekte sowie die körperliche Aktivität und das Wohlbefinden der Teilnehmerinnen vor und nach sechs Monaten Intervention konzentrierten. Diese Intervention bestand aus erhöhter Geh- und/oder Radfahraktivität im Alltag sowie der Reduzierung der Bildschirmzeit und sitzenden Tätigkeiten pro Tag für 1000 Teilnehmerinnen, darunter 400 aktive Teilnehmerinnen.

Die Teilnehmerinnen wurden während dieser Zeit kontinuierlich durch Social-Media-Kampagnen und persönliche Treffen unterstützt. Diese Kampagnen ermutigten junge Frauen, ihren Lebensstil und ihre Gewohnheiten zu ändern, um psychologische Probleme und Herausforderungen zu überwinden. Durch diesen Ansatz wurde nicht nur versucht, interessierte Teilnehmerinnen für eine sechsmonatige Veränderung ihrer Gewohnheiten zu gewinnen, sondern auch, sie während dieses Zeitraums in der Kampagne zu halten. Die Untersuchung wird durch die Erstellung eines validierten Datensatzes und eine statistische Analyse fortgesetzt, die zu wissenschaftlichen Publikationen und politischen Berichten führt. In jedem Land nahmen 100 Teilnehmerinnen an zwei Sensibilisierungsveranstaltungen teil, die von den lokalen Partnern organisiert wurden. Diese umfassten zwei MOOCs zu den folgenden Unterthemen: „Aktive Mobilität und Wohlbefinden“ und „Aktiver Lebensstil für Frauen“

- Ergebnisse der Studie

An der Studie nahmen insgesamt 1220 Frauen im Alter zwischen 18 und 30 Jahren aus fünf verschiedenen Städten teil: Athen (Griechenland), Plowdiw (Bulgarien), Bukarest (Rumänien), Niš (Serbien) und Štip (Nordmazedonien). Von der gesamten Stichprobe stammten 135 Teilnehmerinnen (11%) aus Griechenland, 92 Teilnehmerinnen (7%) aus Bulgarien, 597 Teilnehmerinnen (49%) aus Rumänien, 205 Teilnehmerinnen (17%) aus Serbien und 191 Teilnehmerinnen (16%) aus Nordmazedonien.

- **Gesundheit/Gesundheitsstatus:** Die Hälfte der Befragten bewertet ihren aktuellen Gesundheitszustand als durchschnittlich, während fast 35% ihre Gesundheit als gut einschätzen. Weniger als 2% der Teilnehmerinnen gaben an, einen schlechten Gesundheitszustand zu haben. Die serbischen Teilnehmerinnen haben die positivste Wahrnehmung ihrer Gesundheit, wobei 83,41% von ihnen angaben, dass ihr Gesundheitszustand „gut“ oder „sehr gut“ sei. Die höchste Rate an negativen Wahrnehmungen des Gesundheitszustands wurde in Bulgarien verzeichnet, wo 6,38% der Befragten ihre Gesundheit als schlecht einschätzten.

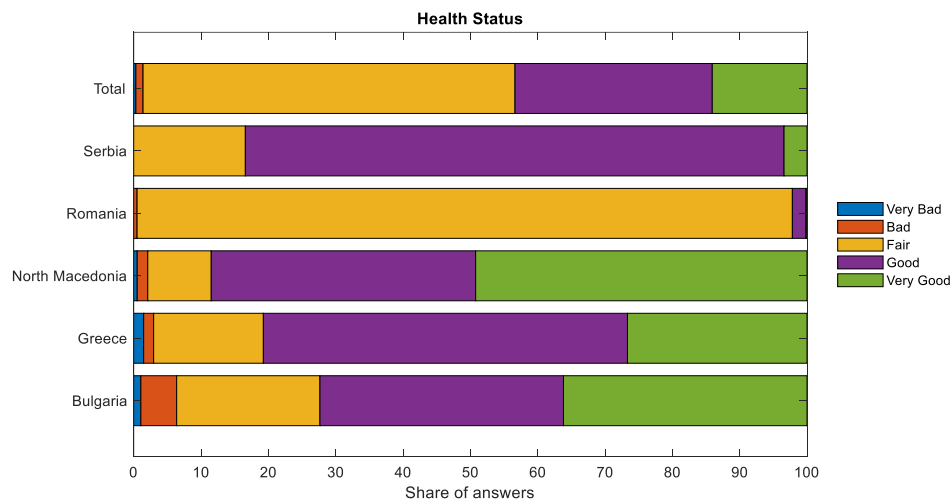


Abbildung 1. Gesundheitsstatus nach Ländern

Transport: Es wurde festgestellt, dass der Autobesitz bereits in jungen Jahren hoch ist, wobei in allen teilnehmenden Ländern über 50% der Befragten ein Auto besitzen. Jede zweite Teilnehmerin besitzt ein Fahrrad, während nur wenige über einen Roller oder ein Motorrad verfügen. Die geringste Fahrradbesitzrate wurde in Griechenland verzeichnet, wo nur 30,37% der Befragten ein Fahrrad besitzen, gefolgt von Rumänien mit 48,9%. Es ist wichtig zu erwähnen, dass Athen und Bukarest die beiden größten teilnehmenden Städte sind, die über eine

unzureichende Fahrradinfrastruktur verfügen. In Bezug auf alle Verkehrsmittel lässt sich kein klares Muster einer bevorzugten Fahrzeugwahl in einem der Länder erkennen.

	Auto	Fahrrad	Roller	Motorrad
Gesamt	71.39	50.34	1.77	3.35
Griechenland	60.74	30.37	0.00	0.74
Bulgarien	58.51	63.83	8.51	8.51
Rumänien	68.34	48.91	0.67	1.51
Serbien	100.00	100.00	NaN	NaN
Nordmazedonien	79.63	55.56	1.85	5.56

Tabelle 1. Anteil des Besitzes

- **Lokale Nachbarschaftsbereiche für das Radfahren:** Im Vergleich zum Gehen sind die Antworten zur Fahrradfreundlichkeit der Nachbarschaft gemischerter, wobei 53,19% der Befragten der Aussage zustimmen. Der höchste Anteil an positiven Antworten wurde in Bulgarien verzeichnet, während der niedrigste in Griechenland lag. Die Antworten auf diese Aussage spiegeln bis zu einem gewissen Grad den aktuellen Zustand der Radinfrastruktur wider, sofern überhaupt eine vorhanden ist. Zum Beispiel verfügt Athen über ein fragmentiertes und sehr begrenztes Netz von Radwegen, was die Bereitschaft der Menschen zum Fahrradfahren beeinträchtigt. Zudem gaben 29% aller Befragten an, dass es Radwege gibt, die vom übrigen Verkehr getrennt sind. Ähnlich wie bei der vorherigen Aussage scheint jedoch nur Plowdiw eine Radinfrastruktur zu haben, die vom restlichen Verkehr abgegrenzt ist.

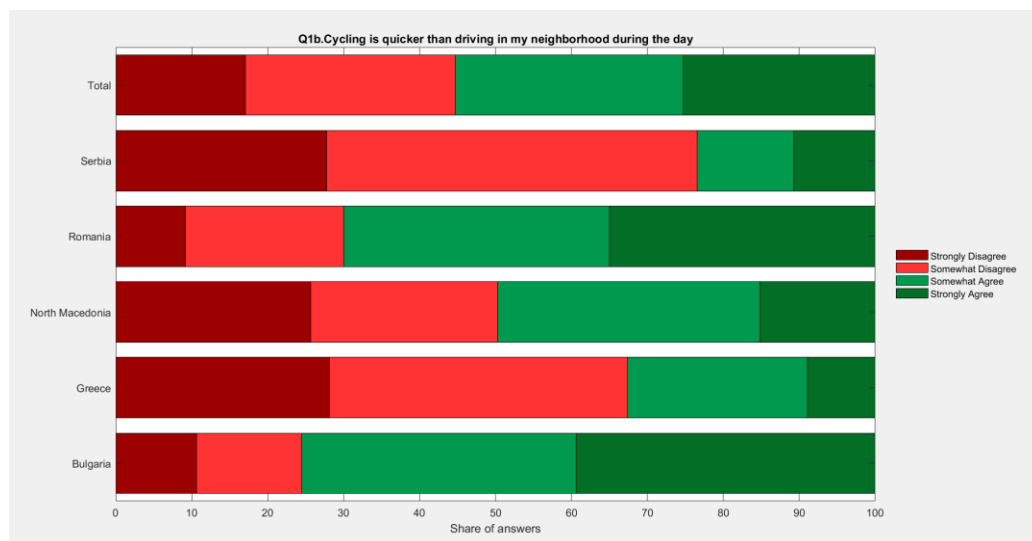


Abbildung 2. Vergleich zwischen Radfahren und Autofahren

- **Städtisches Grün:** Im Durchschnitt sind die Befragten der Meinung, dass es in ihrer Nachbarschaft Grünflächen und dekorative Bäume entlang der Straßen gibt. Der höchste Anteil an positiven Antworten wurde in Bulgarien verzeichnet, während der niedrigste in Griechenland lag. Dies lässt sich durch die begrenzte Anzahl an Grünflächen in Athen erklären, die zudem nicht in jeder Nachbarschaft leicht zugänglich sind. In den anderen Ländern liegt der Anteil der positiven Antworten zwischen 75% und 80%.

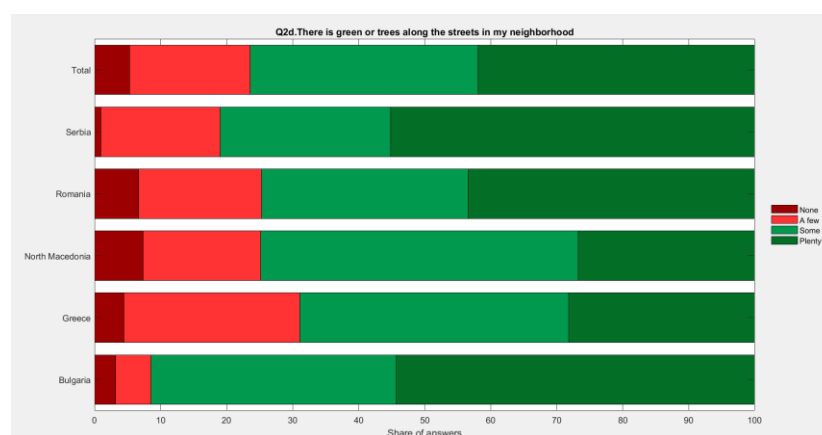


Abbildung 3. Städtisches Grün

Sicherheit in der Nachbarschaft: Konkret glauben 80% der Befragten, dass es keine sicheren Parkplätze für Fahrräder gibt. In Athen sind nur 5% der Meinung, dass sie ihr Fahrrad sicher abstellen können. Der höchste Anteil an positiven Antworten wurde – wie bereits bei den vorherigen Aussagen zum Thema Fahrrad – in Bulgarien verzeichnet, wo 33% der Befragten glauben, dass sie einen sicheren Fahrradparkplatz finden können. In Rumänien, Serbien und Nordmazedonien liegt der Anteil der positiven Antworten bei rund 20%. Hinsichtlich der Verfügbarkeit von Fußgängerüberwegen glauben 57,28% der Befragten, dass es genügend sichere Möglichkeiten gibt, um stark befahrene Straßen zu überqueren. In Serbien und Griechenland hingegen sind 54,15% bzw. 57,78% der Meinung, dass die Anzahl der Fußgängerüberwege nicht ausreichend ist.

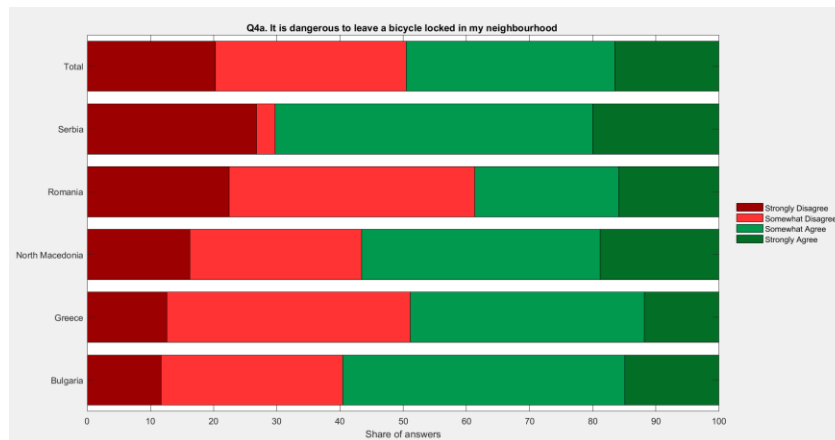


Abbildung 4. Sicherheitsaspekte des Gehens und Radfahrens

Laut den Ergebnissen aus den teilnehmenden Balkanstädten erhöht der Verkehr nicht die Gefahr beim Gehen. Konkret stimmen 68,8% aller Befragten nicht der Aussage zu, dass das Gehen aufgrund des Verkehrs gefährlich sei. Lediglich die Serben betrachten den Verkehr als einen Faktor, der die Gefahr für Fußgänger erhöht, während in den übrigen Ländern etwa jede vierte Person dieser Aussage zustimmt.

- **Kriminalitätsniveau:** In allen Ländern sind die Befragten äußerst zuversichtlich, dass es sowohl tagsüber als auch nachts sicher ist. 90,75% der Befragten glauben, dass ihre Nachbarschaft tagsüber sicher ist, während 77,82% auch die Nacht als sicher empfinden. Somit scheint die Kriminalitätsrate die Befragten in keinem der teilnehmenden Länder zu beeinflussen.

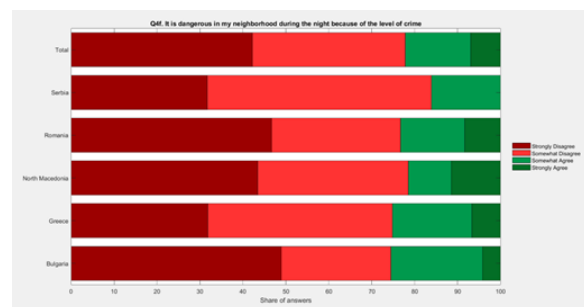
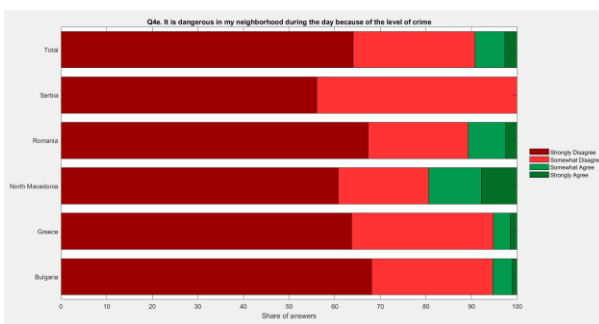


Abbildung 5. Kriminalitätsniveau in der Nachbarschaft tagsüber (a) und nachts (b)

- **Öffentlicher Nahverkehr:** Insgesamt nutzt die Mehrheit der Befragten den öffentlichen Nahverkehr täglich, jedoch variieren die Ergebnisse je nach Stadt und Verfügbarkeit der Verkehrsdienste. In Athen und Bukarest, die über ein ausgedehntes öffentliches Verkehrsnetz verfügen, wird der öffentliche Nahverkehr häufiger genutzt. In kleineren

Städten wie Niš und Štip ist die Nutzungsfrequenz deutlich niedriger, und viele Befragte geben an, den öffentlichen Nahverkehr gar nicht zu nutzen.

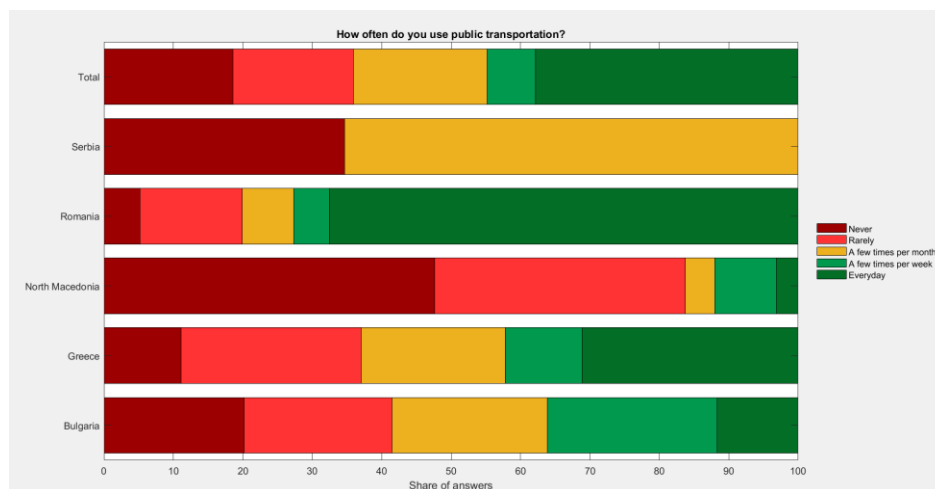


Abbildung 6. Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs

- Projekt-Highlights

Teilnahme junger Frauen auf dem Balkan

In der ersten Studie nahmen insgesamt 1220 Frauen im Alter zwischen 18 und 30 Jahren teil, von denen 341 die Interventionen erfolgreich abschlossen.

Kampagnen

Die Kampagnen wurden als Interventionen für einen aktiven und gesunden Lebensstil konzipiert. Der Grad der Intervention wurde von den Teilnehmerinnen selbst bestimmt. Zu Beginn der Aktivierungskampagne füllten sie ein Formular aus und verpflichteten sich, eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen zu übernehmen:

- Intervention im täglichen Mobilitätsverhalten und in den Gewohnheiten: Umstieg von motorisierten Verkehrsmitteln auf Gehen und Radfahren für Arbeits- und Freizeitwege in der Stadt;
- Intervention in der Ernährung;
- Reduzierung der täglichen Sitzzeiten;
- Reduzierung der täglichen Bildschirmzeit.

Empfehlung: Diese Art von Kampagnen kann als Ausgangspunkt dienen, um Frauen zu motivieren, aktiver zu werden, um ihre allgemeine Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu verbessern. Institutionen wie die lokale Regierung, Universitäten, NGOs und andere relevante Entscheidungsträger können verschiedene Maßnahmen initiieren, um in das Leben von Frauen

eingzugreifen und sie mit Richtlinien und Unterstützung dabei zu begleiten, einen aktiven und gesunden Lebensstil zu übernehmen. Das Ziel besteht darin, Teilnehmerinnen zu gewinnen und ihr kontinuierliches Engagement für eine langfristige Veränderung ihrer Gewohnheiten aufrechtzuerhalten.

- Projektpublikationen

Die Ergebnisse der Datenerhebung wurden in zwei Datensätzen erfasst, die anschließend zu einem einzigen zusammengeführt wurden. Dieser Datensatz bildete die Grundlage aller Datenanalysen. Die Validierung der Daten erfolgte in zwei Phasen: Zunächst durch die lokalen Partner auf dem Balkan, die für die Datenerhebung verantwortlich waren, anschließend durch die Nationale Technische Universität Athen (NTUA) und die Technische Universität Berlin (TUB). Daraufhin wurden Variablen zur Flächennutzung mit Geoinformationssystemen (GIS) von der TUB generiert. Ziel dieses Schrittes war es, die urbane Struktur innerhalb eines 600-Meter-Radius um die Wohnorte der Teilnehmerinnen zu quantifizieren. Alle gesammelten Daten, einschließlich Variablen zu Familienstruktur, sozioökonomischem Hintergrund, Körperkonfiguration, körperlicher Aktivität, Lebensstil und Mobilität, Ernährung, Wahrnehmungen und psychischem Wohlbefinden, wurden anschließend mit IBM SPSS analysiert. Entwürfe von drei wissenschaftlichen Artikeln werden erarbeitet zu den Themen:

- Der aktuelle Stand der körperlichen Aktivität junger Frauen und deren Korrelation mit der Flächennutzung in der Balkanregion,
- Die Rolle von Interventionen in der Flächennutzung zur Förderung der körperlichen Aktivität und des Wohlbefindens junger Frauen auf dem Balkan,
- Die Rolle von Interventionen in der körperlichen Aktivität junger Frauen und deren Einfluss auf ihr subjektives Wohlbefinden.

Empfehlung: Neue Studien, Analysen und wissenschaftliche Arbeiten sollten im Mittelpunkt künftiger Initiativen stehen. Durch gemeinsame Anstrengungen und Zusammenarbeit können bedeutende Ergebnisse erzielt werden, die den aktuellen Zustand der körperlichen Aktivität junger Frauen auf dem Balkan positiv verändern können.

- Empfehlungen für politische Entscheidungsträger

1. Schaffung sicherer und zugänglicher Umgebungen

Geschützte Räume für Frauen: Viele Frauen zögern, sich im Freien körperlich zu betätigen, da sie sich um ihre Sicherheit sorgen. Politische Entscheidungsträger sollten die Entwicklung von gut beleuchteten und überwachten öffentlichen Räumen priorisieren, um sicherzustellen, dass Parks, Gehwege und Sporteinrichtungen frei von Belästigung oder Gewalt sind.

Gemeinschaftsgestaltung: Die Stadtplanung sollte sich darauf konzentrieren, fußgängerfreundliche und fahrradfreundliche Nachbarschaften zu schaffen. Frauen sollten in Konsultationen zur Stadtgestaltung einbezogen werden, um ihre spezifischen Bedürfnisse zu berücksichtigen.

Öffentliche Infrastruktur: Öffentliche Einrichtungen wie Parks und Fitnessstudios sollten sauber, hygienisch und mit sanitären Anlagen, Umkleieräumen und Stillräumen ausgestattet sein.

Integration von Fahrradabstellanlagen: Die Berücksichtigung von Fahrradparkplätzen in der städtischen Planung und im öffentlichen Raum kann das Radfahren als nachhaltige und gesundheitsfördernde körperliche Aktivität fördern.

2. Erhöhung des Zugangs zu Fitnessprogrammen

Subventionierte und kostenlose Programme: Finanzielle Hürden schränken oft die Teilnahme von Frauen an organisierten körperlichen Aktivitäten ein. Subventionen für Fitnessstudio-Mitgliedschaften, kostenlose Fitnesskurse in Gemeindezentren und Stipendien für Sportausbildungen können die Teilnahme fördern.

Zugang in ländlichen Gebieten: Programme sollten auch auf ländliche Regionen ausgeweitet werden, in denen Freizeiteinrichtungen begrenzt sind. Mobile Fitnessstudios oder reisende Trainer können hier eine Lösung bieten.

Anpassungsfähige Programme: Verschiedene Lebensphasen (z. B. Schwangerschaft, Menopause) erfordern unterschiedliche Ansätze. Angebote wie pränatales Yoga, postnatale Fitness sowie Programme zur Bewältigung altersbedingter Herausforderungen sollten berücksichtigt werden.

3. Förderung von Bildung und Bewusstsein

Öffentliche Gesundheitskampagnen: Zusammenarbeit mit Medien zur Verbreitung von Bewusstsein über die Bedeutung körperlicher Aktivität zur Reduzierung von Stress, Verbesserung der psychischen Gesundheit und Vorbeugung chronischer Krankheiten. Die Botschaften sollten gezielt auf gesundheitliche Anliegen von Frauen ausgerichtet sein, wie Osteoporose oder die Erholung nach der Geburt.

Gemeinschafts-Botschafterinnen: Schulung von weiblichen Führungspersonlichkeiten in der Gemeinschaft, damit sie als Fitness-Botschafterinnen andere Frauen dazu motivieren, gesunde Gewohnheiten zu übernehmen.

Workshops: Organisation von Workshops, die Frauen zeigen, wie sie körperliche Aktivität in ihren Alltag integrieren können, einschließlich Aktivitäten, die keine spezielle Ausrüstung erfordern, wie Dehnübungen, Tanzen oder Gehen.

4. Verbesserung von Initiativen am Arbeitsplatz

Fitness am Arbeitsplatz: Unternehmen sollten betriebsinterne Fitnessstudios einrichten, Bewegungspausen organisieren und regelmäßig Fitness-Challenges veranstalten.

Flexible Arbeitszeiten: Es sollten Richtlinien eingeführt werden, die es Frauen ermöglichen, ihre Arbeitszeiten anzupassen, um Sport zu treiben oder an Wellness-Programmen teilzunehmen.

Kinderbetreuung am Arbeitsplatz: Arbeitgeber können mit Fitnesszentren zusammenarbeiten, um Kinderbetreuungsdienste während der Trainingszeiten anzubieten und damit eine wesentliche Hürde für Mütter zu beseitigen.

5. Abbau von Teilhabebbarrieren

Kulturelle Sensibilität: Einige kulturelle oder religiöse Überzeugungen können Frauen davon abhalten, an gemischtgeschlechtlichen Sportaktivitäten teilzunehmen. Es sollten Frauen-Only-Sitzungen in Fitnessstudios und Gemeindezentren angeboten werden sowie Kleidungsmöglichkeiten, die verschiedene kulturelle Präferenzen berücksichtigen.

Zugang zu Transportmitteln: Bereitstellung von kostenlosen oder subventionierten Transportmöglichkeiten zu Fitnessstudios, Sportkursen oder Parks für Frauen in abgelegenen Gebieten. Dies kann besonders in einkommensschwachen Stadtvierteln einen großen Einfluss haben.

Programme für alle Fitnesslevel: Initiativen sollten sowohl für Anfängerinnen als auch für Fortgeschrittene konzipiert werden, um Inklusivität zu gewährleisten und eine langfristige Teilnahme zu fördern.

6. Politikintegration und Unterstützung

Integration in Schulen und Universitäten: Förderung von körperlicher Aktivität in Schulen, indem Sport- und Fitnesskurse für Mädchen verpflichtend eingeführt werden. Diese Initiativen sollten auf Universitäten ausgeweitet werden, indem Frauen-Only-Fitnessbereiche oder Sportclubs angeboten werden.

Anreizprogramme: Einführung von Steuervergünstigungen oder finanziellen Anreizen für Unternehmen und NGOs, die Frauen-Fitnessprogramme unterstützen oder in Sportinfrastruktur investieren.

Zusammenarbeit mit dem Gesundheitssystem: Kooperation mit Gesundheitsdienstleistern, um körperliche Aktivität für Frauen als Prävention zu verschreiben und Fitnessempfehlungen in routinemäßige Gesundheitschecks zu integrieren.

7. Nutzung von Technologie

Digitale Fitnessplattformen: Zusammenarbeit mit Entwicklern zur Erstellung kostenloser oder erschwinglicher Fitness-Apps, die auf die spezifischen Gesundheitsziele von Frauen ausgerichtet sind, wie z. B. Verbesserung der Herz-Kreislauf-Gesundheit, Stressbewältigung oder Erholung nach der Geburt.

Social-Media-Kampagnen: Nutzung von sozialen Medien, um körperliche Aktivität durch Challenges, Erfahrungsberichte und Erfolgsgeschichten von Frauen, die einen aktiven Lebensstil angenommen haben, zu fördern.

Virtuelle Gemeinschaften: Aufbau von Online-Gruppen oder Foren, in denen Frauen Erfahrungen austauschen, sich gegenseitig motivieren und fachkundige Beratung erhalten können.

8. Fokus auf mentales Wohlbefinden

Mind-Body-Programme: Angebot von Achtsamkeitsbasierten Programmen wie Yoga, Tai Chi und Meditation, die körperliche Aktivität mit mentalen Gesundheitsvorteilen verbinden.

Beratungsunterstützung: Integration von psychologischer Beratung in Fitnessprogramme, um Themen wie Körperbild, Stress oder Angstzustände zu behandeln, die die körperliche Aktivität einschränken könnten.

Peer-Support-Gruppen: Organisation von gemeinschaftlichen Unterstützungsgruppen, die nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das emotionale Wohlbefinden fördern – insbesondere für Frauen, die unter Wochenbettdepression oder den Herausforderungen der Menopause leiden.

9. Förderung der weiblichen Repräsentation in Führungspositionen

Vorbilder: Förderung von Frauen in Führungsrollen im Sport- und Fitnessbereich, um Teilnahme zu inspirieren und stereotype Rollenbilder aufzubrechen.

Politikberaterinnen: Einbindung von weiblichen Entscheidungsträgerinnen, Sportlerinnen und Gemeinschaftsführerinnen in die Ausarbeitung und Umsetzung von Fitnessrichtlinien, um Inklusivität sicherzustellen.

10. Regelmäßige Überwachung und Forschung durchführen

Datenerhebung: Durchführung von Umfragen und Studien, um Hindernisse und fördernde Faktoren für körperliche Aktivität bei Frauen zu verstehen.

Wirkungsbewertung: Bewertung der Effektivität von Programmen und Richtlinien und Anpassung der Strategien auf Basis des Feedbacks.

Langfristige Ziele: Festlegung messbarer Ziele zur Erhöhung der Teilnahmequote von Frauen an körperlicher Aktivität und jährliche Fortschrittskontrolle.

Die Umsetzung dieser Empfehlungen erfordert eine Zusammenarbeit zwischen Regierungen, NGOs, Gesundheitsdienstleistern, Unternehmen und Gemeinschaften. Durch **die gezielte**

Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse und Barrieren von Frauen können politische Entscheidungsträger körperliche Aktivität als Grundpfeiler des Wohlbefindens von Frauen fördern.

Anhang zum Bericht

Projektbesprechungen

Das erste Zwischentreffen des Projekts „FIT Balkans“ fand in Niš im Zeitraum vom 18. bis 21. April 2023 statt. Vertreter der Technischen Universität Berlin, des Ethnicon Metsovion Polytechnion, von Urban Research and Education UG, der Fondatsiya Kurazh, der Asociatia Sportiva Corporate Games, des Klub Za Osnazivanje Mladih 018 Udruzenje und der Goce Delčev Universität in Štip hatten die Gelegenheit, sich erneut zu treffen und die bevorstehenden Projektaktivitäten zu besprechen.



Das zweite Zwischentreffen des Projekts „FIT Balkans“ fand im Zeitraum vom 6. bis 8. Dezember 2023 in Plowdiw statt. Die Projektvertreter hatten die Gelegenheit, sich erneut zu treffen, die bereits durchgeführten sowie die bevorstehenden Projektaktivitäten mit einem besonderen Fokus auf den online an dem Treffen teil Interventionsplan zu besprechen. Vertreter der Nationalen Technischen Universität Athen nahmen.



Das dritte Treffen wurde von der Gocce-Delčev-Universität in Štip vom 21. bis 22. Mai 2024 ausgerichtet. Der Schwerpunkt dieses Treffens lag auf den Forschungsarbeiten des Projekts sowie den Vorbereitungen für die bevorstehenden Online-MOOCs.



Das vierte Treffen fand vom 9. bis 12. Oktober 2024 in Bukarest, Rumänien, statt. Während dieses Treffens diskutierten die Partner über den Abschluss der Intervention sowie die Vorbereitung von Materialien für die Veranstaltungen **MOOC 1** und **MOOC 2**, die vom Konsortium organisiert werden.



Weitere Aktivitäten

1. In Bulgarien hat die **Courage Foundation** ein sechsmonatiges Training organisiert, das von professionellen Trainern begleitet wird. Diese unterstützen die Teilnehmer dabei, bessere Entscheidungen in Bezug auf ihren Schlafrhythmus zu treffen, ihre Mahlzeiten abwechslungsreicher zu gestalten und effizienter sowie mit mehr Energie zu trainieren.

End: Sunday, Dec 31st

- 



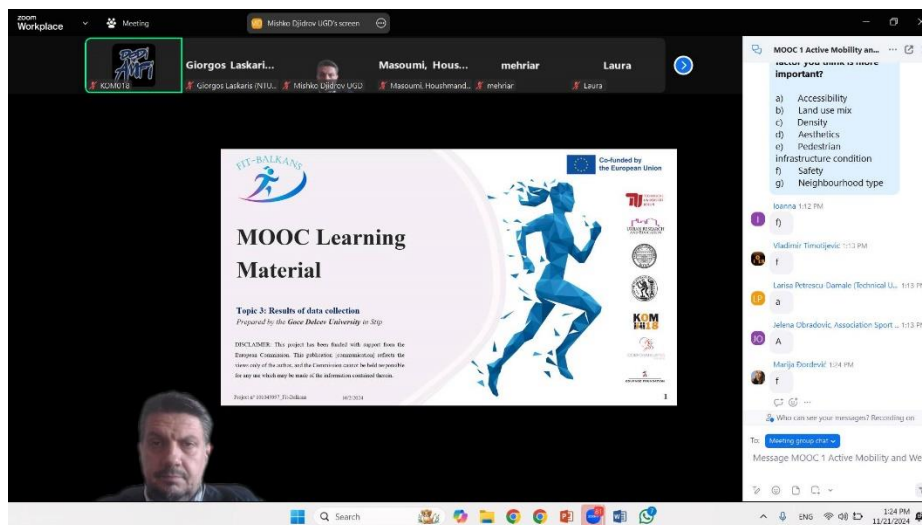
3. Corporate Games Bucharest organisierte die Medaillenzeremonie für die Online-FitBalkans-Challenge, bei der Medaillen, Diplome und Informationen über unser Projekt FitBalkans verliehen wurden!





MOOCs

Der erste **MOOC** wurde am **21.11.2024** organisiert, bei dem mehr als hundert Teilnehmer online teilnahmen. Dieser MOOC bot einem breiten Publikum eine detaillierte Analyse und Informationen, die während des Projekts gesammelt wurden. Dies geschah durch interaktive Präsentationen, die von Dozenten der **Nationalen Technischen Universität Athen**, der **Goce-Delčev-Universität in Štip** und der **Technischen Universität Berlin** geleitet wurden.



Der zweite MOOC fand am 30. Januar 2025 statt. Das Thema lautete „Frauen durch gesunde Lebensweisen“, bei dem praktische Strategien zur nachhaltigen Einführung gesunder Gewohnheiten, Expertengeführte Diskussionen sowie interaktive Aufgaben besprochen wurden.



Beispiele für Richtlinien

Wir erstellen **Lernmaterialien und Richtlinien**, um die Teilnehmer nicht nur aktiv zu halten, sondern auch ihre Motivation aufrechtzuerhalten. Die Lernmaterialien enthalten **praktische Beispiele, Tutorials und Links**, die als unterstützende Werkzeuge dienen können.

Das strukturierte Programm wurde entwickelt, um den Teilnehmern zu helfen, ihren Fortschritt sichtbar zu machen. Dies liegt daran, dass diese Programme mit dem Prinzip der **progressiven Steigerung** konzipiert sind. Während sich der Körper an die Anforderungen der Workouts anpasst, wird das Programm schrittweise angepasst und anspruchsvoller gestaltet, um eine **kontinuierliche Entwicklung und weiteres Wachstum** zu fördern.



Sport statt Autofahren

Anstatt mit dem Auto zu fahren, können Sie auch zu Fuß zu den wichtigsten Geschäftsorten gehen.

Versuchen Sie, ein- oder zweimal pro Woche mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren.

Gehen Sie zu Fuß zur Bushaltestelle oder zum Bahnhof und nutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel für Ihren Arbeitsweg.

Wenn Sie mit Bus oder Straßenbahn fahren, steigen Sie eine Haltestelle früher aus und gehen Sie die restliche Strecke zu Fuß.

Parken Sie Ihr Auto weiter vom Ladeneingang entfernt und gehen Sie zu Fuß, anstatt direkt davor zu parken.

Reinigen und saugen Sie Ihr Auto selbst, anstatt in eine Autowaschanlage zu gehen.



Trainieren Sie zu Hause

Drehen Sie Ihre Lieblingsmusik oder das Radio auf und tanzen Sie durch Ihr Wohnzimmer.

Spielen Sie aktiv mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden.

Machen Sie mit Ihrem Hund längere Spaziergänge, verlängern Sie Ihre übliche Strecke vielleicht um 10 Minuten.

Machen Sie sich im Garten die Hände schmutzig, indem Sie den Rasen mähen, Laub harken oder Blumen pflanzen.

Versuchen Sie, mehr körperliche Aktivitäten in Ihre Familienzeit einzubauen. Sie könnten mit den Kindern in den Park gehen oder im Garten Fußball spielen.



Trainieren Sie am Arbeitsplatz

Wählen Sie, wenn möglich, die Treppe statt des Aufzugs oder der Rolltreppe.

Überlegen Sie, Ihr nächstes Meeting im Gehen oder zumindest im Stehen abzuhalten.

Versuchen Sie, mindestens die Hälfte Ihrer Mittagspause mit einem kurzen Spaziergang zu verbringen, auch wenn es nur 10 bis 15 Minuten sind.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich an Ihrem Schreibtisch zu strecken.

Anstatt einen Kollegen anzurufen oder ihm eine E-Mail zu schreiben, sollten Sie aufstehen und persönlich mit ihm sprechen.

Wenn Sie in Ihrem Beruf den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen, denken Sie daran, jede Stunde ein paar Minuten aufzustehen und sich zu bewegen.



Bewerten Sie Ihren Fortschritt sechs Wochen nach Beginn Ihres Programms (indem Sie dieselben Parameter messen, die Sie zur Aufzeichnung Ihrer Grundfitness verwendet haben) und dann alle acht bis zwölf Wochen.

Möglicherweise müssen Sie Zeit, Intensität und Art der Übungen anpassen, um sich weiter zu verbessern. Andererseits könnten Sie angenehm überrascht sein, dass Sie genau das richtige Maß an Training haben, um Ihre Fitnessziele zu erreichen.



Wenn Sie die Motivation verlieren, setzen Sie sich neue Ziele oder probieren Sie eine neue Aktivität aus. Gemeinsam mit einem Freund Sport zu treiben oder einen Kurs in einem örtlichen Fitnesscenter zu besuchen, kann hilfreich sein.



Arbeiten Sie sich vom Einfachen zum Komplexen vor – beginnen Sie mit dem Einfachen und steigern Sie nach und nach die Fähigkeiten und Belastungsanforderungen. „Wiederholung ohne Wiederholung“ bietet zahlreiche Möglichkeiten, „sicher zu scheitern“ und Fehlererkennungsfähigkeiten sowie die Fähigkeit zu entwickeln, sich selbst und einander zu coachen. Diese positive Rückkopplungsschleife informiert den Athleten und den Trainer ständig und ermöglicht kontinuierliche Verbesserung und Erfolg.

ERASMUS+ COOPERATION PARTNERSHIPS IN SPORT “FIT-BALKANS”

Project n° 101049997_Fit-Balkans

Policy-Makers Report



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Περιεχόμενα

- Σχετικά με το έργο
- Η σημασία του ευ ζην στις γυναίκες που ζουν στα Βαλκάνια
- Το μεθοδολογικό πλαίσιο του έργου
- Αποτελέσματα μελέτης
- **Βασικά συμπεράσματα του έργου**
- Συμμετοχή των νέων γυναικών στα Βαλκάνια
- Παρεμβάσεις
- Δημοσιεύσεις έργου

Recommendations to policymakers

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

- Συναντήσεις
- Άλλες Δραστηριότητες
- MOOC's
- Παραδείγματα κατευθυντήριων γραμμών

Authors:

Milkica Milenkoska, Department for International Cooperation, Goce Delcev University, Stip, North Macedonia; Sanja Maksimova, Department for International Cooperation, Goce Delcev University, Stip, North Macedonia

- Σχετικά με το έργο

Το έργο "Fit Balkans" χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή (Ευρωπαϊκή Εκτελεστική Υπηρεσία Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA)) στο πλαίσιο της προκήρυξης ERASMUS-SPORT-2021-SCP.

Το έργο αποτελεί μια συνεργατική προσπάθεια που περιλαμβάνει πολλούς βασικούς εταίρους, καθένας από τους οποίους καθένας από τους οποίους συνεισφέρει μοναδική τεχνογνωσία και πόρους. Πιο συγκεκριμένα, το Πολυτεχνείο του Βερολίνου (TUB) στη Γερμανία, το Πανεπιστήμιο Goce Delcev στο Στιπ (UGD) της Βόρειας Μακεδονίας, το Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο (ΕΜΠ) στην Αθήνα στην Ελλάδα, το ινστιτούτο Urban Research and Education UG (URE) της Γερμανίας παρέχουν εκπαιδευτικό υλικό και συμβάλλουν στο ερευνητικό κομμάτι του έργου, καθώς και το Club for Youth Empowerment 018 (KOM 018) στη Σερβία, την Αθλητική Ένωση Corporate Games (CG) από τη Ρουμανία, και το Ίδρυμα Kurazh (Fondatsiya Kurazh) από τη Βουλγαρία, που συνεισφέρουν στο να επικοινωνήσουν το έργο στις τοπικές κοινότητες μέσω της υλοποίησης των προτεινόμενων παρεμβάσεων.

Η διάρκεια του έργου είναι 36 μήνες, ξεκινώντας το 2022. Η εναρκτήρια συνάντηση πραγματοποιήθηκε στις 22 και 23 Σεπτεμβρίου 2022 στο Βερολίνο (Γερμανία), κατά την οποία ανατέθηκαν οι ερευνητικές εργασίες, όπως η συλλογή δεδομένων πριν και μετά την παρέμβαση και η βιβλιογραφική ανασκόπηση για το επιστημονικό υπόβαθρο της μελέτης.

Το έργο έχει ως στόχο την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας και τη βελτίωση της υποκειμενικής ποιότητας ζωής των νέων γυναικών ηλικίας 18 έως 30 ετών από πέντε διαφορετικές χώρες που ζουν σε πέντε διαφορετικές πόλεις. Το έργο αφορά γυναίκες από την Ελλάδα, τη Βουλγαρία, τη Ρουμανία, τη Σερβία και τη Βόρεια Μακεδονία, που ζουν αντίστοιχα στην Αθήνα, το Πλόβντιβ, το Βουκουρέστι, τη Νις και το Στιπ, και επικεντρώνεται στους ακόλουθους τρεις κύριους στόχους:

- Να παρέχει ερευνητικά αποτελέσματα για το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας, τις διατροφικές συνήθειες και την ποιότητα ζωής των γυναικών από την ομάδα μελέτης, ως βάση για το σχεδιασμό κατάλληλων προγραμμάτων βελτίωσης αυτών,
- Να εκπαιδεύσει γυναίκες ηλικίας 18 έως 30 ετών σχετικά με τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας και ενός υγιεινού και ενεργού τρόπου ζωής,
- Να σχεδιάσει παρεμβάσεις που θα υποστηρίζουν το ευ ζην και την υγιεινή ζωή, καθώς και να παρέχει πόρους για παρεμβάσεις με φορείς χάραξης πολιτικής.

Αυτό το έργο, αφενός, στοχεύει να αλλάξει τον τρόπο ζωής μιας ομάδας 400 νέων γυναικών σε πέντε βαλκανικές χώρες και αφετέρου να αποτιμήσει τις θετικές επιδράσεις αυτού του τρόπου ζωής στην ποιότητα ζωής τους.

- Η σημασία του ευ ζην στις γυναίκες που ζουν στα Βαλκάνια

Οι νέες γυναίκες που ζουν σε χώρες των Βαλκανίων παρουσιάζουν παραδοσιακά χαμηλότερα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας σε σύγκριση με τις γυναίκες της Δυτικής Ευρώπης και τα ποσοστά απασχόλησής τους είναι χαμηλότερα, γεγονός που οδηγεί σε χαμηλότερα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας. Το 2014, η φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο των ανθρώπων σε χώρες όπως η Ρουμανία, η Βουλγαρία, η Ελλάδα και η Κροατία ήταν χαμηλότερη από αυτήν πολλών βόρειων/δυτικών χωρών και από τον μέσο όρο της ΕΕ. Οι καλύτερες συνθήκες σωματικής δραστηριότητας παρατηρούνται στη Σλοβενία, τα στοιχεία της οποίας είναι ελαφρώς χαμηλότερα από τον μέσο όρο της ΕΕ. Ωστόσο, αυτές οι πληροφορίες αφορούν το σύνολο του

πληθυσμού. Αν εξετάσουμε τις διαφορές μεταξύ των γυναικών μόνο στην περίπτωση της σωματικής δραστηριότητας, αυτές είναι σημαντικά μεγαλύτερες.

Το ποσοστό των γυναικών που κάνει αερόβιες ασκήσεις και ασκήσεις ενδυνάμωσης μυών, ως μορφή σωματικής δραστηριότητας, είναι επίσης χαμηλό στα Βαλκάνια σε σύγκριση με τις βόρειες και δυτικές ευρωπαϊκές χώρες. Οι μελέτες δείχνουν χαμηλό ποσοστό γυναικών στα Βαλκάνια που ασχολούνται καθημερινά με αθλητικές δραστηριότητες ως μορφή σωματικής άσκησης. Αυτές οι διαφορές μεταξύ των φύλων στις βαλκανικές χώρες σε σύγκριση με άλλες ευρωπαϊκές περιοχές έχουν πολιτιστικά και ιστορικά κίνητρα, που σχετίζονται με το γεωγραφικό πλαίσιο. Ως εκ τούτου, οι γυναίκες στα Βαλκάνια αποτελούν κοινωνική ομάδα στην οποία πρέπει να εστιάσουμε περισσότερο.

- Το μεθοδολογικό πλαίσιο του έργου

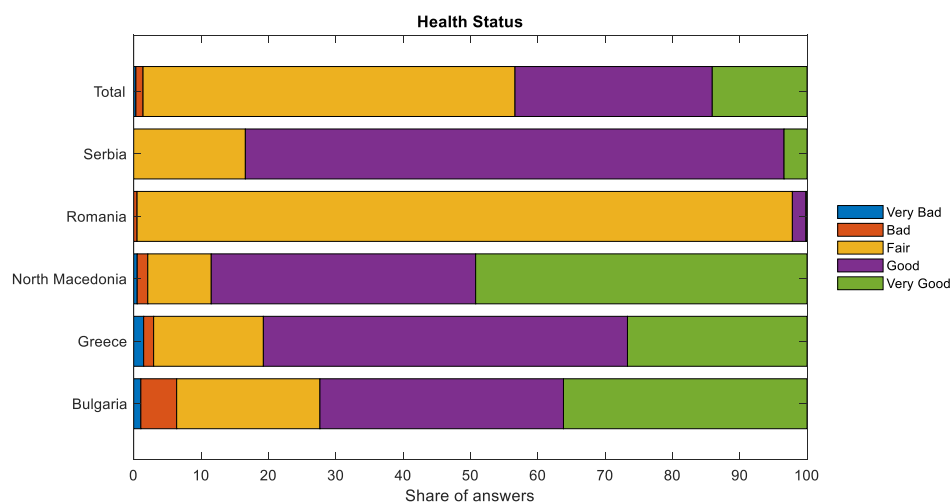
Το πρώτο ερευνητικό μέρος του έργου περιλάμβανε δύο έρευνες ερωτηματολογίου που επικεντρώνονταν στα προσωπικά και κοινωνικοοικονομικά χαρακτηριστικά, καθώς και στα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας και την ποιότητα ζωής των συμμετεχόντων πριν και μετά από 6 μήνες παρεμβάσεων που στόχευαν στην αύξηση του περπατήματος και/ή της ποδηλασίας στην καθημερινή ζωή, στη μείωση του χρόνου μπροστά σε οθόνη και του καθιστικού χρόνου ημερησίως για 1000 συμμετέχουσες, συμπεριλαμβανομένων των 400 ενεργών συμμετεχουσών. Οι συμμετέχουσες υποστηρίζονταν συνεχώς κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου μέσω εκστρατειών-δράσεων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και προσωπικών συναντήσεων. Αυτές οι δράσεις ενθάρρυναν τις νέες γυναίκες να αλλάξουν τον τρόπο ζωής και τις συνήθειές τους για να ξεπεράσουν ψυχολογικά προβλήματα και δυσκολίες. Μέσω αυτής της προσέγγισης, προσπαθήσαμε όχι μόνο να προσελκύσουμε ενδιαφερόμενες συμμετέχουσες να αλλάξουν τις συνήθειές τους για έξι μήνες, αλλά και να διατηρήσουμε αμείωτο το ενδιαφέρον τους κατά την διάρκεια των παρεμβάσεων.

Η έρευνα συνεχίστηκε με τη δημιουργία μίας επικυρωμένης βάσης δεδομένων και στατιστικής ανάλυσης, που θα οδηγήσει σε επιστημονικές δημοσιεύσεις και τεχνικές εκθέσεις στρατηγικής. Σε κάθε χώρα, 100 συμμετέχοντες πήραν μέρος σε δύο εκδηλώσεις ευαισθητοποίησης που οργανώθηκαν από τους τοπικούς εταίρους. Αυτές περιλάμβαναν δύο μαζικά ανοικτά διαδικτυακά μαθήματα (MOOCs) που σχετίζονται με δύο υποθέματα: "ενεργή κινητικότητα και ευ ζην" και "ενεργός τρόπος ζωής για γυναίκες".

- Αποτελέσματα μελέτης

Στην έρευνα ερωτηματολογίου συμμετείχαν 1220 γυναίκες ηλικίας 18 έως 30 ετών, από πέντε διαφορετικές πόλεις στην Ελλάδα (Αθήνα), τη Βουλγαρία (Πλόβνιτς), τη Ρουμανία (Βουκουρέστι), τη Σερβία (Νις) και τη Βόρεια Μακεδονία (Στιπ). Από το συνολικό δείγμα, 135 συμμετέχουσες (11%) ήταν από την Ελλάδα, 92 (7%) από τη Βουλγαρία, 597 (49%) από τη Ρουμανία, 205 (17%) από τη Σερβία και 191 (16%) από τη Βόρεια Μακεδονία.

- Υγεία/κατάσταση υγείας: Οι μισές από τις ερωτηθείσες αντιλαμβάνονται την τρέχουσα κατάσταση της υγείας τους ως μέτρια, ενώ σχεδόν το 35% θεωρεί ότι έχει καλή κατάσταση υγείας. Λιγότερο από 2% θεωρείται ότι έχει κακή κατάσταση υγείας. Οι συμμετέχουσες από τη Σερβία αντιλαμβάνονται την υγεία τους ως καλή, με το 83,41% να απαντά "Καλή" ή "Πολύ Καλή". Το υψηλότερο ποσοστό αρνητικής αντίληψης για την υγεία καταγράφεται στη Βουλγαρία (6,38%).



Εικόνα 1. Αντίληψη για την κατάσταση της υγείας ανά χώρα

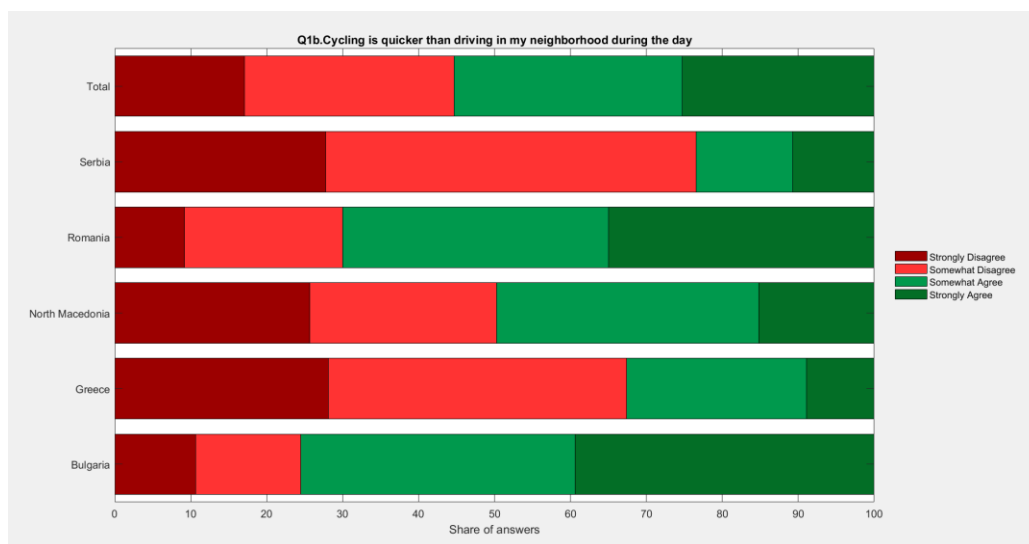
- Μεταφορές: Παρατηρείται ότι η κατοχή αυτοκινήτου, ακόμη και από νεαρή ηλικία, είναι υψηλή, με πάνω από 50% των συμμετεχουσών να κατέχουν αυτοκίνητο σε όλες τις χώρες. Μία στις δύο συμμετέχουσες κατέχει ποδήλατο, ενώ μικρός αριθμός έχει στην κατοχή του σκούτερ ή μοτοσυκλέτα. Το χαμηλότερο ποσοστό κατοχής ποδηλάτου παρατηρείται στην Ελλάδα, με 30,37%, και ακολουθεί η Ρουμανία με 48,9%. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι η Αθήνα και το Βουκουρέστι είναι οι δύο μεγαλύτερες πόλεις της έρευνας, και ότι παρουσιάζουν ανεπαρκή υποδομή για ποδηλασία. Γενικότερα, δεν παρατηρήθηκε ένα σαφές πρότυπο προτίμησης για κάποιο συγκεκριμένο μέσο σε καμία από τις χώρες.

	Αυτοκίνητο	Ποδήλατο	Σκούτερ	Μοτοσυκλέτα
Σύνολο	71.39	50.34	1.77	3.35
Ελλάδα	60.74	30.37	0.00	0.74
Βουλγαρία	58.51	63.83	8.51	8.51
Ρουμανία	68.34	48.91	0.67	1.51
Σερβία	100.00	100.00	0.00	0.00
Βόρεια Μακεδονία	79.63	55.56	1.85	5.56

Πίνακας 1. Ποσοστά κατοχής του κάθε μέσου

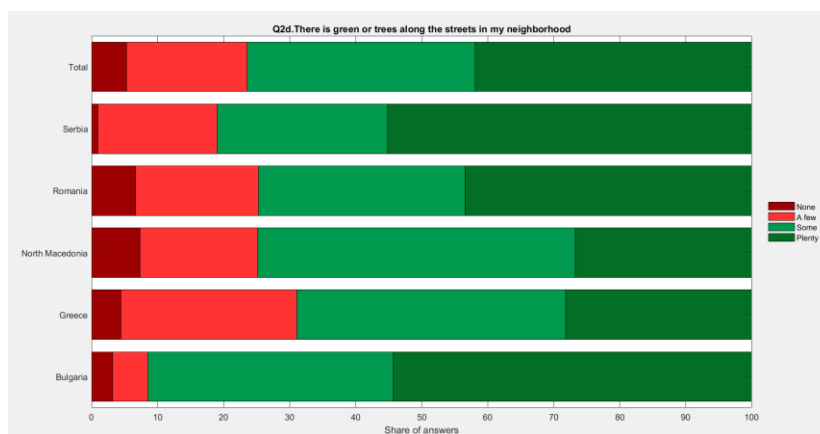
- Υποδομές για ποδηλασία στις γειτονιές: Παρατηρείται ότι οι απαντήσεις που λήφθηκαν είναι μικτές, με το 53,19% να συμφωνεί με τη δήλωση ότι το ποδήλατο είναι πιο γρήγορο σε σχέση με το αυτοκίνητο κατά τη διάρκεια της ημέρας. Το υψηλότερο ποσοστό θετικών απαντήσεων παρατηρείται στη Βουλγαρία και το χαμηλότερο στην Ελλάδα. Οι απαντήσεις σε αυτή την ερώτηση αντικατοπτρίζουν, σε κάποιο βαθμό, την τρέχουσα κατάσταση των υποδομών για την ποδηλασία, εάν υπάρχουν. Για παράδειγμα, η Αθήνα έχει ένα κατακερματισμένο δίκτυο ποδηλατοδρόμων, το οποίο είναι επίσης πολύ περιορισμένο, και

αυτό επηρεάζει την προθυμία των μετακινούμενων να χρησιμοποιήσουν ποδήλατο. Επίσης, το 29% όλων των ερωτηθέντων θεωρεί ότι οι ποδηλατικές διαδρομές είναι διαχωρισμένες από την υπόλοιπη κυκλοφορία στη γειτονιά τους. Επισημαίνεται ότι μόνο το Πλόβντιβ φαίνεται να έχει υποδομή για ποδηλασία διαχωρισμένη από την υπόλοιπη κυκλοφορία σε μεγάλο ή σχεδόν όλο το τμήμα του.



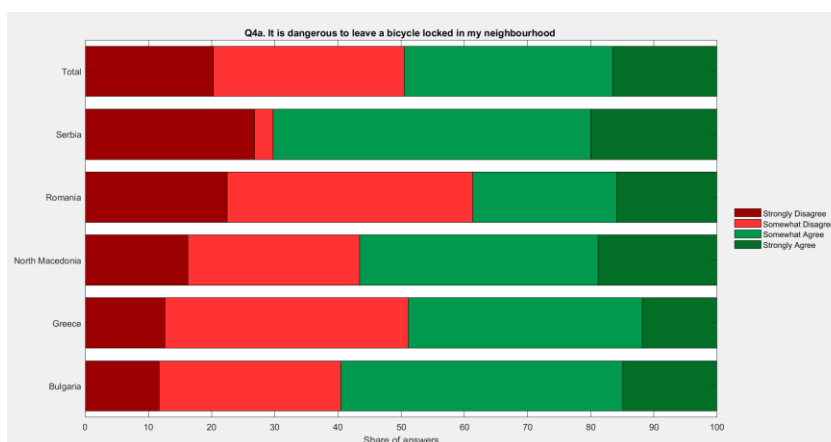
Εικόνα 2. Συσχέτιση μεταξύ ποδηλασίας και οδήγησης

- Αστικό πράσινο: Κατά μέσο όρο, οι ερωτηθείσες πιστεύουν ότι υπάρχουν αρκετοί πράσινοι χώροι και καλλωπιστική φύτευση κατά μήκος των δρόμων της γειτονιάς τους. Το υψηλότερο ποσοστό θετικών απαντήσεων παρατηρείται στη Βουλγαρία, ενώ το χαμηλότερο στην Ελλάδα. Αυτό μπορεί να εξηγηθεί από τον περιορισμένο αριθμό χώρων πρασίνου στην Αθήνα, οι οποίοι επίσης δεν είναι εύκολα προσβάσιμοι από κάθε γειτονιά της πόλης. Στις άλλες χώρες, το ποσοστό θετικών απαντήσεων κυμαίνεται μεταξύ 75% και 80%.



Εικόνα 3. Αστικό πράσινο

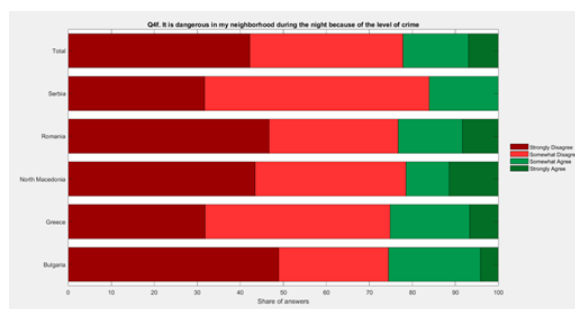
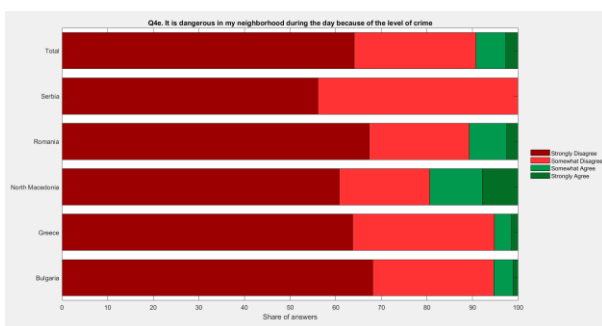
- Ασφάλεια γειτονιάς: Το 80% των ερωτηθέντων πιστεύει ότι οι χώροι στάθμευσης για ποδήλατα δεν είναι ασφαλείς. Στην Αθήνα, μόνο το 5% πιστεύει ότι μπορεί να σταθμεύσει με ασφάλεια το ποδήλατό του. Το υψηλότερο ποσοστό, όπως και στις προηγούμενες ερωτήσεις για τα ποδήλατα, παρατηρείται στη Βουλγαρία, με το 33% των ερωτηθέντων να πιστεύει ότι μπορεί να βρει ασφαλή θέση στάθμευσης για το ποδήλατό του. Το ποσοστό θετικών απαντήσεων από τη Ρουμανία, τη Σερβία και τη Βόρεια Μακεδονία κυμαίνεται γύρω στο 20%. Όσον αφορά την ύπαρξη επαρκούς αριθμού διαβάσεων πεζών, το 57,28% των ερωτηθέντων πιστεύει ότι υπάρχουν αρκετά ασφαλή σημεία για να διασχίσουν πολυσύχναστους δρόμους. Στη Σερβία και στην Ελλάδα, το υψηλότερο ποσοστό ερωτηθέντων συμφωνεί ότι ο αριθμός των διαβάσεων πεζών δεν είναι επαρκής, με ποσοστά 54,15% και 57,78% αντίστοιχα.



Εικόνα 4. Ασφάλεια περπατήματος και ποδηλασίας

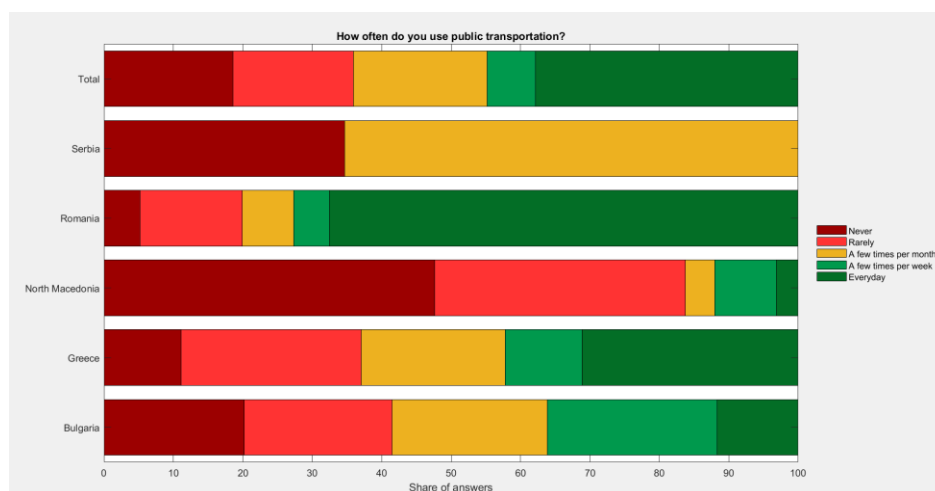
Η κυκλοφορία δεν αυξάνει τον κίνδυνο του περπατήματος, σύμφωνα με τα αποτελέσματα που ελήφθησαν στις συμμετέχουσες βαλκανικές πόλεις. Συγκεκριμένα, το 68,8% όλων των ερωτηθέντων διαφωνεί με τη δήλωση ότι το περπάτημα είναι επικίνδυνο λόγω της κίνησης των οχημάτων στο οδικό δίκτυο. Οι συμμετέχουσες από τη Σερβία θεωρούν ότι η κυκλοφορία είναι ένας παράγοντας που αυξάνει τον κίνδυνο για τους πεζούς, ενώ στις υπόλοιπες χώρες περίπου μία στις τέσσερις συμφωνεί με τη δήλωση.

- Επίπεδο εγκληματικότητας: Σε όλες τις χώρες, οι ερωτηθείσες είναι εξαιρετικά σίγουρες ότι οι γειτονιές τους είναι ασφαλείς τόσο κατά τη διάρκεια της ημέρας όσο και της νύχτας. Συγκεκριμένα, το 90,75% πιστεύει ότι η γειτονιά τους είναι ασφαλής κατά τη διάρκεια της ημέρας, ενώ το 77,82% πιστεύει ότι είναι επίσης ασφαλής και κατά τη διάρκεια της νύχτας. Έτσι, το ποσοστό εγκληματικότητας δεν φαίνεται να επηρεάζει τις ερωτηθείσες σε καμία από τις συμμετέχουσες χώρες.



Εικόνα 5. Επίπεδα εγκληματικότητας γειτονιάς κατά τη διάρκεια της μέρας (α) και κατά τη διάρκεια της νύχτας (β)

- **Δημόσια Συγκοινωνία:** Συνολικά, η πλειοψηφία των γυναικών χρησιμοποιεί τα μέσα μαζικής μεταφοράς καθημερινά, αλλά τα αποτελέσματα διαφέρουν ανάλογα με την πόλη και τη διαθεσιμότητα της δημόσιας συγκοινωνίας. Για παράδειγμα, στην Αθήνα και στο Βουκουρέστι, όπου υπάρχει εκτεταμένο δίκτυο δημόσιων συγκοινωνιών, οι ερωτηθείσες χρησιμοποιούν πιο συχνά τα μέσα μαζικής μεταφοράς. Σε μικρότερες πόλεις όπως η Νις και το Στιπ, η συχνότητα είναι πολύ χαμηλότερη και υπάρχουν πολλές ερωτηθείσες που δεν χρησιμοποιούν καθόλου τα μέσα μαζικής μεταφοράς.



Εικόνα 6. Χρήση Δημόσιας Συγκοινωνίας

- **Βασικά συμπεράσματα του έργου**

Συμμετοχή των νέων γυναικών στα Βαλκάνια

1220 γυναίκες ηλικίας από 18 έως 30 ετών συμμετείχαν στην αρχική μελέτη, από τις οποίες οι 341 ολοκλήρωσαν με επιτυχία τις παρεμβάσεις.

Παρεμβάσεις

Οι παρεμβάσεις σχεδιάστηκαν ώστε να προωθήσουν έναν ενεργό και υγιή τρόπο ζωής. Το επίπεδο παρέμβασης αποφασίστηκε από τις ίδιες τις συμμετέχουσες καθώς στην αρχή της παρέμβασης, συμπλήρωσαν μια φόρμα συμμετοχής και συναίνεσης και δήλωσαν συμμετοχή σε μία ή περισσότερες από τις εξής παρεμβάσεις:

- Παρέμβαση στην κινητικότητα: αλλαγή από τη χρήση μηχανοκίνητου οχήματος σε περπάτημα και ποδηλασία για τις μετακινήσεις εντός και εκτός πόλης.
- Παρέμβαση στη διατροφή.
- Μείωση του καθιστικού χρόνου.
- Μείωση του χρόνου μπροστά σε οθόνη.

Προτάσεις: Αυτού του είδους οι παρεμβάσεις μπορούν να χρησιμεύσουν ως αφετηρία για την παρακίνηση των γυναικών να γίνουν πιο δραστήριες και να βελτιώσουν την υγεία και την ποιότητα ζωής τους. Φορείς όπως αυτοί της Τοπικής Αυτοδιοίκησης, εκπαιδευτικά ιδρύματα, και μη κυβερνητικές οργανώσεις και άλλοι αρμόδιοι φορείς μπορούν να ξεκινήσουν διάφορες δραστηριότητες για να παρέμβουν στη ζωή των γυναικών, προσφέροντας καθοδήγηση και υποστήριξη για να υιοθετήσουν έναν ενεργό και υγιή τρόπο ζωής. Ο στόχος είναι η προσέλκυση συμμετεχόντων και η διατήρηση της συνεχιζόμενης εμπλοκής τους στην αλλαγή των συνθηκών τους.

Δημοσιεύσεις έργου

Τα αποτελέσματα από τη συλλογή δεδομένων συγκεντρώθηκαν σε δύο βάσεις δεδομένων που συγχωνεύθηκαν σε μία τελική βάση. Η βάση αυτή χρησιμοποιήθηκε για την ανάλυση των δεδομένων και την εξαγωγή συμπερασμάτων. Τα αποτελέσματα επικυρώθηκαν σε δύο φάσεις: πρώτα από τους τοπικούς εταίρους που συμμετείχαν στη συλλογή δεδομένων στα Βαλκάνια και στη συνέχεια από το ΕΜΠ και το TUB. Στη συνέχεια, οι μεταβλητές χρήσης γης δημιουργήθηκαν χρησιμοποιώντας Συστήματα Γεωγραφικών Πληροφοριών από το TUB. Αυτή η φάση είχε ως στόχο την ποσοτικοποίηση των χωρικών μεταβλητών σε μια περιοχή κάλυψης 600 μέτρων γύρω από τις περιοχές κατοικίας των συμμετεχουσών. Στη συνέχεια, όλα τα δεδομένα, συμπεριλαμβανομένων των μεταβλητών που σχετίζονται με τα κοινωνικοοικονομικά χαρακτηριστικά, τη φυσική κατάσταση, τα επίπεδα δραστηριότητας, τον τρόπο ζωής και την κινητικότητα, τη διατροφή, τις αντιλήψεις και την ψυχολογική κατάσταση των συμμετεχουσών, χρησιμοποιήθηκαν στο IBM SPSS για ανάλυση. Τα προσχέδια των τριών άρθρων που θα παρουσιαστούν είναι:

- Η υφιστάμενη κατάσταση της φυσικής δραστηριότητας των νέων γυναικών και οι συσχετίσεις με τη χρήση γης στις βαλκανικές χώρες.
- Ο ρόλος των παρεμβάσεων στη χρήση γης για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας και της ευημερίας των νέων γυναικών στα Βαλκάνια.
- Ο ρόλος των παρεμβάσεων στη φυσική δραστηριότητα των νέων γυναικών και οι επιπτώσεις στην υποκειμενική τους ευημερία.

Προτάσεις: Νέες μελέτες, αναλύσεις και ερευνητικά άρθρα θα πρέπει να αποτελούν τη βάση για οποιαδήποτε μελλοντική πρωτοβουλία. Μέσα από την κοινή προσπάθεια και συνεργασία, μπορούν να επιτευχθούν εξαιρετικά αποτελέσματα που δύναται να βελτιώσουν την υφιστάμενη κατάσταση της φυσικής δραστηριότητας των νέων γυναικών στα Βαλκάνια.

- Προτάσεις προς τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής

1. Δημιουργία ασφαλών και προσβάσιμων δικτύων

Χώροι ασφαλείς για γυναίκες: Πολλές γυναίκες διστάζουν να συμμετάσχουν σε υπαίθριες φυσικές δραστηριότητες λόγω ανησυχιών για την προσωπική τους ασφάλεια. Οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικών θα πρέπει να προτεραιοποιήσουν την δημιουργία χώρων με κατάλληλο τεχνητό φωτισμό, εποπτευόμενων δημόσιων χώρων, διασφαλίζοντας ότι τα πάρκα, τα μονοπάτια περιπάτου και οι αθλητικές εγκαταστάσεις είναι απαλλαγμένα από περιστατικά παρενόχλησης ή βίας.

Σχεδίαση Κοινοτήτων: Ο αστικός σχεδιασμός θα πρέπει να επικεντρώνεται στη δημιουργία πεζοδρομημένων και φιλικών προς το ποδήλατο γειτονιών. Τονίζεται η συμπερίληψη γυναικών στις διαβουλεύσεις για τον αστικό σχεδιασμό ώστε να καλυφθούν οι ειδικές ανάγκες τους.

Δημόσιες Υποδομές: Θα πρέπει να διασφαλιστεί ότι οι δημόσιες εγκαταστάσεις, όπως τα πάρκα και τα γυμναστήρια, είναι καθαρές, υγιεινές και εξοπλισμένες με τουαλέτες, αποδυτήρια και δωμάτια για θηλασμό.

Η συμπερίληψη χώρων στάθμευσης ποδηλάτων στον αστικό σχεδιασμό και στους δημόσιους χώρους μπορεί να ενθαρρύνει την ποδηλασία, μια βιώσιμη και υγιή μορφή φυσικής δραστηριότητας.

2. Αύξηση της πρόσβασης σε προγράμματα γυμναστικής

Υποστηριζόμενα και δωρεάν προγράμματα: Οικονομικά εμπόδια συχνά περιορίζουν τη συμμετοχή των γυναικών σε κάποια οργανωμένη φυσική δραστηριότητα. Επιδοτήσεις για συνδρομές γυμναστηρίων, δωρεάν μαθήματα γυμναστικής σε κοινοτικά κέντρα και υποτροφίες για αθλητική εκπαίδευση μπορούν να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή τους.

Επέκταση σε αγροτικές περιοχές: Επέκταση προγραμμάτων σε αγροτικές περιοχές όπου οι εγκαταστάσεις αναψυχής μπορεί να είναι περιορισμένες, χρησιμοποιώντας κινητά γυμναστήρια ή εκπαιδευτές/προπονητές οι οποίοι θα μετακινούνται μεταξύ των διαφόρων περιοχών.

Ευέλικτα Προγράμματα: Συγκεκριμένες συνθήκες στη ζωή των γυναικών (π.χ. εγκυμοσύνη, εμμηνόπαυση) απαιτούν διαφορετικές προσεγγίσεις. Προτείνεται η προγεννητική γιόγκα, η γυμναστική μετά τη γέννα και προγράμματα που να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της ηλικίας.

3. Προώθηση της εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης

Δημόσιες Υγειονομικές Εκστρατείες: Προτείνεται η συνεργασία με τα μέσα ενημέρωσης για τη διάδοση και την ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας για τη μείωση του άγχους, τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και την πρόληψη χρόνιων ασθενειών. Στόχος είναι η επικοινωνία μηνυμάτων ειδικά σε θέματα υγείας των γυναικών, όπως η οστεοπόρωση ή η ανάρρωση μετά τον τοκετό.

Κοινωφελείς Πρέσβειρες: Γυναίκες σε ηγετικές θέσεις εντός μιας κοινότητας μπορούν να ενεργούν ως πρέσβειρες της φυσικής κατάστασης, παρακινώντας άλλες γυναίκες να υιοθετήσουν υγιείς συνήθειες.

Εργαστήρια: Διοργάνωση εργαστηρίων για να διδαχθούν γυναίκες πώς να ενσωματώνουν τη φυσική δραστηριότητα στην καθημερινή τους ζωή, συμπεριλαμβανομένων δραστηριοτήτων που δεν απαιτούν ειδικό εξοπλισμό, όπως οι διατάσεις, ο χορός ή το περπάτημα.

4. Ενίσχυση Πρωτοβουλιών στους Χώρους Εργασίας

Γυμναστήρια στους χώρους εργασίας: Οι χώροι εργασίας θα πρέπει να δημιουργούν γυμναστήρια επί τόπου, να οργανώνουν διαλείμματα άσκησης και να διοργανώνουν τακτικούς διαγωνισμούς φυσικής κατάστασης.

Ευέλικτο Ωράριο: Παροχή πολιτικών που επιτρέπουν στις γυναίκες να προσαρμόζουν το ωράριο εργασίας τους ώστε να ενσωματώσουν την άσκηση σε αυτό ή να παρακολουθήσουν προγράμματα ευεξίας.

Φροντίδα παιδιών στους χώρους εργασίας: Οι εργοδότες μπορούν να συνεργαστούν με γυμναστήρια για να προσφέρουν υπηρεσίες φύλαξης παιδιών κατά τις ώρες άσκησης, εξαλείφοντας ένα σημαντικό εμπόδιο για τις μητέρες.

5. Αντιμετώπιση Εμποδίων στη Συμμετοχή

Πολιτισμική Ευαισθησία: Κάποιες πολιτισμικές ή θρησκευτικές πεποιθήσεις μπορεί να αποτρέπουν τις γυναίκες από τη συμμετοχή σε μεικτές φυσικές δραστηριότητες. Προτείνεται η προσφορά συνεδριών σε γυμναστήρια και κοινοτικά κέντρα μόνο για γυναίκες και επιλογών ενδυμάτων που να ανταποκρίνονται σε διαφορετικές πολιτισμικές συνήθειες.

Πρόσβαση στις μεταφορές: Παροχή δωρεάν ή επιδοτούμενων μετακινήσεων από και προς τα γυμναστήρια, χώρους μαθημάτων φυσικής κατάστασης ή πάρκων για γυναίκες που ζουν σε απομακρυσμένες περιοχές. Αυτό μπορεί να έχει ιδιαίτερο αντίκτυπο στις χαμηλού εισοδήματος γειτονιές.

Προγράμματα για όλα τα επίπεδα φυσικής κατάστασης: Σχεδιασμός πρωτοβουλιών που να απευθύνονται τόσο σε αρχάριους όσο και σε προχωρημένους συμμετέχοντες για να διασφαλίζεται η ένταξη και η συνεχιζόμενη συμμετοχή των γυναικών ανεξαρτήτου επιπέδου φυσικής κατάστασης.

6. Ενσωμάτωση και Υποστήριξη Πολιτικών

Συνεργασία με Σχολεία και Πανεπιστήμια: Προώθηση φυσικής δραστηριότητας στα σχολεία απαιτώντας αθλήματα και μαθήματα φυσικής κατάστασης για κορίτσια. Επέκταση αυτών των πρωτοβουλιών στα πανεπιστήμια, παρέχοντας γυμναστική αποκλειστικά για γυναίκες ή συλλόγους.

Κίνητρα: Παροχή φορολογικών οφελών ή οικονομικών κινήτρων σε επιχειρήσεις και ΜΚΟ που υποστηρίζουν προγράμματα φυσικής κατάστασης για γυναίκες ή επενδύουν στις αθλητικές υποδομές.

Συνεργασία με το Σύστημα Υγείας: Συνεργασία με παρόχους υγειονομικής περίθαλψης για να συνταγογραφούν προγράμματα φυσικής δραστηριότητας για γυναίκες, ενσωματώνοντας τις συστάσεις φυσικής κατάστασης στις τακτικές εξετάσεις.

7. Αξιοποίηση της Τεχνολογίας.

Ψηφιακές Πλατφόρμες Γυμναστικής: Συνεργασία με προγραμματιστές για τη δημιουργία δωρεάν ή οικονομικά προσιτών εφαρμογών γυμναστικής που να ανταποκρίνονται στους ειδικούς υγειονομικούς στόχους των γυναικών, όπως η βελτίωση της καρδιαγγειακής υγείας, η διαχείριση του άγχους ή η ανάρρωση μετά τον τοκετό.

Εκστρατείες Ενημέρωσης στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης: Χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας μέσω προκλήσεων, προσωπικών εμπειριών και επιτυχών παραδειγμάτων γυναικών που έχουν υιοθετήσει έναν ενεργό τρόπο ζωής.

Εικονικές Κοινότητες: Δημιουργία διαδικτυακών ομάδων ή φόρουμ όπου οι γυναίκες θα μπορούν να μοιράζονται εμπειρίες, να ενθαρρύνουν η μία την άλλη και να λαμβάνουν καθοδήγηση από ειδικούς.

8. Εστίαση στην Ψυχική Ευημερία

Προγράμματα Σώματος και Νου: Προσφορά προγραμμάτων βασισμένων στη συνειδητότητα όπως γιόγκα, ταϊ-τσι και διαλογισμό που συνδυάζουν τη φυσική δραστηριότητα με τα οφέλη για την ψυχική υγεία.

Συμβουλευτική Υποστήριξη: Συμπερίληψη της ψυχολογικής υποστήριξης στα προγράμματα φυσικής κατάστασης για να αντιμετωπιστούν θέματα όπως η εικόνα του σώματος, το άγχος ή η ανησυχία που μπορεί να εμποδίζουν τη φυσική δραστηριότητα.

Ομάδες Υποστήριξης: Οργάνωση ομάδων υποστήριξης σε κοινότητες που προωθούν όχι μόνο τη σωματική υγεία, αλλά και την συναισθηματική ευημερία, ειδικά για τις γυναίκες που αντιμετωπίζουν την επιλόχειο κατάθλιψη ή την εμμηνόπαυση.

9. Ενθάρρυνση της Γυναικείας Αντιπροσώπευσης σε Ηγετικούς Ρόλους

Πρότυπα: Προώθηση γυναικών σε ηγετικούς ρόλους στον αθλητισμό και τη φυσική κατάσταση για να εμπνεύσουν τη συμμετοχή και να σπάσουν τα στερεότυπα.

Σύμβουλοι Πολιτικής: Συμπερίληψη γυναικών υπεύθυνων χάραξης πολιτικών, αθλήτριες και ηγέτιδες της κοινότητας στη σύνταξη και υλοποίηση πολιτικών φυσικής κατάστασης για να εξασφαλιστεί η ένταξη των γυναικών σε αυτές.

10. Διενέργεια Τακτικής Παρακολούθησης και Έρευνα

Συλλογή Δεδομένων: Διενέργεια ερευνών και μελετών για την κατανόηση των εμποδίων και των κινήτρων για τη φυσική δραστηριότητα των γυναικών.

Αξιολόγηση Επιπτώσεων: Εκτίμηση της αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων και πολιτικών, προσαρμόζοντας στρατηγικές με βάση την ανατροφοδότηση από τις συμμετέχουσες.

Μακροπρόθεσμοι Στόχοι: Ορισμός μετρήσιμων στόχων για την αύξηση της συμμετοχής των γυναικών στη φυσική δραστηριότητα και παρακολούθηση της προόδου της ετησίως.

Annex

Συναντήσεις Έργου

Η πρώτη συνάντηση προόδου του έργου “FIT Balkans” πραγματοποιήθηκε στη Νις από τις 18 έως τις 21 Απριλίου 2023. Παρεβρέθησαν εκπρόσωποι από το Technische Universität Berlin, από το Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο, από το ίδρυμα Urban Research and Education, από το ίδρυμα Kurazh, από την Asociația Sportivă Corporate Games, από το Klub Za Osnazivanje Mladih 018 KOM018 και από το πανεπιστήμιο Γκότσε Ντέλτσεφ. Κατά τη διάρκεια αυτής της συνάντησης, οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να συναντηθούν ξανά για πρώτη φορά μετά την αρχική συνάντηση του έργου και να συζητήσουν τις επερχόμενες δραστηριότητες του έργου.



Η δεύτερη συνάντηση προόδου του έργου “FIT Balkans” πραγματοποιήθηκε στο Πλόβντιβ από τις 6 έως τις 8 Δεκεμβρίου 2023. Οι εκπρόσωποι του έργου είχαν την ευκαιρία να συναντηθούν ξανά και να συζητήσουν τις δραστηριότητες που ολοκληρώθηκαν και τις προσεχείς δράσεις με έμφαση στις παρεμβάσεις. Οι εκπρόσωποι του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου παρακολούθησαν διαδικτυακά.



Η τρίτη συνάντηση φιλοξενήθηκε από το Πανεπιστήμιο Γκότσε Ντέλτσεφ στο Σιπ μεταξύ 21-22 Μαΐου 2024. Η συνάντηση αυτή επικεντρώθηκε στα ερευνητικά άρθρα του έργου και στις προετοιμασίες για τα επικείμενα διαδικτυακά MOOCs.



Η τέταρτη συνάντηση πραγματοποιήθηκε στο Βουκουρέστι, Ρουμανία, από τις 9 έως τις 12 Οκτωβρίου 2024. Σε αυτή τη συνάντηση, οι εταίροι συζήτησαν για την ολοκλήρωση των

παρεμβάσεων, καθώς και την προετοιμασία του εκπαιδευτικού υλικού για τα διαδικτυακά σεμινάρια MOOC 1 και MOOC 2 που θα οργανωθούν στα πλαίσια του έργου.



Άλλες Δραστηριότητες

1. Στη Βουλγαρία, το Ίδρυμα Courage οργάνωσε ένα εξάμηνο πρόγραμμα εκπαίδευσης σε συνεργασία με επαγγελματίες προπονητές, που καθοδηγούν με ήπιο τρόπο τις συμμετέχουσες ώστε να κάνουν καλύτερες επιλογές σε σχέση με το πρόγραμμα ύπνου, την ποικιλία στη διατροφή και την αποδοτικότερη άσκηση από άποψη χρόνου και ενέργειας.
2. Στη Βόρεια Μακεδονία, η ομάδα του έργου από το Πανεπιστήμιο Γκότσε Ντέλτσεφ στο Στιπ οργάνωσε 6 παρεμβάσεις σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους. Μέσα από αυτές τις δραστηριότητες, βοήθησαν τις νεαρές γυναίκες στη φυσική τους πορεία προσφέροντας οδηγίες και δομημένες ασκήσεις, και το πιο σημαντικό, κίνητρο.
3. Το ίδρυμα Corporate Games του Βουκουρεστίου οργάνωσαν την Τελετή Απονομής Μεταλλίων για την διαδικτυακή Πρόκληση Fit Balkans, όπου απονεμήθηκαν μετάλλια, διπλώματα και πληροφορίες για το έργο Fit Balkans.



FIT-BALKANS

Online Fitness Challenge



**With your team,
collect as many points
as you can in 8 weeks.**

★ **There will be medals
for the top 3 teams!** ★

Webinar: Tuesday, Oct 31st
You'll receive the link via email

Start: Monday, Nov 6th

End: Sunday, Dec 31st

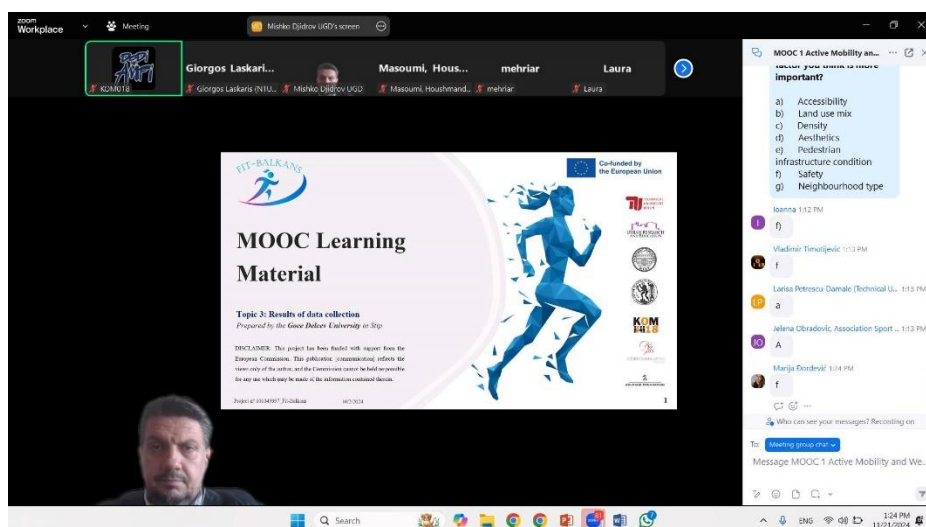






MOOC's

Το πρώτο MOOC οργανώθηκε στις 21 Νοεμβρίου 2024, όπου συμμετείχαν περισσότερα από εκατό άτομα διαδικτυακά. Αυτό το MOOC παρείχε στο ευρύ κοινό αναλυτικές πληροφορίες και δεδομένα που συλλέχθηκαν κατά τη διάρκεια του έργου, μέσα από διαδραστικές παρουσιάσεις με συντονιστές καθηγητές από το Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο, το Πανεπιστήμιο Γκότες Ντέλτσεφ και το Technische Universität Berlin.



Το δεύτερο MOOC πραγματοποιήθηκε στις 30 Ιανουαρίου 2025. Το θέμα του ήταν οι «Γυναίκες και Υγιείς Τρόποι Ζωής», όπου συζητήθηκαν πρακτικές στρατηγικές για την υιοθέτηση βιώσιμων και υγιεινών συνηθειών, με συζητήσεις που συντονίστηκαν από ειδικούς.



Παραδείγματα Κατευθυντήριων Οδηγιών

Προετοιμάστηκε εκπαιδευτικό υλικό και οδηγίες για να παραμείνουν οι συμμετέχουσες ενεργές. Το εκπαιδευτικό υλικό περιλαμβάνει πρακτικά παραδείγματα, οδηγίες και συνδέσμους που μπορούν να χρησιμεύσουν ως βοηθητικά εργαλεία. Το πρόγραμμα σχεδιάστηκε για να βοηθήσει τις συμμετέχουσες να δουν πρόοδο. Τα προγράμματα αυτά σχεδιάζονται με στόχο την προοδευτική εξέλιξη. Καθώς το σώμα προσαρμόζεται στις απαιτήσεις των ασκήσεων, το πρόγραμμα σταδιακά γίνεται πιο απαιτητικό, απαιτώντας εκ νέου προσαρμογή και προσωπική ανάπτυξη.



Exercise instead of driving

Instead of driving, consider walking to the nearby shops.
Try biking to your job once or twice a week.
Walk to the bus stop or train station and use public transport to get to work.
If you take the bus or tram, get off a stop earlier and walk the remaining distance.
Park your car further away from the store entrance and walk instead of parking right in front.
Clean and vacuum your car by yourself rather than going to a car wash.



Exercise at home

Turn up your favorite tunes or the radio and dance around your living room.
Engage in some active playtime with your family or friends.
Take your dog for longer walks, maybe add an extra 10 minutes to your usual route.
Get your hands dirty in the garden by mowing the lawn, raking leaves, or planting some flowers.
Try to add more physical activities to your family time. You could take the kids to the park or play soccer in the backyard.



Exercise in the workplace

Choose the stairs over the elevator or escalator whenever you can.
Consider having your next meeting while walking, or at least standing during it.
Try to spend at least half of your lunch break taking a quick walk, even if it's just for 10 to 15 minutes.
Take a moment to stretch while you're at your desk.
Instead of calling or emailing a coworker, stand up and talk to them in person.
If your job keeps you seated at a desk all day, remember to get up and move around for a few minutes every hour.



Assess your progress six weeks after you start your program (by measuring the same parameters as you did to record your baseline fitness) and then every eight to 12 weeks. You may need to adjust the time, intensity and type of exercise you do to continue improving.
On the other hand, you may be pleasantly surprised to find that you're exercising just the right amount to meet your fitness goals.



If you start to lose motivation, set new goals or try a new activity. Exercising with a friend or taking a class at a local fitness centre may help.



Work from simple to complex - starting easy and gradually increasing skill and loading requirements. 'Repetition without repetition', provides plentiful opportunities for 'failing safely' and developing error-detection abilities, and the ability to coach themselves and each other. This positive feedback loop keeps informing the athlete and coach and enables consistent improvement and success.

ERASMUS+ COOPERATION PARTNERSHIPS IN SPORT “FIT-BALKANS”

Project n° 101049997_Fit-Balkans

Policy-Makers Report



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Содржина

- За проектот
- Значењето на благосостојбата на жените од Балканот
- Методолошката рамка на проектот
- Резултати од студијата

Главни моменти на проектот

- *Учество на младите жени на Балканот*
- *Кампања*
- *Публикации*

Препораки до креаторите на политики

АНЕКС

- Состаноци по проектот
- Други активности
- МООС's
- Примери и насоки

Автори:

Милкица Миленкоска, Одделение за меѓународна соработка, Универзитет „Гоце Делчев“ – Штип, Северна Македонија;

Сања Максимова, Одделение за меѓународна соработка, Универзитет „Гоце Делчев“ – Штип, Северна Македонија

- За проектот

Проектот Fit Balkans е финансиран од Европската комисија (European Education and Culture Executive Agency (EACEA) повик -SPORT-2021-SCP.

Проектот е колаборативно учество кој вклучува неколку клучни партнери, и секој носи уникатна експертиза и ресурси, со Technische Universität Berlin (TUB), Германија, Универзитетот Гоце Делчев во Штип (UGD), Северна Македонија, National Technical University во Атина (NTUA), Грција, Urban Research and Education UG (URE), Германија обезбедува образовни материјали за истражување и го поддржува проектот за Club for Youth Empowerment 018 (КОМ 018), Србија, Asociatia Sportiva Corporate Games (CG), Романија и Fondatsiya Kurazh (Фондација Храброст), Бугарија подигање на свеста и допирање до локалните заедници преку спроведување на предложените интервенции.

Проектот е со времетраење од 36 месеци, почнувајќи од 2021 година. **Почетниот состанок** се одржа на 22 и 23 септември 2022 година во **Берлин, Германија**, по што требаше да се извршат истражувачките задачи, како што се основното собирање податоци пред и по интервенцијата и студијата за позадина.

Проектот има за цел да ја промовира физичката активност и да ја подобри субјективната благосостојба на младите жени на возраст меѓу 18 и 30 години од шест различни земји кои живеат во пет различни градови. Проектот вклучува жени од **Грција, Бугарија, Романија, Србија и Северна Македонија**, кои живеат во Атина, Пловдив, Букурешт, Ниш и Штип и е фокусиран на следните три главни цели:

- Да се обезбедат резултати од истражувањето за нивото на физичка активност, навиките во исхраната и личната благосостојба на жените од целната група, како основа за дизајнирање програми за подобрување
- Да се едуцират жените на возраст меѓу 18 и 30 години за придобивките од физичката активност и здрав и активен начин на живот;
- Да се дизајнираат интервентни програми кои ќе ја поддржат нивната благосостојба и здрав живот, како и ќе обезбедат ресурси за интервенција кај креаторите на политиките.

Овој проект, од една страна, има за цел да го промени начинот на живот на група од 400 млади жени во пет балкански земји и од друга страна, да ги измери позитивните ефекти на овој начин на живот врз нивната психолошка благосостојба.

- Значењето на благосостојбата на жените од Балканот

Младите жени од Балканот традиционално имаат помала физичка активност во споредба со жените од Западна Европа и нивниата стапка на вработеност е се помала, па тоа води до пониски нивоа на физичка активност. Во 2014 година, физичката активност во слободното време на луѓето во земји како Романија, Бугарија, Грција и Хрватска беше пониска од многу северни/западни земји и просекот на ЕУ. Најдобри услови за физичка активност може да се најдат во Словенија, чии бројки се сè уште малку пониски од просекот во ЕУ. Сепак, оваа информација ја зема во предвид целата популација. Кога во предвид ќе се земат родовите разлики во случај на физичката активност, ситуацијата е уште посериозна.

Уделот на жени кои практикуваат аеробик за подобрување на здравјето и зајакнување на мускулите како вид на физичка активност е исто така низок на Балканот во споредба со земјите од Северна и Западна Европа. Студиите покажуваат низок процент на жени на Балканот, кои секојдневно практикуваат спорт како вид на физичка активност. Овие разлики меѓу половите во балканските земји во споредба со другите европски региони имаат културни и историски мотиви поврзани со географскиот контекст. Затоа, тие се општествена група на која треба повеќе да се фокусираме.

- Методолошката рамка на проектот

Првиот и истражувачки дел од проектот опфати две анкети кои се фокусираа на личната, социоекономската, како и физичката активност и благосостојбата на учесниците пред и по 6-месечната интервенција во форма на зголемена активност на пешачење и/или велосипедизам во секојдневниот живот како и намалување на времето поминато пред екран и седењето дневно на 1000 учесници вклучувајќи ги и 400-те активни учесници. Учесниците беа постојано поддржани низ овој период преку кампањи на социјалните мрежи и лични состаноци. Овие кампањи ги поттикнаа младите жени да го променат својот животен стил и навики за да ги надминат психолошките проблеми и тешкотии. Преку овој пристап, се обидовме не само да ги привлечеме заинтересираните учесници да ги променат своите навики во времетраење од шест месеци, туку и да ги мотивираме да продолжат и да се вклучат во кампањите.

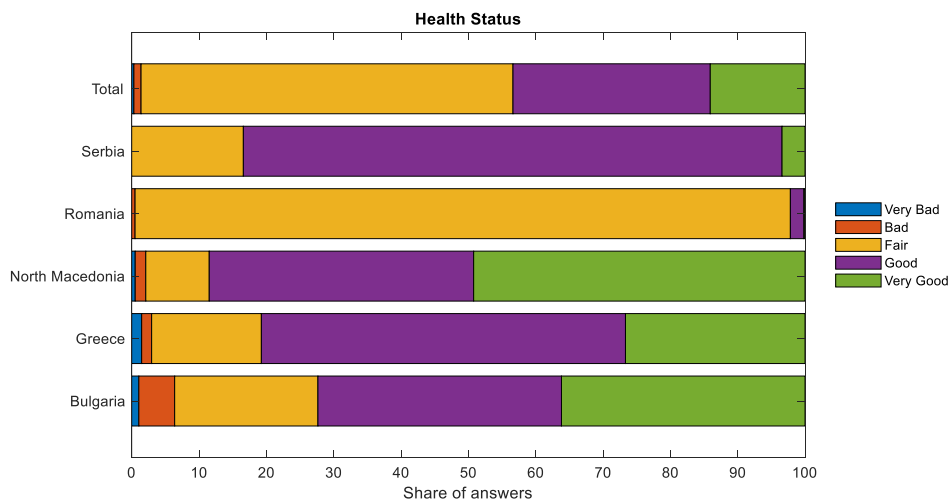
Втората фаза продолжи со креирање на база на податоци и статистичка анализа, кои служеа како основа во креирањето на публикациите и извештаите.

Дополнително, во секоја земја, 100 учесници беа дел од два настан за подигање на свеста организирани од локалните партнери. Настаните беа организирани преку МООС презентации со наслов „активна мобилност и благосостојба“ и „активен животен стил за жени“.

- Резултати од студијата

Учесници во студијата беа 1220 жени на возраст меѓу 18 и 30 години, од пет различни градови во Грција (Атина), Бугарија (Пловдив), Романија (Букурешт), Србија (Ниш) и Северна Македонија (Штип). Од вкупниот примерок, 135 учесници (11%) биле од Грција, 92 (7%) биле од Бугарија, 597 (49%) од Романија, 205 (17%) од Србија и 191 (16%) од Северна Македонија.

- Здравсво/здравствен статус: Половина од испитаниците ја доживуваат својата моментална здравствена состојба како “задоволителна”, а речиси 35% сметаат дека имаат добра здравствена состојба. Се смета дека помалку од 2% имаат лоша здравствена состојба. Учесниците од Србија го доживуваат своето здравје како добро. 83,41% од српските учесници кои одговориле „Добро“ или „Многу добро“. Најголем дел од негативните перцепции за здравјето е забележан во Бугарија (6,38%).



Графа 1. Здравствен статус по Земја

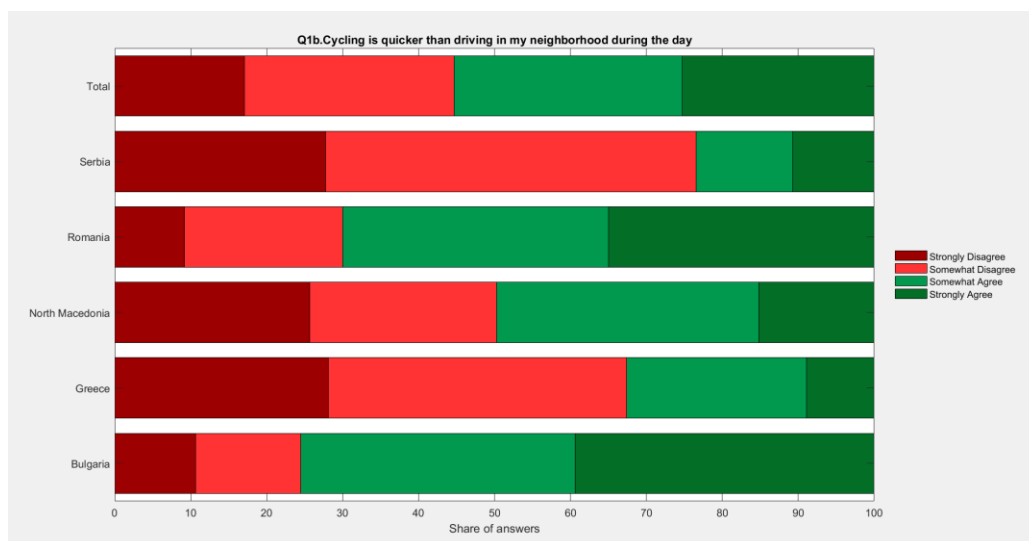
- **Транспорт:** Забележано е дека сопственоста на автомобили уште од мали нозе е висока со над 50% поседување автомобил во сите земји учеснички. Еден од двајца учесници поседува велосипед, а само неколку поседуваат скутер или мотоцикл. Најниска сопственост на велосипед е забележана во Грција со 30,37% кои поседуваат велосипед, по што следи Романија со 48,9%. Треба да се напомене дека Атина и Букурешт се двата најголеми градови-учеснички со недоволна велосипедска инфраструктура.

	Кола	Велосипед	Мопед	Мотор
Вкупно	71.39	50.34	1.77	3.35
Greece	60.74	30.37	0.00	0.74
Bulgaria	58.51	63.83	8.51	8.51
Romania	68.34	48.91	0.67	1.51
Serbia	100.00	100.00	NaN	NaN
North Macedonia	79.63	55.56	1.85	5.56

Табела 1. Сопственост на превозни средства

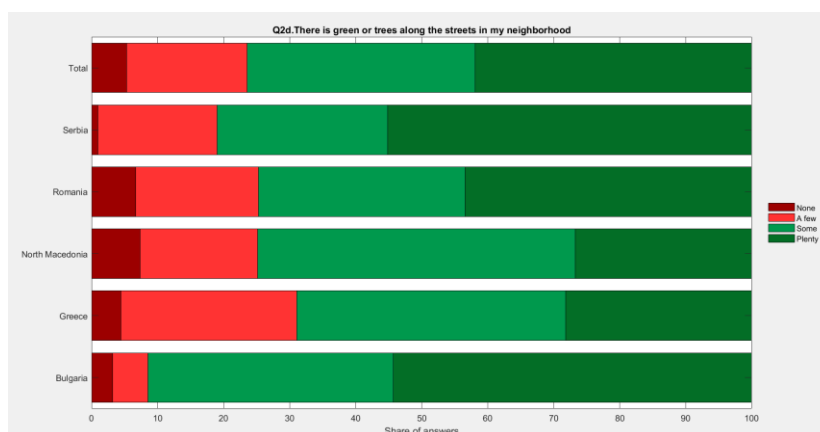
- **Локални маалски области за возење велосипед:** Споредено со пешачење, може да се забележи дека добиените одговори се мешани со 53,19% кои се согласуваат со изјавата. Најголем удел на позитивни одговори е забележан во Бугарија, а најмал во Грција. Одговорите на оваа изјава до одреден степен ја одразуваат моменталната состојба на велосипедската инфраструктура, доколку ја има. На пример, Атина има фрагментирана мрежа на велосипедски патеки, која е исто така многу ограничена, а тоа влијае на подготвеноста на луѓето да возат велосипед. Исто така, 29% од сите

испитаници се согласуваат дека има велосипедски рути кои се одвоени од остатокот од сообраќајот. Како и со претходната изјава, се чини дека само Пловдив има велосипедска инфраструктура одвоена од останатиот сообраќај.



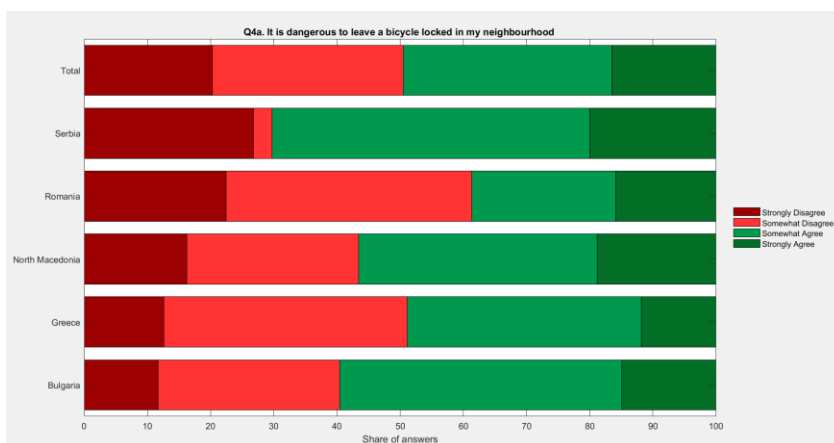
Слика 2. Споредба помеѓу возење велосипед и возење кола

- **Урбано зеленило:** Во просек, испитаниците сметаат дека покрај патиштата во населбата има и зелени површини и украсни дрвја. Најголем дел од позитивните одговори има во Бугарија, а најмал во Грција. Ова може да се објасни со ограничениот број зелени површини во Атина, кои исто така не се лесно достапни за секоја населба на Атина. Во останатите земји уделот на позитивни одговори се движи меѓу 75% и 80%.



Слика 3. Урбано зеленило

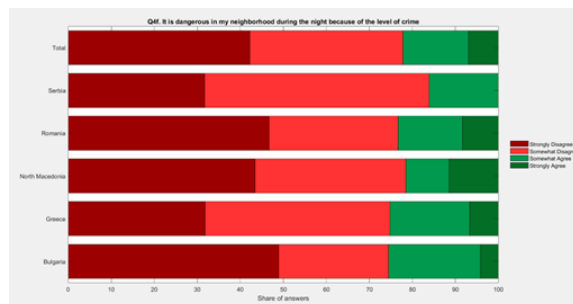
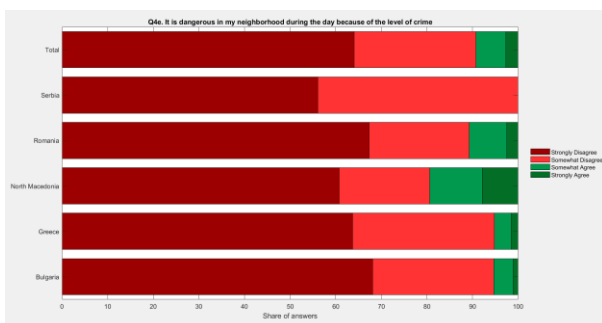
- **Безбедност во соседството:** Поточно, 80% од испитаниците сметаат дека нема безбедни места за паркирање за велосипеди. Во Атина само 5% веруваат дека можат безбедно да се паркираат на својот велосипед. Најголем удел како и во претходните изјави за велосипеди има во Бугарија со 33% од испитаниците кои веруваат дека можат да најдат безбедно паркинг место за својот велосипед. Процентот на позитивни одговори од Романија, Србија и Северна Македонија е околу 20%. За, постоењето на доволен број на пешачки премини, 57,28% од испитаниците сметаат дека има доволно безбедни места за преминување по прометните улици. Во Србија и во Грција, најголем дел од испитаниците се согласуваат дека таму бројот на пешачки премини не е доволен за 54,15% и 57,78%, соодветно.



Слика 4. Безбедносни аспекти на одење и возење велосипед

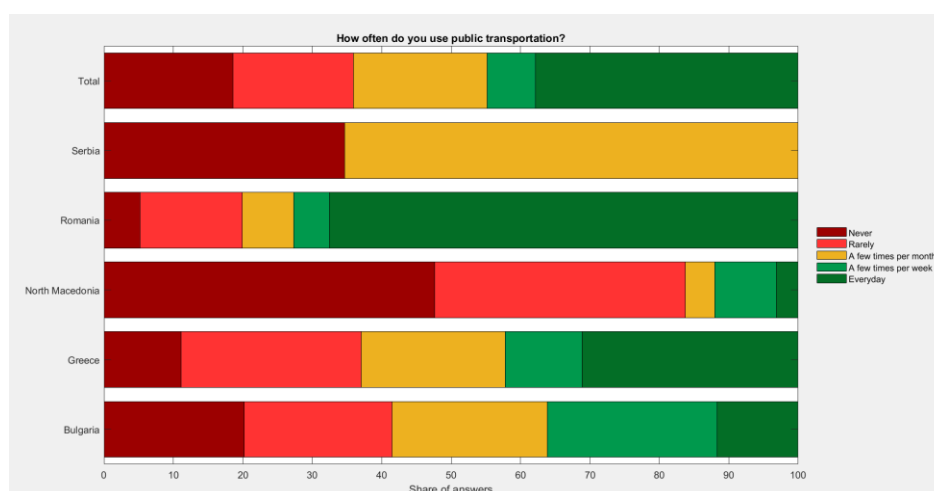
Сообраќајот не ја зголемува опасноста од пешачење, покажуваат резултатите добиени во балканските градови учесници. Поточно, 68,8% од сите испитаници не се согласуваат со изјавата дека пешачењето е опасно поради сообраќајот. Само учесниците од Србија сметаат дека сообраќајот е фактор што ја зголемува опасноста за пешаците, додека во останатите земји приближно еден од четири се согласуваат со констатацијата.

- **Ниво на криминал:** Во сите земји, испитаниците се исклучително уверени дека е безбедно да се движат и во текот на денот и во текот на ноќта. Во текот на денот, 90,75% од испитаниците веруваат дека нивната населба е безбедна, додека 77,82% сметаат дека е безбедно и во текот на ноќта. Како заклучок можеме да кажеме дека стапката на криминал не влијае на испитаниците во ниту една од земјите-учеснички



Слика 5. Ниво на криминал во соседството во текот на денот (а) и ноќта (б)

- **Јавен превоз:** Генерално, мнозинството од испитаниците користат јавен превоз секој ден, но резултатите варираат во зависност од градот и достапноста на услугите за јавен превоз. На пример, во Атина и Букурешт, кои имаат широка мрежа за јавен превоз, испитаниците почесто користат јавен превоз. Во помалите градови како Ниш и Штип фреквенцијата е многу помала и има многу испитаници кои воопшто не користат јавен превоз.



Слика 6. Користење на јавен превоз

Главни моменти на проектот

Учество на младите жени на Балканот

Во првичната студија учествуваа 1220 жени на возраст меѓу 18 и 30 години од кои 341 успешно ги завршија интервенциите.

Кампања

Кампањите беа дизајнирани како начин за интервенција кон активен и здрав начин на живот. Нивото на интервенција беше одлучено од самите учесници, а на почетокот на кампањите тие пополнија формулар и се определија на една или повеќе од следниве интервенции:

- интервенција во секојдневните навики на движење: промена од употреба на моторни возила во пешачење и возење велосипед во урбаните области;
- интервенција во исхраната;
- намалување на времето за седење на ден;
- намалување на времето поминато на екранот на ден.

***Препорака:** Ваквите кампањи можат да послужат како почетна точка за мотивирање на жените да бидат поактивни за да го подобрат своето целокупно здравје и благосостојба. Институциите како што се локалната самоуправа, универзитетите, невладините организации и другите релевантни креатори на политики можат да иницираат различни активности за да интервенираат во животот на жените, обезбедувајќи насоки и поддршка за да им помогнат да усвојат активен и здрав начин на живот. Целта е да се регрутираат учесници и да се одржи нивниот континуиран ангажман во менување на навиките.

Публикации

Резултатите од двата спорведени прашалници резултираа во база на податоци која служеше како основа во сите анализи. Излезните податоци беа потврдени во две фази: еднаш од локални партнери за собирање податоци и еднаш од NTU и TUB. Потоа, променливите за користење на земјиштето беа генерирани со користење на Географски информациски системи од TUB. Овој дел имаше за цел да ја квантифицира урбаната форма во сливно подрачје од 600 метри околу домовите на учесниците. Потоа, сите податоци, вклучувајќи променливи поврзани со семејствата, социоекономијата, конфигурацијата на телото, физичката активност, начинот на живот и мобилноста, исхраната, перцепциите и психолошката благосостојба на учесниците беа искористени во IBM SPSS за анализа.

Публикациите ќе бидат со следниве наслови:

- моменталниот статус на физичката активност на младите жени и корелациите со урбаното користење на земјиштето во регионот на Балканот,
- улогата на интервенциите во урбаното користење на земјиштето за промовирање на физичката активност и благосостојбата на младите жени на Балканот,
- улогата на интервенциите во физичката активност на младите жени и влијанијата врз нивната субјективна благосостојба.

***Препорака:** Новите студии, анализи и истражувачки трудови треба да бидат клучни за секоја идна иницијатива. Преку заеднички напор и соработка, можеме да постигнеме одлични резултати кои можат да го променат моменталниот статус на физичката активност на младите жени на Балканот.

- Препораки до креаторите на политики

1. Создавање на безбедни и достапни средини

Родово безбедни простори: Многу жени се двоумат да се вклучат во физички активности на отворено поради загриженост за безбедноста. Креаторите на политиката треба да дадат приоритет на развојот на добро осветлени, надгледувани јавни простори, осигурувајќи дека парковите, патеките за пешачење и спортските објекти се ослободени од вознемирување или насилство.

Урбанистички дизајн на заедницата: урбанистичкото планирање треба да се фокусира на создавање населби погодни за пешаци и велосипеди. Вклучете ги жените во консултации за урбан дизајн за да се одговори на нивните специфични потреби.

Јавна инфраструктура: Погрижете се јавните објекти, како што се парковите и спортските сали, да се чисти, хигиенски и опремени со тоалети, соблекувални и простории за доење. Вклучувањето на уредите за паркирање велосипеди во урбаното планирање и јавните простори може да го поттикне возењето велосипед, одржлива форма на физичка активност која го промовира здравјето.

2. Зголемување на пристап до програмите за фитнес

Субвенционирани и бесплатни програми: Финансиските бариери често го ограничуваат учеството на жените во организирана физичка активност. Субвенциите за членство во теретана, бесплатните фитнес часови во центрите на заедницата и стипендиите за спортски тренинг може да го поттикнат учеството.

Рурален пристап: Проширете ги програмите во руралните области каде што рекреативните капацитети може да бидат ограничени, користејќи мобилни спортски сали или платени инструктори.

Прилагодливи програми: Препознајте дека различните животни фази (на пример, бременост, менопауза) бараат различни пристапи. Понудете пренатална јога, постнатален фитнес и програми за справување со предизвиците поврзани со возраста.

3. Промовирање на Образованието и Свеста

Кампањи за јавно здравје: Соработувајте со медиумите за ширење на свеста за важноста на физичката активност за намалување на стресот, подобрување на менталното здравје и спречување на хронични болести. Наведете ги пораките конкретно за уникатните здравствени проблеми на жените, како што се остеопорозата или постпарталното закрепнување.

Амбасадори на заедницата: Обучете ги женските лидери на заедницата да дејствуваат како фитнес амбасадори, мотивирајќи ги другите жени да усвојат здрави навики.

Работилници: организирајте работилници за да ги научите жените како да ја интегрираат физичката активност во секојдневниот живот, вклучувајќи активности за кои не е потребна посебна опрема, како што се истегнување, танцување или одење.

4. Подобување ги иницијативите на работното место

Фитнес на терен: Работните места треба да формираат спортски сали на терен за да организираат паузи за вежбање и да бидат домаќини на редовни фитнес предизвици.

Флексибилно работно време: Обезбедете политики што им овозможуваат на жените да го приспособат своето работно време за да се вклопат во вежбање или да присуствуваат на програми за здрав живот.

Грижа за деца на работни места: Работодавците можат да соработуваат со фитнес центри за да понудат услуги за згрижување деца за време на вежбањето, елиминирајќи ја значајната бариера за мајките.

5. Адресирање на бариерите за учество

Културна чувствителност: Некои културни или религиозни верувања може да ги обесхрабрат жените да учествуваат во физички активности со мешан пол. Обезбедете сесии само за жени во спортски сали и центри во заедницата и понудете опции за облека што одговараат на различни културни преференции.

Пристап до транспорт: Обезбедете бесплатен или субвенциониран превоз до спортски сали, фитнес часови или паркови за жени кои живеат во оддалечени области. Ова може да биде особено влијателно во населбите со ниски приходи.

Програми за сите фитнес нивоа: Дизајнирајте иницијативи кои се грижат за почетниците, како и за напредните учесници за да се обезбеди инклузивност и одржливо учество

6. Интеграција и поддршка на политиките

Интеграција со училиштата и универзитетите: Промовирајте физичка активност во училиштата со тоа што ќе барате часови за спорт и фитнес за девојчиња. Проширете ги овие иницијативи на универзитетите со обезбедување фитнес зони или клубови само за жени.

Шеми за поттикнување: Обезбедете даночни поволности или финансиски стимулации за бизнисите и невладините организации кои поддржуваат женски фитнес програми или инвестираат во спортска инфраструктура.

Соработка во здравствениот систем: Работете со давателите на здравствени услуги за да им препишете физичка активност на жените, интегрирајќи ги фитнес препораките во рутински прегледи.

7. Технологија достапна за сите

Дигитални фитнес платформи: Партнерирајте со програмерите за да креирате бесплатни или достапни апликации за фитнес насочени кон специфични здравствени цели на жените, како што се подобрување на кардиоваскуларното здравје, управување со стресот или постпартално закрепнување.

Кампањи за социјални медиуми: Користете ги платформите на социјалните медиуми за да промовирате физичка активност преку предизвици, сведоштва и успешни приказни на жени кои усвоиле активен животен стил.

Виртуелни заедници: Формирајте онлајн групи или форуми каде жените можат да споделуваат искуства, да се охрабруваат меѓусебно и да добиваат насоки од експерти.

8. Фокус на менталната благосостојба

Програми за ум-тело: Нудете програми засновани на внимание како јога, таи чи и медитација кои комбинираат физичка активност со придобивки за менталното здравје.

Советувачка поддршка: Вклучете советување за ментално здравје како дел од фитнес програмите за решавање на прашања како што се сликата на телото, стресот или анксиозноста што може да ја попречат физичката активност.

Групи за поддршка од врстници: Организирајте групи за поддршка на заедницата кои промовираат не само физичко здравје, туку и емоционална благосостојба, особено за жените кои се справуваат со постпородилна депресија или менопауза.

9. Охрабрување ја женската застапеност во лидерските улоги

Модел за улоги: промовирајте ги жените во спортски и фитнес лидерски улоги за да инспирирате учество и да ги скршите стереотипите.

Советници за политики: Вклучете ги жените креатори на политики, спортистите и лидерите на заедницата во изготвување и спроведување на фитнес политики за да се обезбеди инклузивност.

10. Спроведување на редовен мониторинг и истражување

Собирање податоци: Спроведување анкети и студии за да се разберат бариерите и овозможувачите на физичката активност кај жените. Проценка на влијанието: Оценете ја ефективната на програмите и политиките, приспособувајќи ги стратегиите врз основа на повратни информации.

Долгорочни цели: Поставете мерливи цели за зголемување на стапките на учество на женската физичка активност и следење на напредокот годишно.

Спроведувањето на овие препораки бара соработка меѓу владите, невладините организации, давателите на здравствени услуги, бизнисите и заедниците. Со адресирање на уникатните потреби и бариери на жените, креаторите на политики можат да промовираат физичка активност како камен-темелник на благосостојбата на жените.

АНЕКС

Состанци за проектот

Во периодот од 18-21.04.2023 година во Ниш се одржа **првиот состанок на проектот** „FIT Balkans“. Претставници од Technische Universität Berlin, Ethnicon Metsovion Polytechnion, Urban Research and Education UG, Fondatsiya Kurazh, Asociatia Sportiva Corporate Games, Klub Za Osnazivanje Mladih 018 Udruzenje и Универзитетот Гоце Делчев во Штип повторно имаа шанса да се состанат и да разговараат за проектот и идните активностите.



Во периодот од 6-8.12.2023 година во Пловдив се одржа **вториот меѓусебен состанок** за проектот „FIT Balkans“. Претставниците на проектот имаа можност уште еднаш да се сретнат и да разговараат за остварените проектни активности и претстојните активности со фокус на план за интервенција. Претставници на Националниот технички универзитет во Атина присуствуваа онлајн.



На **третиот состанок** беше домаќин на Универзитетот Гоце Делчев во Штип во периодот од 21 до 22 мај 2024 година. Фокусот на овој состанок беа проектните истражувачки трудови и подготовките за претстојните онлајн MOOCs.



Четвртиот состанок се одржа во Букурешт, Романија од 9 до 12 октомври 2024 година. На овој состанок партнерите разговараа за финализирањата на интервенцијата, како и за

подготовка на материјали за настаните MOOC 1 и MOOC 2 кои ќе ги организира конзорциумот.



Други активности

1. Во Бугарија, Фондацијата Храброст организираше шестмесечна обука едни до други со професионални тренери кои нежно ќе им помогнат на учесниците да направат подобар избор во однос на распоредот на спиење, да ги менуваат оброците и ефикасно да вежбаат повеќе време и енергија.



FIT-BALKANS Online Fitness Challenge



**With your team,
collect as many points
as you can in 8 weeks.**

★ **There will be medals
for the top 3 teams!** ★

Webinar: Tuesday, Oct 31st
You'll receive the link via email

Start: Monday, Nov 6th

End: Sunday, Dec 31st

2. Во Македонија проектниот тим од Универзитетот Гоце Делчев во Штип организираше 6 физички интервенции во затворен и надворешен простор. Преку овие активности тие им помогнаа на младите жени во процесот на нивното физичко патување нудејќи им упатства и структурирани вежби и што е најважно мотивација





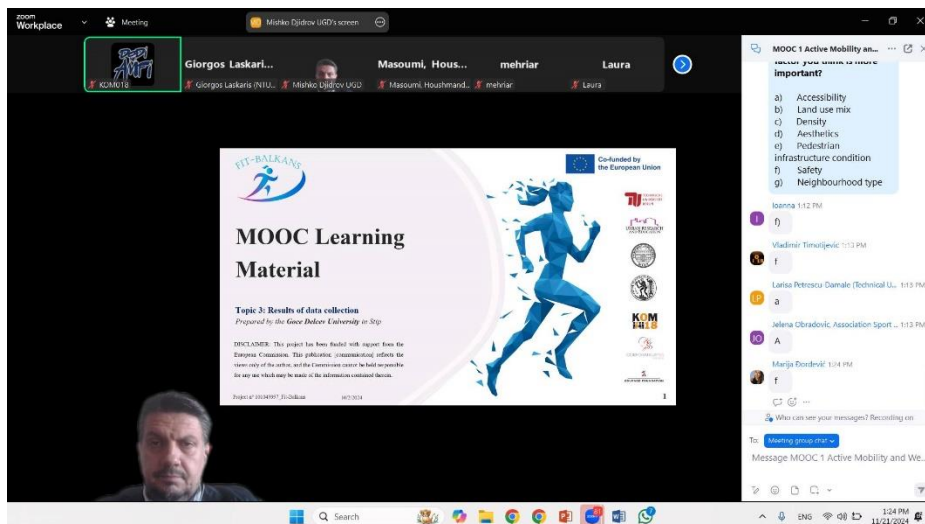
3. Corporate Games Букурешт организираше церемонија на медали за онлајн предизвикот FitBalkans, каде што доделија медали, дипломи и информации за нашиот проект FitBalkans!





MOOC's

Првиот МООС беше организиран на 21.11.2024 година каде преку стотина учесници се вклучија онлајн. Овој МООК и обезбеди на пошироката публика детална анализа и информации собрани за време на проектот, тоа ќе биде направено преку интерактивни презентации кои ќе ги организираат наставниците од Националниот технички универзитет во Атина, Универзитетот Гоце Делчев во Штип и Technische Universität во Берлин.



Вториот МООС се одржа на 30 јануари 2025 година. Темата беше Жените преку здрав начин на живот каде што разговаравме за практични стратегии за усвојување одржливи здрави навики, дискусии предводени од експерти и интерактивни задачи.



Примери и насоки

Ние подготвивме материјали за учење и упатства за да ги задржиме учесниците активни, но и да останеме мотивирани. Материјалите за учење вклучуваа практични примери, упатства и врски кои можат да послужат како помошна алатка. Структурираната програма беше подготвена за да им помогне да видат напредок. Тоа е затоа што овие програми се дизајнирани со прогресија на ум. Како што вашето тело се прилагодува на барањата на тренинзите, програмата постепено се прилагодува за да стане попредизвикувачки, промовирајќи понатамошна адаптација и раст.



Exercise instead of driving

Instead of driving, consider walking to the nearby shops.
Try biking to your job once or twice a week.
Walk to the bus stop or train station and use public transport to get to work.
If you take the bus or tram, get off a stop earlier and walk the remaining distance.
Park your car further away from the store entrance and walk instead of parking right in front.
Clean and vacuum your car by yourself rather than going to a car wash.



Exercise at home

Turn up your favorite tunes or the radio and dance around your living room.
Engage in some active playtime with your family or friends.
Take your dog for longer walks, maybe add an extra 10 minutes to your usual route.
Get your hands dirty in the garden by mowing the lawn, raking leaves, or planting some flowers.
Try to add more physical activities to your family time. You could take the kids to the park or play soccer in the backyard.



Exercise in the workplace

Choose the stairs over the elevator or escalator whenever you can.
Consider having your next meeting while walking, or at least standing during it.
Try to spend at least half of your lunch break taking a quick walk, even if it's just for 10 to 15 minutes.
Take a moment to stretch while you're at your desk.
Instead of calling or emailing a coworker, stand up and talk to them in person.
If your job keeps you seated at a desk all day, remember to get up and move around for a few minutes every hour.



Assess your progress six weeks after you start your program (by measuring the same parameters as you did to record your baseline fitness) and then every eight to 12 weeks. You may need to adjust the time, intensity and type of exercise you do to continue improving.
On the other hand, you may be pleasantly surprised to find that you're exercising just the right amount to meet your fitness goals.



If you start to lose motivation, set new goals or try a new activity. Exercising with a friend or taking a class at a local fitness centre may help.



Work from simple to complex - starting easy and gradually increasing skill and loading requirements. 'Repetition without repetition', provides plentiful opportunities for 'failing safely' and developing error-detection abilities, and the ability to coach themselves and each other. This positive feedback loop keeps informing the athlete and coach and enables consistent improvement and success.

ERASMUS+ PARTENERIATE DE COOPERARE ÎN SPORT "FIT-BALKANS"

Proiect nr. 101049997_Fit-Balkans

Raportul pentru factorii de decizie politică



Continut

- Despre proiect
- Importanta well-being pentru femeile din Balcani
- CAdrul metodologic al proiectului
- Rezultate studii

Reperete proiectului

- *Participarea femeilor tinere in Balcani*
- *Campanii*
- *Publicatii ale proiectului*

Recomandari pentru factorii de decizie

ANEXE

- Intalniri de proiect
- Alte activitati
- MOOC-uri
- Exemple de Ghiduri

Autori:

Milkica Milenkoska, Departamentul pentru Cooperare Internationala, Universitatea Goce Delcev, Stip, North Macedonia; Sanja Maksimova, Departamentul pentru Cooperare Internationala, Universitatea Goce Delcev, Stip, North Macedonia

- Despre proiect

Proiectul Fit Balkans este finanțat de Comisia Europeană (Agenția Executivă pentru Educație și Cultură Europeană (EACEA) în cadrul apelului ERASMUS-SPORT-2021-SCP.

Proiectul este un efort de colaborare care implică mai mulți parteneri cheie, fiecare aducând expertiză și resurse unice, cu Technische Universität Berlin (TUB), Germania, Universitatea Goce Delcev din Stip (UGD), Macedonia de Nord, Universitatea Tehnică Națională din Atena (NTUA), Grecia, Urban Research and Education UG (URE), Germania, care furnizează materiale educaționale și sprijină aspectul de cercetare al proiectului, Club for Youth Empowerment 018 (KOM 018), Serbia, Asociația Sportivă Corporate Games (CG), România și Fondatsiya Kurazh (Courage Foundation), Bulgaria, care sensibilizează și ajung la comunitățile locale prin punerea în aplicare a intervențiilor propuse.

Proiectul are o durată de 36 de luni, începând în 2021. **Reuniunea de lansare** a avut loc la 22 și 23 septembrie 2022 la **Berlin, Germania**, după care trebuiau îndeplinite sarcinile de cercetare, cum ar fi colectarea datelor de referință înainte și după intervenție și studiul de fond.

Proiectul își propune să promoveze activitatea fizică și să îmbunătățească bunăstarea subiectivă a femeilor tinere cu vârste cuprinse între 18 și 30 de ani din șase țări diferite care locuiesc în cinci orașe diferite. Proiectul implică femei din **Grecia, Bulgaria, România, Serbia și Macedonia de Nord**, care locuiesc în Atena, Plovdiv, București, Nis și Stip în consecință și se concentrează pe următoarele trei obiective principale:

- Să furnizeze rezultate de cercetare privind nivelul de activitate fizică, obiceiurile alimentare și bunăstarea personală a femeilor din grupul țintă, ca bază de referință pentru elaborarea programelor de îmbunătățire
- Educarea femeilor cu vârste cuprinse între 18 și 30 de ani cu privire la beneficiile activității fizice și ale unui stil de viață sănătos și activ;
- Să conceapă programe de intervenție care să le susțină bunăstarea și modul de viață sănătos, precum și să ofere resurse pentru intervenția pe lângă factorii de decizie.

Acest proiect urmărește, pe de o parte, să schimbe stilul de viață al unui grup de 400 de femei tinere din cinci țări balcanice și, pe de altă parte, să măsoare efectele pozitive ale acestui stil de viață asupra bunăstării lor psihologice.

- Importanța wellbeing pentru femeile din Balcani

Femeile tinere din Balcani au în mod tradițional mai puțină activitate fizică în comparație cu femeile din Europa de Vest, iar ratele lor de ocupare a forței de muncă sunt mai mici, ceea ce duce la niveluri mai scăzute de activitate fizică. În 2014, activitatea fizică în timpul liber a persoanelor din țări precum România, Bulgaria, Grecia și Croația a fost mai scăzută decât în multe țări nordice/occidentale și decât media UE. Cele mai bune condiții de activitate fizică pot fi găsite în Slovenia, ale cărei cifre sunt încă ușor mai scăzute decât media UE. Cu toate acestea, aceste

informații se referă la întreaga populație. Dacă ne uităm la diferențele de gen în cazul activității fizice, situația este și mai gravă.

Ponderea femeilor care practică activități aerobice și de întărire a mușchilor care îmbunătățesc sănătatea, ca tip de activitate fizică, este, de asemenea, scăzută în Balcani în comparație cu țările din Europa de Nord și de Vest. Studiile arată un procent scăzut de femei din Balcani care practică sportul zilnic ca tip de activitate fizică. Aceste diferențe între sexe în țările din Balcani, comparativ cu alte regiuni europene, au motive culturale și istorice legate de contextul geografic. Prin urmare, acestea sunt un grup social asupra căruia trebuie să ne concentrăm mai mult.

- Cadrul metodologic al proiectului

Prima parte a proiectului, cea de cercetare, a inclus două sondaje axate pe aspectele personale și socioeconomice, precum și pe activitatea fizică și bunăstarea participanților înainte și după 6 luni de intervenție sub forma unei activități sportive de mers pe jos și/sau cu bicicleta în viața de zi cu zi și a reducerii timpului petrecut zilnic în fața ecranelor și a sedentarismului pentru 1 000 de participanți, inclusiv cei 400 de participanți activi. Participantele au fost sprijinite în mod constant în această perioadă prin intermediul campaniilor de social media și al întâlnirilor personale. Aceste campanii au încurajat femeile tinere să își schimbe stilul de viață și obiceiurile pentru a depăși problemele și dificultățile psihologice. Prin această abordare, am încercat nu numai să atragem participantele interesate să își schimbe obiceiurile timp de șase luni, ci și să le menținem în campanie în această perioadă.

Investigația este continuată prin crearea unui set de date validate și a unei analize statistice, ceea ce conduce la publicații științifice și rapoarte politice.

În fiecare țară, 100 de participanți au luat parte la două evenimente de sensibilizare organizate de partenerii locali. Acestea au inclus două MOOC-uri referitoare la două subteme: "mobilitate activă și bunăstare" și "stil de viață activ pentru femei".

- Rezultatele studiului

Participanții la studiu au fost 1220 de femei cu vârste cuprinse între 18 și 30 de ani, din cinci orașe diferite din Grecia (Atena), Bulgaria (Plovdiv), România (București), Serbia (Nis) și Macedonia de Nord (Sthip). Din eșantionul total, 135 de participante (11%) erau din Grecia, 92 (7%) erau din Bulgaria, 597 (49%) din România, 205 (17%) din Serbia și 191 (16%) din Macedonia de Nord.

- **Sănătate/stare de sănătate:** Jumătate dintre respondenți consideră că starea lor actuală de sănătate este corectă, iar aproape 35% consideră că au o stare de sănătate bună. Mai puțin de 2% consideră că au o stare de sănătate precară. Sârbii își percep starea de sănătate ca fiind bună, 83,41% dintre participanții sârbi răspunzând "bună" sau "foarte bună". Cea mai mare proporție de percepții negative ale stării de sănătate este raportată în Bulgaria (6,38%).

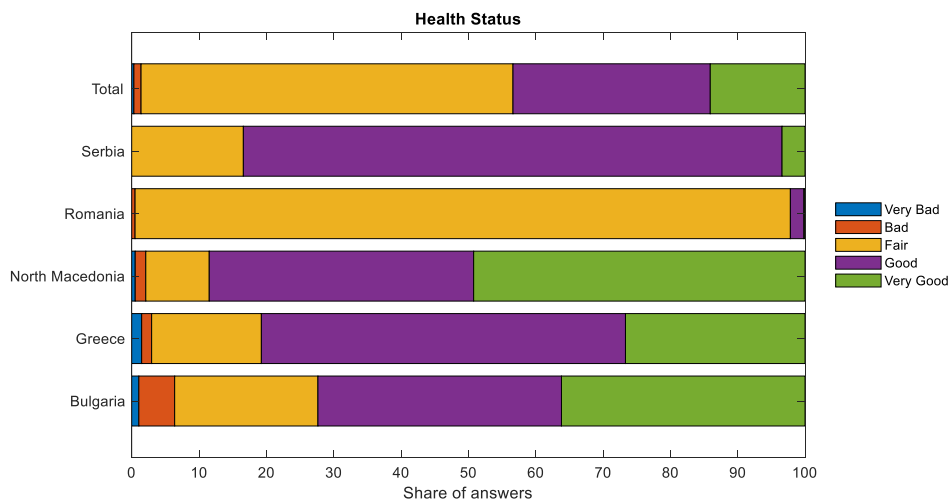


Figura 1. Starea de sănătate în funcție de țară

- **Transportul:** Se observă că deținerea unei mașini chiar de la o vârstă fragedă este ridicată, peste 50% dintre participanți deținând o mașină în toate țările participante. Unul din doi participanți deține o bicicletă și doar câțiva dețin un scuter sau o motocicletă. Cea mai scăzută rată de posesie a bicicletelor este observată în Grecia, cu 30,37%, urmată de România, cu 48,9%. Trebuie remarcat faptul că Atena și Bucureștiul sunt cele mai mari două orașe participante cu infrastructură de ciclism insuficientă. Pentru toate modurile, nu există un model clar de preferință pentru un anumit vehicul în niciuna dintre țări.

	Autoturism	Bicicletă	Scooter	Motocicletă
Total	71.39	50.34	1.77	3.35
Grecia	60.74	30.37	0.00	0.74
Bulgaria	58.51	63.83	8.51	8.51
România	68.34	48.91	0.67	1.51
Serbia	100.00	100.00	NaN	NaN
Macedonia de Nord	79.63	55.56	1.85	5.56

Tabelul 1. Cota de proprietate

- zone **de cartier locale** pentru ciclism: Comparativ cu mersul pe jos, se poate observa că răspunsurile primite sunt mixte, cu 53,19% de acord cu afirmația. Cea mai mare proporție de răspunsuri pozitive se observă în Bulgaria, iar cea mai mică în Grecia. Răspunsurile la această afirmație reflectă într-o anumită măsură starea actuală a infrastructurii pentru biciclete, dacă există. De exemplu, Atena are o rețea fragmentată de piste pentru bicicliști, care este, de asemenea, foarte limitată, iar acest lucru afectează dorința oamenilor de a pedala. De asemenea, 29% dintre toți respondenții sunt de acord că există piste pentru

biciclete separate de restul traficului. Ca și în cazul afirmației anterioare, doar Plovdiv pare să aibă infrastructură pentru biciclete separată de restul traficului.

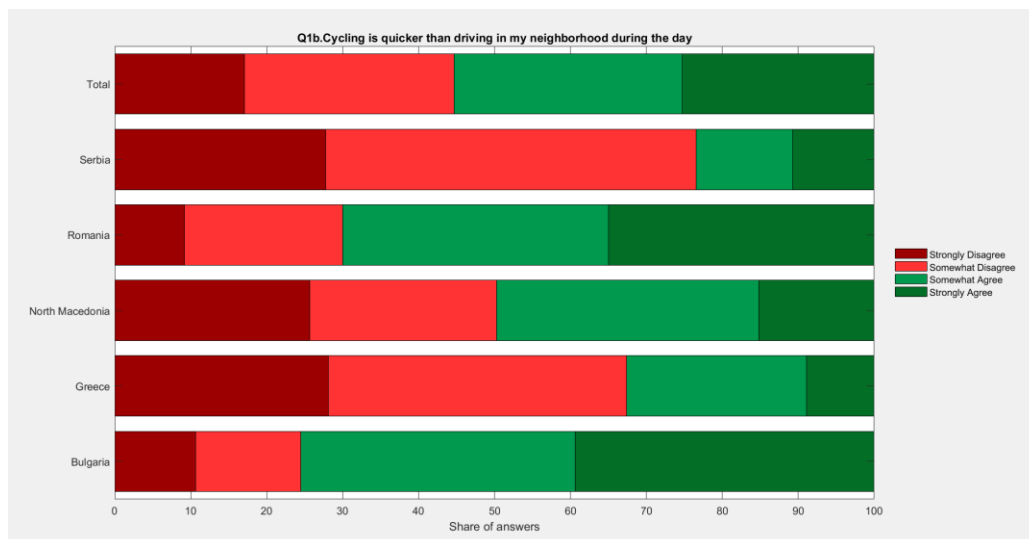


Figura 2. Comparație între ciclism și condus

- **Verdeață urbană:** În medie, respondenții consideră că există zone verzi și copaci decorativi de-a lungul străzilor din cartier. Cea mai mare proporție de răspunsuri pozitive se înregistrează în Bulgaria, iar cea mai mică în Grecia. Acest lucru poate fi explicat prin numărul limitat de zone verzi din Atena, care, de asemenea, nu sunt ușor accesibile fiecărui cartier din Atena. În celelalte țări, procentul de răspunsuri pozitive variază între 75 % și 80 %.

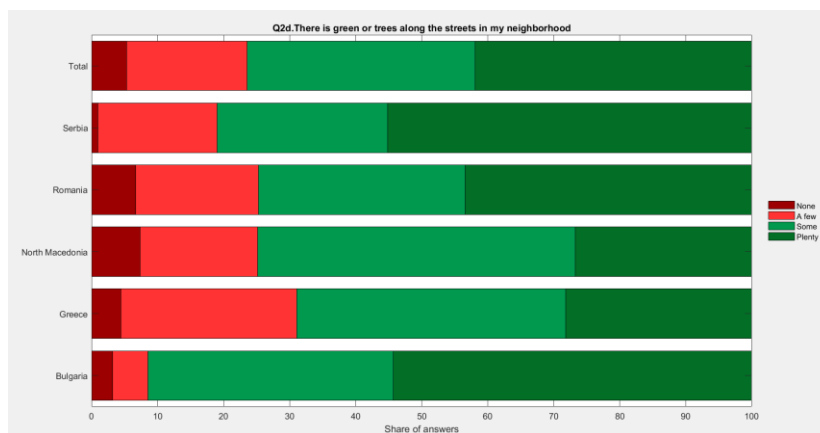


Figura 3. Vegetație urbană

- **Siguranța cartierului:** Mai exact, 80% dintre respondenți cred că nu există locuri de parcare sigure pentru biciclete. În Atena, doar 5% cred că pot parca în siguranță cu bicicleta. La fel ca în cazul afirmațiilor anterioare privind bicicletele, cel mai mare procent se înregistrează în Bulgaria, cu 33% dintre respondenți care cred că pot găsi un loc de parcare sigur pentru bicicleta lor. Procentul de răspunsuri pozitive din România, Serbia și Macedonia de Nord este de aproximativ 20%. Despre, existența unui număr suficient de treceri de pietoni. 57,28% dintre respondenți cred că există suficiente locuri sigure pentru a traversa străzile aglomerate. În Serbia și Grecia, cea mai mare parte a respondenților este de acord că numărul trecerilor de pietoni nu este suficient, respectiv 54,15% și 57,78%

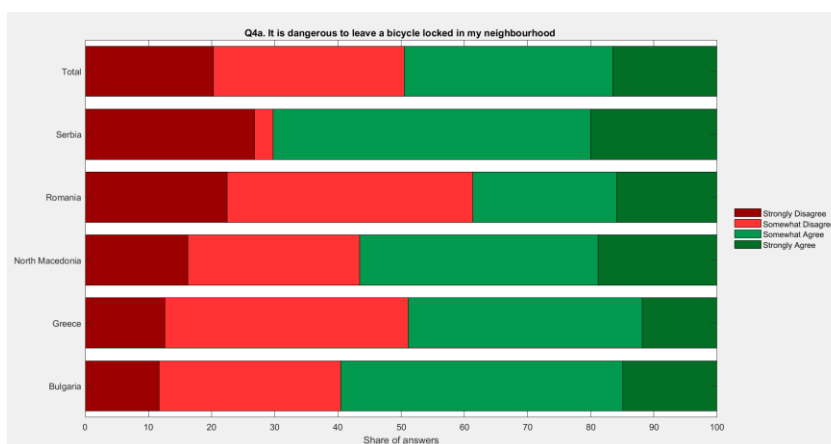


Figura 4. Aspecte de siguranță ale mersului pe jos și cu bicicleta

Traficul nu crește pericolul mersului pe jos, conform rezultatelor obținute în orașele balcanice participante. Mai exact, 68,8% dintre toți respondenții nu sunt de acord cu afirmația că mersul pe jos este periculos din cauza traficului. Doar sârbii consideră că traficul este un factor care crește pericolul pentru pietoni, în timp ce în restul țărilor, aproximativ unul din patru este de acord cu afirmația.

- **Nivelul criminalității:** În toate țările, respondenții sunt extrem de încrezători că cartierul lor este sigur atât în timpul zilei, cât și în timpul nopții. În timpul zilei, 90,75% dintre respondenți cred că cartierul lor este sigur în timpul zilei, în timp ce 77,82% cred că este sigur și în timpul nopții. Așadar, rata criminalității nu pare să îi afecteze pe respondenți în niciuna dintre țările participante.

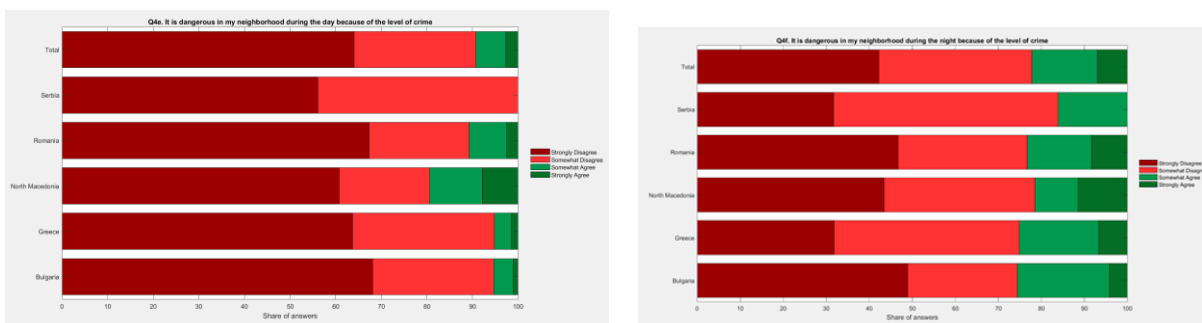


Figura 5. Nivelul criminalității în cartier în timpul zilei (a) și al nopții (b)

- **Transportul public:** În general, majoritatea respondenților folosesc transportul public în fiecare zi, dar rezultatele variază în funcție de oraș și de disponibilitatea serviciilor de transport public. De exemplu, în Atena și București, care au o rețea extinsă de transport public, respondenții folosesc mai frecvent transportul public. În orașele mai mici, precum Nis și Shtip, frecvența este mult mai scăzută și există mulți respondenți care nu folosesc deloc transportul public.

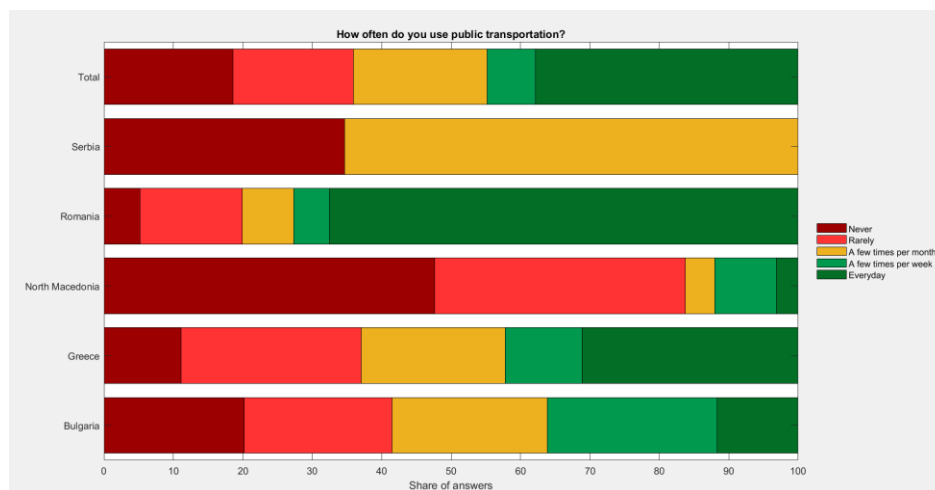


Figura 6. Utilizarea transportului public

- Principalele aspecte ale proiectului

Participarea femeilor tinere în Balcani

1220 de femei cu vârste cuprinse între 18 și 30 de ani au participat la studiul inițial, dintre care 341 au finalizat cu succes intervențiile.

Campanii

Campaniile au fost concepute ca o modalitate de intervenție pentru un stil de viață activ și sănătos. Nivelul de intervenție a fost decis chiar de către participanți, iar la începutul campaniei de activare, aceștia au completat un formular și au promis să adopte una sau mai multe dintre următoarele tactici:

- intervenția în comportamentul și obiceiurile zilnice de mobilitate: trecerea de la utilizarea vehiculelor motorizate la mersul pe jos și cu bicicleta pentru deplasările urbane navetiști/necomune;
- intervenție în nutriție;
- reducerea timpului sedentar pe zi;
- reducerea timpului petrecut zilnic în fața ecranului.

Recomandare: Aceste tipuri de campanii pot servi ca punct de plecare pentru a motiva femeile să fie mai active pentru a-și îmbunătăți sănătatea și bunăstarea generală. Instituții precum administrația locală, universitățile, ONG-urile și alți factori de decizie relevanți pot iniția diferite activități pentru a interveni în viața femeilor, oferindu-le îndrumare și sprijin pentru a le ajuta să adopte un stil de viață activ și sănătos. Scopul este de a recruta participante și de a menține angajamentul lor continuu în schimbarea obiceiurilor.

Publicații ale proiectului

Rezultatele colectării datelor au fost adunate în două seturi de date care au fost fuzionate într-unul singur. Acest set de date a stat la baza tuturor analizelor de date. Datele de ieșire au fost validate în două etape: o dată de către partenerii locali din Balcani responsabili cu colectarea datelor și o dată de către NTUA și TUB. Apoi, variabilele de utilizare a terenurilor au fost generate cu ajutorul Sistemelor de Informații Geografice de către TUB. Această parte a avut ca scop cuantificarea formei urbane într-o zonă de captare de 600 de metri în jurul locuințelor participanților. Apoi, toate datele, inclusiv variabilele legate de familii, socioeconomice, configurația corporală, activitatea fizică, stilul de viață și mobilitatea, nutriția, percepțiile și bunăstarea psihologică a participanților au fost utilizate în IBM SPSS pentru analiză. Proiectele celor trei articole vor fi furnizate în:

- starea actuală a activității fizice a femeilor tinere și corelațiile cu utilizarea terenurilor urbane în regiunea Balcanilor,

- rolul intervențiilor în utilizarea terenurilor urbane pentru promovarea activității fizice și a bunăstării tinerelor femei din Balcani,

- rolul intervențiilor în activitatea fizică a femeilor tinere și influențele asupra bunăstării lor subiective.

Recomandare: Noi studii, analize și lucrări de cercetare ar trebui să fie esențiale pentru orice inițiativă viitoare. Prin efort reciproc și colaborare, putem obține rezultate importante care pot schimba starea actuală a activității fizice a femeilor tinere din Balcani.

Recomandări pentru factorii de decizie politică

1. Crearea de medii sigure și accesibile

Spații sigure pentru femei și bărbați: Multe femei ezită să se angajeze în activități fizice în aer liber din cauza problemelor de siguranță. Factorii de decizie politică ar trebui să acorde prioritate dezvoltării unor spații publice bine iluminate și supravegheate, asigurându-se că parcurile, traseele pietonale și facilitățile sportive sunt ferite de hărțuire sau violență.

Designul comunității: Planificarea urbană ar trebui să se concentreze pe crearea de cartiere favorabile pietonilor și bicicliștilor. Includeți femeile în consultările privind proiectarea urbană pentru a răspunde nevoilor lor specifice.

Infrastructura publică: Asigurați-vă că facilitățile publice, cum ar fi parcurile și sălile de sport, sunt curate, igienice și dotate cu toalete, vestiare și săli de alăptare

Includerea dispozitivelor de parcare a bicicletelor în planificarea urbană și în spațiile publice poate încuraja mersul pe bicicletă, o formă durabilă și favorabilă sănătății de activitate fizică.

2. Creșterea accesului la programele de fitness

Programe subvenționate și gratuite: Barierele financiare limitează adesea participarea femeilor la activități fizice organizate. Subvențiile pentru abonamentele la sălile de sport, cursurile gratuite de fitness în centrele comunitare și bursele pentru pregătirea sportivă pot încuraja participarea.

Acces rural: Extindeți programele în zonele rurale unde facilitățile de recreere pot fi limitate, folosind săli de sport mobile sau instructori itineranți.

Programe adaptabile: Recunoașteți că diferitele etape ale vieții (de exemplu, sarcina, menopauza) necesită abordări diferite. Oferiți yoga prenatală, fitness postnatal și programe care abordează provocările legate de vârstă.

3. Promovarea educației și a conștientizării

Campanii de sănătate publică: Colaborați cu mass-media pentru a răspândi conștientizarea cu privire la importanța activității fizice în reducerea stresului, îmbunătățirea sănătății mintale și prevenirea bolilor cronice. Direcționați mesajele în special către problemele de sănătate unice ale femeilor, cum ar fi osteoporoza sau recuperarea postpartum.

Ambasadoare comunitare: Formarea liderilor comunitari de sex feminin pentru a acționa ca ambasadori de fitness, motivând alte femei să adopte obiceiuri sănătoase.

Ateliere: Organizați ateliere pentru a învăța femeile cum să integreze activitatea fizică în viața de zi cu zi, inclusiv activități care nu necesită echipament special, cum ar fi întinderea, dansul sau mersul pe jos.

4. Consolidarea inițiativelor la locul de muncă

Fitness la fața locului: Locurile de muncă ar trebui să înființeze săli de sport la fața locului, să organizeze pauze de exerciții și să găzduiască provocări regulate de fitness.

Program flexibil: Furnizați politici care să le permită femeilor să își adapteze programul de lucru pentru a face exerciții fizice sau pentru a participa la programe de wellness.

Îngrijirea copiilor la locul de muncă: Angajatorii pot colabora cu centrele de fitness pentru a oferi servicii de îngrijire a copiilor în timpul orelor de antrenament, eliminând o barieră semnificativă pentru mame.

5. Abordarea barierelor în calea participării

Sensibilitate culturală: Unele convingeri culturale sau religioase pot descuraja participarea femeilor la activități fizice mixte. Oferiți sesiuni numai pentru femei în sălile de sport și centrele comunitare, precum și opțiuni vestimentare care să țină cont de diversele preferințe culturale.

Acces la transport: Furnizați transport gratuit sau subvenționat către săli de sport, cursuri de fitness sau parcuri pentru femeile care locuiesc în zone izolate. Acest lucru poate avea un impact deosebit în cartierele cu venituri mici.

Programe pentru toate nivelurile de pregătire fizică: Proiectați inițiative care se adresează atât începătorilor, cât și participanților avansați, pentru a asigura incluziunea și participarea susținută.

6. Integrarea și sprijinirea politicilor

Integrarea cu școlile și universitățile: Promovați activitatea fizică în școli prin organizarea de cursuri de sport și fitness pentru fete. Extindeți aceste inițiative la universități prin crearea de zone sau cluburi de fitness rezervate exclusiv femeilor.

Programe de stimulare: Oferiți beneficii fiscale sau stimulente financiare întreprinderilor și ONG-urilor care sprijină programele de fitness pentru femei sau investesc în infrastructura sportivă.

Colaborarea cu sistemul de sănătate: Colaborarea cu furnizorii de servicii medicale pentru a prescrie femeilor activitate fizică, integrând recomandările de fitness în controalele de rutină.

7. Utilizarea tehnologiei

Platforme digitale de fitness: Colaborați cu dezvoltatorii pentru a crea aplicații de fitness gratuite sau accesibile care să vizeze obiective de sănătate specifice femeilor, cum ar fi îmbunătățirea sănătății cardiovasculare, gestionarea stresului sau recuperarea postpartum.

Campanii în social media: Utilizați platformele social media pentru a promova activitatea fizică prin provocări, mărturii și povești de succes ale femeilor care au adoptat un stil de viață activ.

Comunități virtuale: Creați grupuri sau forumuri online în care femeile pot împărtăși experiențe, se pot încuraja reciproc și pot primi îndrumări de la experți.

8. Accent pe bunăstarea mentală

Programe Mind-Body: Oferiți programe bazate pe mindfulness, precum yoga, tai chi și meditație, care combină activitatea fizică cu beneficiile pentru sănătatea mintală.

Consiliere: Includeți consiliere în domeniul sănătății mintale ca parte a programelor de fitness pentru a aborda probleme precum imaginea corporală, stresul sau anxietatea care ar putea împiedica activitatea fizică.

Grupuri de sprijin între egali: Organizați grupuri comunitare de sprijin care promovează nu doar sănătatea fizică, ci și bunăstarea emoțională, în special pentru femeile care se confruntă cu depresia postpartum sau menopauză.

9. Încurajarea reprezentării femeilor în rolurile de conducere

Modele de rol: Promovarea femeilor în roluri de conducere în sport și fitness pentru a inspira participarea și a sparge stereotipurile.

Consilieri politici: Implicarea femeilor care elaborează politici, a sportivilor și a liderilor comunitari în elaborarea și implementarea politicilor de fitness pentru a asigura incluziunea.

10. Efectuarea de monitorizări și cercetări periodice

Colectarea datelor: Efectuarea de sondaje și studii pentru a înțelege barierele și factorii favorizanți ai activității fizice în rândul femeilor.

Evaluarea impactului: Evaluarea eficacității programelor și politicilor, ajustarea strategiilor pe baza feedback-ului.

Obiective pe termen lung: Stabiliți obiective măsurabile pentru creșterea ratei de participare a femeilor la activități fizice și urmăriți anual progresele înregistrate.

Implementarea recomandărilor pentru promovarea participării femeilor din Balcani la activități sportive presupune o colaborare complexă și intersectorială, care să implice guvernele, organizațiile nonguvernamentale (ONG-uri), furnizorii de servicii medicale, întreprinderile și comunitățile locale. Fiecare dintre acești actori joacă un rol esențial în crearea unui mediu propice pentru implicarea femeilor în sport, eliminând barierele ce le împiedică să participe.

Guvernele au responsabilitatea de a implementa politici și strategii care să încurajeze accesul femeilor la sport, prin măsuri legislative și financiare. ONG-urile pot contribui prin educație, susținerea unor campanii de conștientizare și crearea unor programe speciale dedicate femeilor, iar furnizorii de servicii medicale pot oferi asistență pentru sănătatea fizică a femeilor, eliminând temerile legate de riscurile de sănătate asociate sportului. În același timp, întreprinderile pot sprijini inițiativele prin sponsorizări sau prin crearea unor facilități accesibile, iar comunitățile pot juca un rol important prin schimbarea mentalităților și sprijinirea inițiativelor locale.

Prin abordarea acestor nevoi și prin înlăturarea barierelor culturale, economice și sociale care împiedică accesul femeilor din Balcani la sport, factorii de decizie politică pot transforma activitatea fizică într-un element fundamental al bunăstării femeilor. O astfel de abordare contribuie nu doar la îmbunătățirea sănătății fizice și mentale a acestora, dar și la promovarea egalității de gen și a unei societăți mai echitabile.

Anexă

Intalnirile de proiect

Prima intalnire intermediară a proiectului "FIT Balkans" a avut loc la Nis în perioada 18-21.04.2023. Reprezentanții de la Technische Universität Berlin, Ethnicon Metsovion Polytechnion, Urban Research and Education UG, Fondatsiya Kurazh, Asociația Sportivă Corporate Games, Klub Za Osnazivanje Mladih 018 Udruženje și Universitatea Goce Delcev din Shtip au avut ocazia să se întâlnească încă o dată și să discute activitățile viitoare ale proiectului.



A doua reuniune intermediară a proiectului "FIT Balkans" a avut loc la Plovdiv în perioada 6-8.12.2023. Reprezentanții proiectului au avut ocazia să se întâlnească încă o dată și să discute despre activitățile proiectului realizate și activitățile viitoare, cu accent pe planul de intervenție. Reprezentanți ai Universității Tehnice Naționale din Atena au participat online.



A **treia reuniune** a fost găzduită de Universitatea Goce Delcev din Shtip în perioada 21-22 mai 2024. Accentul acestei reuniuni a fost pus pe documentele de cercetare ale proiectului și pe pregătirile pentru viitoarele MOOC-uri online.



A patra reuniune a avut loc la București, România, între 9 și 12 octombrie 2024. În cadrul acestei întâlniri, partenerii au discutat despre finalizarea intervenției, precum și despre pregătirea materialelor pentru evenimentele MOOC 1 și MOOC 2 care urmează să fie organizate de consorțiu.



Alte activitati ale proiectului

1. În Bulgaria, Fundația Courage a organizat un curs de formare de șase luni, alături de antrenori profesioniști care îi vor ajuta pe participanți să facă alegeri mai bune în ceea ce privește programul de somn, să își modifice mesele și să facă exerciții fizice mai eficiente din punct de vedere al timpului și al energiei.

 FIT-BALKANS
Online Fitness Challenge


**With your team,
collect as many points
as you can in 8 weeks.**

★ **There will be medals
for the top 3 teams!** ★

Webinar: Tuesday, Oct 31st
You'll receive the link via email

Start: Monday, Nov 6th

End: Sunday, Dec 31st

2. În Macedonia de Nord, echipa de proiect de la Universitatea Goce Delcev din Shtip a organizat 6 intervenții fizice în interior și în exterior. Prin intermediul acestor activități, ei au ajutat tinerele femei în procesul călătoriei lor fizice, oferind instrucțiuni și exerciții structurate și, cel mai important, motivare





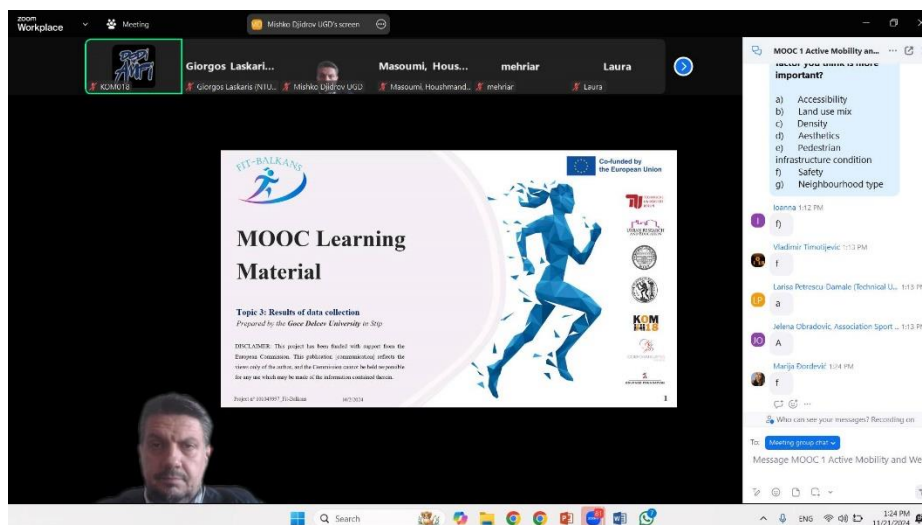
3. Corporate Games București a organizat Ceremonia de Medalii pentru Online FitBalkans Challenge, unde au oferit medalii, diplome și informații pentru proiectul nostru FitBalkans!





MOOC's

Primul MOOC a fost organizat la 21.11.2024, unde peste o sută de participanți s-au alăturat online. Acest MOOC a oferit publicului larg analize detaliate și informații colectate în timpul proiectului, acest lucru fiind realizat prin prezentări interactive găzduite de profesori de la Universitatea Tehnică Națională din Atena, Universitatea Goce Delcev din Stip și Technische Universität Berlin.



Al doilea MOOC a avut loc pe 30 ianuarie 2025. Subiectul a fost Femeile prin stiluri de viață sănătoase, unde am discutat despre strategii practice pentru adoptarea unor obiceiuri sănătoase durabile, discuții conduse de experți și sarcini interactive.



Exemple de materiale

Am pregătit materiale de învățare și orientare profesională pentru a menține participanții activi, dar și pentru a rămâne motivați. Manualele au inclus exemple practice, tutoriale și linkuri care pot servi ca instrument de sprijin. Programul structurat a fost pregătit pentru a-i ajuta să vadă progresul. Acest lucru se datorează faptului că aceste programe sunt concepute cu progresia în minte. Pe măsură ce corpul dumneavoastră se adaptează la cerințele antrenamentelor, programul este ajustat treptat pentru a deveni mai provocator, promovând adaptarea și creșterea în continuare.



Exercise instead of driving

Instead of driving, consider walking to the nearby shops.
Try biking to your job once or twice a week.
Walk to the bus stop or train station and use public transport to get to work.
If you take the bus or tram, get off a stop earlier and walk the remaining distance.
Park your car further away from the store entrance and walk instead of parking right in front.
Clean and vacuum your car by yourself rather than going to a car wash.



Exercise at home

Turn up your favorite tunes or the radio and dance around your living room.
Engage in some active playtime with your family or friends.
Take your dog for longer walks, maybe add an extra 10 minutes to your usual route.
Get your hands dirty in the garden by mowing the lawn, raking leaves, or planting some flowers.
Try to add more physical activities to your family time. You could take the kids to the park or play soccer in the backyard.



Exercise in the workplace

Choose the stairs over the elevator or escalator whenever you can.
Consider having your next meeting while walking, or at least standing during it.
Try to spend at least half of your lunch break taking a quick walk, even if it's just for 10 to 15 minutes.
Take a moment to stretch while you're at your desk.
Instead of calling or emailing a coworker, stand up and talk to them in person.
If your job keeps you seated at a desk all day, remember to get up and move around for a few minutes every hour.



Assess your progress six weeks after you start your program (by measuring the same parameters as you did to record your baseline fitness) and then every eight to 12 weeks. You may need to adjust the time, intensity and type of exercise you do to continue improving.
On the other hand, you may be pleasantly surprised to find that you're exercising just the right amount to meet your fitness goals.



If you start to lose motivation, set new goals or try a new activity. Exercising with a friend or taking a class at a local fitness centre may help.



Work from simple to complex - starting easy and gradually increasing skill and loading requirements. 'Repetition without repetition', provides plentiful opportunities for 'failing safely' and developing error-detection abilities, and the ability to coach themselves and each other. This positive feedback loop keeps informing the athlete and coach and enables consistent improvement and success.

ERASMUS+ ПАРТНЬОРСТВА ЗА СЪТРУДНИЧЕСТВО В ОБЛАСТТА НА СПОРТА "FIT-BALKANS"

Проект № 101049997_Fit-Balkans

Доклад на създателите на политики



Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.



- За проекта

Проектът "Fit Balkans" се финансира от Европейската комисия (Изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA) в рамките на поканата за представяне на предложения по програма ERASMUS-SPORT-2021-SCP.

Проектът е съвместна работа на няколко ключови партньора, всеки от които предоставя уникален опит и ресурси: Техническият университет в Берлин (TUB), Германия, Университета "Гоце Делчев" в Щип (UGD), Северна Македония, Националният технически университет в Атина (NTUA), Гърция, Urban Research and Education UG (URE), Германия, предоставящ образователни материали и подкрепящ изследователския аспект на проекта, и Клуб за младежко овластяване 018 (KOM 018), Сърбия, Asociatia Sportiva Corporate Games (CG), Румъния и Фондация Кураж (Courage Foundation), България, повишаващи осведомеността и достигащи до местните общности чрез прилагане на предложените интервенции.

Проектът е с продължителност 36 месеца и започва през 2021 г. **Началната среща** се проведе на 22 и 23 септември 2022 г. в **Берлин, Германия**, след което трябваше да бъдат изпълнени изследователските задачи, като например събирането на базови данни преди и след интервенцията и фоновото проучване.

Проектът има за цел да насърчи физическата активност и да подобри субективното благосъстояние на млади жени на възраст между 18 и 30 години от шест различни държави, живеещи в пет различни града. Проектът включва жени от **Гърция, България, Румъния, Сърбия и Северна Македония**, живеещи съответно в Атина, Пловдив, Букурещ, Ниш и Щип, и е насочен към следните три основни цели:

- Предоставяне на резултати от изследване на нивото на физическа активност, хранителните навици и личното благосъстояние на жените от целевата група, като изходна база за разработване на програми за подобряване.
- Обучаване на жените на възраст между 18 и 30 години за ползите от физическата активност и здравословния и активен начин на живот;
- Разработване на програми за интервенция, които ще подпомогнат тяхното благосъстояние и здравословен начин на живот, както и осигуряване на ресурси за интервенция с политиците.

Този проект има за цел, от една страна, да промени начина на живот на група от 400 млади жени в пет балкански страни, а от друга - да измери положителните ефекти от този начин на живот върху тяхното психологическо благополучие.

- Значението на благосъстоянието на жените на Балканите

Младите жени на Балканите са традиционно по-малко физически активни в сравнение с жените в Западна Европа, а равнището им на заетост е по-ниско, което води до по-ниски нива на физическа активност. През 2014 г. физическата активност в свободното време на

хората в страни като Румъния, България, Гърция и Хърватия е по-ниска от тази в много северни/западни страни и от средната за ЕС. Най-добри условия за физическа активност има в Словения, чиито показатели все още са малко по-ниски от средните за ЕС. Тази информация обаче се отнася за цялото население. Ако се разгледат разликите между половете по отношение на физическата активност, положението е още по-сериозно.

Делът на жените, които извършват укрепващи здравето аеробни упражнения и упражнения за укрепване на мускулите като вид физическа активност, също е нисък на Балканите в сравнение със страните от Северна и Западна Европа. Проучванията показват нисък процент на жените на Балканите, които практикуват ежедневен спорт като вид физическа активност. Тези различия между половете в балканските страни в сравнение с други европейски региони имат културни и исторически мотиви, свързани с географския контекст. Ето защо те са обществена група, върху която трябва да се съсредоточим повече.

- Методологична рамка на проекта

Първата и изследователска част на проекта включваше две проучвания, фокусирани върху личната и социално-икономическата ситуация, както и върху физическата активност и благосъстоянието на участниците преди и след 6-месечна интервенция под формата на повишена активност при ходене пеша и/или каране на колело в ежедневието и намаляване на времето, прекарано пред екрана и в седнало положение, на 1000 участници, включително 400 активни участници. През този период участниците бяха постоянно подкрепяни чрез кампании в социалните медии и лични срещи. Тези кампании насърчаваха младите жени да променят начина си на живот и навиците си, за да преодолеят психологическите проблеми и трудности. Чрез този подход се опитахме не само да привлечем заинтересовани участнички да променят навиците си за шест месеца, но и да ги задържим в кампанията за това време.

Проучването продължава със създаването на валидиран набор от данни и статистически анализ, които водят до научни публикации и доклади за политиката.

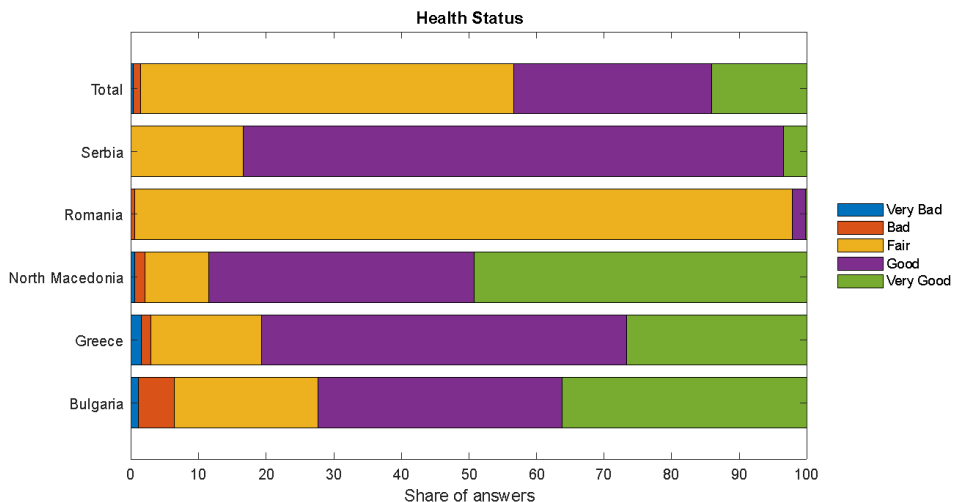
Във всяка страна 100 участници се включиха в две събития за повишаване на осведомеността, организирани от местните партньори. Те включваха два МООС, свързани с две подтеми "активна мобилност и благосъстояние" и "активен начин на живот за жените".

- Резултати от проучването

В проучването са участвали 1220 жени на възраст между 18 и 30 години от пет различни града в Гърция (Атина), България (Пловдив), Румъния (Букурещ), Сърбия (Ниш) и Северна Македония (Шип). От общата извадка 135 участници (11 %) бяха от Гърция, 92 (7 %) - от България, 597 (49 %) - от Румъния, 205 (17 %) - от Сърбия и 191 (16 %) - от Северна Македония.

- **Здраве/здравен статус:** Половината от анкетираните възприемат сегашното си здравословно състояние като добро, а почти 35% смятат, че здравословното им

състояние е добро. По-малко от 2% смятат, че имат лошо здравословно състояние. Сърбите възприемат здравословното си състояние като добро, като 83,41 % от сръбските участници са отговорили с "добро" или "много добро". Най-висок дял на отрицателно възприемане на здравето е отчетен в България (6,38 %).



Фигура 1. Здравен статус по държави

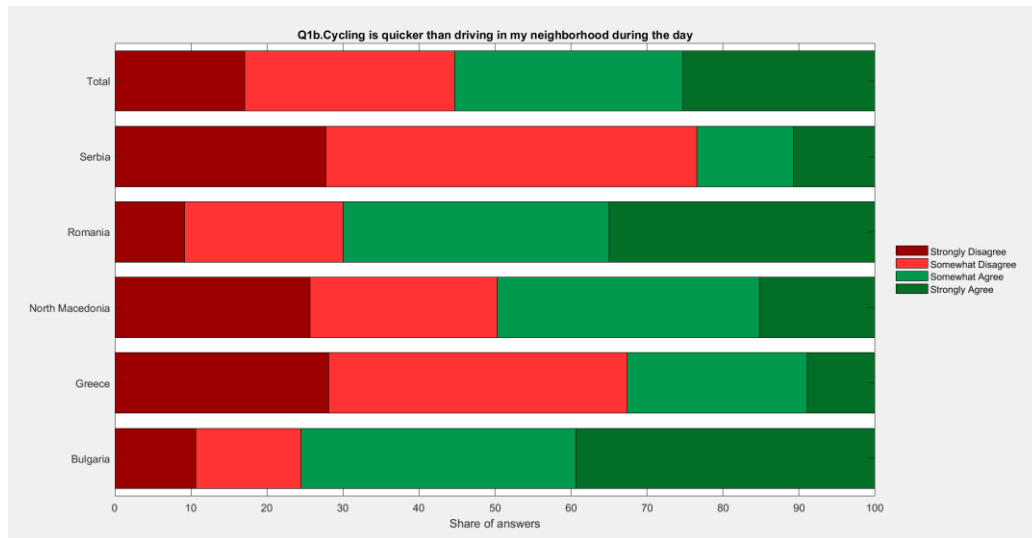
- **Транспорт:** Забелязва се, че притежаването на автомобил дори в ранна възраст е високо - над 50% от тях притежават автомобил във всички участващи страни. Един от всеки двама участници притежава велосипед, а само няколко - скутер или мотоциклет. Най-ниска е собствеността на велосипед в Гърция - 30,37 %, следвана от Румъния с 48,9 %. Трябва да се отбележи, че Атина и Букурещ са двата най-големи участващи града с недостатъчна велосипедна инфраструктура. За всички видове транспорт не се наблюдава ясен модел на предпочитание към определено превозно средство в нито една от страните.

	Автомобил	Велосипеди	Скутер	Мотоциклет
Общо	71.39	50.34	1.77	3.35
Гърция	60.74	30.37	0.00	0.74
България	58.51	63.83	8.51	8.51
Румъния	68.34	48.91	0.67	1.51
Сърбия	100.00	100.00	NaN	NaN
Северна Македония	79.63	55.56	1.85	5.56

Таблица 1. Дял на собствеността

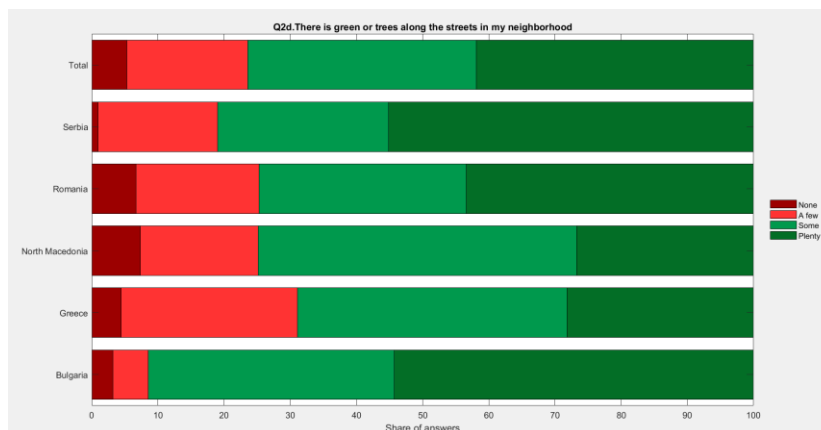
- **Местни квартални зони за колоездене:** В сравнение с ходенето пеша се забелязва, че получените отговори са разнопосочни, като 53,19% са съгласни с твърдението.

Най-висок дял на положителните отговори се наблюдава в България, а най-нисък - в Гърция. Отговорите на това твърдение отразяват до известна степен настоящото състояние на велосипедната инфраструктура, ако има такава. Например в Атина има разпокъсана мрежа от велосипедни алеи, която е и много ограничена, и това се отразява на желанието на хората да карат велосипед. Също така 29 % от всички респонденти са съгласни, че има велосипедни маршрути, които са отделени от останалия трафик. Както и при предишното твърдение, изглежда, че само в Пловдив има велосипедна инфраструктура, отделена от останалия трафик.



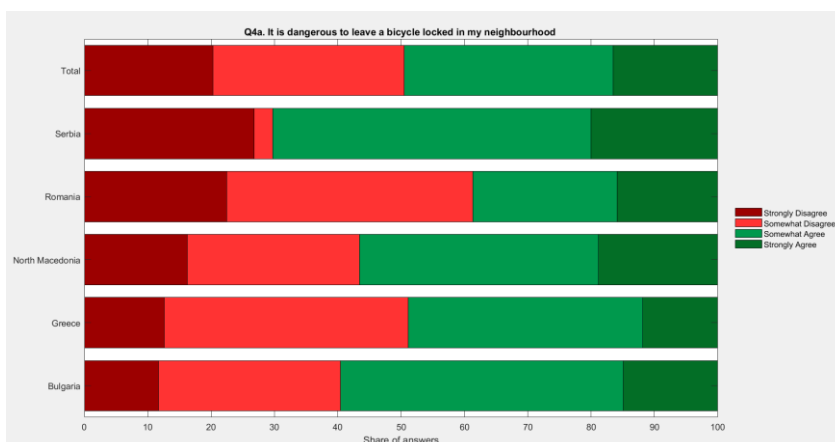
Фигура 2. Сравнение между колоездене и шофиране

- **Градска зеленина:** Средно анкетираните смятат, че по пътищата в квартала има зелени площи и декоративни дървета. Най-висок дял на положителните отговори има в България, а най-нисък - в Гърция. Това може да се обясни с ограничения брой зелени площи в Атина, които също така не са лесно достъпни за всеки квартал на Атина. В останалите държави делът на положителните отговори варира между 75 и 80 %.



Фигура 3. Градска зеленина

- **Безопасност на квартала:** По-конкретно 80% от анкетираните смятат, че няма безопасни места за паркиране на велосипеди. В Атина само 5% смятат, че могат да паркират безопасно с велосипед. Най-висок дял, както и при предишните твърдения за велосипедите, има в България - 33% от анкетираните смятат, че могат да намерят безопасно място за паркиране на велосипеда си. Процентът на положителните отговори от Румъния, Сърбия и Северна Македония е около 20 %. Относно наличието на достатъчен брой пешеходни пътеки. 57,28% от анкетираните смятат, че има достатъчно безопасни места за пресичане на оживени улици. В Сърбия и Гърция най-голям дял от анкетираните са съгласни, че броят на пешеходните пътеки не е достатъчен - съответно 54,15 % и 57,78 %.

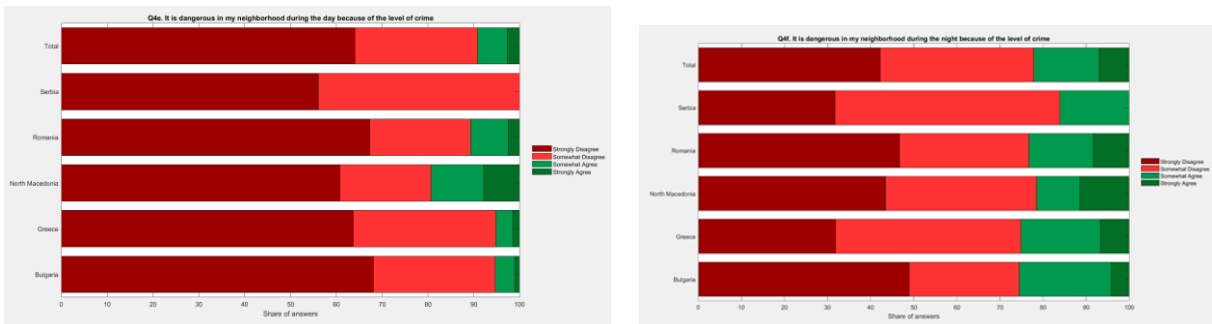


Фигура 4. Аспекти на безопасността при ходене пеша и каране на велосипед

Според резултатите, получени в участващите балкански градове, не увеличава опасността от ходене пеша. По-конкретно, 68,8 % от всички анкетираните не са съгласни с твърдението, че ходенето пеша е опасно заради трафика. Единствено сърбите смятат, че трафикът е фактор, който увеличава опасността за пешеходците,

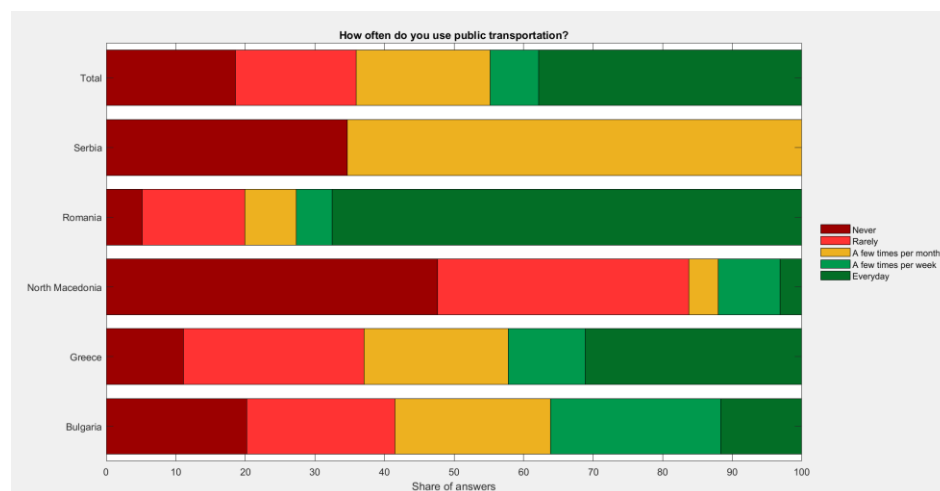
докато в останалите страни приблизително един от всеки четирима е съгласен с твърдението. трафикът

- **Ниво на престъпност:** Във всички страни анкетираните са изключително уверени, че са в безопасност както през деня, така и през нощта. През деня 90,75 % от анкетираните са убедени, че кварталът им е безопасен през деня, а 77,82 % смятат, че е безопасен и през нощта. Така че нивото на престъпност изглежда не влияе на респондентите в нито една от участващите държави.



Фигура 5. Ниво на престъпност в квартала през деня (а) и през нощта (б)

- **Обществен транспорт:** Като цяло мнозинството от анкетираните използват обществен транспорт всеки ден, но резултатите варират в зависимост от града и наличието на услуги на обществения транспорт. Например в Атина и Букурещ, които разполагат с широка мрежа от обществени транспортни средства, анкетираните използват по-често обществения транспорт. В по-малките градове като Ниш и Щип честотата е много по-ниска и има много респонденти, които изобщо не използват обществен транспорт.



Фигура 6. Използване на обществен транспорт

- Акценти на проекта

Участие на младите жени на Балканите

В първоначалното проучване участваха 1220 жени на възраст между 18 и 30 години, от които 341 успешно завършиха интервенциите.

Кампании

Кампаниите бяха замислени като начин за намеса в посока на активен и здравословен начин на живот. Нивото на интервенция се определяше от самите участници, като в началото на кампанията за активиране те попълваха формуляр и обещаваха да възприемат една или повече от следните тактики:

- интервенция в поведението и навиците за ежедневна мобилност: преминаване от използване на моторни превозни средства към ходене пеша и каране на велосипед за придвижване до/извън града;
- интервенция в областта на храненето;
- намаляване на времето, прекарано в седнало положение на ден;
- намаляване на времето, прекарано пред екрана, на ден.

Препоръка: Подобни кампании могат да послужат като отправна точка за мотивиране на жените да бъдат по-активни, за да подобрят цялостното си здраве и благосъстояние. Институции като местната власт, университетите, неправителствените организации и други компетентни политици могат да инициират различни дейности за намеса в живота на жените, като им предоставят насоки и подкрепа, за да им помогнат да възприемат активен и здравословен начин на живот. Целта е да се наберат участници и да се поддържа тяхната постоянна ангажираност в промяната на навиците.

Публикации по проекта

Резултатите от събирането на данни бяха събрани в два набора от данни, които бяха обединени в един. Този набор от данни беше в основата на всички анализи на данни. Изходните данни бяха валидирани на два етапа: веднъж от местните партньори на Балканите, които събираха данните, и веднъж от НТУА и ТУБ. След това променливите за земеползването бяха генерирани с помощта на географски информационни системи от ТУБ. Тази част имаше за цел да определи количествено градската форма в рамките на водосборна област от 600 метра около домовете на участниците. След това всички данни, включително променливите, свързани със семействата, социално-икономическите условия, конфигурацията на тялото, физическата активност, начина на живот и мобилността, храненето, възприятията и психологическото благополучие на участниците, бяха използвани в IBM SPSS за анализ. Проектите на трите статии ще бъдат предоставени в:

- настоящото състояние на физическата активност на младите жени и връзката с използването на градските площи в региона на Балканите,

-Ролята на интервенциите в областта на градското земеползване за насърчаване на физическата активност и благосъстоянието на младите жени на Балканите,

-ролята на интервенциите за физическата активност на младите жени и влиянието върху субективното им благополучие.

Препоръка: Новите проучвания, анализи и научни трудове трябва да бъдат ключови за всяка бъдеща инициатива. Чрез взаимни усилия и сътрудничество можем да постигнем чудесни резултати, които да променят сегашното състояние на физическата активност на младите жени на Балканите.

- Препоръки към създателите на политики

1. Създаване на безопасна и достъпна среда

Пространства, безопасни за половете: Много жени се колебаят дали да се занимават с физически дейности на открито поради съображения за безопасност. Политиците трябва да дадат приоритет на изграждането на добре осветени и наблюдавани обществени пространства, като гарантират, че в парковете, пешеходните пътеки и спортните съоръжения няма тормоз или насилие.

Дизайн на общността: Градското планиране трябва да се съсредоточи върху създаването на удобни за пешеходци и велосипедисти квартали. Включете жените в консултациите за градски дизайн, за да се отговори на техните специфични нужди.

Публична инфраструктура: Осигуряване на чистота и хигиена на обществените съоръжения, като например паркове и спортни зали, както и на тоалетни, места за преобличане и стаи за кърмене.

Включването на устройства за паркиране на велосипеди в градското планиране и обществените пространства може да насърчи колоезденето - устойчива и насърчаваща здравето форма на физическа активност.

2. Увеличаване на достъпа до фитнес програми

Субсидирани и безплатни програми: Финансовите бариери често ограничават участието на жените в организирана физическа активност. Субсидиите за членство в спортни зали, безплатните фитнес класове в обществените центрове и стипендиите за спортно обучение могат да насърчат участието.

Достъп до селските райони: Разширяване на програмите в селските райони, където местата за отдих могат да бъдат ограничени, като се използват мобилни спортни зали или пътуващи инструктори.

Адаптивни програми: Признайте, че различните етапи от живота (напр. бременност, менопауза) изискват различни подходи. Предложете пренатална йога, фитнес след раждане и програми, насочени към предизвикателствата, свързани с възрастта.

3. Насърчаване на образованието и осведомеността

Кампании за обществено здраве: Сътрудничество с медиите за разпространяване на информация за значението на физическата активност за намаляване на стреса, подобряване на психичното здраве и предотвратяване на хронични заболявания. Насочете посланията конкретно към специфичните здравни проблеми на жените, като например остеопороза или възстановяване след раждане.

Посланици на общността: Обучение на жени лидери на общността, които да действат като посланици на фитнес, мотивирайки други жени да възприемат здравословни навици.

Семинари: Провеждайте семинари, за да научите жените как да интегрират физическата активност в ежедневието си, включително дейности, които не изискват специално оборудване, като разтягане, танци или ходене.

4. Подобряване на инициативите на работното място

Фитнес на място: Работните места трябва да създадат фитнес зали на място, да организират почивки за упражнения и да организират редовни фитнес предизвикателства.

Гъвкави часове: Осигурете политики, които позволяват на жените да адаптират работното си време, за да могат да се упражняват или да посещават уелнес програми.

Грижа за децата на работното място: Работодателите могат да си сътрудничат с фитнес центрове, за да предлагат услуги за гледане на деца в часовете за тренировки, като по този начин премахват значителна пречка за майките.

5. Преодоляване на пречките пред участието

Културна чувствителност: Някои културни или религиозни вярвания могат да възпрепятстват участието на жени във физически дейности със смесен пол. Осигурете занимания само за жени във фитнес зали и обществени центрове и предлагайте облекло, което да отговаря на различните културни предпочитания.

Достъп до транспорт: Осигуряване на безплатен или субсидиран транспорт до спортни зали, фитнес класове или паркове за жени, живеещи в отдалечени райони. Това може да бъде особено ефективно в кварталите с ниски доходи.

Програми за всички нива на фитнес: Разработване на инициативи, които са предназначени както за начинаещи, така и за напреднали участници, за да се осигури приобщаване и устойчиво участие.

6. Интегриране и подкрепа на политиката

Интеграция с училищата и университетите: Насърчаване на физическата активност в училищата чрез въвеждане на часове по спорт и фитнес за момичетата. Разширете обхвата на тези инициативи в университетите, като осигурите фитнес зони или клубове само за жени.

Схеми за стимулиране: Предоставяне на данъчни облекчения или финансови стимули за предприятия и НПО, които подкрепят програми за фитнес за жени или инвестират в спортна инфраструктура.

Сътрудничество между здравните системи: Работете с доставчиците на здравни услуги за предписване на физическа активност на жените, като включите препоръки за фитнес в рутинните прегледи.

7. Използване на технологиите

Цифрови фитнес платформи: Партньорство с разработчици за създаване на безплатни или достъпни фитнес приложения, насочени към конкретни здравни цели на жените, като например подобряване на сърдечносъдовото здраве, справяне със стреса или възстановяване след раждане.

Кампании в социалните медии: Използвайте платформите на социалните медии, за да популяризирате физическата активност чрез предизвикателства, свидетелства и истории за успеха на жени, които са възприели активен начин на живот.

Виртуални общности: Създайте онлайн групи или форуми, където жените могат да споделят опит, да се насърчават взаимно и да получават насоки от експерти.

8. Фокус върху психичното благополучие

Програми "ум-тяло": Предлагайте програми, базирани на съзнанието, като йога, тай чи и медитация, които съчетават физическата активност с ползи за психичното здраве.

Консултантска подкрепа: Включете консултации за психично здраве като част от програмите за фитнес, за да разрешите проблеми като образа на тялото, стреса или тревожността, които могат да попречат на физическата активност.

Групи за взаимопомощ: Организирайте групи за подкрепа в общността, които насърчават не само физическото здраве, но и емоционалното благополучие, особено за жени, които се сблъскват със следродилна депресия или менопауза.

9. Насърчаване на участието на жени в ръководни роли

Модел за подражание: Популяризиране на жените на ръководни позиции в областта на спорта и фитнеса, за да се вдъхнови участието им и да се разчупят стереотипите.

Политически съветници: Включете жени политици, спортисти и лидери на общността в изготвянето и прилагането на политики за фитнес, за да се гарантира приобщаване.

10. Провеждане на редовен мониторинг и изследвания

Събиране на данни: Провеждане на анкети и проучвания, за да се разберат пречките и факторите за физическа активност сред жените. Оценка на въздействието: Оценяване на ефективността на програмите и политиките, коригиране на стратегиите въз основа на обратна връзка.

Дългосрочни цели: Определете измерими цели за увеличаване на дела на жените, участващи във физическата активност, и проследявайте напредъка всяка година.

Изпълнението на тези препоръки изисква сътрудничество между правителствата, НПО, доставчиците на здравни услуги, бизнеса и общностите. Като се обърне внимание на уникалните нужди и пречки пред жените, създателите на политики могат да насърчат физическата активност като крайъгълен камък на благосъстоянието на жените.

Приложение към доклада

Срещи по проекта

Първата междинна среща по проекта "FIT Balkans" се проведе в Ниш в периода 18-21.04.2023 г. Представители на Техническият университет в Берлин, Ethnicon Metsovion Polytechnion, Urban Research and Education UG, Fondatsiya Kurazh, Asociatia Sportiva Corporate Games, Klub Za Osnazivanje Mladih 018 Udruzenje и Университета "Гоце Делчев" в Шип имаха възможност да се срещнат за пореден път и да обсъдят предстоящите дейности по проекта.



Втората междинна среща по проект "FIT Balkans" се проведе в Пловдив в периода 6-8.12.2023 г. 🎉. Представителите на проекта имаха възможност да се срещнат още веднъж и да обсъдят изпълнените и предстоящите дейности по проекта, като акцентираха върху плана за интервенция. Представители на Националния технически университет в Атина присъстваха онлайн.



Домакин на беше университетът "Гоце Делчев" в Щип между 21 и 22 май 2024 г. Фокусът на тази среща бяха изследователските документи по проекта и подготовката за предстоящите онлайн МООК. **третата среща**



Четвъртата среща се проведе в Букурещ, Румъния, от 9 до 12 октомври 2024 г. На тази среща партньорите обсъдиха финализирането на интервенцията, както и подготовката на материали за събитията МООС 1 и МООС 2, които ще бъдат организирани от консорциума.



Други дейности

1. В България фондация "Кураж" организира шестмесечно обучение, в което ще работи заедно с професионални треньори, които внимателно ще насочват участниците към по-добър избор на режим на сън, разнообразяване на храненето и по-ефективно спортуване.



Funded by
the European Union



FIT-BALKANS Online Fitness Challenge



**With your team,
collect as many points
as you can in 8 weeks.**

★ **There will be medals
for the top 3 teams!** ★

Webinar: Tuesday, Oct 31st
You'll receive the link via email

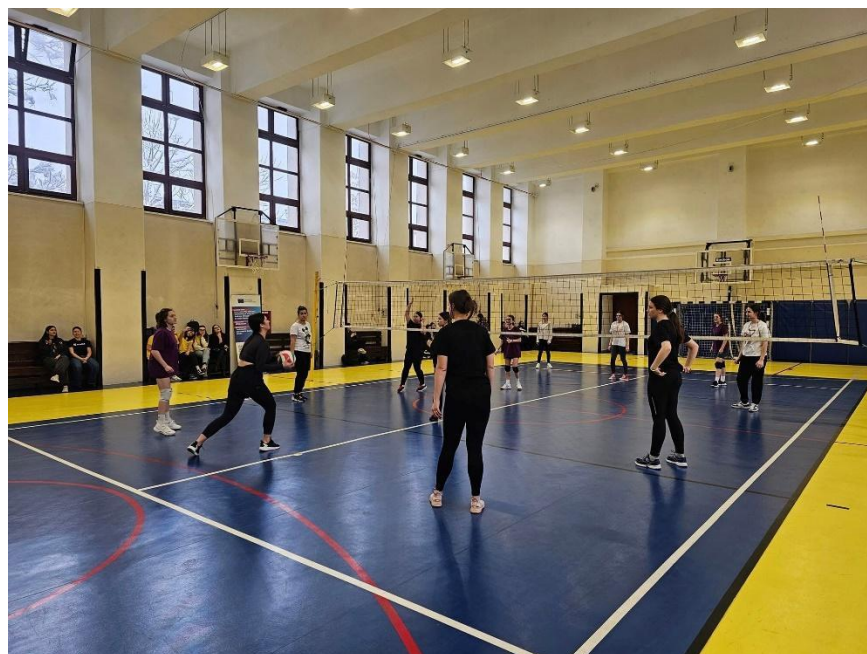
Start: Monday, Nov 6th

End: Sunday, Dec 31st

2. В Северна Македония екипът на проекта от университета "Гоце Делчев" в Щип организира 6 физически интервенции на закрито и открито. Чрез тези дейности те помогнаха на младите жени в процеса на тяхното физическо пътуване, като им предложиха инструкции и структурирани упражнения и най-вече мотивация.



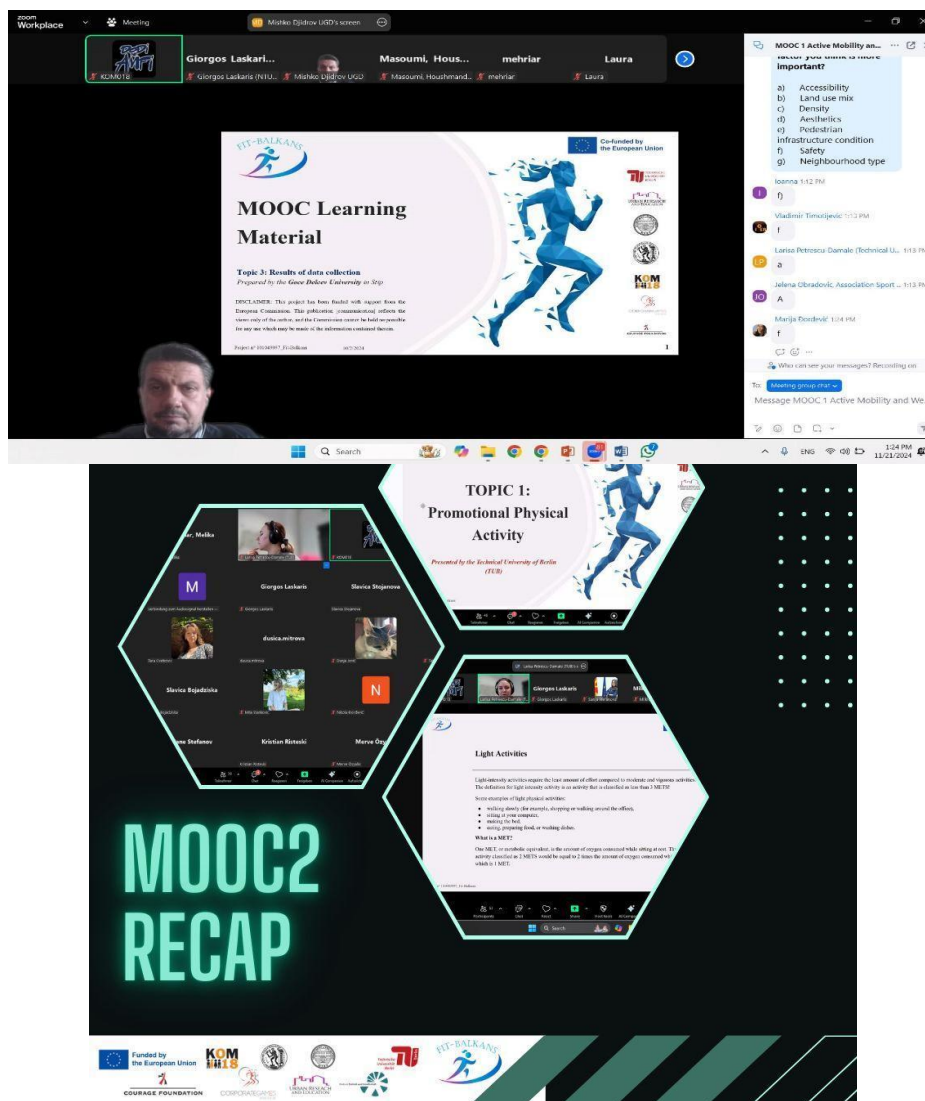
3. Корпоративните игри в Букурещ организираха церемония по връчване на медали за онлайн предизвикателството FitBalkans, на която връчиха медали, грамоти и информация за нашия проект FitBalkans!



MOOC's

Първият MOOC беше организиран на 21.11.2024 г., когато повече от сто участници се включиха онлайн. Този MOOC предостави на по-широката аудитория подробен анализ и информация, събрана по време на проекта, като това ще бъде направено чрез интерактивни презентации, водени от преподаватели от Националния технически университет в Атина, Университета "Гоце Делчев" в Щип и Техническия университет в Берлин.

Вторият MOOC се проведе на 30 януари 2025 г. Темата беше "Жените чрез здравословен начин на живот", където обсъждахме практически стратегии за възприемане на устойчиви здравословни навици, дискусии, водени от експерти, и интерактивни задачи.



The image shows a Zoom meeting interface. The main window displays a presentation slide titled "MOOC Learning Material" with the FIT-BALKANS logo and a running figure. The slide includes a disclaimer and a list of topics. A sidebar on the right shows a chat window with a list of topics: Accessibility, Land use mix, Density, Aesthetics, Pedestrian infrastructure condition, Safety, and Neighbourhood type. Below the main window, a recap slide titled "MOOC2 RECAP" is visible, featuring a grid of participant avatars and a list of topics: TOPIC 1: Promotional Physical Activity and Light Activities. The bottom of the image shows logos for the European Union, KOM, and FIT-BALKANS.

Примери за насоки

Подготвяме учебни материали и насоки, за да поддържаме активността на участниците, но и да ги мотивираме. Учебните материали включват практически примери, ръководства и връзки, които могат да послужат като помощно средство. Структурираната програма беше подготвена така, че да им помогне да видят напредъка. Това е така, защото тези програми са разработени с оглед на прогреса. Тъй като тялото ви се адаптира към изискванията на тренировките, програмата постепенно се коригира, за да стане по-предизвикателна, насърчавайки по-нататъшната адаптация и растеж.



Exercise instead of driving

Instead of driving, consider walking to the nearby shops.
Try biking to your job once or twice a week.
Walk to the bus stop or train station and use public transport to get to work.
If you take the bus or tram, get off a stop earlier and walk the remaining distance.
Park your car further away from the store entrance and walk instead of parking right in front.
Clean and vacuum your car by yourself rather than going to a car wash.



Exercise at home

Turn up your favorite tunes or the radio and dance around your living room.
Engage in some active playtime with your family or friends.
Take your dog for longer walks, maybe add an extra 10 minutes to your usual route.
Get your hands dirty in the garden by mowing the lawn, raking leaves, or planting some flowers.
Try to add more physical activities to your family time. You could take the kids to the park or play soccer in the backyard.



Exercise in the workplace

Choose the stairs over the elevator or escalator whenever you can.
Consider having your next meeting while walking, or at least standing during it.
Try to spend at least half of your lunch break taking a quick walk, even if it's just for 10 to 15 minutes.
Take a moment to stretch while you're at your desk.
Instead of calling or emailing a coworker, stand up and talk to them in person.
If your job keeps you seated at a desk all day, remember to get up and move around for a few minutes every hour.



Assess your progress six weeks after you start your program (by measuring the same parameters as you did to record your baseline fitness) and then every eight to 12 weeks. You may need to adjust the time, intensity and type of exercise you do to continue improving.
On the other hand, you may be pleasantly surprised to find that you're exercising just the right amount to meet your fitness goals.



If you start to lose motivation, set new goals or try a new activity. Exercising with a friend or taking a class at a local fitness centre may help.



Work from simple to complex - starting easy and gradually increasing skill and loading requirements. 'Repetition without repetition', provides plentiful opportunities for 'failing safely' and developing error-detection abilities, and the ability to coach themselves and each other. This positive feedback loop keeps informing the athlete and coach and enables consistent improvement and success.

ERASMUS+ PARTNERSTVA ZA SARADNJU U SPORTU “FIT-BALKANS”

Project n° 101049997_Fit-Balkans

Izveštaj za donosioce odluka



Finansirano od strane Evropske unije. Stavovi i mišljenja izneta u ovom dokumentu isključivo su stavovi autora i ne odražavaju nužno stavove Evropske unije niti Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Evropska unija

Sadržaj

- *O projektu*
- *Značaj dobrobiti žena na Balkanu*
- *Metodološki okvir projekta*
- *Rezultati istraživanja*

Istaknuti momenti projekta

- *Učešće mladih žena na Balkanu*
- *Kampanje*
- *Publikacije projekta*

Preporuke za donosioca odluka

PRILOG

- **Projektni sastanci**
- **Ostale aktivnosti**
- **MOOC kursevi**
- **Primeri smernica**

Autori:

Milkica Milenkoska, Odeljenje za međunarodnu saradnju, Univerzitet „Goce Delčev“, Štip, Severna Makedonija

Sanja Maksimova, Odeljenje za međunarodnu saradnju, Univerzitet „Goce Delčev“, Štip, Severna Makedonija

O projektu

Projekat Fit Balkans finansira Evropska komisija (Evropska izvršna agencija za obrazovanje i kulturu – EACEA) u okviru poziva ERASMUS-SPORT-2021-SCP.

Projekat je rezultat zajedničkog rada nekoliko ključnih partnera, od kojih svaki donosi jedinstvenu stručnost i resurse. Tehnički univerzitet u Berlinu (TUB), Nemačka, Univerzitet Goce Delčev u Štipu (UGD), Severna Makedonija, Nacionalni tehnički univerzitet u Atini (NTUA), Grčka, Urban Research and Education UG (URE), Nemačka, pružaju obrazovne materijale i podržavaju istraživački aspekt projekta, dok Klub za osnaživanje mladih 018 (KOM 018), Srbija, Asociația Sportivă Corporate Games (CG), Rumunija i Fondatsiya Kurazh (Courage Foundation), Bugarska, rade na podizanju svesti i povezivanju sa lokalnim zajednicama kroz sprovođenje predloženih intervencija.

Projekat traje 36 meseci i započeo je 2021. godine. Početni sastanak održan je 22. i 23. septembra 2022. godine u Berlinu, Nemačka, nakon čega su usledili istraživački zadaci, uključujući prikupljanje osnovnih podataka pre i posle intervencije, kao i studiju o pozadini istraživanja.

Cilj projekta je promocija fizičke aktivnosti i poboljšanje subjektivne dobrobiti mladih žena uzrasta od 18 do 30 godina iz šest različitih zemalja, koje žive u pet različitih gradova. U projekat su uključene žene iz Grčke, Bugarske, Rumunije, Srbije i Severne Makedonije, koje žive u Atini, Plovdivu, Bukureštu, Nišu i Štipu. Projekat se fokusira na tri glavna cilja:

- Pružanje rezultata istraživanja o nivou fizičke aktivnosti, prehrambenim navikama i ličnoj dobrobiti žena iz ciljne grupe kao osnovu za kreiranje programa za poboljšanje;
- Edukacija žena uzrasta od 18 do 30 godina o prednostima fizičke aktivnosti i zdravog i aktivnog načina života;
- Kreiranje intervencijskih programa koji će podržati njihovu dobrobit i zdrav život, kao i pružanje resursa za intervenciju kod donosilaca politika.

Ovaj projekat, s jedne strane, ima za cilj promenu načina života grupe od 400 mladih žena u pet balkanskih zemalja, a s druge strane, merenje pozitivnih efekata tog načina života na njihovu psihološku dobrobit.

Značaj dobrobiti žena Balkana

Mlade žene Balkana tradicionalno imaju manje fizičke aktivnosti u poređenju sa ženama iz zapadne Evrope, a stopa njihove zaposlenosti je niža, što dodatno doprinosi nižim nivoima fizičke aktivnosti. Godine 2014. rekreativna fizička aktivnost u zemljama poput Rumunije, Bugarske, Grčke i Hrvatske bila je niža od one u mnogim severnim/zapadnim zemljama i ispod proseka EU. Najbolji uslovi za fizičku aktivnost pronađeni su u Sloveniji, iako su i dalje nešto niži od proseka EU. Međutim, ovi podaci obuhvataju celokupnu populaciju. Kada se posmatraju razlike u fizičkoj aktivnosti među polovima, situacija postaje još ozbiljnija.

Udeo žena koje se bave aerobnim i vežbama jačanja mišića radi poboljšanja zdravlja takođe je nizak na Balkanu u poređenju sa severnim i zapadnim evropskim zemljama. Studije pokazuju nizak procenat žena na Balkanu koje svakodnevno vežbaju kao oblik fizičke aktivnosti. Ove

razlike među polovima u balkanskim zemljama, u poređenju sa drugim evropskim regionima, imaju kulturne i istorijske uzroke povezane sa geografskim kontekstom. Zato su one društvena grupa na koju bi trebalo obratiti posebnu pažnju.

Metodološki okvir projekta

Prvi i istraživački deo projekta obuhvatio je dva istraživanja usmerena na lične i socioekonomske faktore, kao i na fizičku aktivnost i dobrobit učesnica pre i nakon šestomesečne intervencije, koja je podrazumevala povećanje aktivnosti poput hodanja i/ili vožnje bicikla u svakodnevnom životu i smanjenje vremena provedenog pred ekranom i u sedentarnim aktivnostima. U istraživanju je učestvovalo 1000 učesnica, uključujući 400 aktivnih učesnica. Tokom ovog perioda, učesnice su bile kontinuirano podržavane putem kampanja na društvenim mrežama i ličnih sastanaka. Ove kampanje su podsticale mlade žene da promene svoje navike i način života kako bi prevazišle psihološke probleme i teškoće. Ovim pristupom nastojali smo ne samo da privučemo učesnice da promene svoje navike tokom šest meseci, već i da ih motivišemo da ostanu deo kampanje tokom tog perioda.

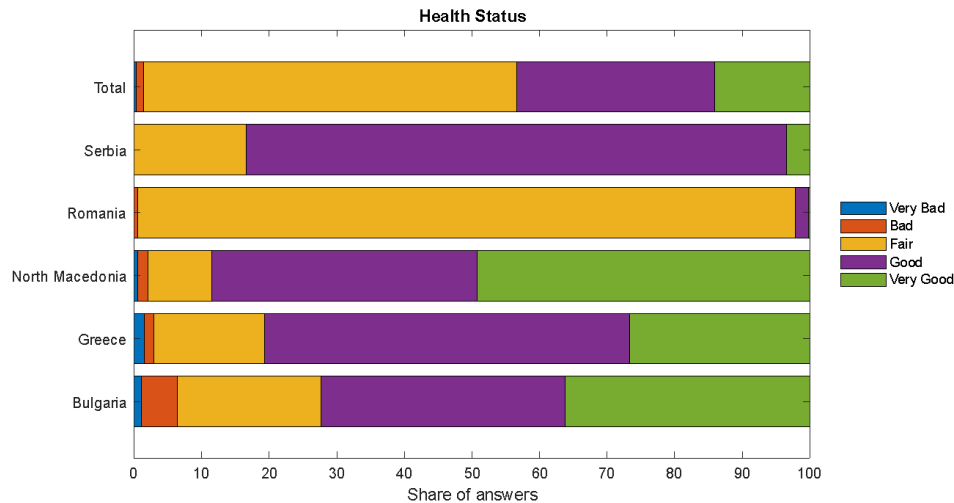
Istraživanje se nastavilo kreiranjem validirane baze podataka i statističke analize, što je dovelo do naučnih publikacija i izveštaja za donosiocce politika.

U svakoj zemlji, 100 učesnica bilo je deo dva događaja podizanja svesti koje su organizovali lokalni partneri. Ovi događaji su uključivali dva masovna otvorena onlajn kursa (MOOC) povezana sa dvema temama: „aktivna mobilnost i dobrobit“ i „aktivan stil života za žene“.

Rezultati istraživanja

U istraživanju je učestvovalo 1220 žena uzrasta od 18 do 30 godina, iz pet različitih gradova u Grčkoj (Atina), Bugarskoj (Plovdiv), Rumuniji (Bukurešt), Srbiji (Niš) i Severnoj Makedoniji (Štip). Od ukupnog uzorka, 135 učesnica (11%) bilo je iz Grčke, 92 (7%) iz Bugarske, 597 (49%) iz Rumunije, 205 (17%) iz Srbije i 191 (16%) iz Severne Makedonije.

Zdravlje/stanje zdravlja: Polovina ispitanica smatra da je njihovo trenutno zdravstveno stanje osrednje, dok skoro 35% ocenjuje svoje zdravlje kao dobro. Manje od 2% učesnica smatra da je njihovo zdravlje loše. Srпкиnje svoje zdravlje percipiraju pozitivno – 83,41% učesnica iz Srbije odgovorilo je „Dobro“ ili „Vrlo dobro“. Najviši procenat negativne percepcije zdravlja zabeležen je u Bugarskoj (6,38%).



Slika 1. Zdravstveni status po zemlji

- **Transport:** Primećeno je da je posedovanje automobila čak i u mladom dobu visoko, pri čemu više od 50% učesnika poseduje automobil u svim zemljama učesnicama. Jedan od dvoje učesnika poseduje bicikl, dok samo nekolicina poseduje trotinet ili motocikl. Najniža stopa posedovanja bicikla primećena je u Grčkoj, gde 30,37% ispitanika poseduje bicikl, a zatim u Rumuniji sa 48,9%. Važno je napomenuti da su Atina i Bukurešt dva najveća grada učesnika u istraživanju, sa nedovoljno razvijenom biciklističkom infrastrukturom. Kada je reč o svim vrstama prevoza, ne postoji jasan obrazac preferencije za određeno vozilo ni u jednoj od zemalja.

	Automobil	Bicikl	Trotinet	Motocikl
Ukupno	71.39	50.34	1.77	3.35
Grčka	60.74	30.37	0.00	0.74
Bugarska	58.51	63.83	8.51	8.51
Rumunija	68.34	48.91	0.67	1.51
Srbija	100.00	100.00	NaN	NaN
Severna Makedonija	79.63	55.56	1.85	5.56

Tabela 1. Vlasništvo

- **Lokalne gradske oblasti za vožnju bicikla:** U poređenju sa pešačenjem, odgovori ispitanika su podeljeni, pri čemu 53,19% ispitanika slaže sa izjavom da postoje adekvatne biciklističke staze. Najveći procenat pozitivnih odgovora zabeležen je u Bugarskoj, dok je

najniži u Grčkoj. Odgovori na ovu izjavu donekle odražavaju trenutno stanje biciklističke infrastrukture, ukoliko ona postoji. Na primer, Atina ima fragmentiranu i veoma ograničenu mrežu biciklističkih staza, što utiče na spremnost ljudi da koriste bicikl kao prevozno sredstvo. Takođe, 29% svih ispitanika slaže se da postoje biciklističke rute koje su odvojene od ostatka saobraćaja. Kao i u prethodnoj izjavi, jedino Plovdiv izgleda poseduje biciklističku infrastrukturu koja je fizički odvojena od ostalog saobraćaja.

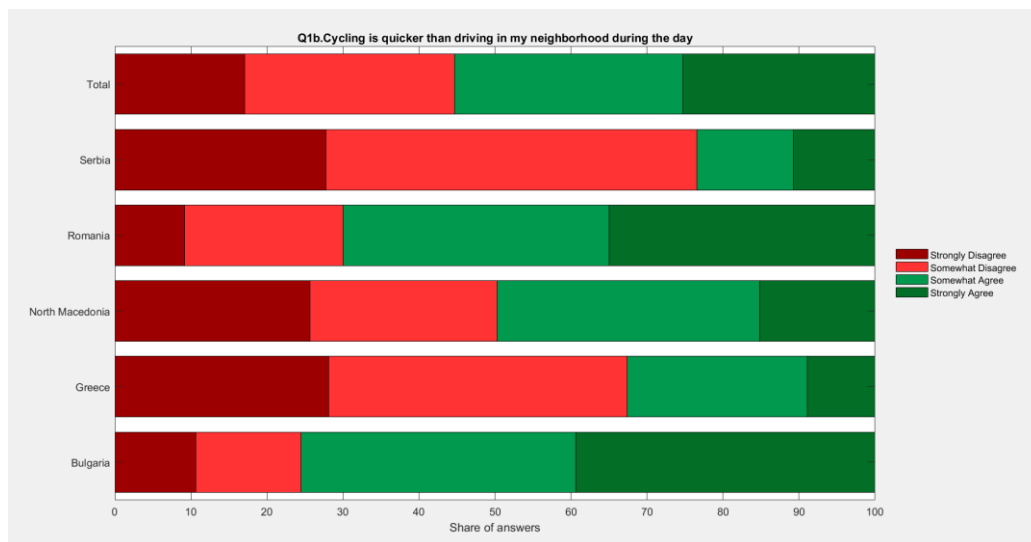


Figura 2.

- **Urbano zelenilo:** U proseku, ispitanici veruju da u njihovim naseljima postoje zelene površine i ukrasna stabla duž puteva. Najveći procenat pozitivnih odgovora zabeležen je u Bugarskoj, dok je najniži u Grčkoj. Ovo se može objasniti ograničenim brojem zelenih površina u Atini, koje takođe nisu lako dostupne svim delovima grada. U ostalim zemljama, udeo pozitivnih odgovora kreće se između 75% i 80%.

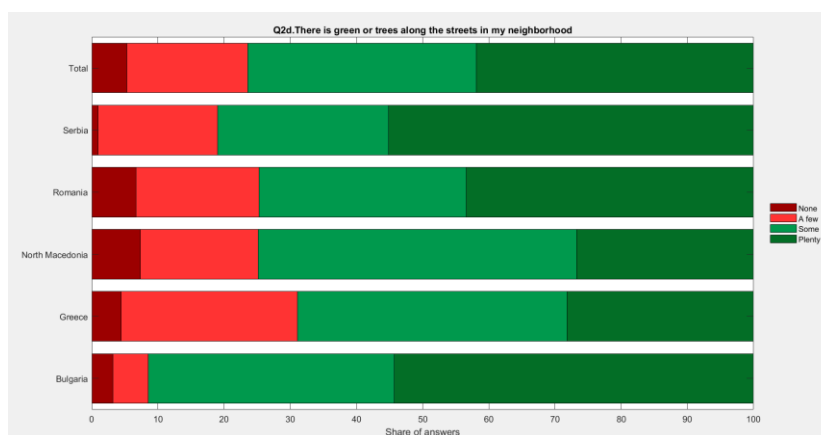


Figura 3.

- **Bezbednost u naselju:** Konkretno, 80% ispitanika smatra da ne postoje bezbedna parking mesta za bicikle. U Atini, samo 5% ispitanika veruje da može bezbedno da parkira svoj bicikl. Najveći procenat pozitivnih odgovora, kao i kod prethodnih pitanja o biciklima, zabeležen je u Bugarskoj, gde 33% ispitanika smatra da može pronaći bezbedno parking mesto za bicikl. U Rumuniji, Srbiji i Severnoj Makedoniji, procenat pozitivnih odgovora je oko 20%. Što se tiče postojanja dovoljnog broja pešačkih prelaza, 57,28% ispitanika smatra da postoji dovoljno bezbednih mesta za prelazak prometnih ulica. U Srbiji i Grčkoj, najveći procenat ispitanika smatra da broj pešačkih prelaza nije dovoljan, sa 54,15% u Srbiji i 57,78% u Grčkoj.

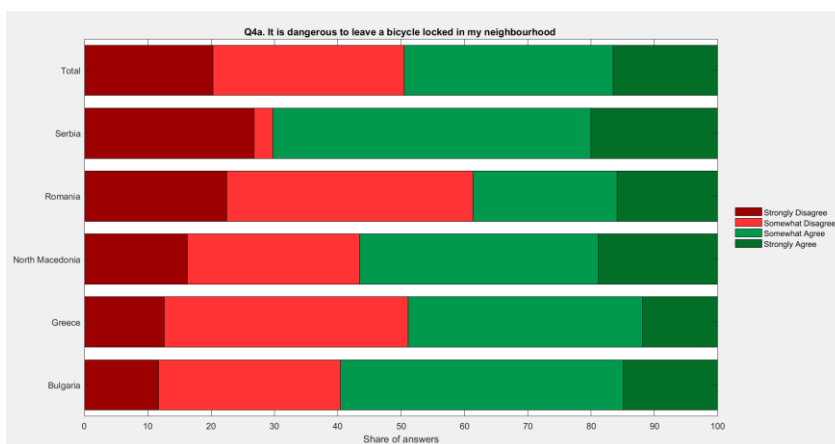


Figura 4.

- **Saobraćaj i bezbednost pešaka:** Prema rezultatima dobijenim u balkanskim gradovima učesnicima, saobraćaj ne povećava opasnost hodanja. Konkretno, 68,8% svih ispitanika ne slaže se sa tvrdnjom da je pešačenje opasno zbog saobraćaja. Samo ispitanici iz Srbije smatraju da saobraćaj predstavlja faktor koji povećava opasnost za pešake, dok se u ostalim zemljama otprilike jedan od četvoro slaže sa ovom izjavom.
- **Nivo kriminala:** U svim zemljama ispitanici su izuzetno sigurni da je bezbedno i tokom dana i tokom noći. Tokom dana, 90,75% ispitanika veruje da je njihovo naselje bezbedno, dok 77,82% smatra da je bezbedno i tokom noći. Dakle, čini se da stopa kriminala ne utiče značajno na percepciju bezbednosti ispitanika ni u jednoj od zemalja učesnica.

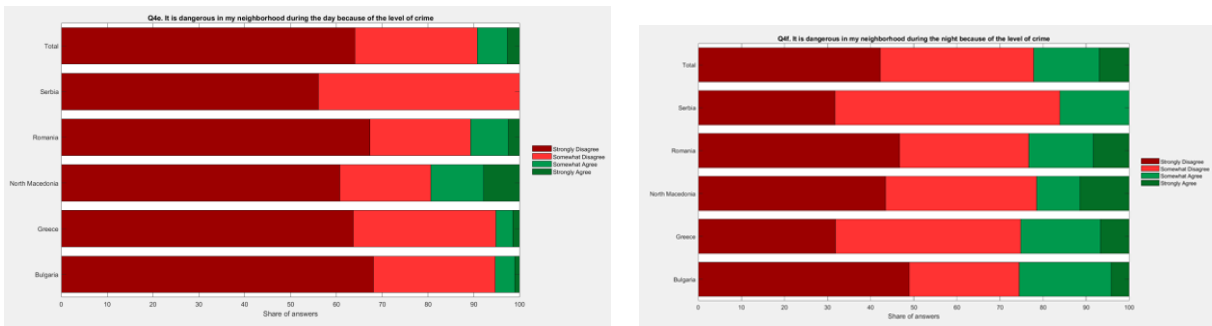


Figura 5.

- **Javni prevoz:** Većina ispitanika svakodnevno koristi javni prevoz, ali rezultati variraju u zavisnosti od grada i dostupnosti usluga javnog prevoza. Na primer, u Atini i Bukureštu, gde postoji razvijena mreža javnog prevoza, ispitanici ga koriste mnogo češće. U manjim gradovima, poput Niša i Štipa, učestalost korišćenja javnog prevoza je znatno niža, a mnogi ispitanici ga uopšte ne koriste.

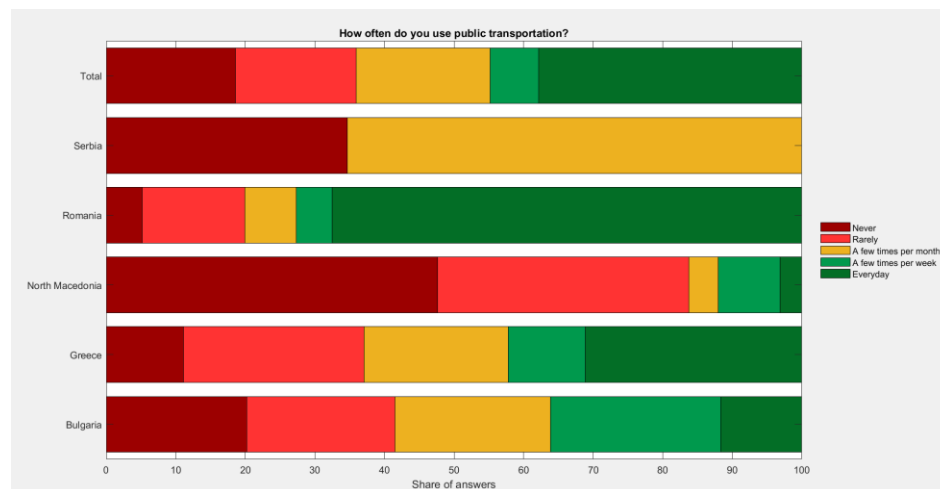


Figura 6

Istaknuti Rezultati Projekta

Učešće mladih žena na Balkanu

U početnoj studiji učestvovalo je 1220 žena uzrasta od 18 do 30 godina, od kojih je 341 uspešno završila intervenciju.

Kampanje

Kampanje su osmišljene kao intervencije za podsticanje aktivnog i zdravog načina života. Nivo intervencije su same učesnice određivale, a na početku aktivacione kampanje popunile su formular i obavezale se da će usvojiti jednu ili više sledećih taktika:

- Promena ponašanja i navika u svakodnevnoj mobilnosti: prelazak sa motorizovanih vozila na hodaње i vožnju bicikla u gradskom prevozu ili za druge potrebe.
- Intervencija u ishrani.
- Smanjenje sedentarnog vremena u toku dana.
- Smanjenje vremena provedenog ispred ekrana dnevno.

Preporuka: Ovakve kampanje mogu biti početna tačka za motivisanje žena da budu aktivnije i poboljšaju svoje ukupno zdravlje i blagostanje. Institucije poput lokalnih vlasti, univerziteta, nevladinih organizacija i drugih relevantnih donosioca odluka mogu pokrenuti različite aktivnosti kako bi podržale žene u usvajanju aktivnog i zdravog načina života. Cilj je regrutovati učesnice i održati njihov dugoročan angažman u promeni navika.

Publikacije Projekta

Rezultati prikupljanja podataka su objedinjeni u dva seta podataka, koja su kasnije spojena u jedan. Ovaj skup podataka poslužio je kao osnova za sve analize. Podaci su validirani u dve faze:

- Prvo od strane lokalnih partnera na Balkanu.
- Zatim od strane NTUA i TUB.

Nakon toga, varijable korišćenja zemljišta generisane su korišćenjem geografskih informacionih sistema (GIS) od strane TUB. Ovaj deo istraživanja imao je za cilj kvantifikaciju urbanog okruženja u krugu od 600 metara oko domova učesnica.

Svi podaci, uključujući informacije o porodici, socijalno-ekonomskoj situaciji, telesnoj građi, fizičkoj aktivnosti, načinu života, mobilnosti, ishrani, percepcijama i psihološkom blagostanju učesnica, analizirani su pomoću IBM SPSS softvera.

Pripremljeni su nacrti tri naučna rada:

1. Trenutno stanje fizičke aktivnosti mladih žena i korelacije sa urbanim korišćenjem zemljišta u balkanskom regionu.
2. Uloga intervencija u urbanom korišćenju zemljišta za promociju fizičke aktivnosti i blagostanja mladih žena na Balkanu.
3. Uloga intervencija u fizičkoj aktivnosti mladih žena i njihov uticaj na subjektivno blagostanje.

Preporuka: Nova istraživanja i analize treba da budu ključni deo svake buduće inicijative. Kroz zajedničke napore i saradnju možemo postići značajne rezultate koji mogu promeniti trenutno stanje fizičke aktivnosti mladih žena na Balkanu.

Istaknuti Rezultati Projekta

U početnoj studiji učestvovalo je 1220 žena uzrasta od 18 do 30 godina, od kojih je 341 uspešno završila intervenciju. Kampanje su osmišljene kao intervencije za podsticanje aktivnog i zdravog načina života. Nivo intervencije su same učesnice određivale, a na početku aktivacione kampanje popunile su formular i obavezale se da će usvojiti jednu ili više sledećih taktika: promena ponašanja i navika u svakodnevnoj mobilnosti kroz prelazak sa motorizovanih vozila na hodanje i vožnju bicikla u gradskom prevozu ili za druge potrebe, intervencija u ishrani, smanjenje sedentarnog vremena u toku dana i smanjenje vremena provedenog ispred ekrana dnevno.

Preporuka je da ovakve kampanje mogu biti početna tačka za motivisanje žena da budu aktivnije i poboljšaju svoje ukupno zdravlje i blagostanje. Institucije poput lokalnih vlasti, univerziteta, nevladinih organizacija i drugih relevantnih donosioca odluka mogu pokrenuti različite aktivnosti kako bi podržale žene u usvajanju aktivnog i zdravog načina života. Cilj je regrutovati učesnice i održati njihov dugoročan angažman u promeni navika.

Rezultati prikupljanja podataka su objedinjeni u dva seta podataka, koja su kasnije spojena u jedan. Ovaj skup podataka poslužio je kao osnova za sve analize. Podaci su validirani u dve faze, prvo od strane lokalnih partnera na Balkanu, a zatim od strane NTUA i TUB. Nakon toga, varijable korišćenja zemljišta generisane su korišćenjem geografskih informacionih sistema (GIS) od strane TUB. Ovaj deo istraživanja imao je za cilj kvantifikaciju urbanog okruženja u krugu od 600 metara oko domova učesnica. Svi podaci, uključujući informacije o porodici, socijalno-ekonomskoj situaciji, telesnoj građi, fizičkoj aktivnosti, načinu života, mobilnosti, ishrani, percepcijama i psihološkom blagostanju učesnica, analizirani su pomoću IBM SPSS softvera.

Pripremljeni su nacrti tri naučna rada: trenutno stanje fizičke aktivnosti mladih žena i korelacije sa urbanim korišćenjem zemljišta u balkanskom regionu, uloga intervencija u urbanom korišćenju zemljišta za promociju fizičke aktivnosti i blagostanja mladih žena na Balkanu, i uloga intervencija u fizičkoj aktivnosti mladih žena i njihov uticaj na subjektivno blagostanje. Preporuka je da nova istraživanja i analize treba da budu ključni deo svake buduće inicijative. Kroz zajedničke napore i saradnju možemo postići značajne rezultate koji mogu promeniti trenutno stanje fizičke aktivnosti mladih žena na Balkanu.

Donosioci odluka treba da rade na kreiranju bezbednih i dostupnih okruženja. Mnoge žene izbegavaju aktivnosti na otvorenom zbog zabrinutosti za bezbednost, te prioritet treba biti razvoj osvetljenih, nadziranih javnih prostora, kako bi parkovi, pešačke staze i sportski objekti bili bezbedni od uznemiravanja i nasilja. Urbanističko planiranje gradova treba da podrži pešačenje i biciklizam, uz uključivanje žena u konsultacije o urbanom planiranju. Javna infrastruktura poput parkova i teretana mora biti čista, higijenska i opremljena garderobama, svlačionicama i prostorijama za dojenje.

Pristup fitnes programima treba povećati kroz subvencionisane i besplatne programe koji omogućavaju finansijsku podršku za članarine u teretanama, besplatne časove fitnesa u zajednicama i stipendije za sportske treninge. Ove inicijative treba proširiti i na ruralne oblasti kroz mobilne teretane ili putujuće instruktore. Programi treba da budu prilagođeni različitim

životnim fazama, uključujući prenatalni joga program, postnatalni fitness i vežbe prilagođene menopauzi.

Neophodno je promovisati edukaciju i svest kroz javne zdravstvene kampanje koje će kroz medije širiti svest o važnosti fizičke aktivnosti za mentalno zdravlje i prevenciju hroničnih bolesti. Žene iz lokalnih zajednica mogu se obučiti da deluju kao ambasadorke zdravog načina života. Organizovanje radionica o tome kako uključiti fizičku aktivnost u svakodnevni život bez potrebe za specijalnom opremom takođe može doprineti boljoj informisanosti žena.

Unapređenje inicijativa na radnom mestu može doprineti većem učešću žena u fizičkim aktivnostima. Poslodavci bi trebalo da omoguće prostor za vežbanje i organizuju fitness pauze tokom radnog dana. Fleksibilno radno vreme može omogućiti ženama da prilagode svoje obaveze kako bi mogle da se bave fizičkom aktivnošću. Uvođenje dečijih vrtića pri teretanama omogućilo bi majkama da vežbaju dok su im deca na sigurnom mestu.

Prevazilaženje barijera za učešće u fizičkim aktivnostima podrazumeva kulturnu osetljivost, omogućavanje sesija samo za žene u teretanama i sportskim centrima, kao i prilagođavanje sportske odeće različitim kulturnim preferencijama. Takođe, potrebno je omogućiti pristup prevozu kroz subvencionisane prevozne usluge do teretana i parkova, posebno za žene iz udaljenih oblasti. Programi treba da budu prilagođeni svim nivoima, kako bi uključivali početnike i iskusne učesnice.

Integracija politika i podrška kroz povezivanje sa obrazovnim institucijama može doprineti većem učešću žena u sportskim aktivnostima. Uvođenje obaveznih sportskih i fitness časova za devojčice u školama i univerzitetima, poreske olakšice kompanijama i NVO koje podržavaju ženske fitness programe, kao i saradnja sa zdravstvenim sektorom kako bi lekari preporučivali fizičku aktivnost kao deo zdravstvenih pregleda, mogu imati dugoročan pozitivan efekat.

Korišćenje tehnologije može doprineti većoj informisanosti žena o značaju fizičke aktivnosti kroz digitalne platforme i besplatne ili povoljne aplikacije fokusirane na specifične zdravstvene ciljeve žena. Korišćenje društvenih mreža za promovisanje fizičke aktivnosti kroz izazove i priče uspešnih žena koje su usvojile aktivan način života, kao i kreiranje virtuelnih zajednica gde žene mogu razmenjivati iskustva i primati savete od stručnjaka, mogu doprineti povećanju učešća žena u fizičkim aktivnostima.

Poseban fokus treba staviti na mentalno zdravlje kroz programe uma i tela poput joge, tai-čija i meditacije. Uključivanje psihološke podrške kroz savetovanje o pitanjima vezanim za telo, stres i anksioznost, kao i organizovanje grupa podrške koje promovišu i fizičko i emocionalno blagostanje, može doprineti celokupnom boljitku žena.

Podsticanje ženskog liderstva kroz promociju žena u sportskim i fitness liderstvima može inspirisati druge žene da se uključe u fizičke aktivnosti. Uključivanje žena u kreiranje fitness politika može doprineti kreiranju inkluzivnijih strategija.

Redovno praćenje i istraživanje kroz prikupljanje podataka o preprekama i podsticajima za fizičku aktivnost kod žena, evaluaciju uspeha programa i prilagođavanje strategija prema povratnim informacijama su ključni za dugoročan uspeh ovih inicijativa. Implementacija ovih preporuka

zahteva saradnju vlada, NVO, zdravstvenih ustanova i zajednica kako bi fizička aktivnost postala osnovni deo dobrobiti žena.

Aneks

Sastanci projekta

Prvi međusastanak projekta „FIT Balkans“ održan je u Nišu u periodu od 18-21.04.2023. Predstavnici Tehničkog univerziteta u Berlinu, Nacionalnog tehničkog univerziteta u Atini, Urban Research and Education Ug, Fondacije Kurazh, Asociației Sportiva Corporate Games, Kluba za osnaživanje mladih 018 Udruženje i Univerziteta Goce Delčev u Štipu imali su priliku da se ponovo sastanu i razgovaraju o predstojećim aktivnostima projekta.



Drugi međusastanak projekta „FIT Balkans“ održan je u Plovdivu u periodu od 6-8.12.2023. Predstavnici projekta imali su priliku da se ponovo sastanu i razgovaraju o realizovanim i predstojećim aktivnostima projekta, sa posebnim fokusom na plan intervencija. Predstavnici Nacionalnog tehničkog univerziteta u Atini prisustvovali su sastanku onlajn.



Treći sastanak održan je na Univerzitetu Goce Delčev u Štipu u periodu od 21-22. maja 2024. Fokus ovog sastanka bili su naučni radovi vezani za projekat i pripreme za predstojeće onlajn MOOC kurseve.



Četvrti sastanak održan je u Bukureštu, Rumunija, od 9. do 12. oktobra 2024. Na ovom sastanku partneri su razgovarali o finalizaciji intervencija, kao i o pripremi materijala za događaje MOOC 1 i MOOC 2, koje će organizovati konzorcijum.



Ostale aktivnosti

1. U Bugarskoj je Fondacija Kurazh organizovala šestomesečnu obuku zajedno sa profesionalnim trenerima, koji su pažljivo usmeravali učesnike ka donošenju boljih odluka u vezi sa rasporedom spavanja, raznovrsnijom ishranom i efikasnijim korišćenjem vremena i energije za vežbanje.

 FIT-BALKANS
Online Fitness Challenge


**With your team,
collect as many points
as you can in 8 weeks.**

★ **There will be medals
for the top 3 teams!** ★

Webinar: Tuesday, Oct 31st
You'll receive the link via email

Start: Monday, Nov 6th

End: Sunday, Dec 31st

2. U Severnoj Makedoniji, tim projekta sa Univerziteta Goce Delčev u Štipu organizovao je šest fizičkih intervencija u zatvorenom i na otvorenom prostoru. Kroz ove aktivnosti, oni su pomogli mladim ženama u procesu njihovog fizičkog napretka, pružajući im instrukcije, strukturisane vežbe i, što je najvažnije, motivaciju.





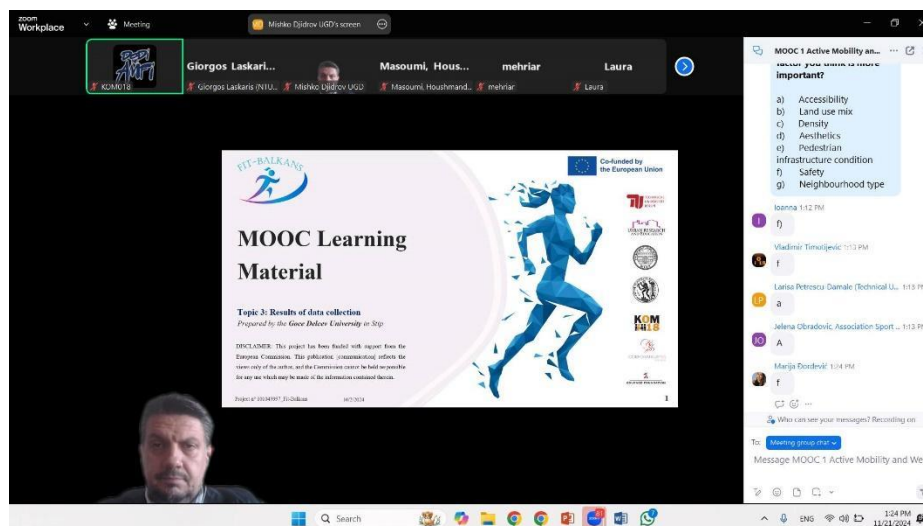
3. Corporate Games Bukurešt organizovao je ceremoniju dodele medalja za onlajn FitBalkans izazov, gde su dodeljene medalje, diplome i predstavljene informacije o našem projektu FitBalkans!





MOOC kursevi

Prvi MOOC kurs organizovan je 21.11.2024, gde se više od stotinu učesnika pridružilo onlajn. Ovaj MOOC pružio je široj publici detaljnu analizu i informacije prikupljene tokom trajanja projekta, a sve to kroz interaktivne prezentacije koje su vodili predavači sa Nacionalnog tehničkog univerziteta u Atini, Univerziteta Goce Delčev u Štipu i Tehničkog univerziteta u Berlinu.



Drugi MOOC kurs održan je 30. januara 2025. godine. Tema je bila „Žene kroz zdrave stilove života“, gde smo diskutovali o praktičnim strategijama za usvajanje održivih zdravih navika, kroz stručne diskusije i interaktivne zadatke.



Primeri smernica

Pripremili smo obrazovne materijale i smernice kako bismo učesnike održali aktivnim, ali i motivisanim. Obrazovni materijali uključivali su praktične primere, tutorijale i linkove koji mogu poslužiti kao dodatni alat za podršku. Struktuirani program bio je osmišljen kako bi učesnici mogli da prate svoj napredak. Razlog za to je što su ovi programi dizajnirani sa progresijom na umu. Kako se telo prilagođava zahtevima treninga, program se postepeno prilagođava kako bi postao izazovniji, podstičući dalju adaptaciju i rast.



Exercise instead of driving

Instead of driving, consider walking to the nearby shops.
Try biking to your job once or twice a week.
Walk to the bus stop or train station and use public transport to get to work.
If you take the bus or tram, get off a stop earlier and walk the remaining distance.
Park your car further away from the store entrance and walk instead of parking right in front.
Clean and vacuum your car by yourself rather than going to a car wash.



Exercise at home

Turn up your favorite tunes or the radio and dance around your living room.
Engage in some active playtime with your family or friends.
Take your dog for longer walks, maybe add an extra 10 minutes to your usual route.
Get your hands dirty in the garden by mowing the lawn, raking leaves, or planting some flowers.
Try to add more physical activities to your family time. You could take the kids to the park or play soccer in the backyard.



Exercise in the workplace

Choose the stairs over the elevator or escalator whenever you can.
Consider having your next meeting while walking, or at least standing during it.
Try to spend at least half of your lunch break taking a quick walk, even if it's just for 10 to 15 minutes.
Take a moment to stretch while you're at your desk.
Instead of calling or emailing a coworker, stand up and talk to them in person.
If your job keeps you seated at a desk all day, remember to get up and move around for a few minutes every hour.



Assess your progress six weeks after you start your program (by measuring the same parameters as you did to record your baseline fitness) and then every eight to 12 weeks. You may need to adjust the time, intensity and type of exercise you do to continue improving.
On the other hand, you may be pleasantly surprised to find that you're exercising just the right amount to meet your fitness goals.



If you start to lose motivation, set new goals or try a new activity. Exercising with a friend or taking a class at a local fitness centre may help.



Work from simple to complex - starting easy and gradually increasing skill and loading requirements. 'Repetition without repetition', provides plentiful opportunities for 'failing safely' and developing error-detection abilities, and the ability to coach themselves and each other. This positive feedback loop keeps informing the athlete and coach and enables consistent improvement and success.