

ERASMUS+ COOPERATION PARTNERSHIPS IN SPORT “FIT-BALKANS”

Project n° 101049997_Fit-Balkans

Learning Material



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 three presentations in the Macedonian language, prepared as learning materials for a policy-maker workshop. The workshop was held in Štip, North Macedonia, and all participants were policy makers in the fields of sport, health, and well-being from North Macedonia. Therefore, the language of these materials is Macedonian.

The topics covered are based on the results of research papers and data analysis reports, presented in non-technical language.

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.

Meeting with the stakeholders

Goce Delcev University in Stip
09.05.2025

DISCLAIMER: This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



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 (KOM 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.



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.

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.

Методолошката рамка на проектот

Фаза 1 –истражувачки дел

Првиот 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 поттикнуаа 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.

Фаза 2 –база на податоци

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 настани 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“.

Интервенции во Штип

1. Кросфит со партнер;
2. Активна пауза и табата активности;
3. Физичка активност во природа;
4. Активна пауза и табата активности 2;
5. Вовед во пилатес;
6. Физички активности на отворено;



Интервенции во другите држави



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.



Онлајн кампања за физичка мобилност

Дали знаевте дека ☹️... Поминаа 20 недели откако се посветивте на зголемување на вашата активност. Честитки!! Запомнете: пешачењето е од огромна корист за вашето здравје и благосостојба. Пешачите повеќе. Не користите автомобил или јавен превоз за кратки патувања и дестинации. ✗ Обидете се да пешачите или да возите велосипед кога одите од едно место до друго. 🚶 🚲 ✓

✓ Неделен предизвик 🏃... Одлучите се да пешачите наместо да користите автомобил или јавен превоз за активности како што се шопинг, прошетки или кратки патувања кои обично траат 5-10 минути со автомобил. За да ја зголемите тежината на вашето одење, продолжете го времетраењето или растојанието на прошетките! 🚶 🚲 ✓

Во акција... Избегнувајте ја употребата на автомобили и јавен превоз за кратки патувања во близина на вашето живеалиште. ✓ Секогаш кога е изводливо, искористете ја шансата да ја зголемите активноста на пешачење. Како да уживате во пешачењето: Наместо да одржувате постојано темпо додека одите, зголемете ја брзината на краток период од една или две минути, а потоа вратете се на редовното темпо уште една или две минути и повторете ја оваа шема. 🚶 🚲 ✓

Не заборавајте ✓... Како можете да бидете поактивни и поздрави? За кратки растојанија, одберете да пешачите наместо да одите со автомобил или со јавен превоз. 🚶 🚲 ✓



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.

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.



Препораки до креаторите на политики

Создадете 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.

Зголемете го пристапот 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.

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.

Подобреете 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.

Адресирајте ги 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

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.

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.

Фокусирајте се 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 врсници: 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.

Охрабрете ја женската застапеност во лидерските улоги

Модели 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.

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 ефективноста 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.

Наша препорака – секој ден имајте физичка активност

Наместо да користите моторно возило

- Пешачите до маалската продавница или центарот на градот
- Обидете се да одите со велосипед до вашата работа еднаш или двапати неделно..
- Паркирајте го автомобилот подалеку од влезот на продавницата и пешачете наместо да паркирате веднаш пред него.
- Исчистете го и усисајте го автомобилот сами, наместо да одите во автоперална.

Вежбајте дома

- Вклучете ги омилените мелодии или радиото и танцувајте низ дневната соба.
- Вклучете се во активна игра со вашето семејство или пријатели.
- Водете го вашето куче на подолги прошетки, можеби додадете дополнителни 10 минути на вашата вообичаена рута.
- Извалкајте ги рацете во градината со косење на тревникот, чистење лисја или садење цвеќиња.

Вежбање на работното место

- Избирајте ги скалите наместо лифтот секогаш кога можете.
- Размислете да го одржите вашиот следен состанок додека одите, или барем стоите за време на него.
- Обидете се да поминете барем половина од паузата за ручек во кратка прошетка, дури и ако е само 10 до 15 минути.
- Одвојте еден момент за истегнување додека сте на вашето биро.
- Наместо да се јавувате или да му праќате е-пошта на колегата, станете и разговарајте со него лично.

SMART цели

Поставите реални фитнес цели

При поставување на фитнес цели, важно е да се осигурате дека тие се реални и остварливи. Нереалните цели можат да бидат демотивирачки и може да доведат до разочарување доколку не се постигнат. Еве неколку критериуми што треба да се земат предвид при оценување дали фитнес целта е реална или не:

- 1. Моментално ниво на физичка подготвеност: Размислете за вашето моментално ниво на физичка подготвеност кога поставувате цели. Поставувањето цели што се премногу далеку над вашето моментално ниво на физичка подготвеност може да доведе до фрустрација, па дури и може да резултира со повреда.
- 2. Временска посветеност: Оценете го времетраењето што реално можете да го посветите за постигнување на вашите цели.
- 3. Ресурси: Размислете за ресурсите што ви се достапни, како што се пристап до теретана, опрема и личен тренинг. Поставувањето цели што бараат ресурси што ги немате може да не биде реално.
- 4. Здравствена состојба: Оценете ја вашата моментална здравствена состојба и сите медицински состојби што можат да влијаат на вашата способност да ги постигнете вашите цели.

SMART Framework	
СПЕЦИФИЧНИ	Целите треба да бидат јасни и специфични, со дефиниран исход. На пример, наместо да поставите општа цел да „останете во форма“, поставете специфична цел, како на пример „трчајте 5 км за помалку од 30 минути“.
МЕРЛИВИ	Целите треба да бидат мерливи за да може да се следи напредокот. На пример, наместо да поставите цел „да бидете поцврсти“, поставете цел „да го зголемам мојот бенч прес за 5 килограми“.
ОСТВАРЛИВИ	Целите треба да бидат предизвикувачки, но остварливи, со оглед на моменталното ниво на физичка подготвеност и начинот на живот на поединецот. На пример, ако поединецот никогаш порано не трчал, поставувањето цел да истрча маратон за три месеци можеби нема да биде остварливо. Наместо тоа, поставувањето цел да се заврши 5 км за три месеци може да биде пореално.
РЕЛЕВАНТНИ	Целите треба да бидат релевантни за целокупните цели за физичка кондиција и здравје на поединецот. На пример, ако поединецот сака да ослабе, поставувањето цел за зголемување на бенч прес може да не биде толку релевантно како поставувањето цел за губење на 10 килограми.
ВРЕМЕНСКИ ОГРАНИЧЕНИ	Целите треба да имаат специфична временска рамка за постигнување. На пример, наместо да поставите цел да „изгубите тежина“, поставете цел да „изгубите 10 килограми за три месеци“.

Одете 10.000 чекори дневно;

Направете 30-минутен тренинг три пати неделно;

Правете 10 склекови или чучњеви секој ден;

Посетете фитнес час;

Вклучете повеќе физичка активност во дневната рутина;

Пробајте нова активност или спорт;

Намалете го внесот на преработена храна и шеќер;

Спијте доволно;

Не заборавајте зошто сте почнале

Моќта на силниот систем за поддршка е огромна, затоа размислете да имате партнер кој ќе ви помогне на вашето фитнес патување. Не мора да го правите секој чекор заедно, но помага да најдете барем едно лице кое ги дели вашите фитнес цели за да си помогнете да бидете одговорни еден со друг. Можете да креирате неделни распореди за вежбање, да составувате планови за оброци и да посетувате часови по фитнес за да се мотивирате еден со друг.

How to stay motivated



Create a fitness plan.

Putting your goals on paper can help make them more concrete and give you a clear idea of what you want to achieve.



Celebrate your successes

Celebrate your accomplishments, no matter how small they may seem. This will help keep you motivated and on track toward your goals.



Monitor your progress

Keep track of your progress using a fitness journal or app. Many apps can automatically crunch the data to give you a better perspective.



Change it up

Variety is essential for staying motivated. Mix up your workouts and try new activities to keep things interesting.



Find a workout buddy

Working out with a friend can make exercise more enjoyable and keep you accountable.





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.

Онлајн бесплатни фитнес апликации

Овие апликации нудат разновиден избор на опции, вклучувајќи организирани тренинзи, прилагодени програми, и мониторинг на физички напредок. За да ви помогнеме да донесете информиран избор, спроведовме темелно истражување и тестирање на над 15 фитнес апликации, проценувајќи ги основните фактори како што се цената, леснотијата на користење, барањата за опрема и разновидноста на тренинзите, осигурувајќи се дека можете да ја изберете апликацијата што најдобро одговара на вашите цели и преференции.

- Workout App for Variety: **Nike Training Club**
<https://www.nike.com/>

Nike Training Club has on-demand and live classes as well as periodized programming for a variety of goals and workout types.

- Workout App for Gym-Goers: **Jefit** <https://www.jefit.com/>

Jefit's free version allows you to log and track your workouts, as well as gives you access to some workout routines, although many are locked behind the elite subscription.

- Workout App for Guided Workouts: **ClassPass**
<https://classpass.com/>

ClassPass has a database of workout videos that are completely free to users; you don't even need to be on a subscription plan.

- Workout App for women: **Women Workout - Fit at Home**
<https://play.google.com/store/apps/details?id=women.workout.female.fitness>

- Workout App for Beginners: **FitOn** <https://fitonapp.com/>

FitOn is a leading digital wellness platform that offers the most premium content, the widest variety, and unique social experiences. No equipment is needed, and there is unlimited access to any screen.

- Outdoor Workout App: **AllTrails+** <https://www.alltrails.com/>

With offline maps, wrong-turn alerts, and extra planning features, AllTrails+ can help you make the most of every minute outdoors.

- Workout App for Guided Workouts: **FUTURE**
<https://www.future.co/>

You can get guidance for each exercise while tracking your stats at home or in the gym.

- Workout App for CrossFit: **SmartWOD**
<https://www.smartwod.app/>

This app is fitness accessible to everyone – regardless of time, place or fitness level.

- Workout App for Runners: **Strava** <https://www.strava.com/>

Strava lets you track your running and riding with GPS, join Challenges, share photos from your activities, and follow friends.

ПРОЕКТ „ФИТ БАЛКАН“

РЕЗУЛТАТИ ОД РЕАЛИЗИРАНОТО ИСТРАЖУВАЊЕ

Ослободување од одговорност: Овој проект е финансиран со поддршка од Европската комисија. Оваа публикација [соопштение] ги одразува само ставовите на авторот и Комисијата не може да се смета за одговорна за каква било употреба што може да се направи на информациите содржани во неа.



ПРОЕКТ „ФИТ БАЛКАН“

ЦЕЛ промоција на физичката активност и подобрување на субјективното чувство на благосостојба кај младите жени на возраст од 18 до 30 години од пет земји, кои живеат во пет различни градови.

ЗАДАЧИ:

- Обезбедување на резултати од истражување за нивото на физичка активност, навиките за исхрана и личната благосостојба на жените од целната група, како основа за креирање програми за подобрување.
- Едукација на жените на возраст од 18 до 30 години за придобивките од физичката активност и здравиот и активен начин на живот
- Дизајнирање на интервенциски програми кои ќе ја поддржат нивната благосостојба и здрав живот, како и да се обезбедат ресурси за интервенција кај носителите на образовните политики.

Истражувачка студија

Специјално дизајниран прашалник за целите на проектот

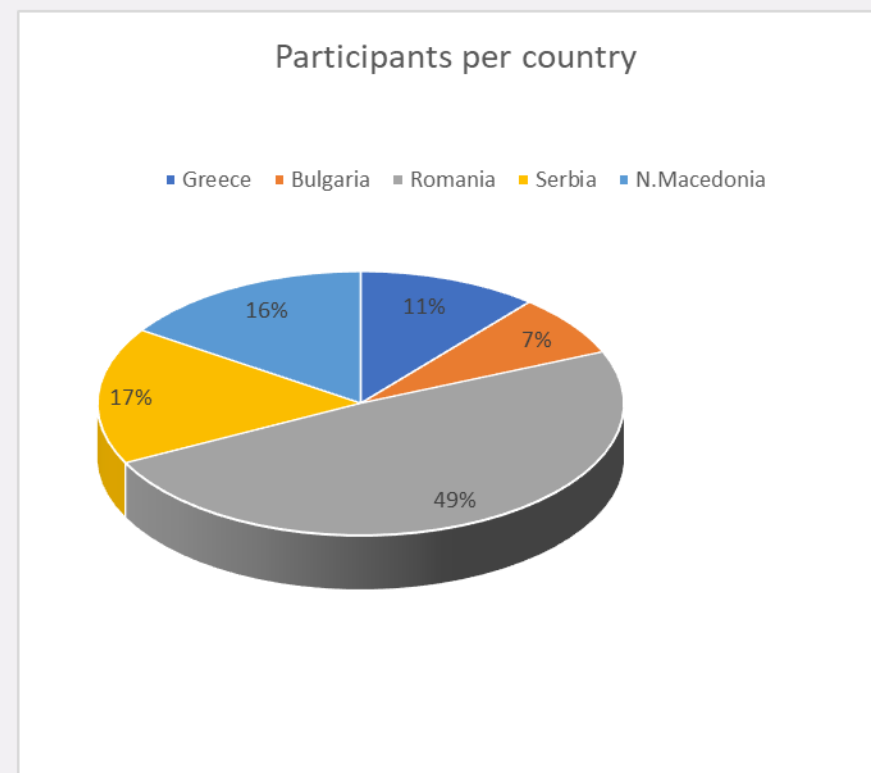
Интегрира различни стандардизирани протоколи фокусирани на различни аспекти на здравјето, физичката активност, исхраната и субјективната благосостојба.

Истражувачкиот инструмент вклучуваше: _____

- Општи податоци за вклучените учесници, вклучувајќи возраст, место на живеење, висина и тежина, занимање, брачен статус, субјективна евалуација на личната здравствена состојба;
- Прашања поврзани со видовите на живеење и соседството (мрежа за пешачење и возење велосипед, инфраструктура во соседството и достапност за пешачење или возење велосипед, нивна безбедност;
- Меѓународен прашалник за физичка активност (IPAQ) со цел да се идентификува самопријавеното физичко ниво на учесниците;
- Статусот на исхрана беше идентификуван со седум прашања со цел да се идентификуваат навиките во исхраната на вклучените учесници;
- Применета беше Warwick – Edinburg Mental Well – being Scale (WEMWBS) со цел да се идентификува самопријавената благосостојба на учесниците.

Партиципиенти

Во студијата учествуваа **1222** жени на возраст помеѓу **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 учеснички (11%)** беа од Грција, **92 (7%)** беа од Бугарија, **597 (49%)** од Романија, **205 (17%)** од Србија и **191 (16%)** од Северна Македонија.



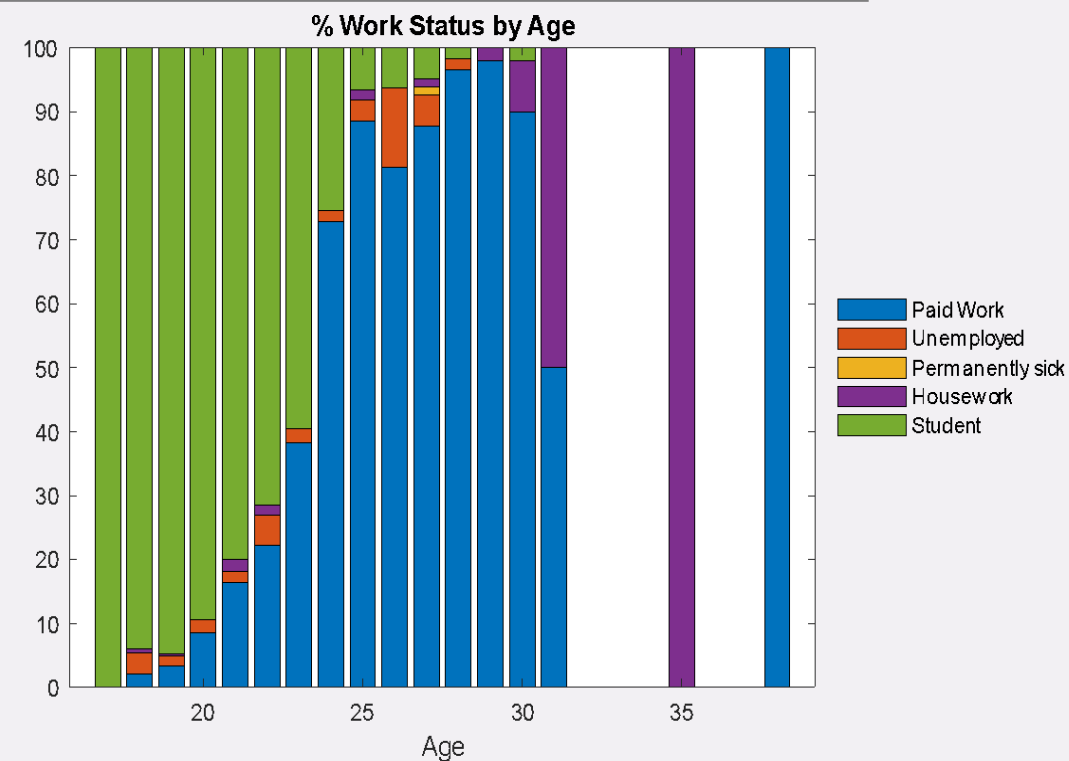
Работен статус

Повеќе од половина од испитаниците беа **студенти**, бидејќи предмет на тековниот проект беа **жени** на возраст помеѓу **18 и 30 години**.

Просечната возраст на испитаниците беше околу **22 години**, при што мнозинството од нив беа студенти.

38,54% од испитаниците се вработени, а 2,54% се невработени. Меѓу сите земји, 1% се домаќинки, 57.77% се во категоријата на студенти. Интересно е што сите испитаници од Србија се вработени.

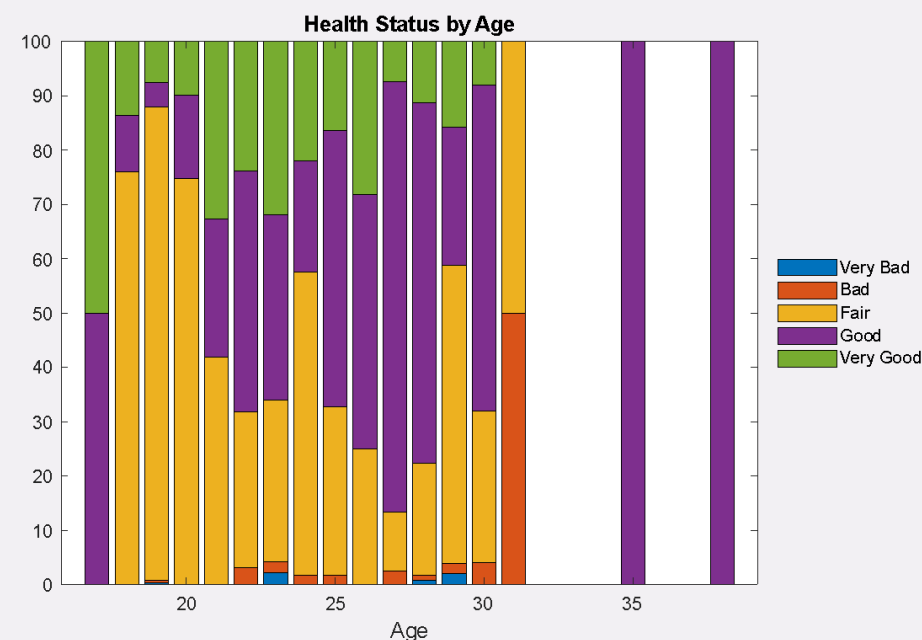
Северна Македонија: 23.04% вработени, 67.54% студенти



Здравствен статус

Половина од испитаниците ја перцепираат својата моментална здравствена состојба како задоволителна, а речиси 35% сметаат дека имаат добра здравствена состојба. Помалку од 2% се сметаат за лица со лоша здравствена состојба. Србите го перцепираат своето здравје како добро, при што 83,41% од српските учесници одговориле со „Добро“ или „Многу добро“. Најголем удел на негативни перцепции за здравјето е пријавен во Бугарија (6,38%).

Северна Македонија: 052% лоша; добра 39,27 многу добра 49,21%



Начини на транспорт

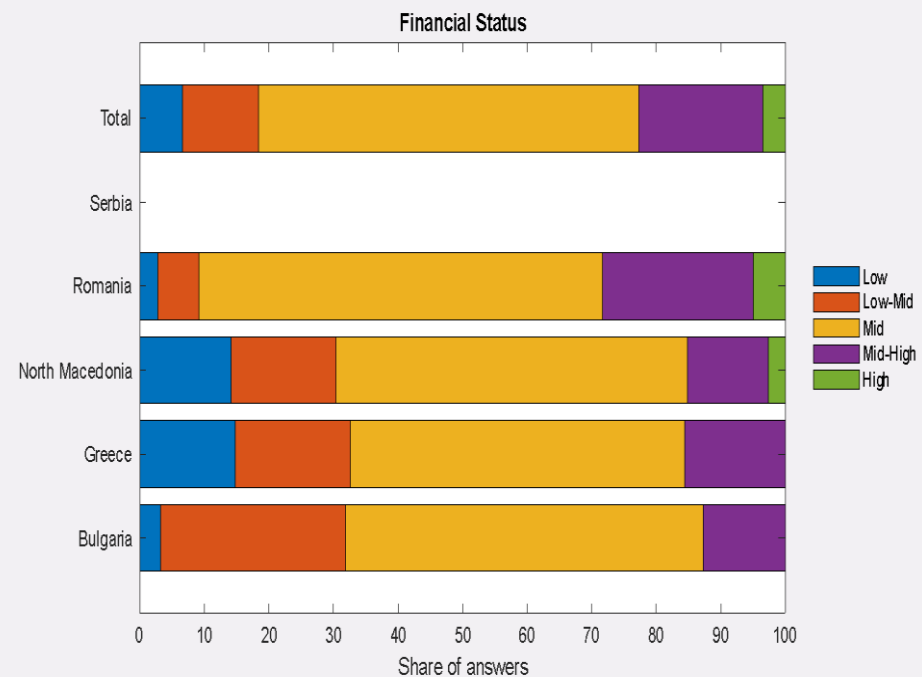
Во табелата е прикажана состојбата со поседување на едно или повеќе транспортни возила кај испитаниците. Поседувањето автомобил дури и од млада возраст е високо, со над **50%** кои поседуваат **автомобил** во сите земји учеснички. Најниска сопственост на **велосипед** е забележана во Грција со **30,37%**. По неа следува **Романија со 48,9%**. Треба да се напомене дека **Атина и Букурешт** се двата најголеми града со доволна велосипедска инфраструктура.

	Car	Bicycle	Scooter	Motorcycle
Total	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

ФИНАНСИСКИ СТАТУС

*Поголемиот дел од испитаниците се категоризираа во групата со **средни приходи**, а останатите се со приближно подеднакво распределени приходи помеѓу ниските и високите приходи.*

Најголем дел од испитаниците кои се сметаат себеси за **добро платени се пријавени во Романија**, додека има значителен дел од **Грците и Македонците** кои се определуваат во групата со **ниски приходи**. Немавме достапни податоци од Србија за ова прашање.



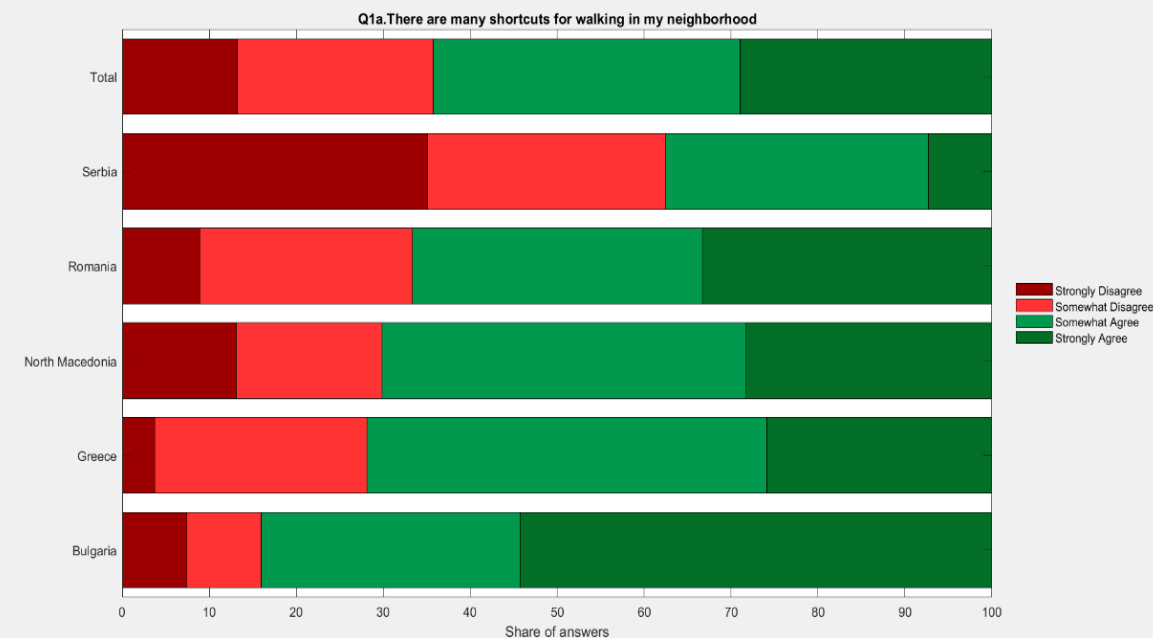
Активна Мобилност

Пешачка и велосипедска мрежа

Во однос на можностите за активна мобилност, се фокусиравме на **состојбата на мрежата за пешачење и возење велосипед и користењето на земјиштето**. Првиот фокус се однесуваше на достапните патеки за пешачење.

Во повеќето земји, испитаниците се согласуваат за постоењето на патеки за пешачење, а најголем број позитивни одговори се пријавени во **Бугарија, со 81,05%** кои се согласуваат со наведените изјави во прашалникот. Спротивно на тоа, **60% од Србите** веруваат дека нема доволно патеки за пешачење.

Не се согласувам, делумно не се согласувам, делумно се согласувам, потполно се согласувам



АКТИВНА МОБИЛНОСТ

Алтернативи за велосипедизам во нивното соседство

Во балканските градови постои согласност за отсуството на алтернативни патеки за возење велосипед во сите земји. Генерално, **70% од испитаниците** веруваат дека нема многу различни алтернативи за возење велосипед во нивната населба. Речиси **82% од испитаниците од Србија** не се согласуваат со изјавата, а **53% од испитаниците од Бугарија** веруваат дека можат да најдат алтернативни патеки за возење велосипед во нивната населба.

Табела. Алтернативи за возење велосипед во нивната населба.

	Strongly Disagree	Somewhat Disagree	Somewhat Agree	Strongly Agree
Total	34.45	37.07	16.61	11.87
Greece	38.52	37.04	20.00	4.44
Bulgaria	12.77	34.04	31.91	21.28
Romania	39.36	37.52	17.09	6.03
Serbia	30.24	51.71	0.00	18.05
North Macedonia	31.41	21.47	23.04	24.08

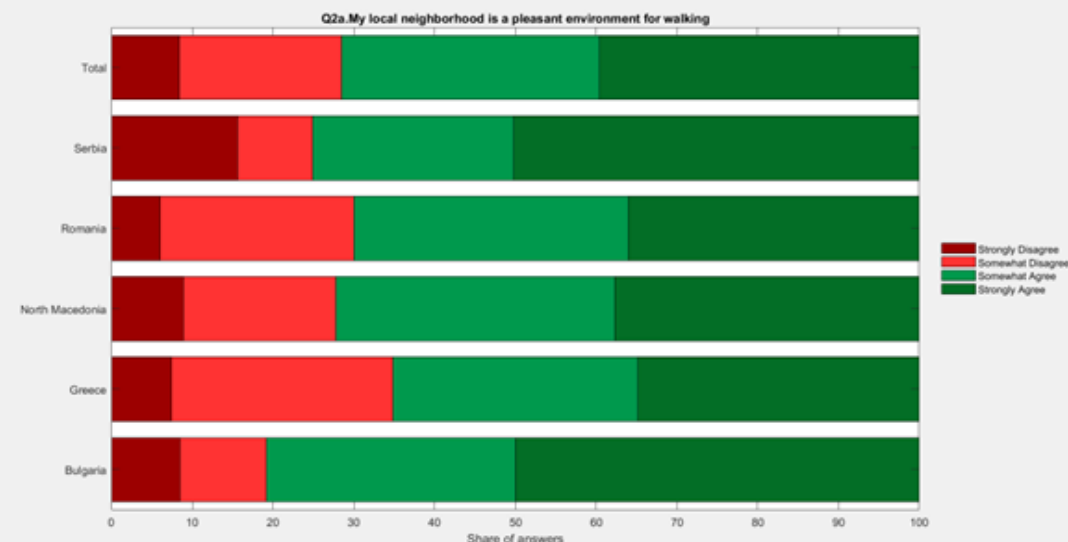
АКТИВНА МОБИЛНОСТ

Задоволство во соседството за пешачење или возење велосипед

Исто така, истражувавме колку е пријатна населбата на испитаниците за активна мобилност. Прво, ги презентираме резултатите за задоволството во населбата за пешачење.

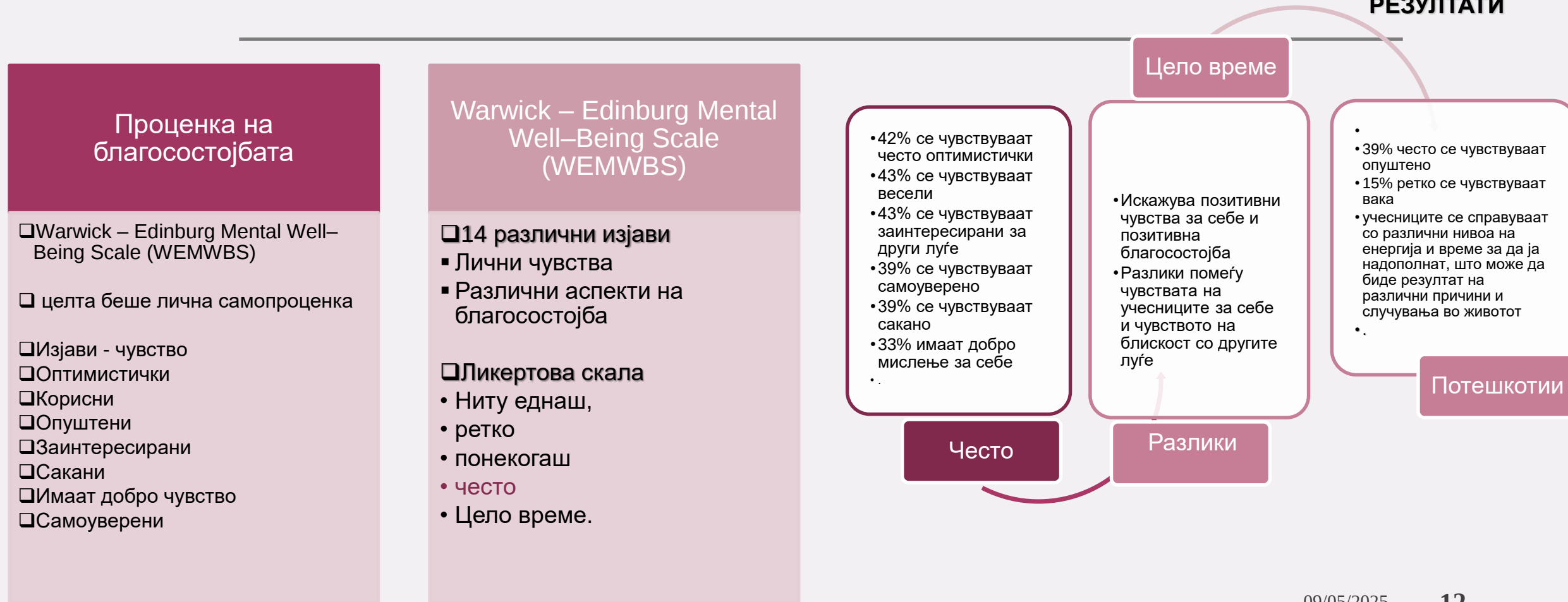
Генерално, **71%** од испитаниците од сите земји учеснички сметаат дека нивните населби се пријатни за пешачење.

Бугарите, и Србите, најмногу се согласуваат со тврдењето т.е. 80,85% и 75,12%. Иако 30% учесниците од Грција се согласуваат со тврдењето, тие пријавуваат најмал процент на согласност од 65%, што ја одразува состојбата на инфраструктурата за пешачење во различни населби на Атина.



БЛАГОСОСТОЈБА

Благосостојбата се однесува на емоции, самоперцепции и чувства, оптимистички, корисен, релаксиран, заинтересиран за други луѓе, поседува енергија, се соочува со проблеми, размислува јасно, се чувствува задоволен од себе, затвореност кон др. луѓе, има самодовреба, љубов, интерес за нови работи, среќен, здрав.

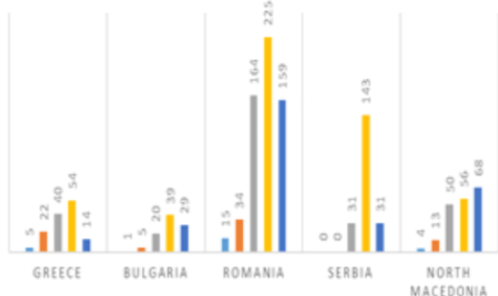


Благосостојба – РАЗЛИКИ ПОМЕЃУ ЗЕМЈИТЕ

- Нема значајни разлики меѓу земјите во повеќето варијабли.
- Разликите на скалата за благосостојба не се поврзани со земјата, туку се поврзани главно со лични и субјективни фактори

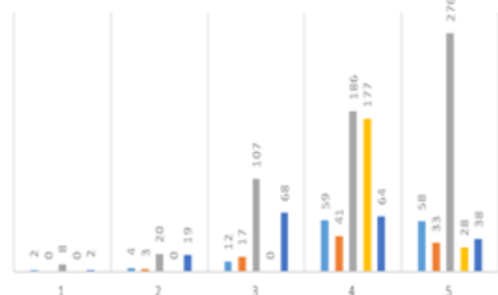
OPTIMISTIC

■ none of the time ■ rarely ■ Some of the time ■ Often ■ All of the time



USEFUL

■ Greece ■ 135Bulgaria ■ Romania ■ Serbia ■ North Macedonia



Оптимисти

Северна
Македонија
Цело време

Останати земји
Често

Релаксирано

Романија
Понекогаш

Грција
Ретко

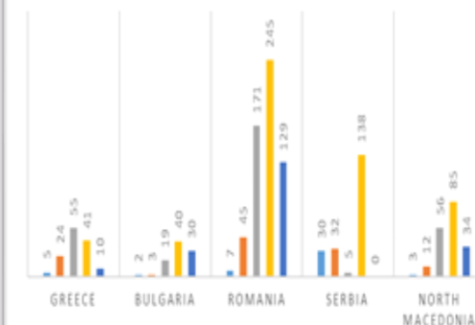
Соочување
со проблеми

Романија,
Србија, Бугарија
Македонија
Често

Грција
Понекогаш

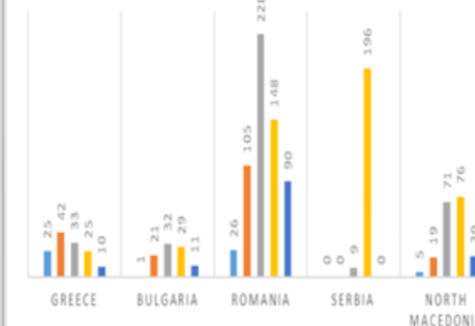
PROBLEMS

■ none of the time ■ rarely ■ Some of the time ■ Often ■ All of the time



RELAXED

■ none of the time ■ rarely ■ Some of the time ■ Often ■ All of the time



Физичка активност

РЕЗУЛТАТИ

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)

- ☐ Самопријавено ниво на физичка активност во период од 7 дена, вклучувајќи го времето поминато во
- ☐ Енергична физичка активност (денови неделно/мин. на ден)
- ☐ Умерена физичка активност (денови неделно/мин. на ден)
- ☐ Прошетка (денови неделно/мин. на ден)
- ☐ Време пред екран (денови неделно/мин. на ден)
- ☐ Време во седење (денови неделно/мин. на ден)

International Physical Activity Questionnaire

- ☐ Сите видови физичка активност (ФА) што се вршат на работа, дома, двор, активен транспорт во текот на денот, активност во слободно време, спортски и рекреативни активности итн.

ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

ЕНЕРГИЧНА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

Вежбање или физички активности што бараат голем напор и предизвикуваат значително зголемување на срцевиот ритам и дишењето.кревање тешки предмети, копање, аеробик или брзо возење велосипед.

Денови поминати во енергична физичка активност

	Sample size	Range	Max	Min	Average Mean	St Error of Mean	Median	Mode	Std. Deviation	Variance	Invalid
Total	1220	7	7	0	2.28	0.051	2.00	3	1.774	3.145	2

Денови поминати во интензивна физичка активност по земја

	Sample Size	Range	Ma x	Mi n	Averag e	St Erro r of mean	Std. Deviation	Variance	Invalid
Total	1220	7	7	0	2.28	0.51	1.774	3.145	2
Greece	135	7	7	0	2.04	0.159	1.842	3.394	0
Bulgaria	92	7	7	0	3.21	0.214	2.057	4.232	2
Romania	597	7	7	0	2.00	0.074	1.815	3.295	0
Serbia	205	7	7	0	3.03	0.029	0.413	0.170	0
North Macedonia	191	7	7	0	2.05	0.142	1.967	3.871	0

Просек по денови

- 2 дена во неделата
- 30% се ангажирани 3 дена во неделата
- 17,5% 2 дена во неделата

Земји-голем број

- Грција, Романија и Северна Македонија не се вклучени во енергична физичка активност
- Најголемиот број учесници од Србија и Бугарија се вклучени во енергична физичка активност 3 дена во неделата

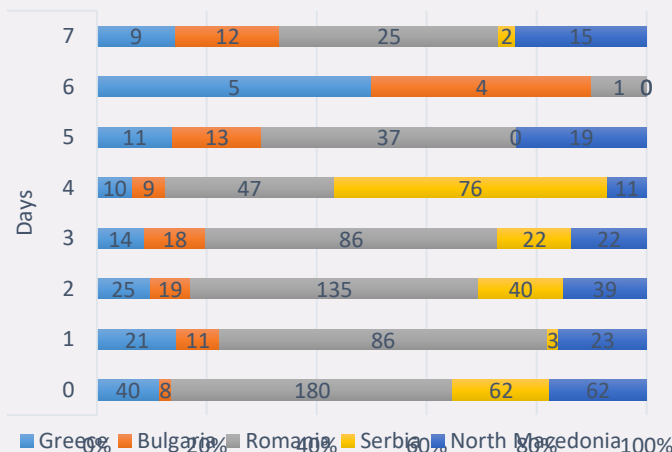
Умерена физичка активност

Умерена физика активност

• умерен физички напор манифестиран во дишење кое е малку потешко од нормалното и се практикува најмалку 10 минути одеднаш.

• се однесува на активности како што се носење лесни товари, возење велосипед со редовно темпо, тенис во двојки, а одењето е исклучено од оваа група.

Moderate PA



Просек по денови

- 2 дена во неделата
- 29% воопшто не биле вклучени во умерена физичка активност
- 2 дена - 21%
- 3 дена - 13,3%
- 4 дена - 13,5%
- 5 дена – 6% и покрај поголемиот број неактивни жени, од страна на активните,
- бројот на денови за умерена физичка активност може да се смета за задоволителен.



ПЕШАЧЕЊЕ

ПЕШАЧЕЊЕТО е една од најлесните и најчестите форми на физичка активност кај сите генерации и најлесната за изведба и вклучување во секојдневната рутина (одење до училиште, универзитет, работа, одење во слободно време итн.).

Активност што ја претпочитаат учесниците во проектот Balkan Fit.

Просечниот број денови во кои учесниците пешачат најмалку 10 минути е 6 дена (= 5,72)

60% од учесниците пешачат повеќе од 10 минути континуирано седум дена во неделата, проследено со 15% кои пешачат 5 дена во неделата и 7% кои одат шест дена во неделата.

Ова укажува на добри навики за одење кај нашите учесници и веројатно на користење на пешачењето како средство за активен транспорт.

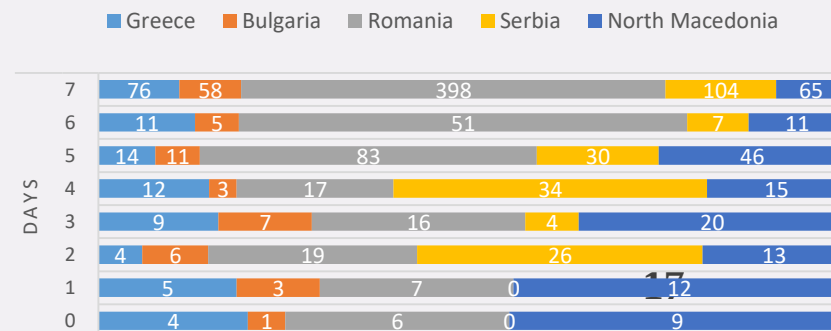
09/05/2025

Project n° 101049997_Fit-Balkans

Просечното време (минути) поминато во одење е 71 минута дневно (= 71,01). Од 1208 учесници кои го пријавиле своето време за одење дневно, 20% поминале 30 минути дневно во одење, 15% оделе 60 минути дневно, 8% оделе 120 минути дневно и 4% оделе 180 минути или три часа во текот на денот. Следејќи ја препораката од Упатствата за физичка активност на СЗО (2020) и резултатите од различни студии, препорачаниот целен број на дневни чекори за постигнување здравствени придобивки е 10.000 чекори дневно. Некои студии докажуваат дека бројот на целни чекори дневно зависи од возраста, упатувајќи дека возрасната група под 60 години треба да има од 8000 до 10.000 чекори дневно за здравствени придобивки (Paluch et al, 2022). Во однос на спецификите на земјата, постојат доста разлики помеѓу учесниците во BalkanFit. Помалку ангажирани во одење се жените од Србија кои поминуваат 36 минути (= 35,84), потоа Грција, 44 минути (= 43,87), Бугарија со просек од 70 минути (= 69,90), 82 минути во Романија (= 82,39) и 90 минути во Северна Македонија (= 90,31). Во споредба со резултатите за одење дневно, учесничките во Србија се помалку ангажирани во одење 5 дена во неделата и 36 минути дневно, додека учесничките од Северна Македонија одат 5 дена во неделата, но најдолго време дневно..



WALKING

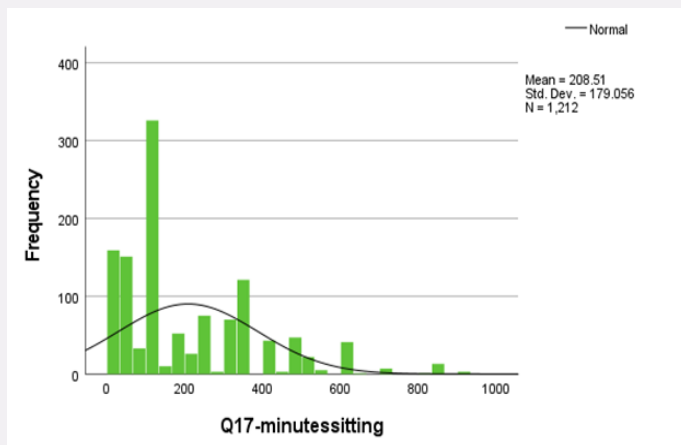


Умерена физичка активност

Време поминато во седење, седење пред екран

Време поминато во седење

□време поминато седејќи на биро, посетувајќи пријатели, читајќи или седејќи или лежејќи гледајќи телевизија. Во просек, учесниците во **Balkan Fit** поминуваат **209 минути дневно** седејќи или повеќе од 3 часа дневно



09/05/2025

Време поминато пред екран

- 19% седат 2 часа на ден,
- 10% седат 360 минути на ден или 6 часа
- 9% седат 60 минути на ден.

Време поминато пред екран- различни земји-просек

- Романија 145 мин
- Србија, 166 минути
- Северна Македонија 298 минути
- Бугарија 326 мин
- Грција 352 мин

Умерена физичка активност

Време пред екран

ВРЕМЕТО ПРЕД ЕКРАН е тесно поврзано со нивоата на физичка активност и целокупното здравје и благосостојба.

Се однесува на времето поминато пред екран (ТВ, компјутер, таблет, паметен телефон итн.).

Просечното време поминато пред екран за учесниците во Balkan Fit е евидентирано 350 минути.

Опсегот на пријавени минути за време пред екран во текот на работните денови варира од неколку минути до повеќе од 10 часа.

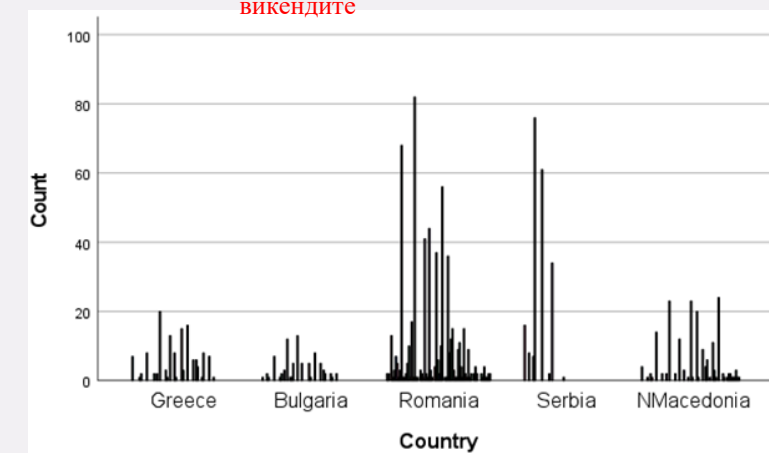
13,1% поминуваат 180 минути или три часа дневно пред екран, 14% поминуваат 120 минути во време пред екран, 8% користат 300 минути или 5 часа од нивниот ден, 8% до шест часа или 360 минути дневно.

Времето поминато пред екран е многу подолго од времето поминато во физичка активност, а тоа му штети на целокупното здравје и благосостојба.

Време поминато на екран за време на викендите - основни описни параметри

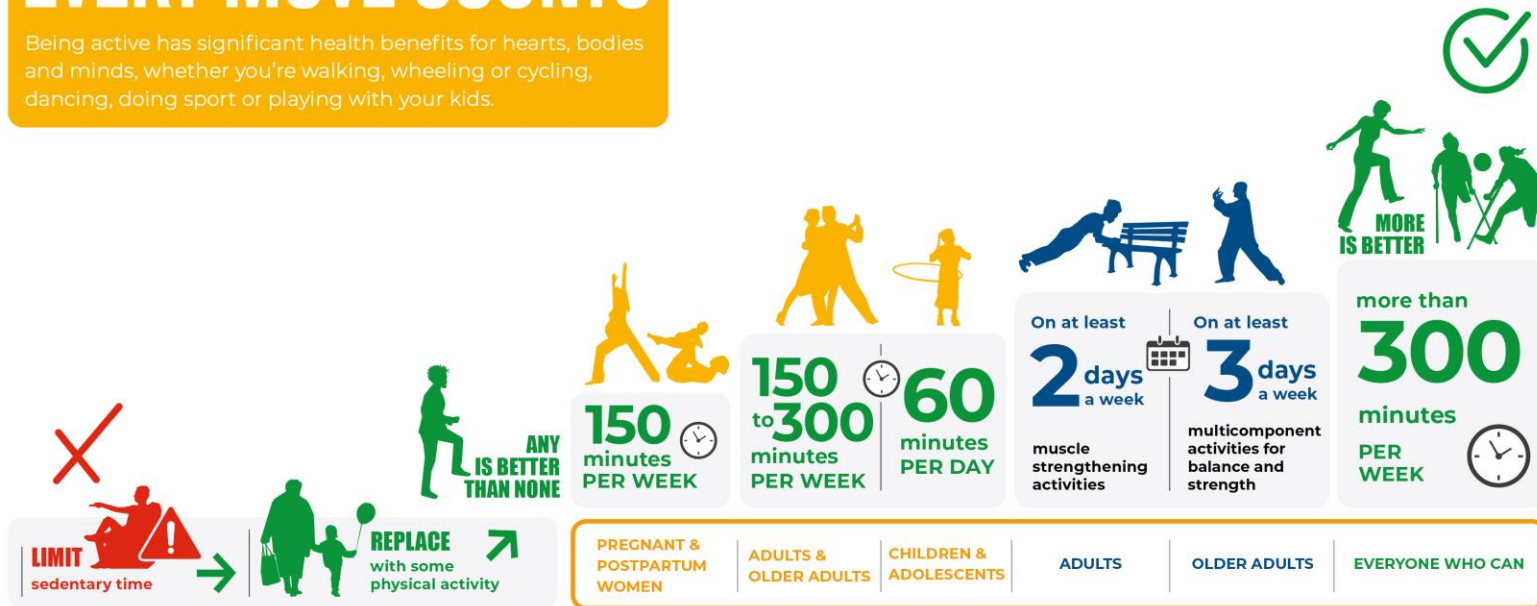
	Sample size	Range	Max	Min	Average Mean	St Error of Mean	Median	Mode	Std. Deviation	Variance	Invalid
Total	1204	2200	2200	0	245.18	6.828	180.00	120	236.924	56132.826	18

Минути поминати пред екран по земја за време на викендите



EVERY MOVE COUNTS

Being active has significant health benefits for hearts, bodies and minds, whether you're walking, wheeling or cycling, dancing, doing sport or playing with your kids.



WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020).

For more information, visit: www.who.int/health-topics/physical-activity



Препораки за ПА

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

СЕКОЕ ДВИЖЕЊЕ Е ВАЖНО

КАМПАЊА НА СЗО – СЕКОЕ ДВИЖЕЊЕ Е ВАЖНО

<https://www.youtube.com/watch?v=jY7YvglA92s>

Перцепција на соседството - мрежа за пешачење и возење велосипед

Прашањето за мобилноста во соседството го истражува статусот на мрежите за пешачење и возење велосипед. Дополнителното прашање се однесува на достапноста на патеки за пешачење.

Повеќето испитаници се согласуваат за постоењето на патеки за пешачење, при што **Бугарија** покажува највисок позитивен одговор (81,05%).

Спротивно на тоа, 60% од **српските** испитаници веруваат дека нема доволно патеки за пешачење.

	Strongly Disagree	Somewhat Disagree	Somewhat Agree	Strongly Agree
Total	13.26	22.50	35.27	28.97
Greece	3.70	24.44	45.93	25.93
Bulgaria	7.45	8.51	29.79	54.26
Romania	8.88	24.46	33.33	33.33
Serbia	35.12	27.32	30.24	7.32
North Macedonia	13.09	16.75	41.88	28.27

Учество во одговорите на прашањето поврзано со соседството и мобилноста

Перцепција за соседството - **Алтернативни пешачки патеки**

Дополнителни прашања со кои се испитува достапноста на алтернативни пешачки патеки во секој град.

Вкупните резултати се поделени, со речиси еднакви проценти на согласување и несогласување.

Српските испитаници генерално веруваат дека имаат малку алтернативни пешачки патеки, додека мнозинството испитаници од **Северна Македонија** наведуваат дека имаат доволен број алтернативни патеки.

БАЛКАН - Генерално, **70%** од испитаниците наведуваат дека во нивните населби нема доволно алтернативи за велосипедизам.

	Strongly Disagree	Somewhat Disagree	Somewhat Agree	Strongly Agree
Total	34.45	37.07	16.61	11.87
Greece	38.52	37.04	20.00	4.44
Bulgaria	12.77	34.04	31.91	21.28
Romania	39.36	37.52	17.09	6.03
Serbia	30.24	51.71	0.00	18.05
North Macedonia	31.41	21.47	23.04	24.08

Cycling alternatives in their neighbourhood

Перцепција за соседството - Задоволство во соседството за пешачење или возење велосипед

Група прашања преку кои се истражуваше Колку испитаниците сметаат дека во нивните населби имаат услови за пешачење?

	Strongly Disagree	Somewhat Disagree	Somewhat Agree	Strongly Agree
Total	20.79	26.02	27.99	25.20
Greece	29.63	36.30	20.74	13.33
Bulgaria	14.89	20.21	30.85	34.04
Romania	14.07	31.83	31.66	22.45
Serbia	37.56	5.85	21.95	34.63
North Macedonia	20.42	25.13	26.70	27.75

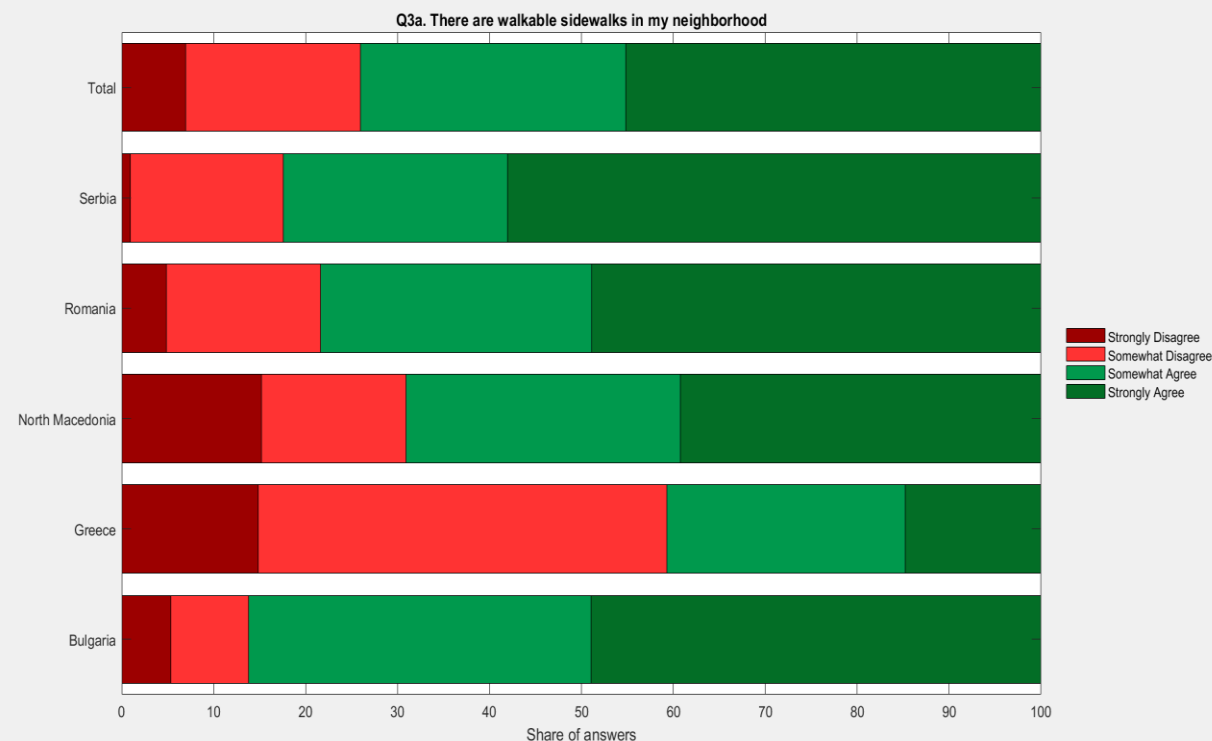
Соседството како пријатно место за возење велосипед

Генерално, 71% од учесниците во сите земји се согласиле дека нивните области се пријатни за пешачење. Испитаниците од **Бугарија** покажаа највисока согласност од 80,85%, по што следуваат **Србите** со 75,12%. Иако **грчките** учесници исто така генерално се согласија, тие пријавија најниско задоволство од 65%, што ги одразува различните услови во пешачката инфраструктура во Атина.

Перцепција на соседството - Инфраструктура за пешачење и возење велосипед во вашата населба

Прашање - достапност и состојба на инфраструктурата за активна мобилност

Првата изјава ја проценува погодноста за пешачење на тротоарите. **Мнозинството (74%)** од испитаниците се согласуваат дека тротоарите во нивните населби се погодни за пешачење, при што помалите градови генерално имаат подобра инфраструктура погодна за пешачење во споредба со поголемите.



Инфраструктура за активен транспорт

Перцепција на соседството - Инфраструктура за пешачење и возење велосипед во вашата населба

Прашање - достапност и состојба на инфраструктурата за активна мобилност

На пример, само 40% од Атињаните сметаат дека тротоарите во нивниот град се погодни за пешачење.

	Strongly Disagree	Somewhat Disagree	Somewhat Agree	Strongly Agree
Total	12.60	20.70	32.49	34.21
Greece	27.41	39.26	24.44	8.89
Bulgaria	11.70	9.57	26.60	52.13
Romania	9.55	24.96	31.99	33.50
Serbia	2.44	1.46	45.37	50.73
North Macedonia	23.04	20.42	28.80	27.75

Постоење на пешачки зони и патеки

Знаејќи дека пешачењето е толку лесно и може да се вклучи во секојдневните рутини, тогаш кој е Вашиот омилен изговор кога не ја достигнувате вашата цел, во поглед на изодени чекори?

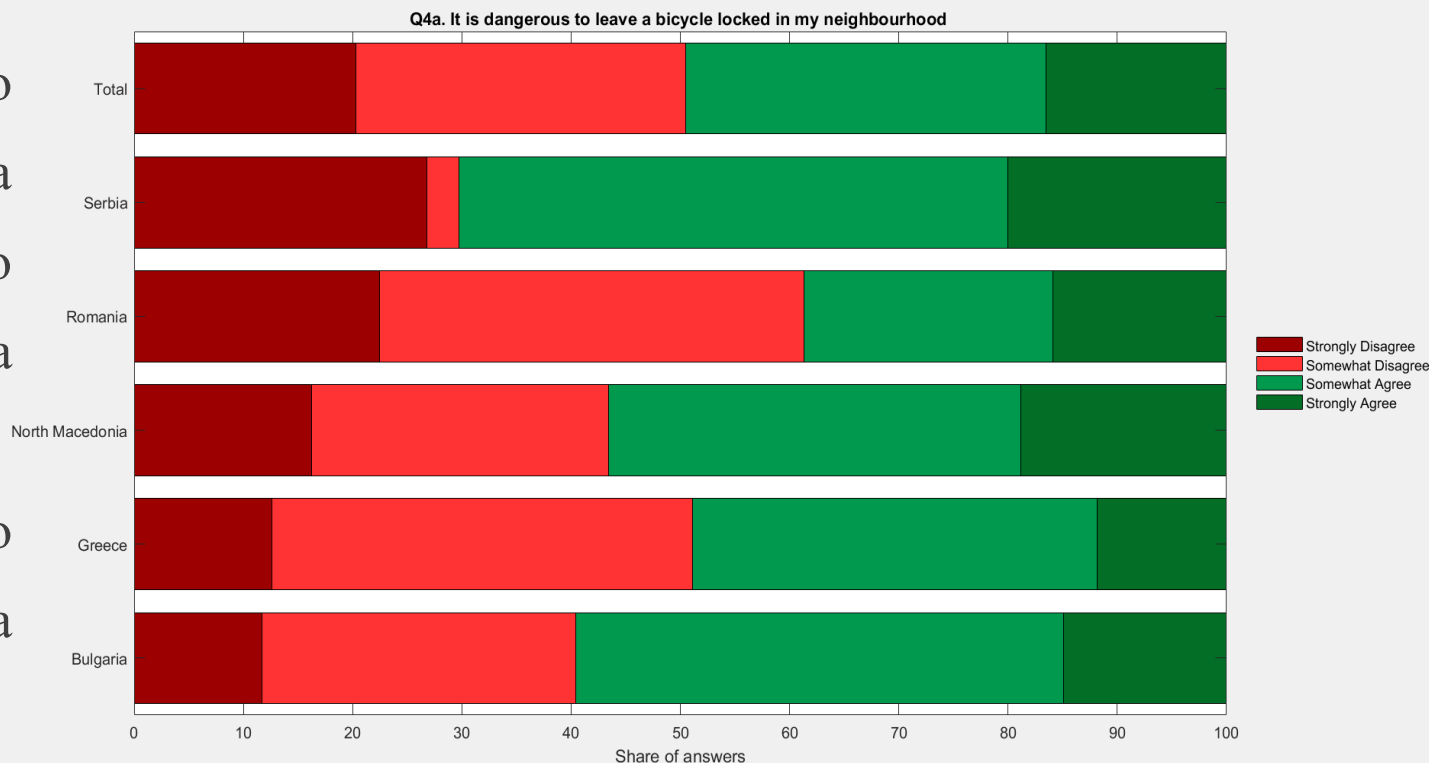


Перцепција за соседството - Безбедност во соседството

Прашање за безбедност поврзано со пешачење и возење велосипед.

Испитаниците беа прашани дали е безбедно да се остави заклучен велосипед во нивната населба. Резултатите се мешани во повеќето земји учеснички, со речиси еднаква поделба помеѓу согласување и несогласување.

Србија и Бугарија се исклучоци, каде што испитаниците изразуваат поголема загриженост за безбедноста на велосипедите.



Безбедносни аспекти на пешачење
и возење велосипед

Перцепција за соседството - Безбедност при возење велосипед

Иако сообраќајот не влијае значително врз безбедноста на пешачењето, тој влијае на возењето велосипед. Испитаниците генерално се согласуваат дека возењето велосипед може да биде опасно поради сообраќајот, што одразува загриженост за несоодветна велосипедска инфраструктура и недостаток на безбедно паркирање.

Во **Бугарија**, повеќето сметаат дека велосипедската инфраструктура е доволна, но сèуште постои верување дека сообраќајот претставува ризик.

Романските одговори се мешани, при што 53,1% не се согласуваат, а 46,9% се согласуваат дека возењето велосипед е опасно поради сообраќајот.

	Strongly Disagree	Somewhat Disagree	Somewhat Agree	Strongly Agree
Total	16.20	30.28	33.06	20.46
Greece	9.63	27.41	33.33	29.63
Bulgaria	21.28	22.34	39.36	17.02
Romania	18.59	34.51	27.47	19.43
Serbia	10.73	21.95	51.71	15.61
North Macedonia	16.75	31.94	27.23	24.08

Безбедност во велосипедизам

Перцепција за соседството - Безбедност при возење велосипед

Последните две изјави ги проценуваат нивоата на криминал во текот на денот и ноќта. Испитаниците во сите земји генерално се чувствуваат безбедно, при што 90,75% сметаат дека нивното соседство е безбедно во текот на денот и 77,82% се чувствуваат исто така и ноќе. Стапката на криминал изгледа дека не влијае значително на перцепцијата на испитаниците за безбедноста.

	Strongly Disagree	Somewhat Disagree	Somewhat Agree	Strongly Agree
Total	64.08	26.68	6.55	2.70
Greece	63.70	31.11	3.70	1.48
Bulgaria	68.09	26.60	4.26	1.06
Romania	67.34	21.94	8.21	2.51
Serbia	56.10	43.90	0.00	0.00
N.Macedonia	60.73	19.90	11.52	7.85

Ниво на криминал во соседството во текот на денот

	Strongly Disagree	Somewhat Disagree	Somewhat Agree	Strongly Agree
Total	42.23	35.60	15.22	6.96
Greece	31.85	42.96	18.52	6.67
Bulgaria	48.94	25.53	21.28	4.26
Romania	46.73	29.98	14.91	8.38
Serbia	31.71	52.20	16.10	0.00
N.Macedonia	43.46	35.08	9.95	11.52

Ниво на криминал во соседството во текот на денот

- **ПЕШАЧЕЊЕТО** е една од најлесните и најчестите форми на физичка активност кај сите генерации и најлесната за изведба и вклучување во секојдневната рутина (одење до училиште, универзитет, работа, одење во слободно време итн.).
- Од целата група вклучена во проектот, **60%** од учесниците пешачат **повеќе од 10 минути** континуирано **седум дена во неделата**, по што следат **15% кои одат пет дена** во неделата и **7%** кои одат **шест дена** во неделата.
- **Просечното време поминато пред екран** за учесниците во Balkan Fit е 350 минути (= 349,96).
- Соседствата имаат многу раскрсници, а највисока согласност е пријавена во Грција, по што следат Романија и Северна Македонија.
- 71% од учесниците во сите земји се согласиле дека нивните области се пријатни за пешачење, нивните соседства имаат доволно зелени површини и дрвја покрај патот, но сепак има простор за подобрување од страна на владата и заедницата.

Доколку знаете дека вашите населби се во
ред за пешачење, **што** би додале за да ги
направите совршени за Вашите дневни
прошетки?

ПРОЕКТ „ФИТ БАЛКАН“

РЕЗУЛТАТИ ОД РЕАЛИЗИРАНОТО ИСТРАЖУВАЊЕ

Ослободување од одговорност: Овој проект е финансиран со поддршка од Европската комисија. Оваа публикација [соопштение] ги одразува само ставовите на авторот и Комисијата не може да се смета за одговорна за каква било употреба што може да се направи на информациите содржани во неа.



Истражувачка студија

Специјално дизајниран прашалник за целите на проектот

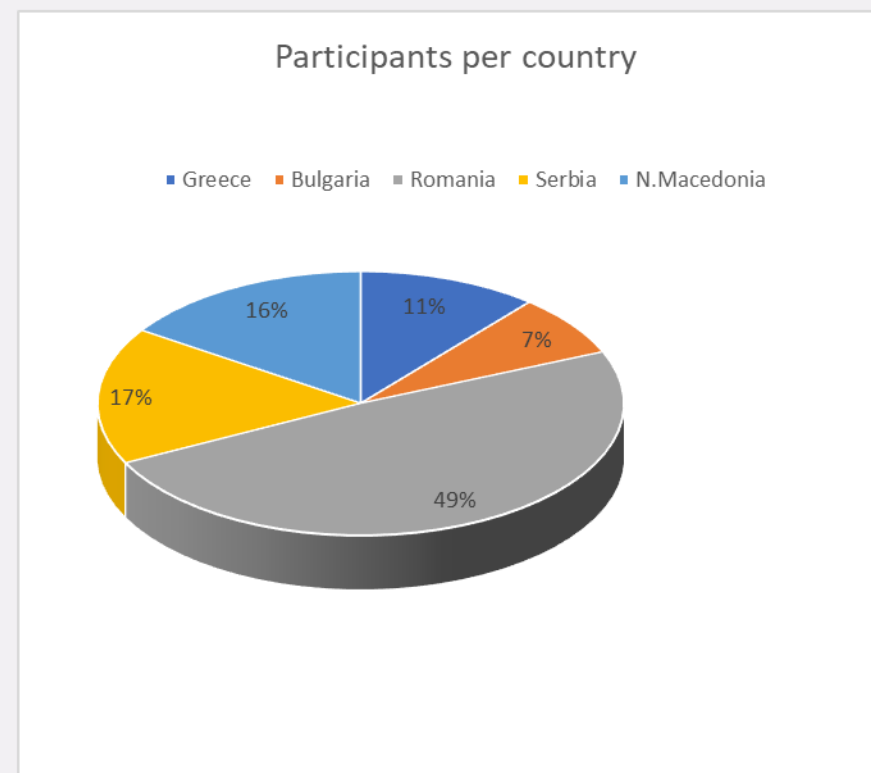
Интегрира различни стандардизирани протоколи фокусирани на различни аспекти на здравјето, физичката активност, исхраната и субјективната благосостојба.

Истражувачкиот инструмент вклучуваше:

- Општи податоци за вклучените учесници, вклучувајќи возраст, место на живеење, висина и тежина, занимање, брачен статус, субјективна евалуација на личната здравствена состојба;
- Прашања поврзани со видовите на живеење и соседството (мрежа за пешачење и возење велосипед, инфраструктура во соседството и достапност за пешачење или возење велосипед, нивна безбедност;
- Меѓународен прашалник за физичка активност (IPAQ) со цел да се идентификува самопријавеното физичко ниво на учесниците;
- Статусот на исхрана беше идентификуван со седум прашања со цел да се идентификуваат навиките во исхраната на вклучените учесници;
- Применета беше Warwick – Edinburg Mental Well – being Scale (WEMWBS) со цел да се идентификува самопријавената благосостојба на учесниците.

Партиципенти

Во студијата учествуваа **1222** жени на возраст помеѓу **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 учеснички (11%)** беа од Грција, **92 (7%)** беа од Бугарија, **597 (49%)** од Романија, **205 (17%)** од Србија и **191 (16%)** од Северна Македонија.

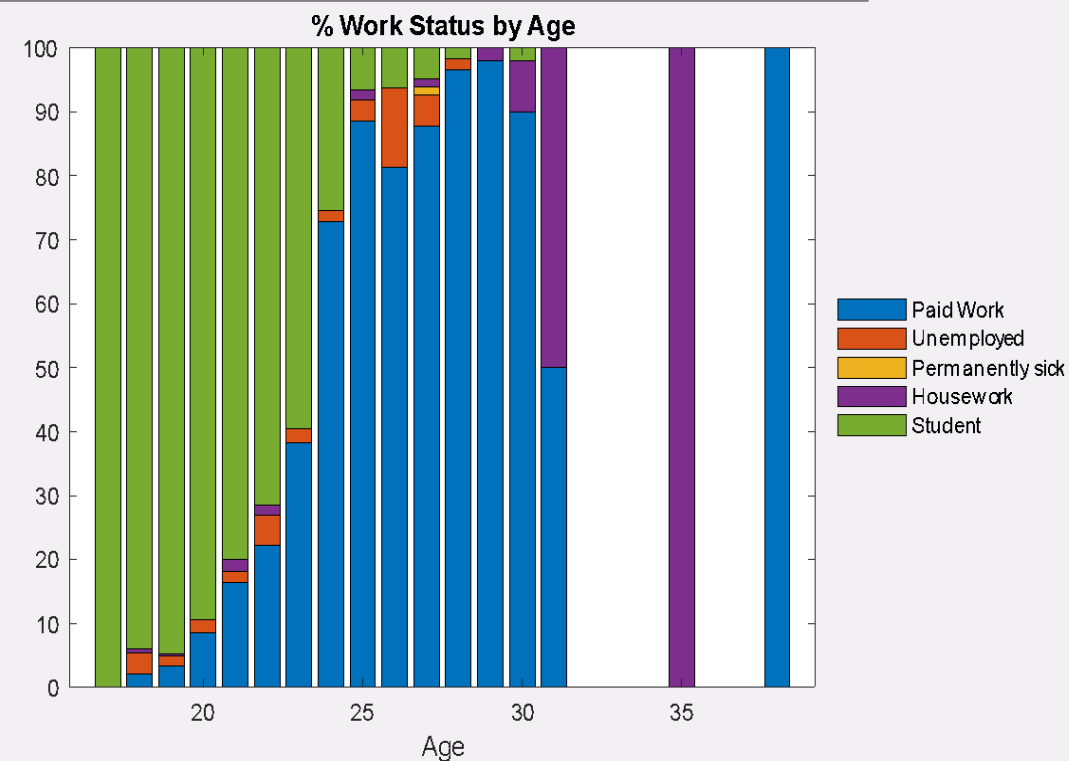


Работен статус

Повеќе од половина од испитаниците се студенти, бидејќи предмет на тековниот проект беа жени на возраст помеѓу 18 и 30 години.

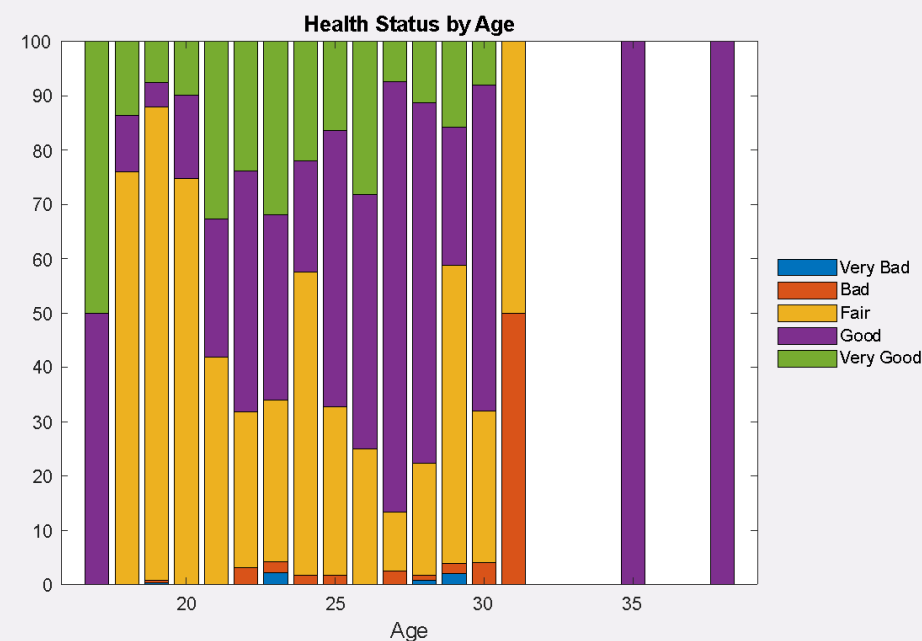
Просечната возраст е 22 години, при што мнозинството се студенти.

Интересно е што сите испитаници од Србија се вработени. 38,54% од испитаниците се вработени, а 2,54% се невработени. Меѓу сите земји, **домаќинството** има исклучително низок удел во одговорите.



Здравствен статус

Резултатите по земја и по возраст се сумирани и илустрирани на сликата. Половина од испитаниците ја перцепираат својата моментална здравствена состојба како задоволителна, а речиси 35% сметаат дека имаат добра здравствена состојба. Помалку од 2% се сметаат за лица со лоша здравствена состојба. Србите го перцепираат своето здравје како добро, при што 83,41% од српските учесници одговориле со „Добро“ или „Многу добро“. Најголем удел на негативни перцепции за здравјето е пријавен во Бугарија (6,38%).



Начини на транспорт

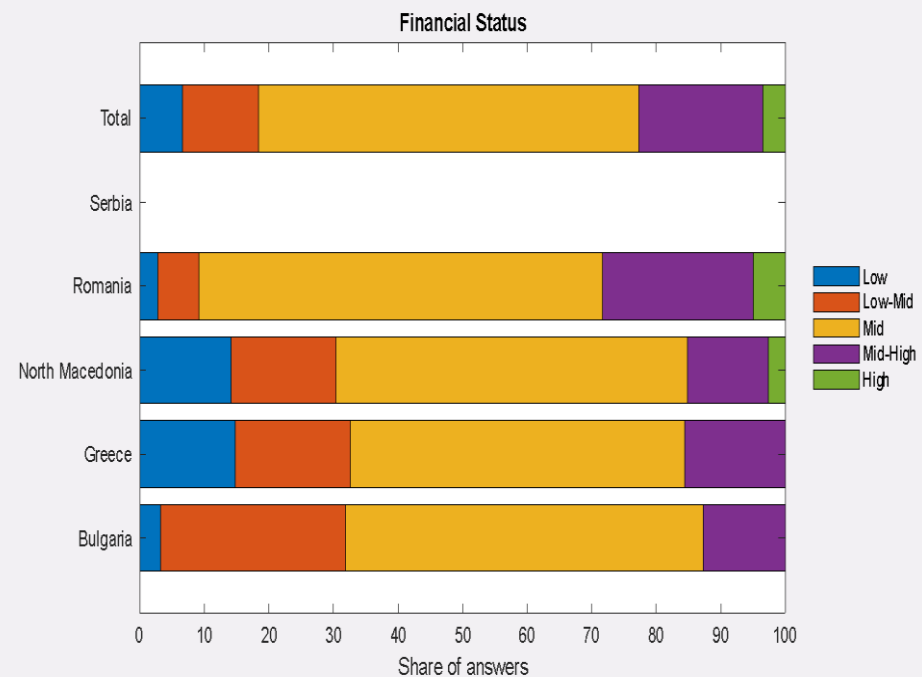
Табелата подолу го прикажува уделот на испитаници кои поседуваат едно или повеќе транспортни возила. Забележано е дека поседувањето автомобил дури и од млада возраст е високо, со над **50% кои поседуваат автомобил** во сите земји учеснички. Еден до двајца учесници поседуваат велосипед, а само неколку поседуваат скутер или мотоцикл. Најниска сопственост на велосипед е забележана во Грција со 30,37% . По неа следува **Романија со 48,9%**. Треба да се напомене дека **Атина и Букурешт се двата најголеми градови учеснички со доволна велосипедска инфраструктура**. На следните бројки е илустрирана сопственоста на различните видови превоз по возраст. За сите видови превоз, не постои јасен модел на преференција за одредено возило во која било од земјите.

	Car	Bicycle	Scooter	Motorcycle
Total	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

ФИНАНСИСКИ СТАТУС

Сликата ги илустрира добиените резултати. *Поголемиот дел* од испитаниците се категоризираа во групата со **средни приходи**, а останатите се со приближно подеднакво распределени приходи помеѓу ниските и високите приходи.

Најголем дел од испитаниците кои се сметаат себеси за **добро платени** се пријавени во Романија, додека има значителен дел од Грците и Македонците кои се определуваат во групата со **ниски приходи**. Немавме достапни податоци од Србија за ова прашање.

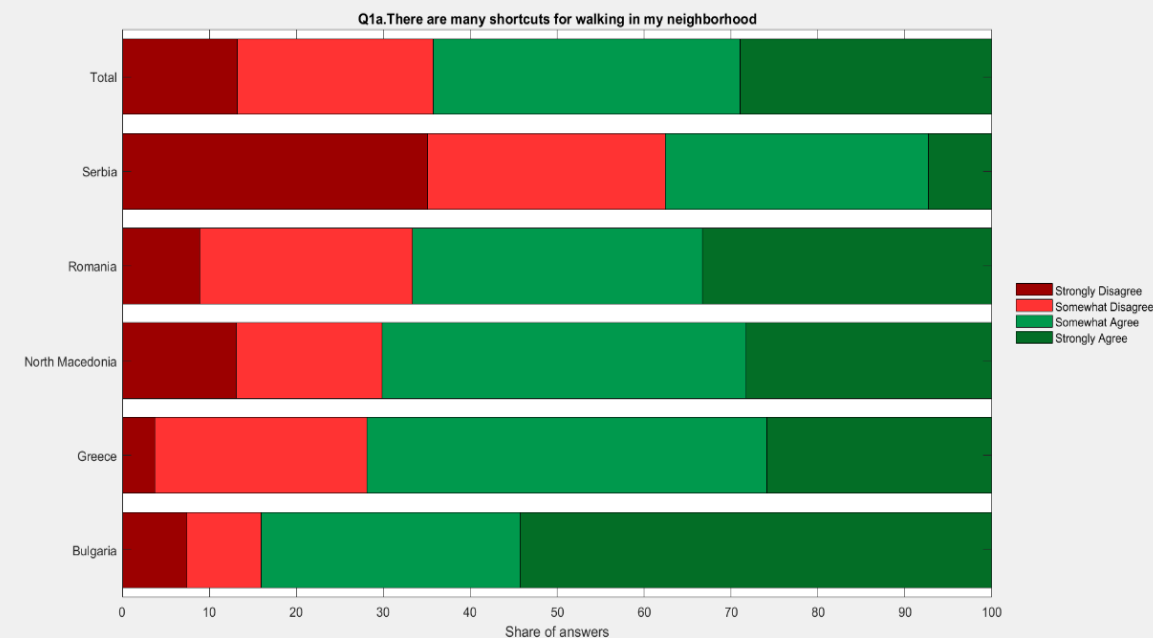


Активна Мобилност

Пешачка и велосипедска мрежа

Во однос на можностите за активна мобилност, се фокусиравме на состојбата на мрежата за пешачење и возење велосипед и користењето на земјиштето. Првиот фокус е на достапните патеки за пешачење. Сликата ги прикажува вкупните резултати по земја учесничка.

Во повеќето земји, испитаниците се согласуваат за постоењето на патеки за пешачење, а најголем број позитивни одговори се пријавени во **Бугарија**, со **81,05%** кои се согласуваат со наведените изјави во прашалникот. Спротивно на тоа, **60% од Србите** веруваат дека нема доволно патеки за пешачење.



АКТИВНА МОБИЛНОСТ

Алтернативи за велосипедизам во нивното соседство

Во балканските градови постои согласност за отсуството на алтернативни патеки за возење велосипед во сите земји. Генерално, **70% од испитаниците** веруваат дека нема многу различни алтернативи за возење велосипед во нивната населба. Речиси **82% од испитаниците од Србија** не се согласуваат со изјавата, а **53% од испитаниците од Бугарија** веруваат дека можат да најдат алтернативни патеки за возење велосипед во нивната населба.

Табела. Алтернативи за возење велосипед во нивната населба.

	Strongly Disagree	Somewhat Disagree	Somewhat Agree	Strongly Agree
Total	34.45	37.07	16.61	11.87
Greece	38.52	37.04	20.00	4.44
Bulgaria	12.77	34.04	31.91	21.28
Romania	39.36	37.52	17.09	6.03
Serbia	30.24	51.71	0.00	18.05
North Macedonia	31.41	21.47	23.04	24.08

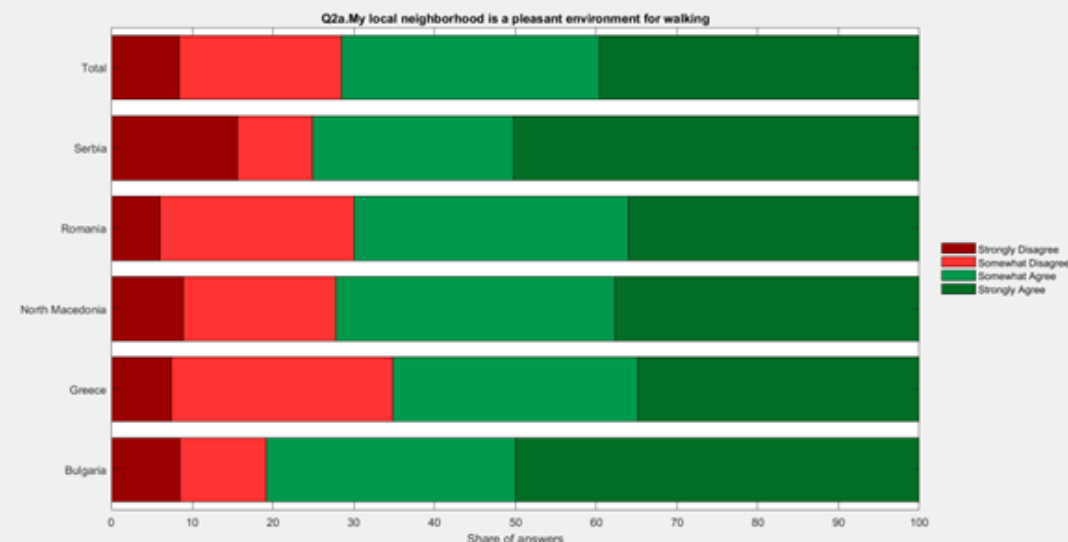
АКТИВНА МОБИЛНОСТ

Задоволство во соседството за пешачење или возење велосипед

Исто така, истражувавме колку е пријатна населбата на испитаниците за активна мобилност. Прво, ги презентираме резултатите за задоволството во населбата за пешачење.

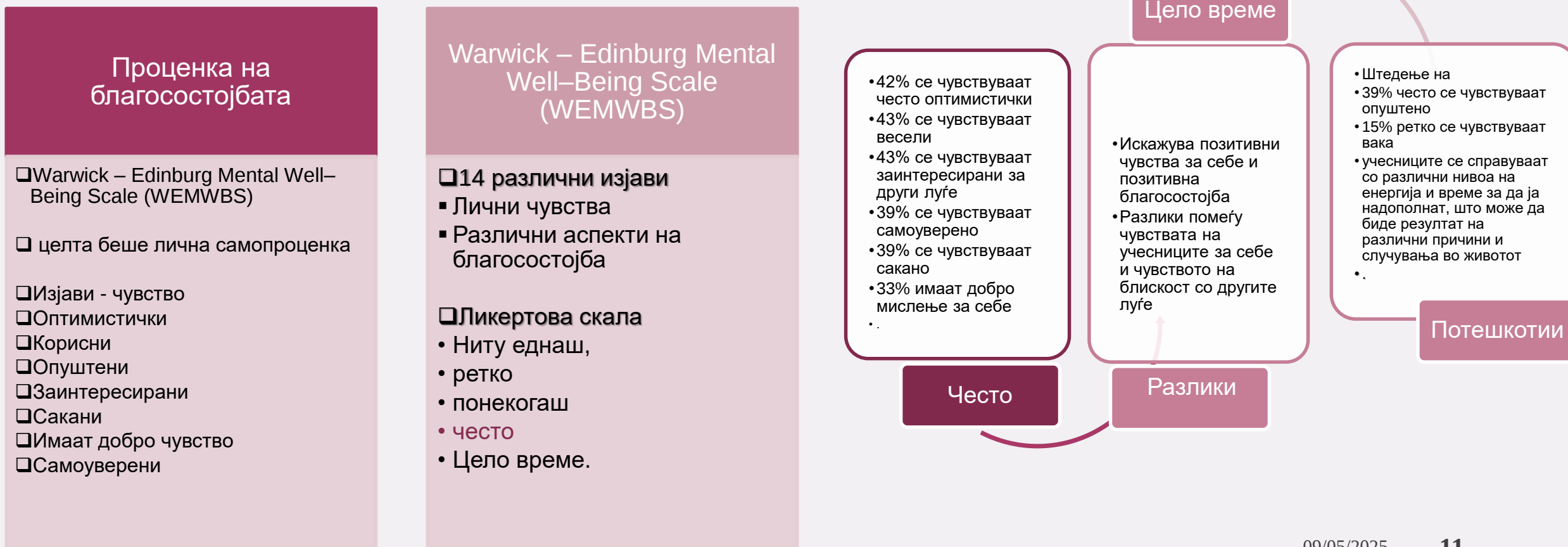
Генерално, **71%** од испитаниците од сите земји учеснички сметаат дека нивните населби се пријатни за пешачење.

Бугарите, и Србите, најмногу се согласуваат со тврдењето т.е. 80,85% и 75,12%. Иако учесниците од Грција се согласуваат со тврдењето, тие пријавуваат најмал процент на согласност од 65%, што ја одразува состојбата на инфраструктурата за пешачење во различни населби на Атина.



БЛАГОСОСТОЈБА

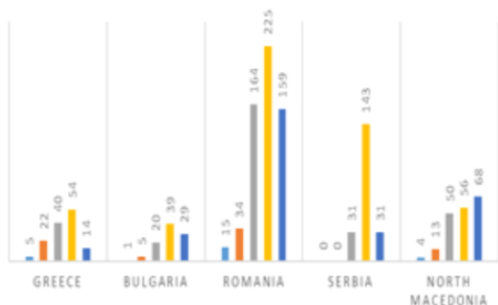
Благосостојбата се однесува на емоции, самоперцепции и чувства.



Благосостојба – РАЗЛИКИ ПОМЕЃУ ЗЕМЈИТЕ

OPTIMISTIC

■ none of the time ■ rarely ■ Some of the time ■ Often ■ All of the time



- Нема значајни разлики меѓу земјите во повеќето варијабли.

Разликите на скалата за благосостојба не се поврзани со земјата, туку се поврзани главно со лични и субјективни фактори

Оптимисти

Северна
Македонија
Цело време

Останати земји
Често

Релаксирано

Романија
Понекогаш

Грција
Ретко

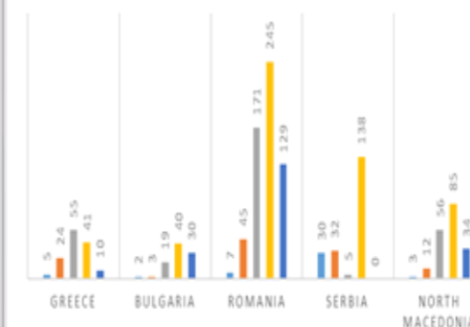
Соочување
со проблеми

Романија,
Србија, Бугарија
Македонија
Често

Грција
Понекогаш

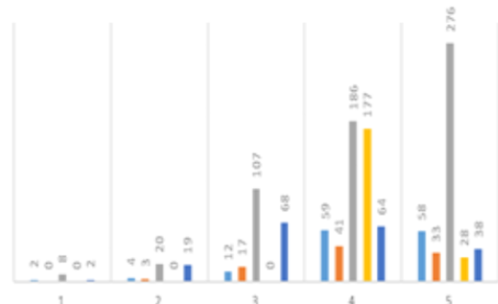
PROBLEMS

■ none of the time ■ rarely ■ Some of the time ■ Often ■ All of the time



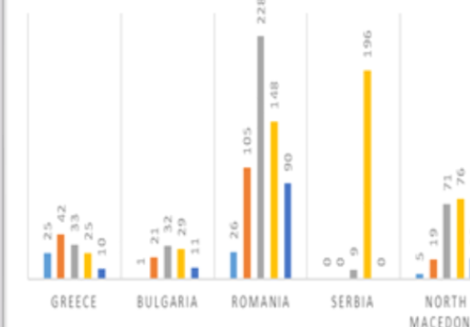
USEFUL

■ Greece ■ 135Bulgaria ■ Romania ■ Serbia ■ North Macedonia



RELAXED

■ none of the time ■ rarely ■ Some of the time ■ Often ■ All of the time



Физичка активност

Благосостојбата се однесува на емоции, самоперцепции и чувства.

РЕЗУЛТАТИ

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)

- ☐ Самопријавено ниво на физичка активност во период од 7 дена, вклучувајќи го времето поминато во
- ☐ Енергична физичка активност (денови неделно/мин. на ден)
- ☐ Умерена физичка активност (денови неделно/мин. на ден)
- ☐ Прошетка (денови неделно/мин. на ден)
- ☐ Време пред екран (денови неделно/мин. на ден)
- ☐ Време пред седење (денови неделно/мин. на ден)

International Physical Activity Questionnaire

- ☐ Сите видови физичка активност (ФА) што се вршат на работа, дома, двор, активен транспорт во текот на денот, активност во слободно време, спортски и рекреативни активности итн.

ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

ЕНЕРГИЧНА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

Вежбање или физички активности што бараат голем напор и предизвикуваат значително зголемување на срцевиот ритам и дишењето.кревање тешки предмети, копање, аеробик или брзо возење велосипед.

Денови поминати во енергична физичка активност

	Sample size	Range	Max	Min	Average Mean	St Error of Mean	Median	Mode	Std. Deviation	Variance	Invalid
Total	1220	7	7	0	2.28	0.051	2.00	3	1.774	3.145	2

Денови поминати во интензивна физичка активност по земја

	Sample Size	Range	Ma x	Mi n	Averag e	St Erro r of mean	Std. Deviation	Variance	Invalid
Total	1220	7	7	0	2.28	0.51	1.774	3.145	2
Greece	135	7	7	0	2.04	0.159	1.842	3.394	0
Bulgaria	92	7	7	0	3.21	0.214	2.057	4.232	2
Romania	597	7	7	0	2.00	0.074	1.815	3.295	0
Serbia	205	7	7	0	3.03	0.029	0.413	0.170	0
North Macedonia	191	7	7	0	2.05	0.142	1.967	3.871	0

Просек по денови

- 2 дена во неделата
- 30% се ангажирани 3 дена во неделата
- 17,5% 2 дена во неделата

Земји-голем број

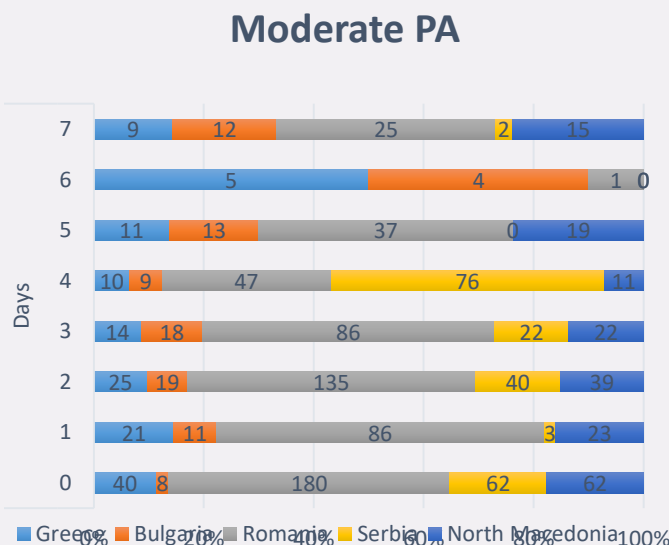
- Грција, Романија и Северна Македонија не се вклучени во енергична физичка активност
- Најголемиот број учесници од Србија и Бугарија се вклучени во енергична физичка активност 3 дена во неделата

Умерена физичка активност

Умерена физика активност

• умерен физички напор манифестиран во дишење кое е малку потешко од нормалното и се практикува најмалку 10 минути одеднаш.

• се однесува на активности како што се носење лесни товари, возење велосипед со редовно темпо, тенис во двојки, а одењето е исклучено од оваа група.



Просек по денови

- 2 дена во неделата
- 29% воопшто не биле вклучени во умерена физичка активност
- 2 дена - 21%
- 3 дена - 13,3%
- 4 дена - 13,5%
- 5 дена – 6% и покрај поголемиот број неактивни жени, од страна на активните,
- бројот на денови за умерена физичка активност може да се смета за задоволителен.



ПЕШАЧЕЊЕ

ПЕШАЧЕЊЕТО е една од најлесните и најчестите форми на физичка активност кај сите генерации и најлесната за изведба и вклучување во секојдневната рутина (одење до училиште, универзитет, работа, одење во слободно време итн.).

Активност што ја претпочитаат учесниците во проектот Balkan Fit.

Просечниот број денови во кои учесниците пешачат најмалку 10 минути е 6 дена (= 5,72)

60% од учесниците пешачат повеќе од 10 минути континуирано седум дена во неделата, проследено со 15% кои пешачат 5 дена во неделата и 7% кои одат шест дена во неделата.

Ова укажува на добри навики за одење кај нашите учесници и веројатно на користење на пешачењето како средство за активен транспорт.

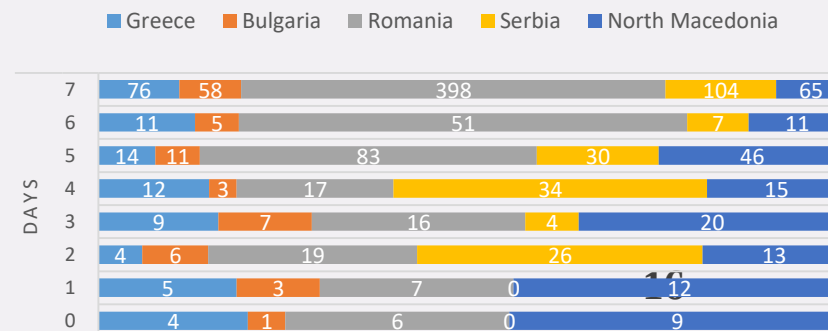
09/05/2025

Project n° 101049997_Fit-Balkans

Просечното време (минути) поминато во одење е 71 минута дневно (= 71,01). Од 1208 учесници кои го пријавиле своето време за одење дневно, 20% поминале 30 минути дневно во одење, 15% оделе 60 минути дневно, 8% оделе 120 минути дневно и 4% оделе 180 минути или три часа во текот на денот. Следејќи ја препораката од Упатствата за физичка активност на СЗО (2020) и резултатите од различни студии, препорачаниот целен број на дневни чекори за постигнување здравствени придобивки е 10.000 чекори дневно. Некои студии докажуваат дека бројот на целни чекори дневно зависи од возраста, упатувајќи дека возрасната група под 60 години треба да има од 8000 до 10.000 чекори дневно за здравствени придобивки (Paluch et al, 2022). Во однос на спецификите на земјата, постојат доста разлики помеѓу учесниците во BalkanFit. Помалку ангажирани во одење се жените од Србија кои поминуваат 36 минути (= 35,84), потоа Грција, 44 минути (= 43,87), Бугарија со просек од 70 минути (= 69,90), 82 минути во Романија (= 82,39) и 90 минути во Северна Македонија (= 90,31). Во споредба со резултатите за одење дневно, учесничките во Србија се помалку ангажирани во одење 5 дена во неделата и 36 минути дневно, додека учесничките од Северна Македонија одат 5 дена во неделата, но најдолго време дневно..



WALKING

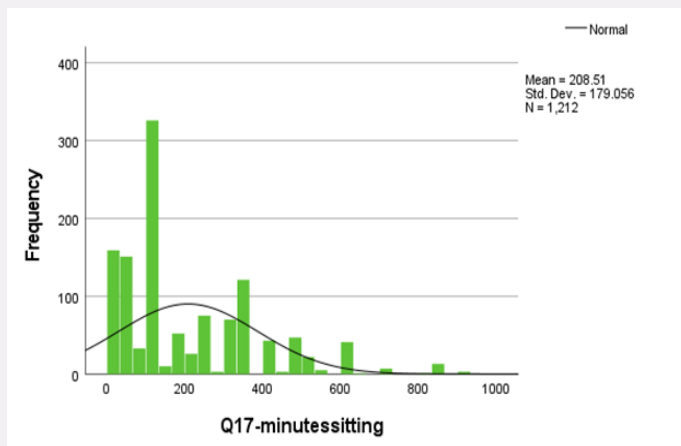


Умерена физичка активност

Време поминато во седење, седење пред екран

Време поминато во седење

□време поминато седејќи на биро, посетувајќи пријатели, читајќи или седејќи или лежејќи гледајќи телевизија. Во просек, учесниците во **Balkan Fit** поминуваат **209 минути дневно** седејќи или повеќе од 3 часа дневно



09/05/2025

Време поминато пред екран

- 19% седат 2 часа на ден,
- 10% седат 360 минути на ден или 6 часа
- 9% седат 60 минути на ден.

Време поминато пред екран- различни земји-просек

- Романија 145 мин
- Србија, 166 минути
- Северна Македонија 298 минути
- Бугарија 326 мин
- Грција 352 мин

Умерена физичка активност

Време пред екран

ВРЕМЕТО ПРЕД ЕКРАН е тесно поврзано со нивоата на физичка активност и целокупното здравје и благосостојба.

Се однесува на времето поминато пред екран (ТВ, компјутер, таблет, паметен телефон итн.).

Просечното време поминато пред екран за учесниците во Balkan Fit е евидентирано 350 минути.

Опсегот на пријавени минути за време пред екран во текот на работните денови варира од неколку минути до повеќе од 10 часа.

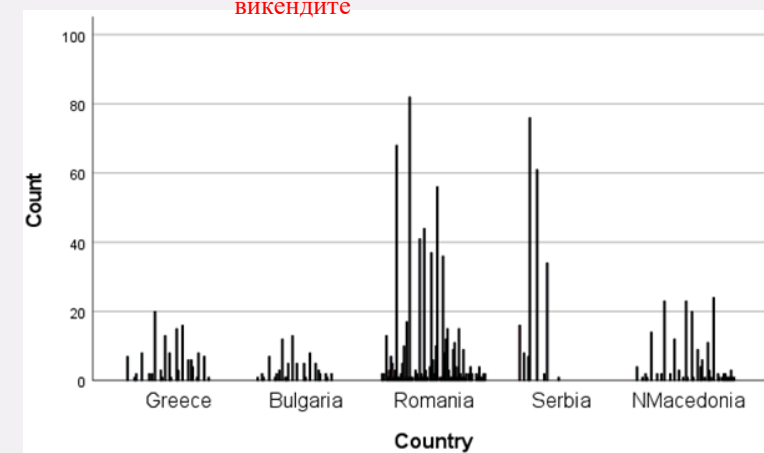
13,1% поминуваат 180 минути или три часа дневно пред екран, 14% поминуваат 120 минути во време пред екран, 8% користат 300 минути или 5 часа од нивниот ден, 8% до шест часа или 360 минути дневно.

Времето поминато пред екран е многу подолго од времето поминато во физичка активност, а тоа му штети на целокупното здравје и благосостојба.

Време поминато на екран за време на викендите - основни описни параметри

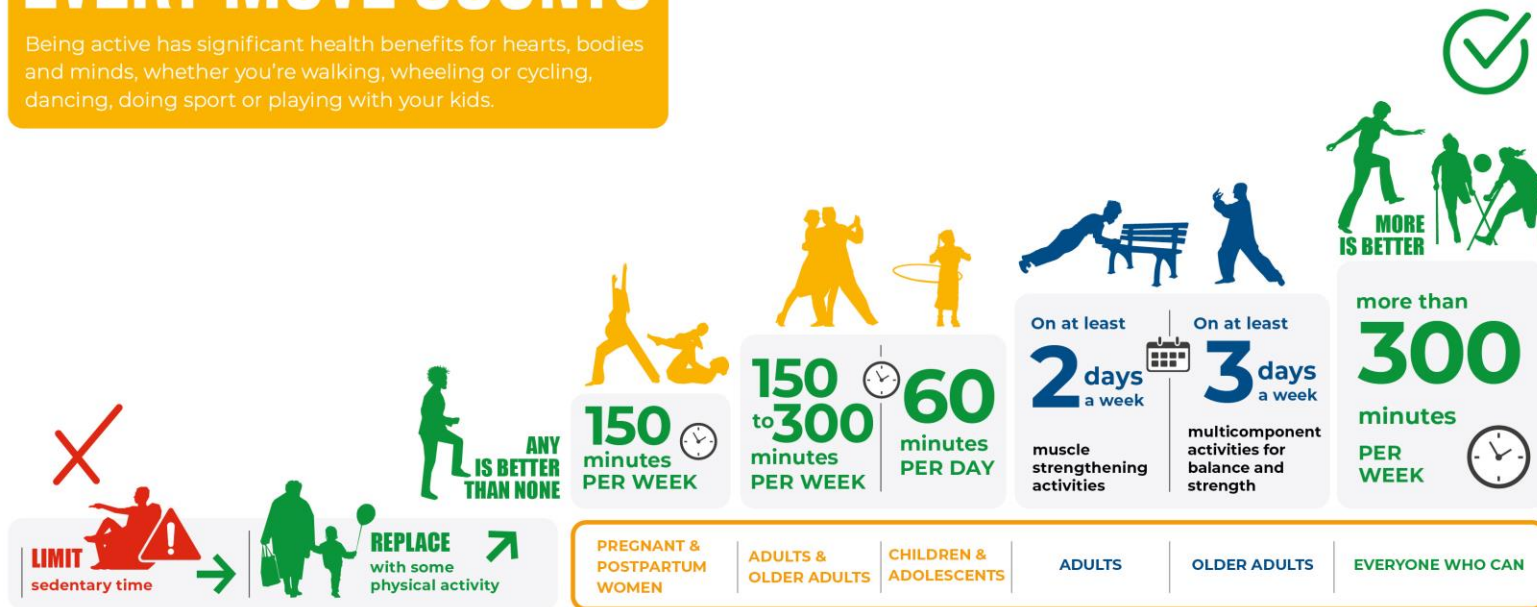
	Sample size	Range	Max	Min	Average Mean	St Error of Mean	Median	Mode	Std. Deviation	Variance	Invalid
Total	1204	2200	2200	0	245.18	6.828	180.00	120	236.924	56132.826	18

Минути поминати пред екран по земја за време на викендите



EVERY MOVE COUNTS

Being active has significant health benefits for hearts, bodies and minds, whether you're walking, wheeling or cycling, dancing, doing sport or playing with your kids.



WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020).

For more information, visit: www.who.int/health-topics/physical-activity



Препораки за ПА

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

СЕКОЕ ДВИЖЕЊЕ Е ВАЖНО

КАМПАЊА НА СЗО – СЕКОЕ ДВИЖЕЊЕ Е ВАЖНО

<https://www.youtube.com/watch?v=jY7YvgIA92s>

Перцепција за соседството - Мрежа за пешачење и возење велосипед

Прашањето за мобилноста во соседството го истражува статусот на мрежите за пешачење и возење велосипед. Дополнителното прашање се однесува на достапноста на патеки за пешачење.

Повеќето испитаници се согласуваат за постоењето на патеки за пешачење, при што **Бугарија** покажува највисок позитивен одговор (81,05%).

Спротивно на тоа, 60% од **српските** испитаници веруваат дека нема доволно патеки за пешачење.

	Strongly Disagree	Somewhat Disagree	Somewhat Agree	Strongly Agree
Total	13.26	22.50	35.27	28.97
Greece	3.70	24.44	45.93	25.93
Bulgaria	7.45	8.51	29.79	54.26
Romania	8.88	24.46	33.33	33.33
Serbia	35.12	27.32	30.24	7.32
N. Macedonia	13.09	16.75	41.88	28.27

Учество во одговорите на прашањето поврзано со соседството и мобилноста

Перцепција за соседството - **Алтернативни пешачки патеки**

Дополнителни прашања со кои се испитува достапноста на алтернативни пешачки патеки во секој град.

Вкупните резултати се поделени, со речиси еднакви проценти на согласување и несогласување.

Српските испитаници генерално веруваат дека имаат малку алтернативни пешачки патеки, додека мнозинството испитаници од **Македонија** наведуваат дека имаат доволен број алтернативни патеки.

БАЛКАН - Генерално, **70%** од испитаниците наведуваат дека во нивните населби **нема** доволно алтернативи за велосипедизам.

	Strongly Disagree	Somewhat Disagree	Somewhat Agree	Strongly Agree
Total	34.45	37.07	16.61	11.87
Greece	38.52	37.04	20.00	4.44
Bulgaria	12.77	34.04	31.91	21.28
Romania	39.36	37.52	17.09	6.03
Serbia	30.24	51.71	0.00	18.05
N. Macedonia	31.41	21.47	23.04	24.08

Алтернативни патеки за велосипед во околината

Перцепција за соседството - **Задоволство во соседството за пешачење или возење велосипед**

Група прашања преку кои се истражуваше - Колку испитаниците сметаат дека во нивните населби имаат услови за пешачење?

	Strongly Disagree	Somewhat Disagree	Somewhat Agree	Strongly Agree
Total	20.79	26.02	27.99	25.20
Greece	29.63	36.30	20.74	13.33
Bulgaria	14.89	20.21	30.85	34.04
Romania	14.07	31.83	31.66	22.45
Serbia	37.56	5.85	21.95	34.63
N. Macedonia	20.42	25.13	26.70	27.75

Генерално, 71% од учесниците во сите земји се согласиле дека нивните области се пријатни за пешачење. Испитаниците од **Бугарија** покажаа највисока согласност од 80,85%, по што следуваат **Србите** со 75,12%.

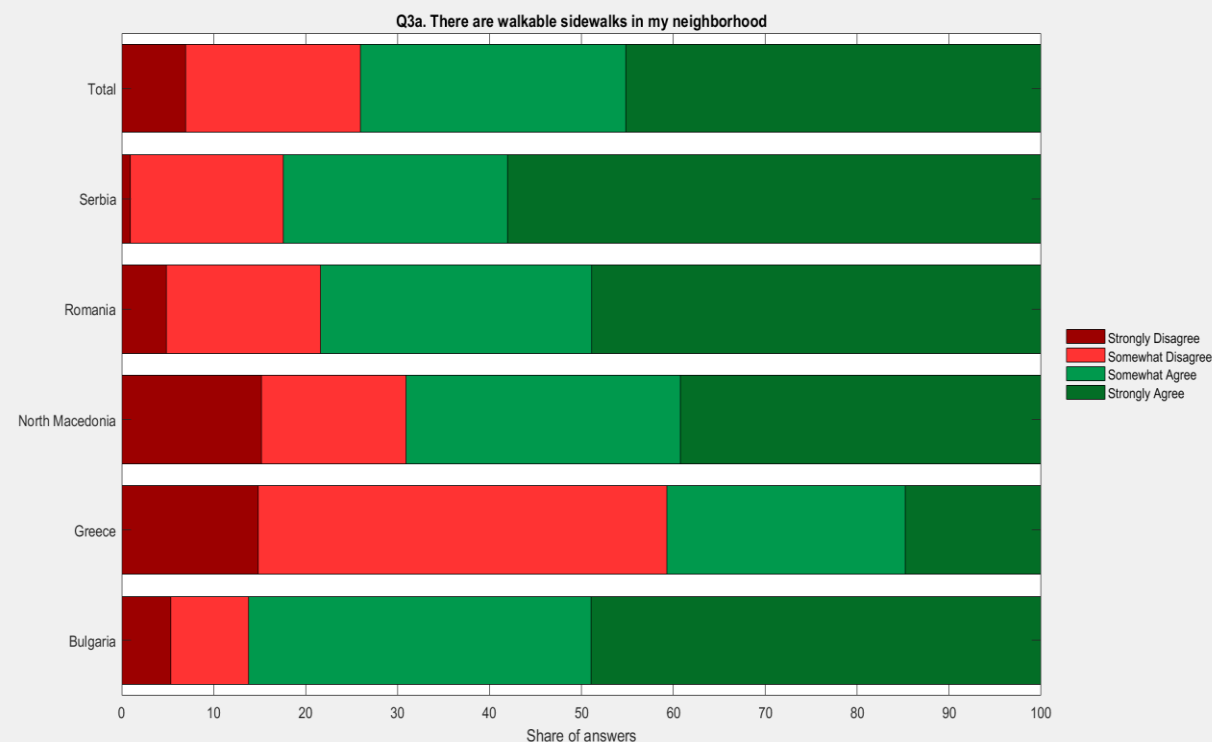
Иако **грчките** учесници исто така генерално се согласија, тие пријавија најниско задоволство од 65%, што ги одразува различните услови во пешачката инфраструктура во Атина.

Соседството како пријатно место за возење велосипед

Перцепција за соседството - Инфраструктура за пешачење и возење велосипед во вашата населба

Прашање - достапност и состојба на инфраструктурата за активна мобилност

Првата изјава ја проценува погодноста за пешачење на тротоарите. **Мнозинството (74%)** од испитаниците се согласуваат дека тротоарите во нивните населби се погодни за пешачење, при што помалите градови генерално имаат подобра инфраструктура погодна за пешачење во споредба со поголемите.



Инфраструктура за активен транспорт

Перцепција за соседството - Инфраструктура за пешачење и возење велосипед во вашата населба

Прашање - достапност и состојба на инфраструктурата за активна мобилност

На пример, < 40% од **Атињаните** сметаат дека тротоарите во нивниот град се погодни за пешачење.

	Strongly Disagree	Somewhat Disagree	Somewhat Agree	Strongly Agree
Total	12.60	20.70	32.49	34.21
Greece	27.41	39.26	24.44	8.89
Bulgaria	11.70	9.57	26.60	52.13
Romania	9.55	24.96	31.99	33.50
Serbia	2.44	1.46	45.37	50.73
N. Macedonia	23.04	20.42	28.80	27.75

Постоење на пешачки зони и патеки

Знаејќи дека пешачењето е толку лесно и може да се вклучи во секојдневните рутини, тогаш кој е Вашиот омилен изговор кога не ја достигнувате вашата цел, во поглед на изодени чекори?

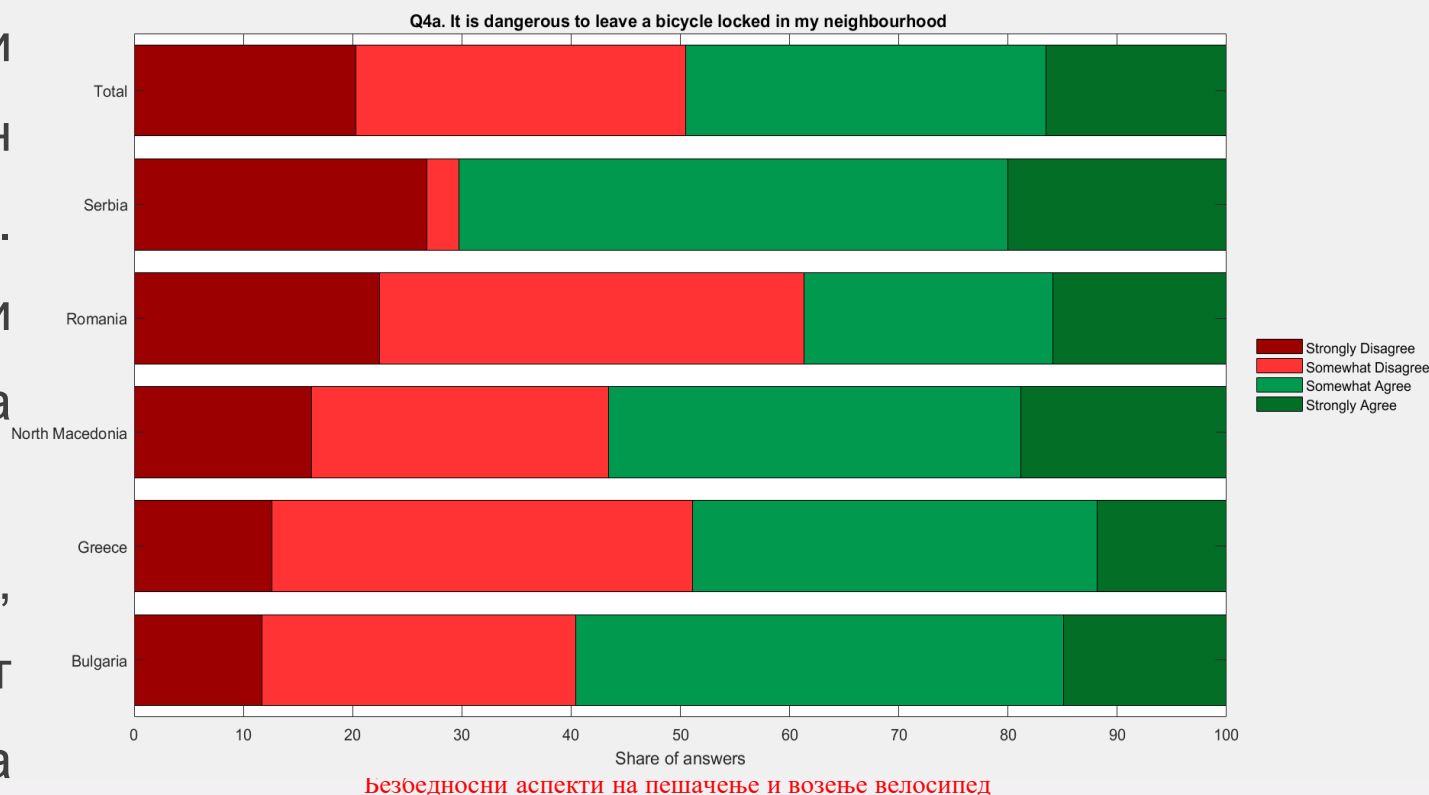


Перцепција за соседството - Безбедност во соседството

Прашање за безбедност поврзано со пешачење и возење велосипед.

Испитаниците беа прашани дали е безбедно да се остави заклучен велосипед во нивната населба. Резултатите се мешани во повеќето земји учеснички, со речиси еднаква поделба помеѓу согласување и несогласување.

Србија и Бугарија се исклучоци, каде што испитаниците изразуваат поголема загриженост за безбедноста на велосипедите.



Перцепција за соседството - Безбедност при возење велосипед

Иако **сообраќајот** не влијае значително врз безбедноста на пешачењето, тој влијае на возењето велосипед. Испитаниците генерално се согласуваат дека возењето велосипед може да биде опасно поради сообраќајот, што одразува загриженост за несоодветна велосипедска инфраструктура и недостаток на безбедно паркирање.

Во **Бугарија**, повеќето сметаат дека велосипедската инфраструктура е доволна, но сèуште постои верување дека сообраќајот претставува ризик.

Романските одговори се мешани, при што 53,1% не се согласуваат, а 46,9% се согласуваат дека возењето велосипед е опасно поради сообраќајот.

	Strongly Disagree	Somewhat Disagree	Somewhat Agree	Strongly Agree
Total	16.20	30.28	33.06	20.46
Greece	9.63	27.41	33.33	29.63
Bulgaria	21.28	22.34	39.36	17.02
Romania	18.59	34.51	27.47	19.43
Serbia	10.73	21.95	51.71	15.61
N. Macedonia	16.75	31.94	27.23	24.08

Безбедност при велосипедизам

Перцепција за соседството - Безбедност при возење велосипед

Последните две изјави ги проценуваат нивоата на **криминал** во текот на денот и ноќта. Испитаниците во сите земји генерално се чувствуваат безбедно, при што 90,75% сметаат дека нивното соседство е безбедно во текот на денот и 77,82% се чувствуваат исто така и ноќе.

	Strongly Disagree	Somewhat Disagree	Somewhat Agree	Strongly Agree
Total	64.08	26.68	6.55	2.70
Greece	63.70	31.11	3.70	1.48
Bulgaria	68.09	26.60	4.26	1.06
Romania	67.34	21.94	8.21	2.51
Serbia	56.10	43.90	0.00	0.00
N.Macedonia	60.73	19.90	11.52	7.85

Ниво на криминал во соседството во текот на денот

	Strongly Disagree	Somewhat Disagree	Somewhat Agree	Strongly Agree
Total	42.23	35.60	15.22	6.96
Greece	31.85	42.96	18.52	6.67
Bulgaria	48.94	25.53	21.28	4.26
Romania	46.73	29.98	14.91	8.38
Serbia	31.71	52.20	16.10	0.00
N.Macedonia	43.46	35.08	9.95	11.52

Ниво на криминал во соседството во текот на денот

- **ПЕШАЧЕЊЕТО** е една од најлесните и најчестите форми на физичка активност кај сите генерации и најлесната за изведба и вклучување во секојдневната рутина (одење до училиште, универзитет, работа, одење во слободно време итн.).
- Од целата група вклучена во проектот, **60%** од учесниците пешачат **повеќе од 10 минути** континуирано **седум дена во неделата**, по што следат **15%** кои одат **пет дена** во неделата и **7%** кои одат **шест дена** во неделата.
- **Просечното време поминато пред екран на ден** за учесниците во Balkan Fit е 350 минути (= 349,96).
- 71% од учесниците во сите земји се согласиле дека нивните области се пријатни за пешачење, нивните соседства имаат доволно зелени површини и дрвја покрај патот, но сепак има простор за подобрување од страна на владата и заедницата.

**Доколку знаете дека вашите населби
се во ред за пешачење, **што** би
додале за да ги направите совршени
за Вашите дневни прошетки?**

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.