

Fit-Balkans

Подобриване на субективното благосъстояние на младите жени на Балканите чрез интервенции в областта на физическата им активност



ВЪВЕДЕНИЕ

Темата и дейностите на Fit-Balkans са в съответствие с европейските насоки за насърчаване на физическата активност, като например НЕРА. В рамките на този проект, от една страна, се променя начинът на живот на група от 400 млади жени в пет балкански държави, а от друга, се измерва положителното въздействие на тази промяна в начина на живот върху тяхното психологическо благополучие. Интервенциите в начина на живот ще бъдат извършени по един до четири от следните начини: (1) интервенция в поведението и навичките за ежедневна мобилност, (2) интервенция в храненето, (3) намаляване на времето, прекарано в седнало положение на ден, и (4) намаляване на времето, прекарано пред екрана на ден, до граница, която е определена от партньорството.



ЦЕЛИ

Общата цел на този проект е да се насърчи психологическото благополучие на младите жени на Балканите чрез интервенции в начина им на живот, включително активност и хранене, и същевременно да се повиши осведомеността на жените, както и на създателите на политики, относно връзките между активния и здравословен начин на живот и подобреното субективно благополучие. Целевата група на проекта включва млади жени на възраст между 18 и 30 години, които живеят в една от балканските държави.

Проектът се опитва да изпълни следните цели: (1) предоставяне на резултати от изследвания от първа ръка, които да бъдат използвани като основа за интервенции в страните партньори в посока използване на физическата активност за подобриване на субективното благосъстояние на целевата група, (2) информиране на целевата група за ползите от активния начин на живот и (3) предоставяне на достъпни източници, свързани с методите за интервенция, за създателите на политики.

За контакт: Prof. Dr.-Ing. Houshmand Masoumi
Електронна поща: fit.balkans2022@gmail.com
Тел: +49 30 314 23 665
Zentrum Technik und Gesellschaft
Technische Universität Berlin
Kaiserin-Augusta-Allee 104
10553 Berlin, Germany

Финансиран от: European Commission, Erasmus+
Уебсайт: www.fit-balkans.com
Продължителност: август 2022 г. - юли 2025 г.



МЕТОДИ

Изпълнението на проекта Fit-Balkans се осъществява чрез девет работни пакета (РП), първият и последният от които са рутинни РП, насочени към управлението на проекта и разпространението на резултатите, а всички останали са тематични РП със специфични дейности, предназначени за постигане на основната цел. По-долу е описана накратко методологията за изпълнение на всеки РП. Общата концепция на проекта се състои от две големи оси: научни изследвания и действия. В изследователската част има четири РП: Работен пакет 2 (фоново проучване), Работен пакет 3 (събиране на базови данни), Работен пакет 5 (събиране на последващи данни) и Работен пакет 6 (анализ на данните и публикации). В частта за действие са разработени три работни пакета: Работен пакет 4 (кампания за насърчаване на физическата активност на жените), Работен пакет 7 (повишаване на осведомеността на крайните потребители) и Работен пакет 8 (повишаване на осведомеността на създателите на политики).

РЕЗУЛТАТ

Резултатът от този проект ще бъде :

Доклад за фоново проучване

Промоционални видеоклипове за физическата активност на жените

Въпросник, набор от данни, технически доклад, анализ на данните

Уебстраници на Fit-Balkans в социалните медии

Три академични доклада

Материали за обучение и преподаване и презентации на MOOC 1

Учебни и преподавателски материали и презентации на MOOC 2

Доклад за политиката на английски език

Доклади за политиката на местни езици

Учебни и преподавателски материали

Листовка за проекта на английски език

Листовка за проекта на местните езици

Плакат на проекта на английски език

Плакат на проекта на местните езици

ПАРТНЬОРСТВО

- Technische Universität Berlin (TUB)
- Urban Research and Education UG (URE)
- Goce Delcev University in Stip (GDU)
- Fondatsiya Kurazh (Courage Foundation)
- Asociatia Sportiva Corporate Games (CG)
- Club for Youth Empowerment 018 (KOM 018)
- National Technical University of Athens (NTUA)

