

Fit-Balkans

Die Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens junger Frauen auf dem Balkan durch Interventionen in ihrer körperlichen Aktivität.



EINLEITUNG

Der Themenbereich und die Aktivitäten von Fit-Balkans stehen im Einklang mit den europäischen Richtlinien zur Förderung von körperlicher Aktivität wie HEPA. Bei diesem Projekt wird einerseits der Lebensstil einer Gruppe von 400 jungen Frauen in fünf Balkanländern verändert, und andererseits werden die positiven Auswirkungen dieser Lebensstiländerung auf ihr psychisches Wohlbefinden gemessen. Die Interventionen im Lebensstil werden auf eine bis vier der folgenden Arten durchgeführt: (1) Intervention im täglichen Bewegungsverhalten und Gewohnheiten, (2) Intervention in der Ernährung, (3) Reduzierung der sitzenden Zeit pro Tag und (4) Reduzierung der Bildschirmzeit pro Tag auf ein von der Partnerschaft festgelegtes Limit.



ZIELE

Das übergeordnete Ziel dieses Projekts besteht darin, das psychische Wohlbefinden junger Frauen auf dem Balkan durch Interventionen in ihren Lebensstil, einschließlich Aktivität und Ernährung, zu fördern. Gleichzeitig soll das Bewusstsein von Frauen sowie Entscheidungsträgern für den Zusammenhang zwischen einem aktiven und gesunden Lebensstil und einer verbesserten subjektiven Lebensqualität geschärft werden. Die Zielgruppe des Projekts umfasst junge Frauen im Alter zwischen 18 und 30 Jahren, die in einem der Balkanstaaten leben.

Das Projekt verfolgt die folgenden Ziele: (1) Bereitstellung von Forschungsergebnissen aus erster Hand, die als Grundlage für Interventionen in Partnerländern dienen sollen, um körperliche Aktivität zur Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens der Zielgruppe zu nutzen, (2) Informierung der Zielgruppe über die Vorteile eines aktiven Lebensstils und (3) Bereitstellung zugänglicher Quellen zu Interventionsmethoden für Entscheidungsträger.

METHODEN

Die Umsetzung von Fit-Balkans erfolgt über neun Arbeitspakete (WPs), wobei das erste und letzte WP routinemäßige WPs zur Projektleitung und Verbreitung der Ergebnisse sind und alle anderen thematische WPs mit spezifischen Aktivitäten zur Erreichung des Fokusziels sind. Im Folgenden wird kurz die Methodik zur Umsetzung jedes WP beschrieben. Das Gesamtkonzept des Projekts besteht aus zwei Hauptachsen: Forschung und Maßnahmen. Im Forschungsteil gibt es vier WPs: WP2 (Hintergrundstudie), WP3 (Datenerhebung zu Beginn), WP5 (Datenerhebung im Follow-up) und WP6 (Datenanalyse und Veröffentlichungen). Im Maßnahmenteil wurden drei WPs entwickelt: WP4 (Kampagne zur Förderung der körperlichen Aktivität von Frauen), WP7 (Sensibilisierung der Endnutzer) und WP8 (Sensibilisierung der Entscheidungsträger).

ERGEBNISSE

Das Ergebnis dieses Projekts umfasst:

- Bericht zur Hintergrundstudie
- Werbevideos zur körperlichen Aktivität von Frauen
- Fragebogen, Datensatz, technischer Bericht, Datenanalyse
- Social-Media-Seiten von Fit-Balkans
- Drei wissenschaftliche Fachartikel
- Lern- und Lehrmaterialien sowie Präsentationen für den MOOC 1
- Lern- und Lehrmaterialien sowie Präsentationen für den MOOC 2
- Englischsprachiger Policy-Bericht
- Policy-Berichte in lokalen Sprachen
- Lern- und Lehrmaterialien
- Projekt-Flyer in Englisch
- Projekt-Flyer in lokalen Sprachen
- Projekt-Poster in Englisch
- Projekt-Poster in lokalen Sprachen

PARTNERSCHAFT

- 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)

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

Gefördert von: European Commission, Erasmus+
Website: www.fit-balkans.com
Laufzeit: August 2022 - Juli 2025

