

Fit-Balkans

Βελτίωση της υποκειμενικής ποιότητας ζωής των νέων γυναικών στα Βαλκάνια μέσω παρεμβάσεων στην φυσική τους δραστηριότητα



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το θέμα και οι δραστηριότητες του έργου/προγράμματος Fit-Balkans είναι σε συμφωνία με τις ευρωπαϊκές οδηγίες για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας όπως η HEPA. Το έργο αυτό στοχεύει στο να αλλάξει τον τρόπο ζωής μιας ομάδας 400 νέων γυναικών σε πέντε χώρες των Βαλκανίων (Ρουμανία, Βουλγαρία, Ελλάδα, Σερβία και Βόρεια Μακεδονία), ενώ ταυτόχρονα η θετική επίδραση των αλλαγών αυτών στον τρόπο ζωής και τη ψυχολογία των συμμετεχουσών θα καταγραφούν. Θα πραγματοποιηθούν παρεμβάσεις τεσσάρων κατηγοριών: (1) Παρέμβαση στην Κινητικότητα, (2) Παρέμβαση στη Διατροφή, (3) Μείωση του χρόνου που περνάμε καθήμενοι, (4) Μείωση του χρόνου μπροστά από οθόνες με βάση όρια που θα τεθούν από την ερευνητική ομάδα.



ΣΤΟΧΟΙ

Αντικείμενο του έργου είναι η προώθηση της ποιότητας ζωής των νέων γυναικών στα Βαλκάνια μέσω παρεμβάσεων στον τρόπο ζωής τους που περιλαμβάνουν σωματική άσκηση και αλλαγές στις διατροφικές τους συνήθειες, και ταυτόχρονα η ενημέρωση τόσο σε γυναίκες όσο και σε εμπλεκόμενους φορείς για τη σύνδεση της σωματικής άσκησης και ενός υγιεινού τρόπου ζωής με μια καλύτερη ποιότητα ζωής. Το έργο επικεντρώνεται σε νέες γυναίκες μεταξύ 18 και 30 χρονών, που ζουν σε μια από τις χώρες των Βαλκανίων που συμμετέχουν στο έργο.

Το έργο επιδιώκει να πετύχει τους εξής στόχους: (1) να παρέχει ερευνητικά αποτελέσματα που θα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως αναφορά για παρεμβάσεις πάνω στην αύξηση της σωματικής δραστηριότητας για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής, (2) να ενημερώσει τις συμμετέχουσες για τα πλεονεκτήματα ενός πιο ενεργού τρόπου ζωής, και (3) να παρέχει υλικό σχετικά με μεθόδους παρεμβάσεων σε ενδιαφερόμενους φορείς.

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

Χρηματοδοτείται από: European Commission, Erasmus+
Website: www.fit-balkans.com
Διάρκεια: Αύγουστος 2022 - Ιούλιος 2025



ΜΕΘΟΔΟΙ

Το έργο Fit-Balkans πραγματοποιείται μέσω εννιά πακέτων εργασίας, το πρώτο και το τελευταίο εκ των οποίων σχετίζονται με τη διαχείριση του έργου και τη διάχυση των αποτελεσμάτων και τα υπόλοιπα πακέτα εργασίας αφορούν όλες τις δραστηριότητες που έχουν σχεδιαστεί για την επίτευξη των επιμέρους στόχων. Παρακάτω παρατίθενται τα πακέτα εργασίας που αποτελούν το έργο. Το έργο διαρθρώνεται γύρω από δύο βασικού άξονες: έρευνα και πραγματοποίηση παρεμβάσεων. Στον άξονα της έρευνας υπάρχουν τέσσερα πακέτα εργασίας: ΠΕ2 Βιβλιογραφική Ανασκόπηση, Π3 Αρχική Συλλογή Δεδομένων, ΠΕ5 Επακόλουθη Συλλογή Δεδομένων και ΠΕ6 Ανάλυση Δεδομένων και Δημοσιεύσεις. Ο άξονας της πραγματοποίησης παρεμβάσεων αποτελείται από τρία ΠΕ: ΠΕ4 Εκστρατεία για την προώθηση της άσκησης, ΠΕ7 Ενημέρωση των συμμετεχουσών και ΠΕ8 Ενημέρωση των αρμόδιων φορέων.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα του έργου θα είναι τα εξής:

- Βιβλιογραφική ανασκόπηση
- Βίντεο προώθησης της γυναικείας σωματικής δραστηριότητας
- Ερωτηματολόγιο, βάση δεδομένων, τεχνική έκθεση και ανάλυση δεδομένων
- Τρεις επιστημονικές δημοσιεύσεις
- Εκπαιδευτικό υλικό και παρουσιάσεις για τα ενημερωτικά σεμινάρια που θα πραγματοποιηθούν
- Έκθεση για πολιτικές παρεμβάσεων στα αγγλικά και στις γλώσσες των συμμετεχουσών χωρών
- Εκπαιδευτικό και διδακτικό υλικό
- Φυλλάδιο έργου στα αγγλικά και στις γλώσσες των συμμετεχουσών χωρών
- Αφίσα προγράμματος στα αγγλικά και στις γλώσσες των συμμετεχουσών χωρών

ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ

- 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)

