

## Подобрување на субјективната благосостојба на младите жени на Балканот преку интервенции во нивната физичка активност



### Вовед

Темата и активностите предвидени во проектот Фит Балкан се во согласност со Европските насоки за промоција на физичката активност како што е ХЕПА (НЕРА). Проектот, од една страна, ќе го промени начинот на живот на група од 400 млади жени во земјите на Балканот, а од друга страна, ќе врши мерење на позитивните промени на новиот животен стил и благосостојба. Интервенциите во животниот стил ќе се реализираат преку една од наведените опции:

- (1) интервенција во секојдневната мобилност однесување и навики
- (2) интервенција во исхраната
- (3) намалување на дневното време поминато во седење
- (4) намалување на дневното време поминато пред екран



### Цели

Главната цел на овој проект е да ја промовира психолошката благосостојба на младите жени од Балканот преку интервенции во нивниот животен стил, вклучувајќи физички активности и насоки во исхраната. Во исто време ќе ја подигне свеста на жените како и на донесувачите на одлуки за поврзаноста помеѓу активниот и здравиот начин на живот со зголемена субјективна благосостојба. Целна група во проектот се младите жени на возраст меѓу 18 и 30 години кои живеат на Балканот. Преку проектот ќе се постигнат следниве цели:

- (1) Обезбедување на резултати од истражувањето од партнерските земји кои ќе се користат како основа за интервенција во физичката активност за подобрување на благосостојбата.
- (2) Информирање на целната група за придобивките од активен животен стил.
- (3) Обезбедување на материјали на донесувачите на одлуки поврзани со методите на интервенција.

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

Финансиран: European Commission, Erasmus+  
 Веб-страница: www.fit-balkans.com  
 Времетраење: август 2022 - јули 2025 година



### Методи

Имплементацијата на проектот Фит Балкан ќе се врши преку 9 работни пакети (WPs) од кои првиот и последниот пакет се поврзани со менаџирање и десиминација на проектот, а останатите пакети се дизајнирани со активности кои ќе ја постигнат главната цел на проектот.

Целокупниот концепт на проектот се состои од истражување и акција. Во истражувачкиот дел се вклучени четири пакети WPs: WP2 (позадинска студија), WP3 (основно собирање на податоци), WP5 (следечко собирање податоци) и WP6 (анализа на податоци и публикации). Во акциониот дел се вклучени 3 работни пакети: WP4 (кампања за промоција на женската физичка активност), WP7 (подигнување на свеста на крајните корисници) и WP8 (Подигнување на свеста на креаторите на политиките).

### Исход

- Очекувани резултати од проектот:
- Извештај од истражувачките студии
- Промотивни видеа за физичката активност на жените
- Прашалник, база на податоци, технички извештај, анализа на податоци
- Веб-страница и социјални мрежи на Fit-Balkans
- Три академски трудови
- Материјали за учење и настава и презентации на MOOC 1
- Материјали за учење и настава и презентации на MOOC 2
- Извештај на англиски јазик и негов превод
- Материјали за учење и настава
- Креирање на материјали за промоција на англиски јазик и нивен превод

### Конзорциум

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

