

# Fit-Balkans

## Îmbunătățirea bunăstării subiective a femeilor tinere din Balcani prin intervenții în activitatea lor fizică



### INTRODUCERE

Tema și activitățile Fit-Balkans sunt în conformitate cu orientările europene pentru promovarea activității fizice, cum ar fi HEPA. Acest proiect, pe de o parte, schimbă stilul de viață al unui grup de 400 de femei tinere din cinci țări din Balcani, iar pe de altă parte, se măsoară efectele pozitive ale acestei schimbări de stil de viață asupra bunăstării lor psihologice. Intervențiile asupra stilului de viață se vor face în una până la patru dintre următoarele modalități: (1) intervenția asupra comportamentului și obiceiurilor de mobilitate zilnică, (2) intervenția asupra alimentației, (3) reducerea timpului de sedentarism pe zi și (4) reducerea timpului petrecut zilnic în fața ecranelor la o limită stabilită de parteneriat.



### OBIECTIVE

Obiectivul general al acestui proiect este de a promova bunăstarea psihologică a femeilor tinere din Balcani prin intervenții în stilul lor de viață, inclusiv în ceea ce privește activitatea și nutriția și, în același timp, de a sensibiliza femeile, precum și factorii de decizie politică, cu privire la legăturile dintre un stil de viață activ și sănătos și o bunăstare subiectivă sporită. Grupul țintă al proiectului include femei tinere cu vârste cuprinse între 18 și 30 de ani, care locuiesc într-unul dintre statele din Balcani.

Proiectul încearcă să îndeplinească următoarele obiective: (1) furnizarea de rezultate de cercetare de primă mână care să fie folosite ca bază pentru intervenții în țările partenere în vederea utilizării activității fizice pentru îmbunătățirea bunăstării subiective a grupului țintă, (2) informarea grupului țintă cu privire la beneficiile unui stil de viață activ și (3) furnizarea de surse accesibile legate de metodele de intervenție pentru factorii de decizie politică.

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

**Finanțat de:** European Commission, Erasmus+  
**Site web:** www.fit-balkans.com  
**Durată:** Aug 2022 - Iulie 2025



### METODE

Punerea în aplicare a proiectului Fit-Balkans se realizează prin intermediul a nouă pachete de lucru (WP), dintre care primul și ultimul sunt WP de rutină care vizează gestionarea proiectului și diseminarea rezultatelor, iar toate celelalte sunt WP de actualitate cu activități specifice concepute pentru atingerea obiectivului vizat. Mai jos este descrisă pe scurt metodologia de implementare a fiecărui WP. Conceptul general al proiectului este că acesta constă în două mari axe: cercetare și acțiune. În partea de cercetare, există patru WP: WP2 (studiu de fond), WP3 (colectarea datelor de bază), WP5 (colectarea datelor de monitorizare) și WP6 (analiza datelor și publicații). În partea de acțiune, au fost concepute trei WP: WP4 (campanie de promovare a activității fizice a femeilor), WP7 (sensibilizarea utilizatorilor finali) și WP8 (sensibilizarea factorilor de decizie).

### REZULTATE

Rezultatul acestui proiect ar fi:  
Raport de studiu de fond  
Videoclipuri promoționale despre activitatea fizică a femeilor  
Chestionar, set de date, raport tehnic, analiză de date  
Pagini web ale Fit-Balkans pe rețelele de socializare  
Trei lucrări academice  
Materiale de învățare și predare și prezentări ale MOOC 1  
Materiale de învățare și de predare și prezentări ale MOOC 2  
Raport politic în limba engleză  
Rapoarte de politici în limbile locale  
Materiale de învățare și predare  
Pliantul proiectului în limba engleză  
Pliantul proiectului în limbile locale  
Afișul proiectului în limba engleză  
Afișul proiectului în limbile locale

### PARTENERIAT

- 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)

