



Co-funded by  
the European Union



***Tinejdžerke i sportske aktivnosti***  
***Izveštaj o lokalnom istraživanju u okviru projekta TeensActivity:***  
***Briga o zdravlju osnažuje živote***



Malo partnerstvo u oblasti sporta

101090612





**Co-funded by  
the European Union**

Finansirano od strane Evropske unije. Stavovi i mišljenja izneseni u ovom dokumentu predstavljaju samo stavove i mišljenja autora, a ne nužno i Evropske unije ili Evropske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Evropska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornim za njih.

## Sadržaj

### REZIME

REZIME .....	4
Ciljevi projekta TeensActivity.....	4
Uvod u ključna saznanja i najznačajnije detalje .....	5
UVOD .....	6
Pozadina i ciljevi lokalnih aktivnosti.....	6
METODOLOGIJA.....	7
PREGLED LOKALNIH AKTIVNOSTI.....	8
IZVEŠTAJI NUTRICIONISTA.....	9
REZULTATI I UTICAJ PROJEKTA.....	10
Procentualno učešće tinejdžerki po partnerima i aktivnostima.....	10
Analiza učestalosti treninga .....	10
Prosečna potrošnja kalorija po aktivnosti .....	11
Učešće u redovnoj fizičkoj aktivnosti .....	11
Promena prosečnog nivoa izdržljivosti tokom vremena .....	12
Procena fizičke spremnosti .....	12
Uvidi nutricionista .....	13
Uticaj programa TeensActivity na stavove i ponašanje.....	14
Praćenje učešća roditelja .....	14
POUKE KOJE SMO IZVUKLI.....	15
Odustajanje učesnica .....	15
Angažovanje roditelja .....	15
Izazovi koje su predstavljale vremenske prilike.....	15
Uključivanje tehnologije .....	15
Saradnja s lokalnim zajednicama.....	15
PREPORUKE .....	16
Preporuke vezane za buduće aktivnosti .....	16
Oblasti kojima treba neprestano posvećivati pažnju.....	16
ZAHVALNICA.....	17

## REZIME

Projekat TeensActivity, Aktivnost u tinejdžerskom uzrastu, inicijativa koju je pokrenulo pet partnerskih organizacija -Lagerta, Pirueta, CIKLO START, AJP i Klub Pitch & Putt, Barselona, Teja, bavi se ozbiljnom bojazni da se tinejdžerke uzrasta od 10 do 16 godina sve manje bave fizičkom aktivnošću. Istraživanje ukazuje na to da se devojčice, prolazeći kroz adolescenciju, značajno manje bave fizičkim aktivnostima što predstavlja rizik i za fizičko i za mentalno zdravlje. Nedavno istraživanje SZO ističe da se 85% devojčica ne bavi fizičkim aktivnostima u preporučenom obimu.

### **Pozadina projekta:**

Projekat je rezultat prepoznavanja činjenice da negovanje aktivnog načina života u adolescenciji ima dalekosežne posledice na život u odrasloj dobi. Alarmantni pad obima bavljenja fizičkim aktivnostima kod tinejdžerki povezan je s raznim zdravstvenim problemima uključujući i gojaznost, visok nivo holesterola, dijabetes i probleme s mentalnim zdravljem. Sveobuhvatni cilj projekta je da se trenutno stanje promeni i da se sport i fizičke aktivnosti iskoriste kao sredstva za preobražaj zdravstvenog stanja i blagostanja tinejdžerki.

### **Ciljevi projekta TeensActivity**

#### O1 – Podizanje kapaciteta:

- Unapređenje kapaciteta partnerskih organizacija da bi učinkovito uključile tinejdžerke.
- Unapređenje kvaliteta i prakse partnerskih organizacija novim znanjima i veštinama.

#### O2 – Uključivanje tinejdžerki:

- Podići svest o značaju fizičke aktivnosti.
- Uključiti 100 tinejdžerki uzrasta od 10 do 16 godina u redovne fizičke aktivnosti kroz različite sportove poput fitnesa za tinejdžerke, biciklizma, trčanja, boksa bez kontakta i modernog plesa.
- Unaprediti motoričke veštine, znanja i obrasce ponašanja koji vode ka vođenju aktivnog života.

#### O3 – Učešće roditelja:

- Unaprediti ulogu roditelja kao uzora, partnera i podrške pri razvoju obrazaca ponašanja njihove dece vezanih za fizičku aktivnost.
- Podići nivo učešća roditelja u fizičkim aktivnostima njihovih tinejdžera.

#### O4 – Svest o zdravoj ishrani:

- Podići svest adolescentkinja o značaju zdrave ishrane.
- Podsticati zdrav stav prema hrani promovišući potpuno razumevanje važnosti ishrane za dobro zdravlje.

#### O5 – Poboljšanje mentalnog i fizičkog zdravlja:

- Poboljšati mentalno i fizičko zdravlje tinejdžerki.
- Podsticati usvajanje načina života koji obuhvata redovno bavljenje fizičkom aktivnošću i zdravu ishranu od malih nogu sa ciljem da se aktivni način života vodi i u odrasloj dobi.

Projekat TeensActivity sufinansiran od strane programa Erasmus +, osmišljen je da doprinosi inkluziji i različitosti u oblasti sporta.

Cilj ove inicijative je da, promovišući razne sportove i fizičku aktivnost, osnaži tinejdžerke i pruži im alate za vođenje zdravog i aktivnog života.

Ovaj projekat, kroz udružene napore uključenih partnera, teži da izvrši trajni uticaj na živote tinejdžerki, promovišući jednake mogućnosti i doprinoseći primeni načela programa Erasmus + vezanih za sport.

## Uvod u ključna saznanja i najznačajnije detalje

U delu koji sledi izložićemo ključna saznanja i najznačajnije detalje projekta TeensActivity i pružiti detaljan pregled konkretnih rezultata i dostignuća. Ovo putovanje kroz konkretne primere predstaviće uspehe koje smo u rešavanju važnih problema vezanih za obim bavljenja tinejdžerki fizičkim aktivnostima postigli zajedničkim naporima. Najznačajniji detalji, od većeg uključenja do poboljšanja kapaciteta organizacija, većeg učešća roditelja i pozitivnog uticaja na mentalno i fizičko zdravlje tinejdžerki, ukazuju na potencijal koji inicijativa TeensActivity ima u preobražaju. Pridružite nam se u ovom detaljnom osvrtu na konkretna dostignuća koja oblikuju aktivniju i osnaženiju budućnost tinejdžerki kojima pružamo podršku.

**Uključivanje tinejdžerki i njihovo učešće:** Projekat je uspešno uključio 100 tinejdžerki kroz organizacije koje učestvuju. Pokazalo se da je ključni faktor za održivost njihovog učešća raznovrsnost sportskih aktivnosti, a primetan je bio njihov entuzijazam vezan za fitnes za tinejdžerke i posećenost ove aktivnosti se tokom trajanja inicijative povećala za 30%.

**Unapređenje kapaciteta i kvaliteta:** Partnerske organizacije su izvestile da se njihov kapacitet da uključuju tinejdžerke povećao za 25%. Radionice i treninzi održani u okviru projekta doveli su do značajnog poboljšanja u osmišljavanju i realizaciji programa. Lagerta je, na primer, primenila novi sistem prikupljanja reakcija učesnica što je dovelo do uvećanja zadovoljstva učesnika od 15%.

**Učešće i podrška roditelja:** Projekat svedoči o značajnom povećanju učešća roditelja, čak 40% više roditelja aktivno je učestvovalo u fizičkim aktivnostima sa svojim tinejdžerkama. Mesečne zajedničke aktivnosti i sastanci namenjeni roditeljima takođe su bili redovno posećivani što ističe uspešnost projekta u jačanju uloge roditelja kao partnera koji pružaju podršku svojoj deci tokom fizičkih aktivnosti.

**Svest o zdravoj ishrani:** Istraživanje sprovedeno pre projekta i posle njega pokazalo je da su se znanja adolescentkinja vezana za zdravu ishranu povećala za 70%. Pre svega, rezultat sastanaka o ishrani organizacije CIKLO START je povećanje broja učesnika koji su usvojili zdravije navike u ishrani od 25%, što ukazuje na učinkovitost projekta u promovisanju pozitivnog stava prema ishrani.

**Poboljšanje mentalnog i fizičkog zdravlja:** AJP je izvestio da se mentalno stanje tinejdžerki koje su učestvovale u treninzima trčanja poboljšalo za 30%. Svedočenja učesnica ističu da im se povećalo samopouzdanje, a da je opao nivo stresa što ističe uspešnost projekta u vršenju pozitivnog uticaja na mentalno i fizičko zdravlje.

**Dugoročni uticaj i održivost:** Projekat je strateški postavio temelje za dugoročnu održivost uspostavljanjem partnerstava ne samo s lokanim školama već i s vrtićima i predškolskim ustanovama u nekim beogradskim opštinama (Vinča i Novi Beograd). Cilj ovih partnerstava je održanje i proširenje programa plesnih fizičkih aktivnosti. Konkretno, Pirueta je spremna da uvrsti plesne aktivnosti u redovni školski program i time obezbedi održivi uticaj koji će se osećati i nakon završetka projekta. Uz to, Lagerta je započela uspešnu saradnju sa OŠ „Nikola Tesla“ iz Vinče. Ova saradnja će se nastaviti i nakon završetka projekta jer se Lagerta obavezala da će nastaviti da promovise fitnes za tinejdžerke. Štaviše, Lagerta će blisko sarađivati s nastavnicima fizičkog vaspitanja u toj školi, pružati im podršku i unapređivati njihove veštine iz oblasti fitnesa za tinejdžerke. Takav višestrani pristup obezbeđuje sveobuhvatan i dugotrajan doprinos promociji fizičke aktivnosti među adolescentkinjama.

**Savladani izazovi:** Tokom perioda implementacije lokalnih aktivnosti, svaki od partnera je naišao na devojčice koje su privremeno odustale od učešća u treninzima iz ličnih razloga. Projektni timovi partnerskih organizacija su, prepoznajući koliko je značajno rešiti te pojedinačne situacije, proaktivno započeli komunikaciju s roditeljima. Kroz transparentan i otvoren dijalog identifikovani su izazovi i osmišljena rešenja prilagođena jedinstvenim potrebama svake od učesnica.

Tokom tog procesa, fizičke aktivnosti za majke i ćerke i sastanci s nutricionistima služili su i kao motivacija i podrška, što je umnogome doprinelo prevazilaženju ovih izazova. Shodno tome su se učesnice koje su odustale ne samo uspešno ponovo uključile u aktivnosti već se i inicijativa više angažovala. Taj ishod ističe posvećenost projekta pružanju podrške svakoj pojedinki čime se obezbeđuje održivi uspeh programa i dobrobit učesnica.

## UVOD

### Pozadina i ciljevi lokalnih aktivnosti

Da bismo se bavili posebnostima lokalnih aktivnosti, važno je razumeti kontekst koji je nadahnuo pokretanje inicijative TeensActivity. Adolescentkinje se susreću s važnom prekretnicom u životu kad obim bavljenja fizičkom aktivnošću opada što utiče i na njihovo fizičko i na njihovo mentalno zdravlje. Naš cilj nije samo da se suprotstavimo tom trendu već i da aktivno osnažujemo i uključujemo tinejdžerke kroz razne lokalne aktivnosti.

Ovaj deo prikazuje dinamične inicijative koje su pokrenule partnerske organizacije kako bi se suočile s ovim izazovom. Od fitnes programa, preko biciklizma do boksa bez kontakta i modernog plesa, naš cilj je da stvorimo pristup koji prevazilazi konvencionalne granice.

Istražimo kako je svaki od projektnih partnera, u skladu s ciljevima projekta, doprineo promociji fizičke aktivnosti i opštem blagostanju tinejdžerki kojima dajemo podršku.

Od maja do novembra 2023. godine, izuzimajući letnji raspust tokom jula i avgusta, odvijale su se naše šestomesečne lokalne aktivnosti koje su u skladu s glavnim ciljem projekta: da se u redovne fizičke aktivnosti kroz različite sportove uključi 100 tinejdžerki uzrasta od 10 do 16 godina.

Sledi pregled aktivnosti koje je sproveo svaki od projektnih partnera:

*Lagerta* – organizovala je 72 treninga fitnesa za tinejdžerke promovišući kulturu fizičkog blagostanja kod učesnica.

*Pirueta* – održala je 48 časova modernog plesa spajajući umetnički izraz i fizičku aktivnost za tinejdžerke.

*AJP* – omogućio je održavanje 36 treninga trčanja promovišući kardio-vaskularno zdravlje i poboljšanje izdržljivosti kod adolescentkinja.

*Klub Pitch & Putt Barselona, Teja* – bio je domaćin 12 dinamičnih treninga boksa bez kontakta pružajući pritom učesnicama jedinstven i prijatan fizički odušak.

U skladu s ciljem da se ojača uloga roditelja, organizovali smo ukupno 30 fizičkih aktivnosti za roditelje i ćerke.

*Lagerta* – održala je tri zanimljive sesije kuglanja, dve avanture na trambolini i jedan zajednički fitnes trening podstičući stvaranje okruženja punog podrške pogodnog za porodično zbližavanje.

*Klub Pitch & Putt Barselona, Teja* održao je šest treninga boksa bez kontakta.

*CIKLO START* je održao šest zajedničkih biciklističkih treninga.

*AJP* – organizovao je surferske, kajakaške, košarkaške i treninge u malom fudbalu, kao i šetnje za majke i ćerke.

*Pirueta* – održala je šest zajedničkih časova modernog plesa.

Uz to, prepoznajući značaj zdravih navika u ishrani, svaki od partnera je po šest puta bio domaćin sastanaka s nutricionistom. Rezultat naših zajedničkih napora je ukupno 30 sastanaka s nutricionistima tokom perioda od šest meseci. Cilj ove inicijative je da podigne svest o značaju ishrane među adolescentkinjama promovišući mudre odluke za opšte zdravlje. Tim sveobuhvatnim i raznolikim skupom aktivnosti naš program ostaje posvećen holističkom razvoju i opštem zdravlju tinejdžerki.

## METODOLOGIJA

Naša metodologija je obuhvatala i strukturisani pristup prikupljanju podataka, uzimajući u obzir i kvantitativna i kvalitativna merenja radi temeljne procene uticaja projekta TeensActivity. Ključne komponente naše metodologije obuhvataju i:

### **Anketiranje učesnika:**

Anonimne ankete su podeljene tinejdžerkama i njihovim roditeljima pre šestomesečnih lokalnih aktivnosti i nakon njih. To nam je omogućilo da pratimo promene njihovih stavova i ponašanja, kao i opšte zadovoljstvo programom.

Metrički: Procentualna promena u učestalosti bavljenja tinejdžerki fizičkom aktivnošću pre programa i nakon njega.

### **Evidencije prisutnih:**

Naši partneri su vodili detaljnu evidenciju prisutnih za svaku pojedinačnu aktivnost čime smo kvantitativno merili obim učešća.

Metrički: Dobili smo prosečne stope posećenosti različitih aktivnosti koje su sproveli različiti partneri, s obzirom na razlike u učestalosti sesija.

### **Procene fizičke spremnosti:**

Sa učesnicama su, pre aktivnosti i nakon njih, sprovedene procene fizičke spremnosti usredsređene na ključne pokazatelje poput izdržljivosti, agilnosti, ravnoteže, koordinacije i motivacije.

Metrički: Procentualno poboljšanje opšte fizičke spremnosti učesnica na osnovu podataka procene pre aktivnosti i nakon njih.

### **Reakcije učenica na sastanke s nutricionistima:**

Obrasci za izražavanje reakcija su skupljani nakon svakog od 30 sastanaka s nutricionistima kako bi se procenio primećeni uticaj na svest i razumevanje pojma zdrava ishrana.

Metrički: Broj učesnica koje su prijavile povećanje svog znanja o zdravoj ishrani nakon prisustvovanja sastanku.

### **Praćenje učešća roditelja:**

Praćen je obim učešća roditelja u zajedničkim fizičkim aktivnostima tako što je merena učestalost i vrsta učešća.

Metrički: Broj zajedničkih aktivnosti kojima su prisustvovali roditelji, što naglašava uspeh inicijative čiji je cilj bio da ojača ulogu roditelja.

Uz to, iskoristili smo i modernu tehnologiju tako što smo koristili pametne narukvice da pratimo broj potrošenih kalorija po treningu za svaku od fizičkih aktivnosti uključujući biciklizam, trčanje, boks bez kontakta, fitnes za tinejdžerke i moderni ples. Ovaj inovativni pristup nam je omogućio da prikupimo dodatne podatke o indeksu telesne mase (BMI), procentu masti u telu, mišićnoj masi i procenjenoj potrošnji kalorija (RM Kcal) radi sveobuhvatnijeg razumevanja zdravstvenog stanja učesnica i njihovog fitnes putovanja.

Ovako detaljna metodologija obezbeđuje sveobuhvatnu evaluaciju projektnih rezultata, uzimajući u obzir aktivnosti i intenzitet angažovanja učesnika u partnerskim organizacijama.

## PREGLED LOKALNIH AKTIVNOSTI

**Kratak opis svake od šestomesečnih aktivnosti** – U ovom delu ćemo istaći ključne aspekte svake od aktivnosti, podeliti uvide i prikazati raznolikost programa izvedenih tokom projekta.

### **1. Lagerta - Fitnes za tinejdžerke**

Lagerta je, tokom šest meseci, održala ukupno 72 treninga fitnesa za tinejdžerke posebno prilagođenih za 20 tinejdžerki uzrasta od 10 do 16 godina. Glavni ciljevi ovih treninga bili su podizanje nivoa fizičke spremnosti, zagovaranje zdravog načina života i osnaživanje kroz fitnes treninge prilagođene pojedinkama. Da bismo devojkama olakšali učešće, a u skladu s njihovim školskim rasporedom, ponudili smo im dva termina. Prvu grupu činile su devojčice koje su školu pohađale pre podne, a na fitnes treninge su dolazile u 17 h. Drugu grupu su činile devojčice koje su u školu išle po podne, a na fitnes treninge su dolazile u 20 h, nakon nastave. Ovaj raspored se nije menjao tokom šest meseci, a treninzi su održavani ponedeljkom, sredom i petkom.

### **2. Klub Pitch & Putt Barselona, Teja – Boks bez kontakta**

Klub Pitch & Putt je, u saradnji s lokalnom sportskom organizacijom La Cristaleria iz Ljeide, organizovao 12 treninga boksa bez kontakta za po 20 tinejdžerki. Treninzi su održavani u prostorijama organizacije La Cristaleria dvaput mesečno od 18 h do 19 h.

Usredsređeni na disciplinu, samopouzdanje i fizičku aktivnost, treninzi su pružali jedinstven spoj poboljšanja fizičke spremnosti i razvoja veština. Uprkos tome što je boks bez kontakta slabo poznata aktivnost, probudio je značajno interesovanje. Klub je uspešno stvorio okruženje koje pruža podršku pri razvoju veština.

### **3. AJP - Trčanje**

Tokom proteklih šest meseci, organizovali smo 36 treninga u trčanja osmišljenih za 20 tinejdžerki. Glavni cilj je bio poboljšati kardio-vaskularno zdravlje, povećati izdržljivost i usaditi im strast prema trčanju što bi ovoj fizičkoj aktivnosti obezbedilo održivost. Uz ove treninge smo održali i šest aktivnosti za roditelje i tinejdžerke. Te aktivnosti su obuhvatale surfovanje, vožnju kanua, mali fudbal, košarku, džiju-džicu i pešačenje. Cilj ovih aktivnosti nije bio samo poboljšanje izdržljivosti već i stvaranje porodičnih uspomena. Bilo da su zajedno trčali ili se oprobali u nekom novom sportu, mi smo bili usredsređeni na to da im zdravlje bude zajedničko iskustvo i da izgrade navike koje će doleteti vremenu.

### **4. Ciklo Start – Biciklizam**

Ciklo Start je organizovao 24 biciklistička treninga za 20 tinejdžerki uzrasta od 10 do 16 godina. Cilj biciklističkih treninga je bio da promovira kardio-vaskularno zdravlje, izdržljivost i ljubav prema biciklizmu kao prijatnoj i održivoj fizičkoj aktivnosti. Biciklistički treninzi su privukli posvećenu grupu učesnica koje su želele da razviju veštine i osećaj zajedništva kroz zajedničko iskustvo bavljenja biciklizmom. Reakcije učesnica pokazale su da su treninzi pozitivno uticali na biciklističke sposobnosti učesnica i njihovo opšte zdravlje.

### **5. Pirueta – Moderni ples**

Organizacija Pirueta je aktivno učestvovala u projektu TeensActivity tako što je tokom šest meseci ponudila 48 časova modernog plesa za 20 tinejdžerki. Časovi su osmišljeni da podstaknu koordinaciju, kreativnost i uživanje kroz ritmične i izražajne pokrete. Časovi su održavani subotom i nedeljom od 12 h do 13 h i pružali su učesnicama dinamično iskustvo i prihvatljive termine.



## IZVEŠTAJI NUTRICIONISTA

### Lagerta:

Tokom sastanaka s nutricionistima koje je organizovala Lagerta, primetili smo da su se mnoge tinejdžerke susretale sa zajedničkim izazovom: uživale su nezdravu hranu od koje su se osećale umorno. Bilo je pomalo teško nagovoriti ih da pređu na zdraviju užinu jer vole prerađenu hranu. Uspeh smo postigli organizovanjem zabavnih radionica. Na tim radionicama su devojčice učile ne samo o dobrobitima koje im pruža hranljiva užina već su videle i kako se pripremaju ukusne zamenske užine. Rezultat je bio to što su devojčice počele da biraju zdraviju užinu i imale su više energije.

### Pirueta:

Nutricionista kog je angažovala Pirueta primetio je da mnoge tinejdžerke nisu imale ustaljen raspored obroka što je uticalo na njihovu probavu i opšte zdravlje. Bio je izazov osmisлити raspored obroka kog će se pridržavati jer se dnevni raspored devojčica razlikovao. Međutim, pojedinačnim savetovanjima i praktičnim savetima nutricionista je uspešno pomogao devojčicama da prihvate redovnije i uravnoteženije navike vezane za obroke.

### CIKLO START:

Nutricionista kog je angažovala organizacija CIKLO START kod tinejdžerki je primetio opšti nedostatak svesti o potrebama tinejdžerki u ishrani bez obzira na fizičku aktivnost kojom su se bavile. Kako bi prevazišao izazov i opovrgao zablude o uticaju ishrane na učinak, nutricionista je uspešno održao posebna savetovanja o potrebama u ishrani učesnica. Taj pristup se pokazao učinkovitim, podigao je nivo njihovog razumevanja i pozitivno uticao da opšti učinak devojčica.

### Klub Pitch & Putt Barselona Teja:

Njihov nutricionista je kod tinejdžerki, bez obzira na vrstu fizičke aktivnosti kojom su se bavile, prepoznao uobičajeni izazov, nisu unosile dovoljno vode. Podsticaj da unose dovoljno vode predstavljao je teškoću zbog toga što vole različita pića. Uprkos ovom izazovu, nutricionista je uspešno održao savetovanja usredsređena na podizanje svesti o značaju unosa vode i pružio im praktične savete što je kod učesnica dovelo do poboljšanja navika vezanih za unos vode.

### AJP:

Njihov nutricionista je kod tinejdžerki koje su se bavile različitim fizičkim aktivnostima primetio tendenciju da preskaču obroke. Izazov je bio pozabaviti se uzrocima koji dovode do preskakanje obroka poput nedostatka vremena i prevelikog broja obaveza. Uprkos tom izazovu, nutricionista im je uspešno predstavio pripremu jednostavnih i brzih obroka kako bi učesnice unosile važne hranljive sastojke uprkos velikom broju obaveza.

Skenirajte QR kod i pogledajte predloge u e-knjizi o sportu i ishrani *Ebook – sports and nutrition*.



## REZULTATI I UTICAJ PROJEKTA

### Procentualno učešće tinejdžerki po partnerima i aktivnostima

Tabela prikazuje pregled ukupnog procenta tinejdžerki koje su aktivno učestvovala u određenim aktivnostima koje je organizovao svaki od partnera na projektu TeensActivity. Procenti prikazuju nivo angažovanja i entuzijazma koje su učesnice u različitim fizičkim aktivnostima pokazale.

	Lagerta	Pirueta	AJP	Ciklo start	Klub Pitch & Putt
Fitnes za tinejdžerke	94%				
Moderni ples		88%			
Trčanje			90%		
Biciklizam				90%	
Boks bez kontakta					88%

### Analiza učestalosti treninga

Grafikon prikazuje analizu broja treninga koje su u okviru projekta TeensActivity održale partnerske organizacije tokom jednog meseca. Broj treninga održanih tokom jednog meseca odražava nivo posvećenosti svakog od partnera da uključi tinejdžerke u različite fizičke aktivnosti. Analiza sledi:

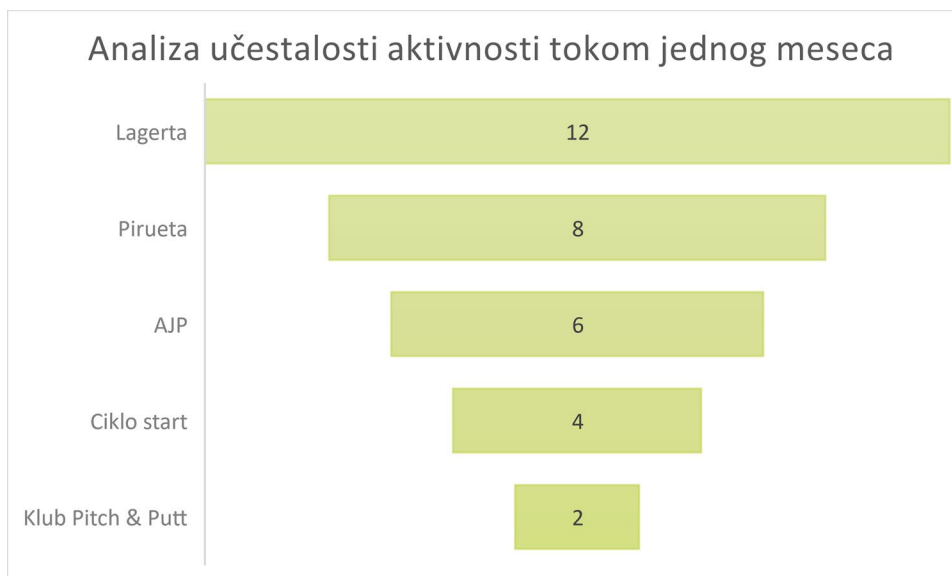
**Lagerta:** Organizacija je održala 12 treninga mesečno pokazujući doslednost u izboru aktivnosti i nudeći česte fitnes aktivnosti kako bi obezbedila redovno učešće tinejdžerki.

**Pirueta:** Organizacija je organizovala osam treninga mesečno, usredsređujući se na ritmičnost i izražajni aspekt modernog plesa, a nudeći pritom učesnicama uravnotežen i zanimljiv raspored.

**AJP:** Organizacija je održala šest treninga mesečno, s naglaskom na redovne treninge trčanja i time doprinela opštem fizičkom zdravlju tinejdžerki.

**Ciklo Start:** Organizacija je održala četiri biciklistička treninga mesečno nudeći jedinstvenu i dinamičnu vrstu fizičke aktivnosti kako bi obezbedila veću raznovrsnost aktivnosti u okviru projekta.

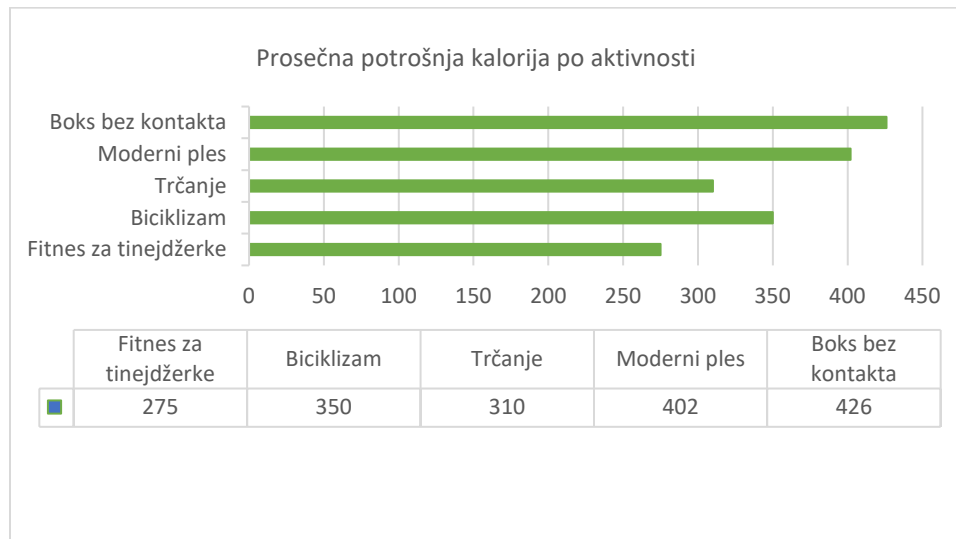
**Klub Pitch & Putt:** Organizacija je održala dva treninga boksa bez kontakta mesečno nudeći posebno i zanimljivo iskustvo tinejdžerkama koje zanima ova vrsta aktivnosti.



Analiza ne samo da prikazuje raznovrsnost ponuđenih aktivnosti već i naglašava neprestane napore svake od partnerskih organizacija da održi aktivan i zanimljiv raspored tokom čitavog projekta.

### Prosečna potrošnja kalorija po aktivnosti

Grafikon prikazuje prosečnu potrošnju kalorija po aktivnosti učesnica u različitim fizičkim aktivnostima u okviru programa projekta TeensActivity. Na treningu fitnesa za tinejdžerke učesnice su u proseku trošile 275 kalorija, dok su na biciklističkim treninzima trošile u proseku nešto više, 350 kalorija. Treninzi trčanja su doprineli da učesnice u proseku sagore 310 kalorija, a učesnice treninga modernog plesa u proseku su trošile nešto više kalorija, 402. Primetno je da su učesnice treninga boksa bez kontakta u proseku trošile najviše kalorija, 426. Ovi podaci pružaju dragocen uvid u različite nivoe intenziteta svake od aktivnosti i pomažu da se budući programi prilagode sklonostima i ciljevima koje učesnice žele postići vežbanjem.



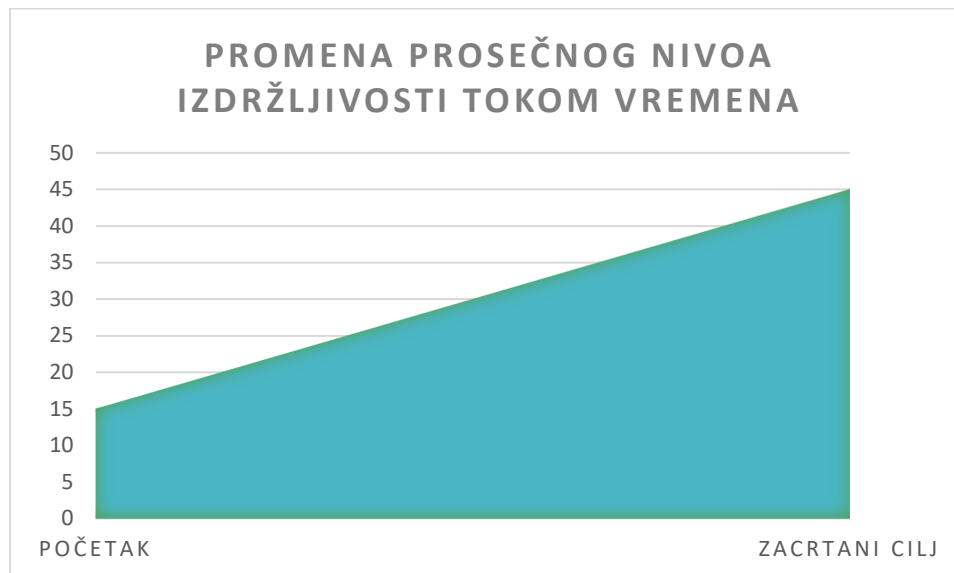
### Učešće u redovnoj fizičkoj aktivnosti

Grafikon učešća u redovnoj fizičkoj aktivnosti prikazuje put od početnih 10% do dinamičnog zacrtanog cilja od 80%. Vizuelni prikaz pokazuje uspešne napore projekta da značajno poveća učešće tinejdžerki, što je prevazišlo prvobitna očekivanja i čini značajan korak ka negovanju kulture redovnog bavljenja fizičkom aktivnošću.



## Promena prosečnog nivoa izdržljivosti tokom vremena

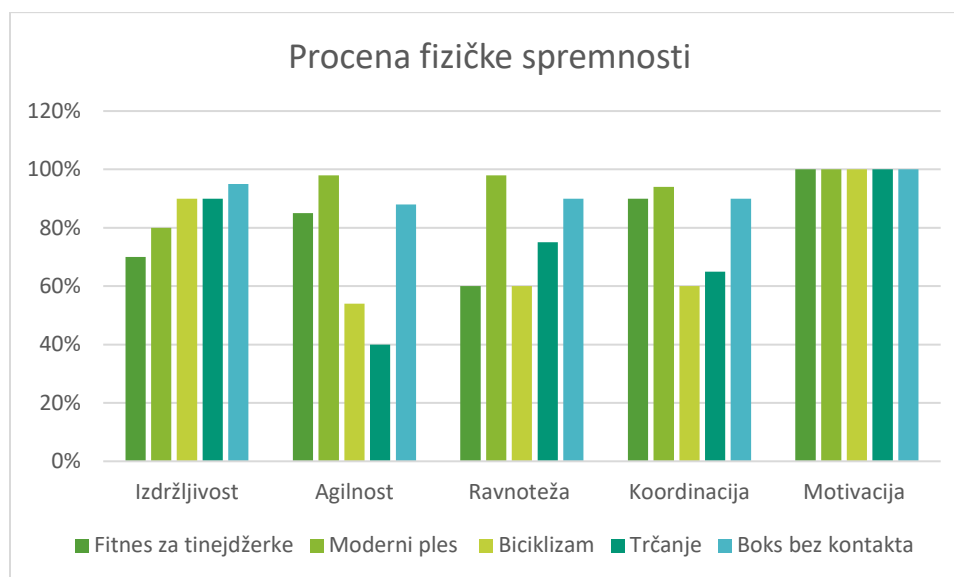
Grafikon je vizuelni prikaz promene prosečnog nivoa izdržljivosti kod tinejdžerki tokom projekta TeensActivity i upoređuje početni nivo s postignutim ciljem. Grafikon promene prosečnog nivoa izdržljivosti tokom vremena prikazuje put od početnih 15 minuta do zacrtanog cilja od 45 minuta.



## Procena fizičke spremnosti

Grafikon ilustruje procentualno poboljšanje ključnih veština (izdržljivosti, agilnosti, ravnoteže, koordinacije i motivacije) učesnica u različitim fizičkim aktivnostima u okviru projekta TeensActivity.

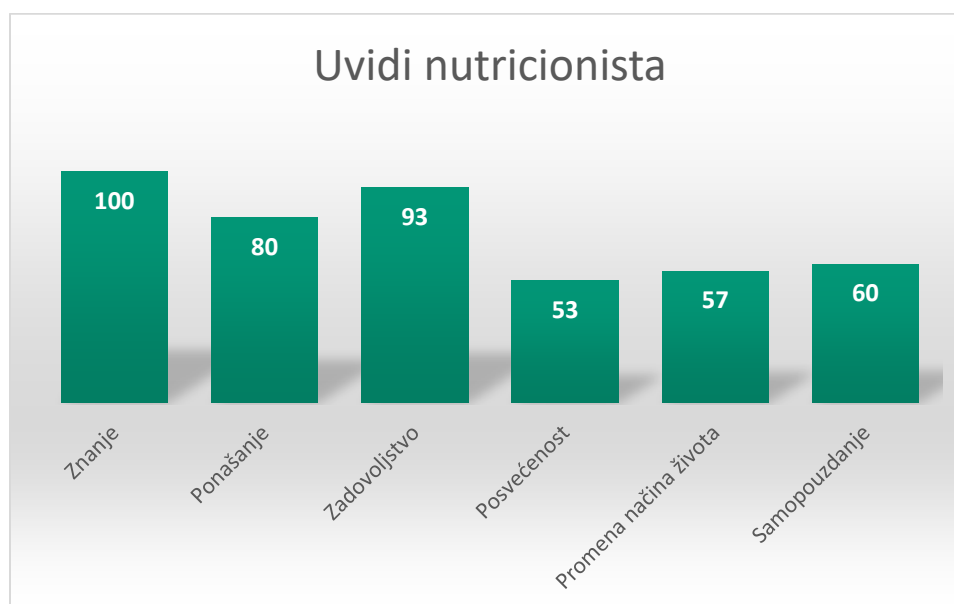
Učesnice koje su se bavile različitim fizičkim aktivnostima u okviru projekta TeensActivity pokazale su značajno povećanje izdržljivosti, a najveći napredak su pokazale učesnice koje su se bavile biciklizmom i boksom bez kontakta. Moderni ples se ističe zbog značajnog poboljšanja agilnosti i ravnoteže, a zatim i boks bez kontakta. Aktivnosti, a naročito boks bez kontakta i moderni ples, doprinele su poboljšanju koordinacije učesnica. Osim toga, pokazalo se da biciklizam efikasno podiže nivo izdržljivosti i da trčanje pozitivno utiče na izdržljivost i ravnotežu, a treninzi fitnesa za tinejdžerke rezultirali su opštim razvojem veština. Važno je napomenuti da je tokom projekta nivo motivacije bio neprekidno visok u svim aktivnostima što ukazuje na pozitivan uticaj projekta na angažman i entuzijazam učesnica.



Poboljšanje veština tokom bavljenja različitim aktivnostima prikazuje uspeh projekta u promovisanju čitavog niza fizičkih aktivnosti koje doprinose opštem zdravlju, blagostanju i osnaživanju tinejdžerki. Ova otkrića ističu uspeh projekta TeensActivity u negovanju širokog spektra veština i održavanju visokog nivoa motivacije tinejdžerki, a u skladu s ciljevima projekta da promovišu fizičku aktivnost i opšte blagostanje.

### Uvidi nutricionista

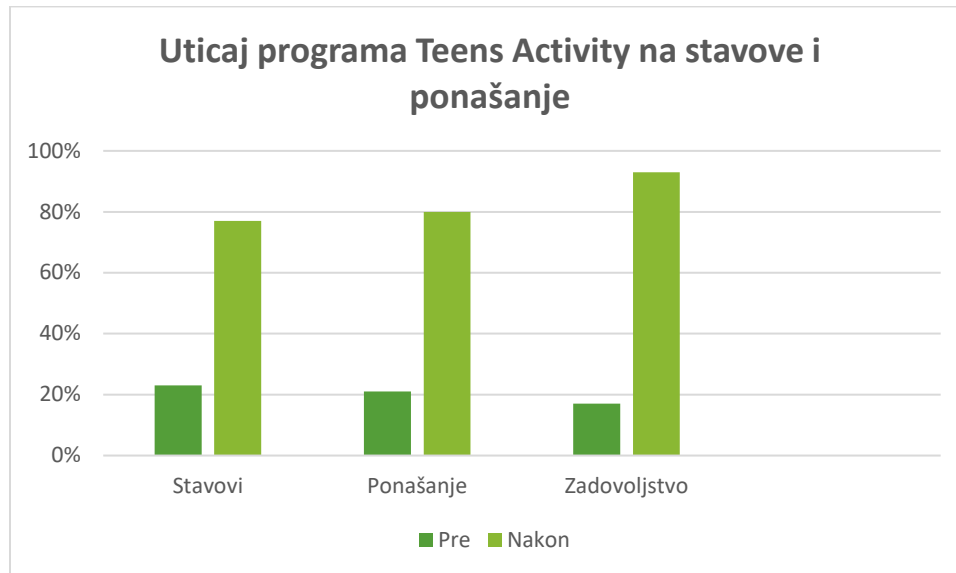
Analiza izmerenih ključnih pokazatelja kod 100 tinejdžerki koje su učestvovala u projektu TeensActivity pokazuje značajne pozitivne uticaje. Kad je u pitanju znanje, sve učesnice su pokazale značajno razumevanje ciljeva projekta i značaja fizičke aktivnosti. Kad je u pitanju ponašanje, 80 tinejdžerki je pokazalo dosledno i pozitivno angažovanje u različitim ponuđenim aktivnostima što ukazuje na snažnu posvećenost programu. Kad je u pitanju nivo zadovoljstva koji su prijavile 93 tinejdžerke, njihove reakcije na inicijativu TeensActivity generalno su pozitivne. Kad je u pitanju posvećenost programu, 52 tinejdžerke su pokazale posvećenost redovnom učešću što ukazuje na učinkovitost projekta u promovisanju redovnog i doslednog učešća. Kad su u pitanje izmene u načinu života, 57 tinejdžerki je prijavilo osetne pomake ka usvajanju zdravijih navika što ističe uticaj ovog projekta na pozitivne životne odluke. I na kraju, 60 tinejdžerki je prijavilo da se oseća samopouzdanost što ukazuje na značajan uticaj projekta na samopouzdanje učesnica i spremnost da prihvate i vode aktivan zdrav život.



Svi ovi brojčani rezultati prikazuju uspeh projekta TeensActivity u prenošenju znanja, promovisanju pozitivnog načina ponašanja, podizanju nivoa zadovoljstva i posvećenosti i podsticanju tinejdžerki da promene način života i postanu samopouzdanost.

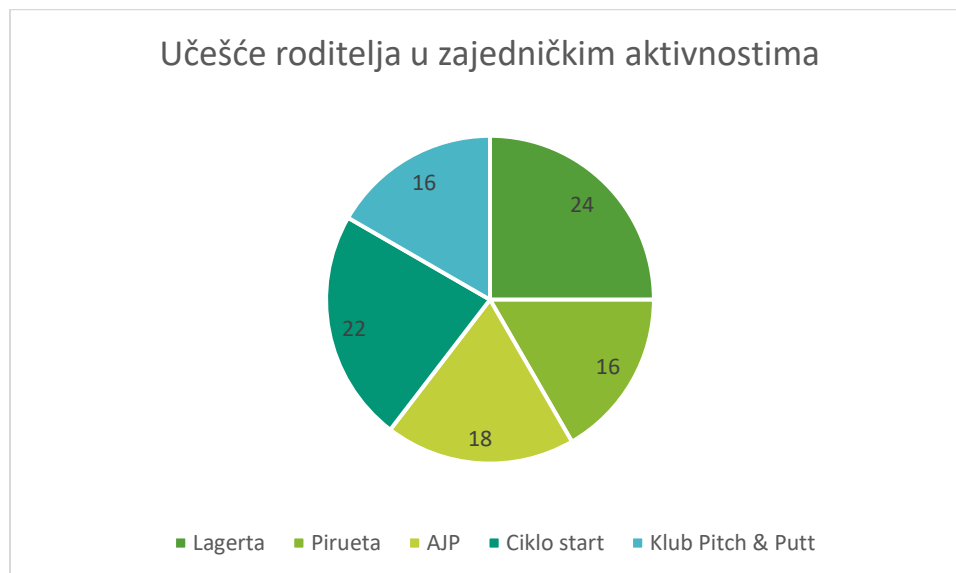
### Uticaj programa TeensActivity na stavove i ponašanje

Ovaj grafikon prikazuje uticaj projekta TeensActivity na promenu stavova, obrazaca ponašanja i ukupnog zadovoljstva učesnica pre šestomesečnih lokalnih aktivnosti i nakon njih. Ključni pokazatelji koji su mereni uključuju i stavove, ponašanje i nivo zadovoljstva, a svaki od njih je izražen u procentima.



### Praćenje učešća roditelja

Ovaj grafikon ilustruje nivo učešća roditelja u šest zajedničkih aktivnosti koje su organizovale partnerske organizacije u okviru projekta TeensActivity. Grafikon prikazuje broj roditelja koji su aktivno učestvovali u zajedničkim treninzima i nudi uvid u nivo učešća u aktivnostima različitih partnerskih organizacija.



## POUKE KOJE SMO IZVUKLI

### Odustajanje učesnica

Izlaženje na kraj s neočekivanim odustajanjem učesnica predstavljalo je izazov tokom realizacije projekta. Neke od tinejdžerki su privremeno odustale od treninga iz ličnih razloga. Odgovor našeg tima na to bio je da proaktivno otpočne komunikaciju s roditeljima kako bi razumeo i pozabavio se jedinstvenom situacijom svake od učesnica. Otvoreno smo razgovarali kako bismo našli rešenja prilagođena svakoj od devojčica. Da bi tim devojčicama bilo lakše da se ponovo uključe, osmislili smo zajedničke treninge za majke i ćerke. Takođe smo organizovali sastanke s nutricionistima i stvorili okruženje koje pruža podršku za bavljenje fizičkom aktivnošću i opšte blagostanje. To ne samo da je pomoglo u rešavanju problema već je i obezbedilo veći angažman devojčica u programu zbog čega je program bio uspešan.

### Angažovanje roditelja

Kako smo razumeli zanimanje roditelja za praćenje napretka njihovih ćerki, postarali smo se da ih o tome obaveštavamo. Roditelje smo redovno obaveštavali o utrošenim kalorijama i promenama u telesnom sastavu što im je omogućilo da aktivno prate fizički razvoj svojih ćerki. Sastanci o ishrani osmišljeni su tako da obuhvataju i diskusije o potrošnji kalorija i promenama u telesnom sastavu čime smo stvorili okruženje koje pruža podršku, a u skladu sa zanimanjem i brigama roditelja.

### Izazovi koje su predstavljale vremenske prilike

Suočavajući se s izazovima koje su predstavljale vremenske prilike, naročito tokom letnjih meseci jula i avgusta, organizacija AJP naišla je na poteškoće pri održavanju treninga trčanja. Kao odgovor na taj izazov, tim organizacije AJP je odlučio da produži svoje lokalne aktivnosti za dva meseca. Cilj ove proaktivne mere bio je da nadoknadi vreme izgubljeno zbog nepovoljnih vremenskih prilika i pruži učesnicama priliku da nastave da trče uprkos izazovima koji su posledica spoljnih faktora.

### Uključivanje tehnologije

Upotreba tehnologije za praćenje napretka, poput aplikacije FitPro i pametnih narukvica, dobro je prihvaćena. Uključili smo upotrebu platformi za virtuelni angažman, aplikaciju za praćenje napretka i prenošenje informacija o zdravoj ishrani što je podiglo nivo angažovanja i povezanosti učesnica.

### Saradnja s lokalnim zajednicama

Saradnja s lokalnim zajednicama nametnula se kao kamen temeljac za održivost projekta jer su sklopljena strateška partnerstva s lokalnim školama poput OŠ „Nikola Tesla“ u Srbiji i nevladinim organizacijama kao što su PEL iz Severne Makedonije, Alijansa za podršku društvu iz Srbije i La Cristaleria iz Španije. Prepoznajući značaj ove saradnje, projekat je reagovao proaktivno i uspostavio trajne veze. Ova partnerstva bila su ključna u obezbeđivanju kontinuiteta programa fizičkih aktivnosti što pokazuje rešenost ovog projekta da izvrši trajan uticaj na lokalne zajednice koje su u njega uključene.

## PREPORUKE

### Preporuke vezane za buduće aktivnosti

Diversifikacija fizičkih aktivnosti: Treba razmotriti širu ponudu aktivnosti koja će zadovoljiti različita interesovanja i sklonosti učesnica i obezbediti veće učešće.

Uključivanje tehnologije: Treba nastaviti s upotrebom tehnologije kako bi se povećao obim angažmana, pratio napredak i prenosile informacije, a potencijalno i istražiti nove aplikacije ili uređaje kako bi se iskustvo učesnica dodatno obogatilo.

Povećanje obima učešća roditelja: Treba istražiti dodatne strategije kako bi se povećao obim učešća roditelja kao što su ciljane komunikacija, radionice ili interaktivne sesije koje jačaju vezu između roditelja i tinejdžerki.

### Oblasti kojima treba neprestano posvećivati pažnju

Usluge podrške učesnicama: Treba nastaviti s pružanjem usluga podrške prilagođenih pojedinkama, uključujući i zajedničke treninge za majke i ćerke, sastanke s nutricionistima i rešavanje pojedinačnih izazova kako bi se obezbedio neprekidni angažman učesnica.

Saradnja s lokalnim zajednicama: Treba podsticati uspostavljenu saradnju s lokalnim školama, nevladinim organizacijama i drugim organizacijama u lokalnim zajednicama kako bi se sačuvao model saradnje za organizovanje budućih inicijativa vezanih za fizičke aktivnosti.

Praćenje i evaluacija: Treba primeniti sistemski pristup praćenju i evaluaciji uticaja aktivnosti i postarati se da pouke izvučene iz prethodnih ciklusa doprinose neprestanom poboljšanju.

Cilj preporuka i nabiranja oblasti kojima treba neprestano posvećivati pažnju jeste da učine buduće inicijative učinkovitijim i održivijim jer će se zasnivati na dragocnim uvidima dobijenim tokom realizacije projekta TeensActivity.



## ZAHVALNICA

Iskreno zahvaljujemo našim odanim partnerima, organizacijama Lagerta, Pirueta, AJP, Ciklo Start i Klubu Pitch & Putt, zbog čije je nepokolebive posvećenosti projekat TeensActivity postao izuzetno uspešan.

Zahvaljujemo i iskusnim nutricionistima koji su odigrali ključnu ulogu u oblikovanju aspekata ovog programa vezanih za ishranu i obezbedili holistički pristup blagostanju učesnica.

Na trudu i saradnji posebno zahvaljujemo lokalnim školama, OŠ „Nikola Tesla“ iz Srbije, nevladinim organizacijama PEL iz Severne Makedonije, Alijansi za podršku društvu iz Srbije i sportskoj organizaciji La Cristaleria iz Španije za njihov neprocenjivi doprinos angažovanju lokalnih zajednica i održivosti naše inicijative.

I na kraju od srca zahvaljujemo svim pojedincima, roditeljima i tinejdžerkama, čiji su entuzijazam i aktivno učešće bili pokretačka snaga i koji su doprineli tome da projekat TeensActivity ostvari pozitivan uticaj.



**Co-funded by  
the European Union**

Finansirano od strane Evropske unije. Stavovi i mišljenja izneseni u ovom dokumentu predstavljaju samo stavove i mišljenja autora, a ne nužno i Evropske unije ili Evropske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Evropska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornim za njih.