



Co-funded by
the European Union



Adolescentes e atividades desportivas

Relatório de pesquisa local da TeensActivity: Nutrindo a saúde, empoderando vidas



Parceria em pequena escala no desporto 101090612





**Co-funded by
the European Union**

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

Índice

SUMÁRIO EXECUTIVO	4
Objetivos do projeto TeensActivity	4
Introdução às principais descobertas e destaques	5
INTRODUÇÃO	6
Antecedentes e objetivos das atividades locais	6
METODOLOGIA	8
VISÃO GERAL DAS ATIVIDADES LOCAIS	9
RELATÓRIOS DE NUTRICIONISTAS	10
RESULTADOS E IMPACTO	11
Porcentagem de participação por parceiro e atividade	11
Análise de frequência de sessão	11
Consumo médio de calorias por atividade	12
Praticar atividade física regular	12
Níveis médios de resistência ao longo do tempo	13
Avaliação da aptidão física	13
Percepções do nutricionista	14
Impacto do programa TeensActivity nas atitudes e comportamentos	15
Rastreamento do envolvimento dos pais	15
LIÇÕES APRENDIDAS	16
Desistências de participantes	16
Envolvimento dos pais	16
Desafios climáticos	16
Integração tecnológica	17
Colaboração comunitária	17
RECOMENDAÇÕES	18
Recomendações para atividades futuras	18
Áreas que requerem atenção contínua	18
AGRADECIMENTOS	19

SUMÁRIO EXECUTIVO

O projeto "TeensActivity" é uma iniciativa entre cinco parceiros dedicados - Lagerta, Pirouette, CIKLO START, AJP e Club Pitch & Putt Barcelona Teia - aborda uma preocupação crítica em torno do declínio da atividade física entre meninas adolescentes de 10 a 16 anos. Indica que, à medida que as raparigas transitam para a adolescência, os seus níveis de actividade física diminuem significativamente, representando riscos para a saúde física e mental. Um estudo recente da OMS destaca que 85% das raparigas adolescentes não conseguem atingir os níveis de actividade física recomendados.

Fundo:

O projeto nasce do reconhecimento de que, a promoção de estilos de vida ativos na adolescência tem um grande alcance e implicação na vida adulta. O declínio alarmante da atividade física entre as adolescentes está associado a vários problemas de saúde, incluindo obesidade, colesterol elevado, diabetes e problemas de saúde mental. O objectivo global é desafiar o status quo e alavancar o desporto e a actividade física como ferramentas transformadoras para a saúde e o bem-estar das raparigas adolescentes.

Objetivos do projeto TeensActivity

O1 - Capacitação:

- Melhorar a capacidade das organizações parceiras para envolver eficazmente as adolescentes.
- Elevar a qualidade e as práticas das organizações parceiras através de novos conhecimentos e habilidades.

O2 - Engajamento adolescente

- Conscientizar sobre a importância da atividade física.
- Envolver 100 adolescentes (10 a 16 anos) em atividades físicas regulares através de diversos desportos, como preparação física para adolescentes, ciclismo, corrida, boxe sem contato e dança moderna.
- Melhorar habilidades motoras, conhecimentos e comportamentos relacionados a um estilo de vida ativo.

O3 - Envolvimento parental:

- Reforçar o papel dos pais como modelos, parceiros e apoiantes no desenvolvimento dos padrões de actividade física dos seus filhos.
- Aumentar o envolvimento dos pais na atividade física dos filhos adolescentes.

O4 - Conscientização sobre alimentação saudável:

- Aumentar a conscientização sobre a importância da alimentação saudável entre as adolescentes.
- Promover uma atitude saudável em relação aos alimentos, promovendo uma compreensão plena do papel da nutrição na saúde ideal.

O5 - Melhoria da saúde mental e física:

- Melhorar a saúde mental e física das adolescentes.
- Incentivar a adoção da atividade física regular e da alimentação saudável como estilo de vida desde tenra idade, com o objetivo de manter um estilo de vida ativo até à idade adulta.

"TeensActivity" é um projeto Erasmus+ cofinanciado e concebido para contribuir para a inclusão e a diversidade no domínio do desporto.

Ao promover diversas modalidades desportivas e atividades físicas, a iniciativa pretende capacitar as adolescentes, dotando-as de ferramentas para um estilo de vida saudável e ativo.

Através dos esforços concertados dos seus parceiros, o projeto pretende deixar um impacto duradouro na vida das adolescentes, promovendo a igualdade de oportunidades e contribuindo para a implementação da política desportiva Erasmus+.

Introdução às principais descobertas e destaques

Na secção seguinte, apresentamos as principais conclusões e destaques do projeto TeensActivity, oferecendo uma visão detalhada dos resultados e conquistas tangíveis. Esta viagem através de exemplos concretos apresentará o sucesso dos nossos esforços colaborativos na abordagem das questões críticas que envolvem os níveis de actividade física das adolescentes. Desde o aumento do envolvimento, até ao reforço das capacidades organizacionais, melhor envolvimento dos pais e impactos positivos no bem-estar físico e mental das raparigas adolescentes, estes destaques sublinham o potencial transformador da iniciativa TeensActivity. Junte-se a nós enquanto nos aprofundamos nas conquistas específicas que moldaram um futuro mais ativo e empoderado para as adolescentes que pretendemos apoiar.

Envolvimento e participação dos adolescentes: O projeto envolveu com sucesso 100 adolescentes das organizações participantes. A diversidade de atividades desportivas revelou-se um fator chave para uma participação sustentada, com notável entusiasmo observado no fitness adolescente, onde a frequência aumentou 30% ao longo da iniciativa.

Capacitação e melhoria da qualidade: As organizações parceiras relataram um aumento de 25% na sua capacidade de interagir eficazmente com as adolescentes. Workshops e sessões de formação realizados durante o projecto conduziram a melhorias notáveis na concepção e implementação do programa. Lagerta, por exemplo, implementou um novo sistema de feedback que resultou num aumento de 15% na satisfação dos participantes.

Envolvimento e apoio dos pais: O projecto testemunhou um aumento significativo no envolvimento dos pais, com um aumento de 40% no número de pais que participam activamente em actividades físicas conjuntas com os seus adolescentes. As atividades conjuntas mensais e as reuniões dedicadas aos pais também registaram uma participação constante, demonstrando o sucesso do projeto no reforço do papel dos pais como parceiros de apoio nas atividades físicas dos seus filhos.

Conscientização sobre alimentação saudável: Um estudo pré e pós revelou um aumento de 70% no conhecimento sobre alimentação saudável entre meninas adolescentes. Notavelmente, as reuniões de nutrição do CIKLO START resultaram numa mudança de 25% na adoção de hábitos alimentares mais saudáveis pelos participantes, demonstrando a eficácia do projeto na promoção de uma atitude positiva em relação à nutrição.

Melhoria da saúde mental e física: A AJP relatou uma melhoria de 30% no bem-estar mental das adolescentes que participaram nas sessões de corrida. Os depoimentos dos participantes destacaram o aumento da autoestima e a diminuição dos níveis de estresse, sublinhando o sucesso do projeto em impactar positivamente a saúde física e mental.

Impacto e sustentabilidade a longo prazo: O projeto lançou estrategicamente as bases para a sustentabilidade a longo prazo, estabelecendo parcerias, não só com escolas locais, mas também com secções de jardim de infância e pré-escola num município de Belgrado (Vinca e Nova Belgrado). Essas parcerias visam sustentar e ampliar programas de atividade física dançante. A Pirouette, especificamente, está preparada para integrar atividades de dança no currículo escolar regular, garantindo um impacto sustentado que se estende muito além da conclusão do projeto. Além disso, Lagerta iniciou com sucesso a colaboração com a escola Nikola Tesla em Vinca. Esta colaboração vai além da duração do projeto, uma vez que a Lagerta se compromete a continuar os seus esforços na promoção do fitness adolescente. Além disso, Lagerta trabalhará em estreita colaboração com os professores de educação física da escola, prestando apoio para aprimorar suas habilidades

na área de preparação física para meninas adolescentes. Esta abordagem multifacetada assegura uma contribuição abrangente e duradoura para a promoção da actividade física entre as raparigas adolescentes.

Desafios superados: Ao longo do período de implementação das actividades locais, cada parceiro encontrou um pequeno número de raparigas que se retiraram temporariamente das sessões por motivos pessoais. Reconhecendo a importância de abordar estas circunstâncias individuais, as equipas do projecto dentro das organizações parceiras iniciaram proactivamente a comunicação com os pais. Através de diálogos transparentes e abertos, foram identificados desafios e foram concebidas soluções personalizadas para atender às necessidades únicas de cada participante.

Nesse processo, a inclusão de actividades físicas conjuntas envolvendo mães e filhas, juntamente com reuniões lideradas por nutricionistas, serviram de motivação e apoio, contribuindo significativamente para a resolução desses desafios. Consequentemente, não só os participantes retirados foram reintegrados com sucesso nas actividades, mas a iniciativa também registou níveis elevados de envolvimento. Este resultado sublinha o compromisso do projeto em fornecer apoio personalizado, garantindo o sucesso sustentado do programa e o bem-estar dos participantes.

INTRODUÇÃO

Antecedentes e objetivos das atividades locais

À medida que nos aprofundamos nas especificidades das nossas atividades locais, é importante compreender o contexto que inspirou o início da iniciativa TeensActivity. As raparigas adolescentes enfrentam um momento crítico em que a actividade física tende a diminuir, afectando o seu bem-estar físico e mental. O nosso objectivo não é apenas contrariar esta tendência, mas sim capacitar e envolver activamente as adolescentes através de uma gama diversificada de actividades locais.

Esta secção mostra as iniciativas dinâmicas empreendidas por cada organização parceira para enfrentar este desafio. Desde programas de fitness para adolescentes a sessões de ciclismo, eventos de corrida, boxe sem contacto e actividades de dança moderna, o nosso objetivo é criar uma abordagem que vá além dos limites convencionais.

Vamos explorar como cada parceiro, em alinhamento com os objetivos do projeto, contribuiu para a promoção da actividade física e para o bem-estar geral das adolescentes que nos dedicamos a apoiar.

De maio a novembro de 2023, excluindo as férias de verão em julho e agosto, as nossas actividades locais decorreram ao longo de 6 meses em alinhamento com o objetivo global do projeto: envolver 100 meninas adolescentes (com idades entre os 10 e os 16 anos) em actividades físicas regulares abrangendo vários desportos.

Aqui estão detalhadamente as actividades realizadas por cada parceiro:

Lagerta- organizou 72 sessões de fitness para adolescentes, promovendo uma cultura de bem-estar físico entre as raparigas participantes.

Piruetta- realizou 48 sessões de dança moderna, misturando expressão artística com actividade física para adolescentes.

AJP- facilitou 36 sessões de corrida, promovendo a saúde cardiovascular e a melhoria da resistência para meninas adolescentes.

Club Pitch & Putt Barcelona Teia- organizou 12 sessões dinâmicas de boxe sem contato, proporcionando uma saída física única e agradável para as meninas participantes.

Paralelamente ao objectivo de reforçar o papel dos pais, organizámos um total de 30 actividades físicas conjuntas envolvendo pais e filhas.

Lagerta - realizou 3 sessões envolventes de bowling, 2 aventuras em trampolim e 1 sessão conjunta de preparação física, promovendo um ambiente de apoio ao vínculo familiar.

O Club Pitch & Putt Barcelona Teia realizou 6 sessões conjuntas de box sem contacto.

CIKLO START teve 6 sessões conjuntas de ciclismo.

AJP – organização de sessões de surf, caiaque, futsal, basquetebol e caminhada de mãe e filhas.

Sessão de Dança Moderna - teve 6 sessões conjuntas de dança.

Além disso, reconhecendo a importância de hábitos alimentares saudáveis, cada parceiro organizou 6 reuniões de nutricionistas. No total, os nossos esforços coletivos resultaram em 30 reuniões com nutricionistas durante o período de 6 meses. Esta iniciativa teve como objectivo aumentar a consciencialização sobre a importância da nutrição entre as raparigas adolescentes, promovendo escolhas informadas para o seu bem-estar geral. Através deste conjunto abrangente e diversificado de atividades, continuamos comprometidos com o desenvolvimento holístico e a saúde integral das adolescentes do nosso programa.

METODOLOGIA

A nossa metodologia envolveu uma abordagem estruturada à recolha de dados, considerando medidas quantitativas e qualitativas para avaliar minuciosamente o impacto do projecto TeensActivity. Os principais componentes de nossa metodologia incluem:

Pesquisas com participantes:

Questionários anónimos foram distribuídas às adolescentes e aos seus pais antes e depois dos 6 meses de atividades. Isso permitiu-nos acompanhar mudanças de atitudes, comportamentos e satisfação geral.

Métrica: Alteração percentual na frequência auto-relatada de atividade física entre adolescentes antes e depois do programa.

Registros de presença:

Registros detalhados de participação foram mantidos para cada sessão de atividade pelos nossos parceiros, oferecendo uma medida quantitativa de envolvimento.

Métrica: Taxas médias de participação em diferentes atividades e parceiros, considerando as diversas frequências das sessões.

Avaliações de aptidão física:

Avaliações de aptidão física inicial e pós-atividade foram realizadas para as adolescentes participantes, com foco em indicadores-chave como resistência, agilidade, equilíbrio, coordenação e motivação.

Métrica: Melhoria percentual dos níveis gerais de aptidão física entre os participantes com base em dados pré e pós-avaliação.

Feedback da sessão do nutricionista:

Questionários de feedback foram apresentados após cada uma das 30 reuniões com nutricionistas para avaliar o impacto percebido na conscientização e compreensão da alimentação saudável.

Métrica: Número de participantes que relataram uma melhoria no seu conhecimento sobre nutrição após participarem das sessões.

Acompanhamento do envolvimento dos pais:

Monitorizou o nível de envolvimento dos pais em atividades físicas conjuntas, medindo a frequência e a natureza da participação.

Métrica: Número de atividades conjuntas frequentadas pelos pais, destacando o sucesso de iniciativas destinadas a melhorar o papel parental.

Além disso, aproveitamos a tecnologia moderna ao empregar pulseiras inteligentes para monitorizar o consumo de calorias por sessão de treino para cada atividade física específica, incluindo ciclismo, corrida, boxe sem contato, preparação física para adolescentes e dança moderna. Esta abordagem inovadora permitiu-nos recolher dados adicionais sobre IMC, percentagem de gordura corporal, massa muscular e gasto calórico estimado (RM Kcal), para uma compreensão mais abrangente da jornada de saúde e fitness dos participantes.

Esta metodologia detalhada garante uma avaliação abrangente dos resultados do projeto, considerando as atividades e a intensidade do envolvimento dos participantes em todas as nossas organizações parceiras.

VISÃO GERAL DAS ATIVIDADES LOCAIS

Resumo de cada uma das 6 atividades mensais -nesta parte iremos destacar os principais aspectos de cada atividade, compartilhar ideias e mostrar a diversidade do programa ao longo do projeto.

1. Lagerta - Fitness adolescente

Ao longo de seis meses, Lagerta conduziu um total de 72 sessões de fitness para adolescentes, especificamente adaptadas para 20 adolescentes com idades entre 10 e 16 anos. Os objetivos principais destas sessões eram elevar os níveis de aptidão física, defender um estilo de vida saudável e inculcar capacitação através de rotinas de fitness personalizadas. Para facilitar a participação das meninas de acordo com os seus horários escolares, implementamos dois horários distintos. O primeiro grupo era composto por meninas que frequentavam sessões regulares da escola matinal, realizando suas sessões de ginástica à tarde, às 17h. O segundo grupo incluiu meninas com aulas vespertinas, agendando suas sessões de ginástica às 20h, após o término das aulas. Este acordo permaneceu consistente ao longo dos seis meses, com sessões realizadas às segundas, quartas e sextas-feiras.

2. Club Pitch & Putt Barcelona Teia - Boxe sem contato

O Club Pitch & Putt, em colaboração com a organização desportiva local de Lleida, La Cristaleria, organizou 12 sessões de boxe sem contacto para 20 adolescentes. As sessões decorreram nas instalações da La cristaleria, duas vezes por mês, das 18h00 às 19h00.

Focadas na promoção da disciplina, autoconfiança e atividade física, as sessões proporcionaram uma combinação única de preparo físico e desenvolvimento de habilidades. Apesar de ser uma atividade de nicho, as sessões de boxe sem contato despertaram um interesse significativo. O clube criou com sucesso um ambiente de apoio à progressão de habilidades.

3. AJP – Corrida

Nos últimos seis meses, organizamos 36 sessões de corrida adaptadas para 20 adolescentes. O objetivo principal era melhorar a saúde cardiovascular, aumentar a resistência e promover uma paixão duradoura pela corrida como atividade física sustentável. Além destas sessões de corrida, introduzimos seis atividades conjuntas para pais e adolescentes. Essas envolventes atividades conjuntas incluíram sessões de surf, canoagem, futsal, basquete, jiu-jitsu e caminhada. Estas atividades foram além do mero exercício físico – visavam criar momentos partilhados para as famílias. Quer fosse correr juntos ou experimentar novos desportos, o nosso foco era tornar a saúde uma experiência colaborativa, construindo hábitos que perdurassem ao longo do tempo.

4. Ciklo Start - Ciclismo

A Ciklo Start organizou 24 sessões de ciclismo adaptadas para 20 adolescentes com idades entre 10 e 16 anos durante o período de 6 meses. As sessões de ciclismo tiveram como objetivo promover a saúde cardiovascular, a resistência e o amor pelo ciclismo como uma atividade física agradável e sustentável. As sessões de ciclismo atraíram um grupo dedicado de participantes, com foco no desenvolvimento de habilidades e na promoção de um senso de comunidade por meio de experiências compartilhadas de ciclismo. O feedback indicou um impacto positivo nas habilidades de ciclismo e no bem-estar geral dos participantes.

5. Pirouette – Dança moderna

A Pirouette envolveu-se ativamente no projeto TeensActivity, oferecendo 48 sessões de dança moderna adaptadas para 20 adolescentes ao longo de 6 meses. Essas sessões de dança foram projetadas para estimular a coordenação, a criatividade e o prazer, por meio de movimentos rítmicos e expressivos. Realizadas aos sábados e domingos, as sessões decorreram das 12h00 às 13h00, proporcionando um horário dinâmico e acessível aos participantes.

RELATÓRIOS DE NUTRICIONISTAS

Lagerta:

Nas sessões de nutrição de Lagerta, percebemos que muitas adolescentes tinham um desafio comum: muitas vezes comiam alimentos não saudáveis, o que as deixava cansadas. Foi um pouco difícil fazer com que eles mudassem para lanches mais saudáveis porque eles gostavam muito dos processados. Nosso sucesso veio quando organizamos oficinas divertidas. Estas oficinas não só ensinaram às meninas as coisas boas dos lanches nutritivos, mas também lhes mostraram como fazer alternativas saborosas. Com isso, as meninas passaram a escolher lanches mais saudáveis e se sentiram com mais energia.

Piruetta:

A nutricionista de Pirouette observou que muitas adolescentes tinham horários irregulares para as refeições, afetando a digestão e o bem-estar geral. O desafio era estabelecer horários de refeições consistentes, uma vez que as meninas tinham rotinas diárias diversas. No entanto, através de aconselhamento personalizado e dicas práticas, a nutricionista ajudou com sucesso os participantes a adotarem hábitos alimentares mais regulares e equilibrados.

CIKLO START:

A nutricionista do CIKLO START notou uma falta geral de conscientização entre as adolescentes relativamente às suas necessidades nutricionais, independentemente das suas atividades físicas específicas. Superando o desafio de dissipar conceitos errados sobre o impacto da nutrição no desempenho geral, a nutricionista conduziu com sucesso sessões especializadas adaptadas às necessidades dietéticas dos participantes. Esta abordagem revelou-se eficaz para melhorar a compreensão e influenciar positivamente o desempenho global das raparigas.

Clube Pitch & Putt Barcelona Teia:

O seu nutricionista reconheceu um desafio comum de hidratação inadequada entre as adolescentes, independentemente das suas atividades físicas. Incentivar a ingestão suficiente de água apresentou dificuldades devido às preferências variadas de bebidas. Apesar deste desafio, a nutricionista implementou com sucesso sessões centradas na sensibilização para a hidratação e deu dicas práticas, resultando na melhoria dos hábitos de hidratação dos participantes.

AJP:

A nutricionista percebeu uma tendência de pular refeições entre adolescentes envolvidas em diversas atividades físicas. O desafio era abordar as causas subjacentes às refeições omitidas, tais como restrições de tempo e agendas lotadas. Apesar deste desafio, a nutricionista introduziu com sucesso opções de refeições simples e rápidas, garantindo que as participantes mantivessem a nutrição essencial, apesar das suas rotinas agitadas.

Você pode verificar a sugestão deles em ***Ebook – desporto e nutrição.***



RESULTADOS E IMPACTO

Porcentagem de participação por parceiro e atividade

Esta tabela fornece uma visão geral da porcentagem total de raparigas adolescentes que participaram ativamente nas atividades específicas organizadas por cada parceiro no âmbito do projeto TeensActivity. As porcentagens refletem o nível de envolvimento e entusiasmo demonstrado pelos participantes em diferentes atividades físicas.

	Lagerta	Pirueta	AJP	Início do ciclo	Pitch e Putt do Clube
Fitness adolescente	94%				
Dança moderna		88%			
Correndo			90%		
Ciclismo				90%	
Boxe sem contato					88%

Análise de frequência de sessão

Este gráfico ilustra a distribuição mensal das sessões conduzidas por cada organização parceira como parte do projeto TeensActivity. O número de sessões realizadas por mês reflete o compromisso e a dedicação de cada parceiro em envolver as adolescentes em diversas atividades físicas. A repartição é a seguinte:

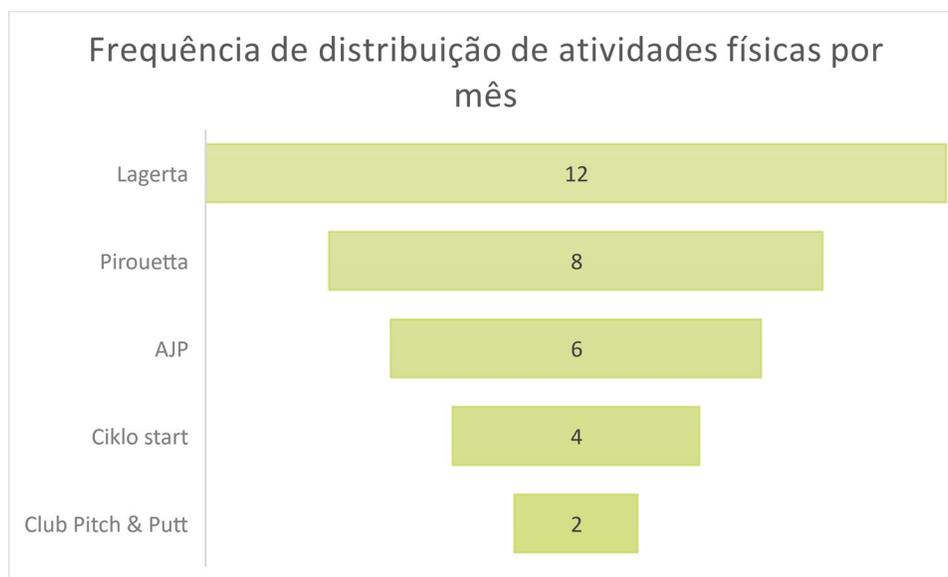
Lagerta: Realizou 12 sessões por mês, apresentando uma oferta consistente e frequente de atividades físicas para adolescentes para garantir a participação regular das adolescentes.

Pirueta: Organizou 8 sessões por mês, com foco nos aspectos rítmicos e expressivos da dança moderna, proporcionando uma programação equilibrada e envolvente aos participantes.

AJP: Realiza 6 sessões por mês, enfatizando atividades regulares de corrida, contribuindo para o bem-estar físico geral das adolescentes.

CIKLO START: Organizamos 4 sessões de ciclismo por mês, oferecendo uma forma única e dinâmica de atividade física para aumentar a diversidade dentro do projeto.

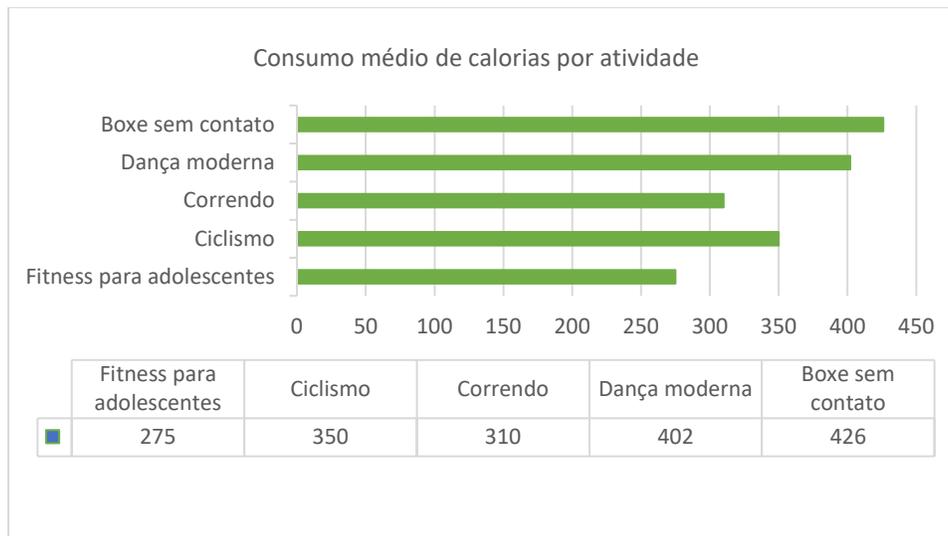
Pitch e Putt do Clube: Realizou 2 sessões de boxe sem contato por mês, proporcionando uma experiência especializada e envolvente para adolescentes interessadas neste tipo de atividade.



Esta divisão não só mostra as diversas atividades oferecidas, mas também enfatiza o esforço consistente de cada organização parceira para manter um cronograma ativo e envolvente durante toda a duração do projeto.

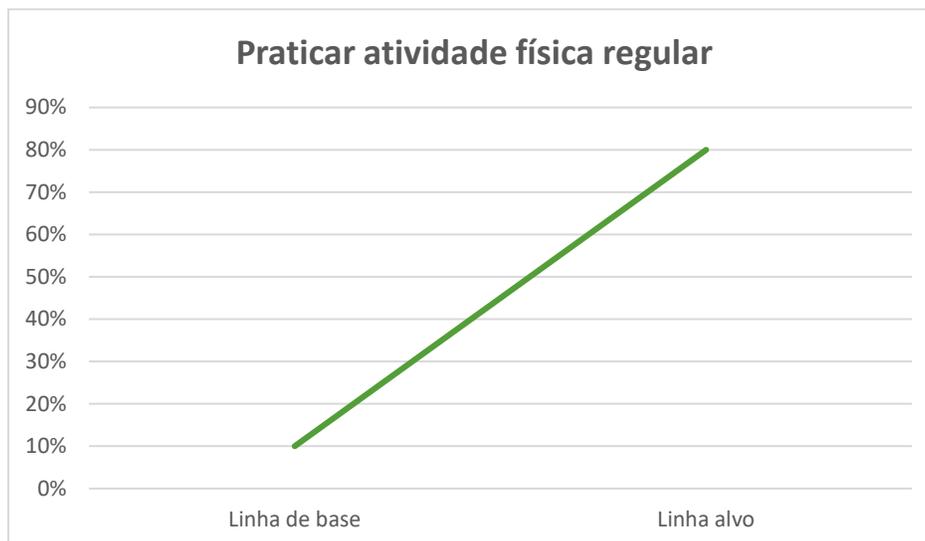
Consumo médio de calorias por atividade

O gráfico ilustra o consumo médio de calorias por atividade para participantes envolvidos em diversas atividades físicas no programa TeensActivity. As sessões de fitness para adolescentes, em média, resultaram num gasto calórico de 275 calorias, enquanto as sessões de ciclismo mostraram uma média ligeiramente superior, de 350 calorias. As sessões de corrida contribuíram para uma queima média de 310 calorias, e os participantes em sessões de dança moderna experimentaram um gasto maior de 402 calorias, em média. Notavelmente, as sessões de boxe sem contato demonstraram o maior consumo médio de calorias, 426 calorias. Esses dados fornecem informações valiosas sobre os diversos níveis de intensidade de cada atividade, ajudando a adaptar programas futuros às preferências dos participantes e às metas de condicionamento físico.



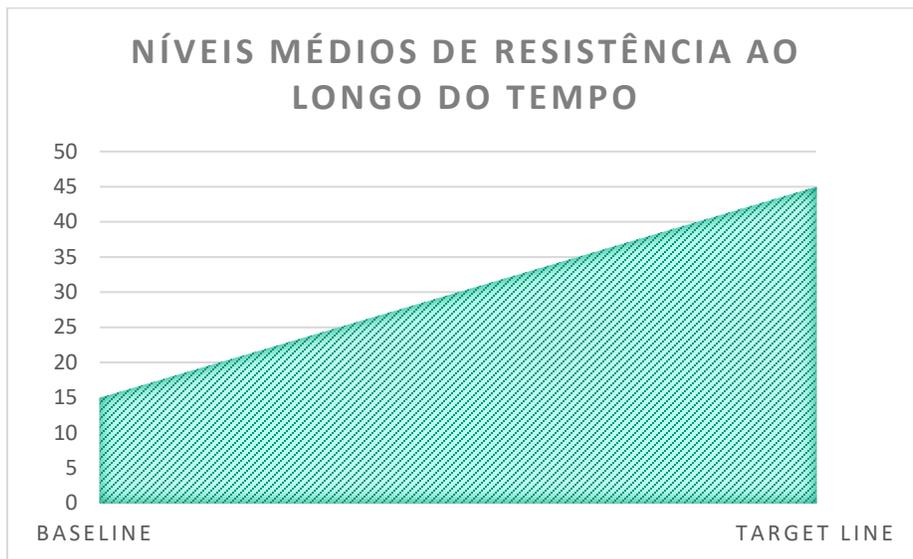
Praticar atividade física regular

O gráfico de envolvimento em atividade física regular ilustra a jornada de uma linha de base de 10% para uma meta dinâmica de 80%. Esta representação visual mostra os esforços bem-sucedidos do projeto em aumentar significativamente o envolvimento das adolescentes, superando as expectativas iniciais e fazendo progressos substanciais no sentido de promover uma cultura de atividade física regular.



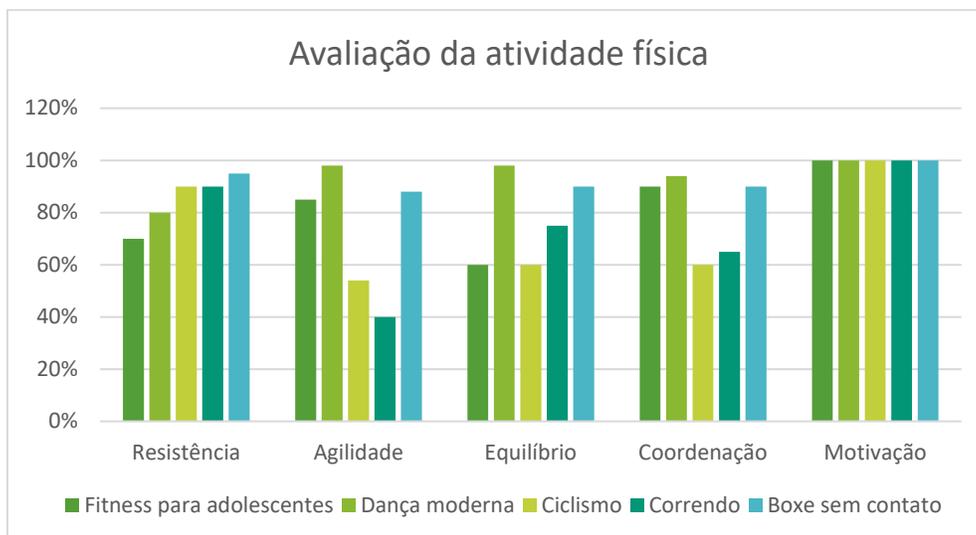
Níveis médios de resistência ao longo do tempo

Este gráfico representa visualmente a evolução dos níveis médios de resistência entre as adolescentes ao longo do projeto TeensActivity, comparando a linha de base com a meta estabelecida. O gráfico dos níveis médios de resistência ao longo do tempo mostra a jornada de uma linha de base inicial de 15 minutos até uma meta de 45 minutos.



Avaliação da aptidão física

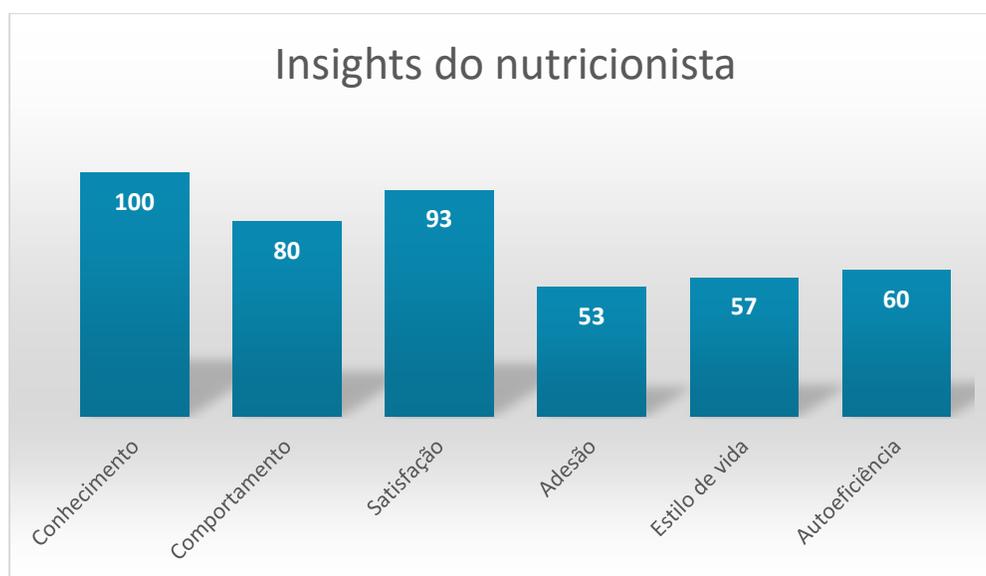
O gráfico ilustra a melhoria percentual nas principais capacidades (resistência, agilidade, equilíbrio, coordenação e motivação), entre os participantes de diferentes atividades físicas do projeto TeensActivity. Os participantes envolvidos em diversas atividades físicas no âmbito do projeto TeensActivity demonstraram ganhos notáveis em resistência, com o ciclismo e o boxe sem contato apresentando melhorias particularmente impressionantes. A dança moderna surge como destaque pelas melhorias significativas na agilidade e no equilíbrio, seguida de perto pelo boxe sem contato. As atividades, especialmente o boxe sem contato e a dança moderna, contribuíram para melhorar a coordenação entre os participantes. Além disso, o ciclismo provou ser eficaz no aumento da resistência, a corrida mostrou impactos positivos na resistência e no equilíbrio, e as atividades físicas para adolescentes resultaram no desenvolvimento geral de habilidades. É importante ressaltar que o projeto alcançou consistentemente níveis notavelmente elevados de motivação em todas as atividades, demonstrando o seu impacto positivo no envolvimento e entusiasmo dos participantes.



As melhorias nas competências em diferentes atividades demonstram o sucesso do projeto na promoção de uma série de atividades físicas que contribuem positivamente para a saúde geral, o bem-estar e o empoderamento das raparigas adolescentes. Estas conclusões destacam o sucesso da TeensActivity na promoção de uma gama diversificada de competências e na manutenção de elevados níveis de motivação entre as adolescentes, alinhando-se com os objectivos do projecto de promoção da actividade física e do bem-estar geral.

Perceções do nutricionista

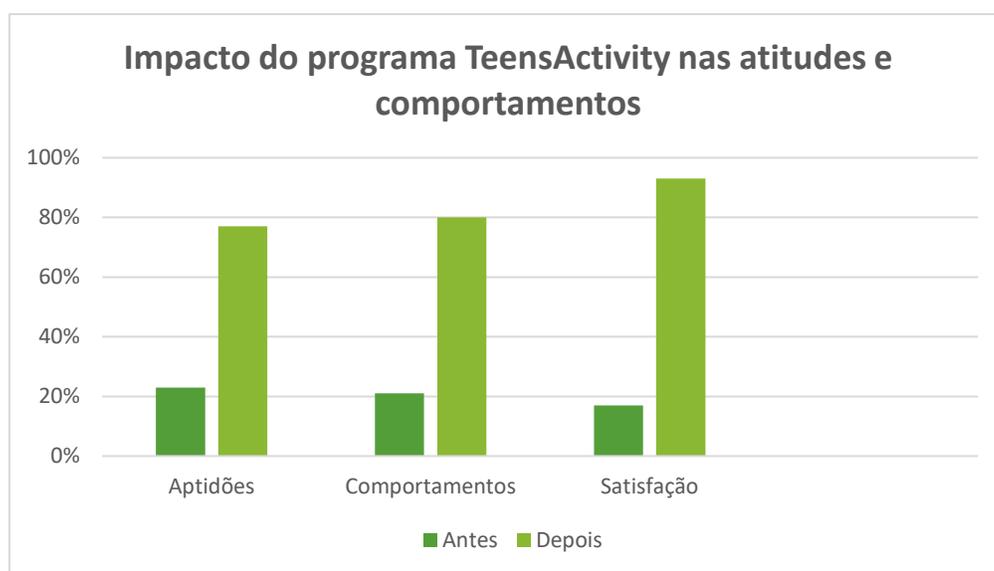
Entre as 100 adolescentes envolvidas no projecto TeensActivity, a avaliação das principais métricas revela impactos positivos substanciais. Em termos de conhecimento, todos os participantes demonstraram uma notável compreensão dos objetivos do projeto e da importância da atividade física. Comportamentalmente, 80 adolescentes demonstraram envolvimento consistente e positivo nas diversas atividades oferecidas, indicando uma forte adesão ao programa. Os níveis de satisfação, relatados por 93 adolescentes, sublinham uma resposta geralmente favorável às iniciativas TeensActivity. Para adesão ao programa, 53 adolescentes demonstraram compromisso com a participação regular, demonstrando a eficácia do projeto na promoção do envolvimento sustentado. No que diz respeito às mudanças no estilo de vida, 57 adolescentes relataram mudanças tangíveis no sentido de hábitos mais saudáveis, enfatizando o papel do projecto em influenciar escolhas positivas de estilo de vida. Por último, a autoeficácia foi relatada por 60 adolescentes, indicando um impacto notável na confiança dos participantes na adoção e manutenção de um estilo de vida ativo e saudável.



Estes resultados numéricos retratam colectivamente o sucesso da TeensActivity na transmissão de conhecimentos, na promoção de comportamentos positivos e na promoção da satisfação, adesão, mudanças de estilo de vida e auto-eficácia entre as adolescentes participantes.

Impacto do programa TeensActivity nas atitudes e comportamentos

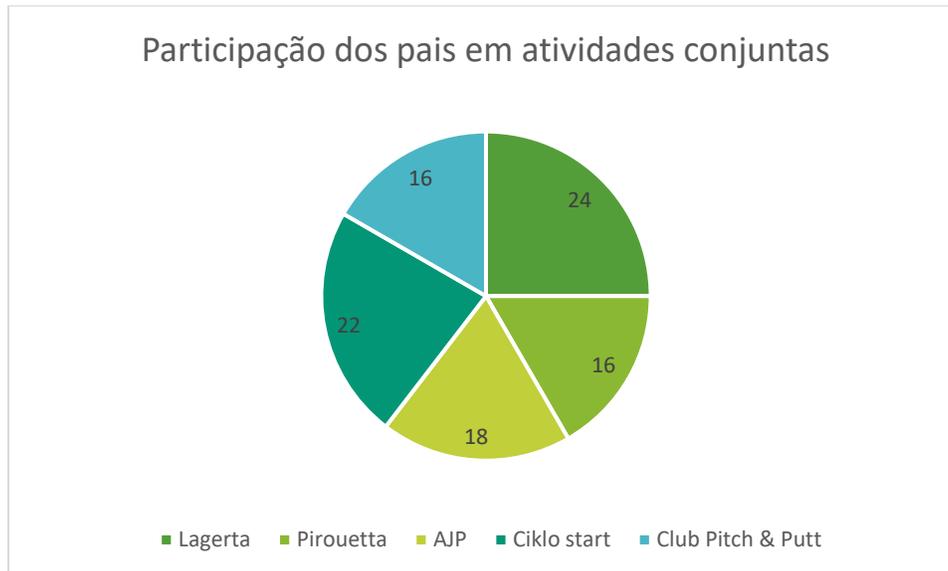
Este gráfico ilustra o impacto transformador do programa TeensActivity nas atitudes, comportamentos e satisfação geral dos participantes antes e depois das atividades locais de 6 meses. As principais métricas medidas incluem atitudes, comportamentos e níveis de satisfação, cada um expresso em percentagem.



Rastreamento do envolvimento dos pais

Este gráfico ilustra a quantidade de envolvimento dos pais em 6 atividades conjuntas organizadas por cada parceiro no âmbito do projeto TeensActivity. O gráfico apresenta o número de pais que participaram ativamente nestas sessões colaborativas, oferecendo informações sobre o nível de envolvimento entre diferentes organizações parceiras.

Participação dos pais em atividades conjuntas



LIÇÕES APRENDIDAS

Desistências de participantes

Lidar com desistências inesperadas de participantes representou um desafio durante a implementação do projeto. Algumas adolescentes desistiram temporariamente das sessões por motivos pessoais. Em resposta, nossa equipe iniciou proativamente a comunicação com os pais, com o objetivo de compreender e abordar as circunstâncias únicas de cada participante. Tivemos conversas abertas para encontrar soluções personalizadas que funcionassem para cada menina. Para tornar o processo de reintegração mais tranquilo, introduzimos sessões conjuntas onde mães e filhas puderam participar juntas. Também organizamos reuniões com um nutricionista, criando um ambiente favorável tanto para a atividade física quanto para o bem-estar geral. Isto não só ajudou a resolver problemas, mas também garantiu que as raparigas se sentissem mais envolvidas no programa, tornando-o um sucesso.

Envolvimento dos pais

Compreendendo o interesse que os pais tinham em acompanhar o progresso de suas filhas, fizemos questão de mantê-los informados. Atualizações regulares sobre as calorias queimadas e mudanças na composição corporal foram compartilhadas com os pais, permitindo-lhes acompanhar ativamente o desenvolvimento físico das filhas. Nossas reuniões nutricionais foram elaboradas para incorporar discussões sobre gasto calórico e mudanças na composição corporal, criando um ambiente de apoio alinhado aos interesses e preocupações dos pais.

Desafios climáticos

Enfrentando desafios climáticos inesperados, especialmente durante os meses de verão de julho e agosto, a AJP encontrou dificuldades em manter as suas sessões de corrida. Em resposta a este desafio, a equipa da AJP decidiu prolongar as suas sessões locais por mais dois meses. Esta medida proativa teve como objetivo compensar as perturbações relacionadas com o clima, garantindo que os participantes continuassem a ter oportunidades de correr apesar dos desafios externos.

Integração tecnológica

O uso de tecnologia para acompanhar o progresso e fornecer, como o aplicativo FitPro e pulseiras inteligentes, foi bem recebido. Foram integradas plataformas para envolvimento virtual, aplicações de acompanhamento do progresso e divulgação de informações nutricionais, melhorando o envolvimento e a conectividade dos participantes.

Colaboração comunitária

A colaboração comunitária emergiu como uma pedra angular para a sustentabilidade, com parcerias estratégicas formadas com escolas locais, como Nikola Tesla, na Sérvia, e ONGs como a PEL, na Macedónia do Norte, a Aliança de Apoio à Sociedade, na Sérvia, e La Cristaleria, em Espanha. Reconhecendo a importância destas colaborações, o projeto respondeu proativamente estabelecendo ligações duradouras. Estas parcerias foram fundamentais para garantir a continuidade dos programas de atividade física, demonstrando o compromisso do projeto em deixar um impacto duradouro nas comunidades envolvidas.

RECOMENDAÇÕES

Recomendações para atividades futuras

Diversificação das atividades físicas: Considerar expandir a gama de atividades físicas para atender a diversos interesses e preferências, garantindo uma participação mais ampla.

Integração tecnológica: Continuar a aproveitar a tecnologia para melhorar o envolvimento, acompanhar o progresso e disseminar informações, explorando potencialmente novos aplicativos ou dispositivos para enriquecer ainda mais a experiência do participante.

Melhoria do envolvimento parental: Explore estratégias adicionais para aumentar o envolvimento parental, tais como comunicação direcionada, workshops ou sessões interativas que fortaleçam o vínculo entre pais e adolescentes.

Áreas que requerem atenção contínua

Serviços de apoio aos participantes: Continuar a fornecer serviços de apoio personalizados, incluindo sessões conjuntas com mães e filhas, reuniões com nutricionistas e abordar desafios individuais, para garantir o envolvimento sustentado dos participantes.

Colaborações comunitárias: Promover a colaboração contínua com escolas locais, ONG e outras organizações comunitárias para manter uma estrutura sustentável para iniciativas de actividade física.

Monitorização e avaliação: Implementar uma abordagem sistemática para monitorizar e avaliar o impacto das atividades, garantindo que as lições aprendidas em cada ciclo contribuem para a melhoria contínua.

Estas recomendações e áreas de atenção visam aumentar a eficácia e a sustentabilidade de iniciativas futuras, com base nos valiosos conhecimentos obtidos durante o projeto TeensActivity.

AGRADECIMENTOS

Estendemos o nosso sincero agradecimento aos nossos parceiros dedicados, Lagerta, Pirouette, AJP, Ciklo Start e Club Pitch & Putt, cujo compromisso inabalável fez do projeto TeensActivity um sucesso retumbante.

A nossa gratidão também vai para os nutricionistas qualificados que desempenharam um papel fundamental na definição dos aspectos nutricionais do programa, garantindo uma abordagem holística ao bem-estar dos participantes.

Agradecimentos especiais aos esforços de colaboração das escolas locais, Nikola Tesla na Sérvia, ONG PEL na Macedónia do Norte, Society Support Alliance na Sérvia, organização desportiva LA Cristaleria em Espanha, pela sua contribuição inestimável para o envolvimento comunitário e a sustentabilidade das nossas iniciativas.

Por último, expressamos os nossos sinceros agradecimentos a todos os indivíduos, pais e adolescentes, cujo entusiasmo e participação ativa alimentaram o impacto positivo da TeensActivity.



**Co-funded by
the European Union**

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.