

# Hooray

## Compendium of Practices across Europe & Self-review Framework

### AUTHORS:

Chiara Ciacchella,<sup>1</sup> Barbara Collacchi,<sup>1</sup> Giuseppina Mandarinò,<sup>2</sup> Francesca Cirulli<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Center for Behavioral Sciences and Mental Health, Istituto Superiore di Sanità, Rome, Italy

<sup>2</sup> External Relations and International Affairs, Istituto Superiore di Sanità, Rome, Italy

2024



Co-funded by  
the European Union

## ABOUT HOORAY PROJECT:

### **Youth for Youth's Mental Health through Physical Activity - HOORAY**

Even before the pandemic, the mental health of young people, particularly teenagers, has been declining. The HOORAY (Youth for Youth's Mental Health through Physical Activity) project aims to address this challenge by exploring the impact and positive influence physical activity and sport can have on improving the overall well-being and mental health of young people.

Based on the EU Physical Activity Guidelines, the project team will collect good practices, and develop educational resources and an online knowledge hub for physical education teachers, youth workers, coaches, parents and other personnel working with teens that want to put more attention on mental health and health enhancing physical activity, and prioritize participation and well-being of youth over performance, pressure and results.

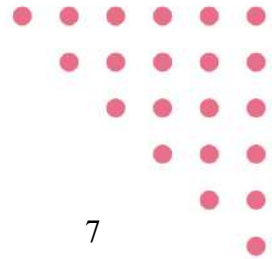
Those resources and activities will target both, youngsters that are already physically active or enrolled in sport activities, and those who have been inactive and/or dropping out of sport. Young people will play a key role as we will take a closer look at physical activity through the lens of teenagers and explore how they perceive sport and its impact on their well-being.

The HOORAY project started 1st of January 2023 and will continue for 30 months until 30th of June 2025. The kick-off meeting is scheduled for 16th and 17th of February 2023 in Munich, Germany.

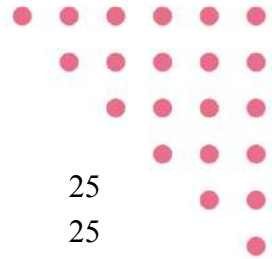
**Hooray**



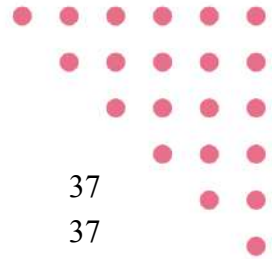
Co-funded by  
the European Union



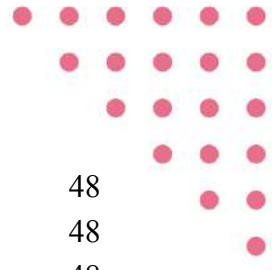
Introduction	7
Scientific evidence regarding physical activity and mental health in adolescents: what works?	7
Youth voices	9
Compendium of WORKING PRACTICES	9
Horses & Butterflies	11
ORGANISATIONS INVOLVED IN THE PROJECT	11
PARTICIPANTS AND BENEFICIARIES	11
PROJECT GOALS	11
TYPE OF PHYSICAL ACTIVITY	12
PHYSICAL ACTIVITY ORGANISATION	13
TEAM	15
MONITORING & EVALUATION	15
PROJECT RESULTS	16
EVENTS ORGANISED IN THE CONTEXT OF THE PROJECT	16
FUNDING	16
LINK AND WEBSITE	16
Horses & Friends	17
ORGANISATIONS INVOLVED IN THE PROJECT	17
PARTICIPANTS AND BENEFICIARIES	17
PROJECT GOALS	18
TYPE OF PHYSICAL ACTIVITY	18
PHYSICAL ACTIVITY ORGANISATION	19
TEAM	19
MONITORING & EVALUATION	20
PROJECT RESULTS	20
EVENTS ORGANISED IN THE CONTEXT OF THE PROJECT	21
FUNDING	21
LINK AND WEBSITE	21
Surf4specialneeds	22
ORGANISATIONS INVOLVED IN THE PROJECT	22
PARTICIPANTS AND BENEFICIARIES	22
PROJECT GOALS	22
TYPE OF PHYSICAL ACTIVITY	22
PHYSICAL ACTIVITY ORGANISATION	23
TEAM	23
MONITORING & EVALUATION	23
PROJECT RESULTS	23
EVENTS ORGANISED IN THE CONTEXT OF THE PROJECT	24
FUNDING	24
LINK AND WEBSITE	24



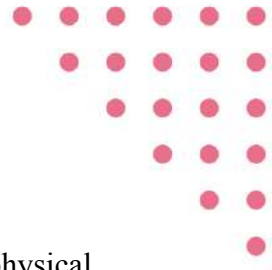
Mindfulness – A Full Mind	25
ORGANISATIONS INVOLVED IN THE PROJECT	25
PARTICIPANTS AND BENEFICIARIES	25
PROJECT GOALS	25
TYPE OF PHYSICAL ACTIVITY	25
PHYSICAL ACTIVITY ORGANISATION	26
TEAM	26
MONITORING & EVALUATION	26
PROJECT RESULTS	26
EVENTS ORGANISED IN THE CONTEXT OF THE PROJECT	26
FUNDING	26
LINK AND WEBSITE	26
Icehearts	27
ORGANISATIONS INVOLVED IN THE PROJECT	27
PARTICIPANTS AND BENEFICIARIES	27
PROJECT GOALS	28
TYPE OF PHYSICAL ACTIVITY	28
PHYSICAL ACTIVITY ORGANISATION	29
TEAM	29
MONITORING & EVALUATION	29
PROJECT RESULTS	30
EVENTS ORGANISED IN THE CONTEXT OF THE PROJECT	30
FUNDING	30
LINK AND WEBSITE	30
Let’s swim beyond the handicaps	31
ORGANISATIONS INVOLVED IN THE PROJECT	32
PARTICIPANTS AND BENEFICIARIES	32
PROJECT GOALS	32
TYPE OF PHYSICAL ACTIVITY	32
PHYSICAL ACTIVITY ORGANISATION	33
TEAM	33
MONITORING & EVALUATION	33
PROJECT RESULTS	33
EVENTS ORGANISED IN THE CONTEXT OF THE PROJECT	34
FUNDING	34
LINK AND WEBSITE	34
Kacsakó Experience Programs	35
ORGANISATIONS INVOLVED IN THE PROJECT	35
PARTICIPANTS AND BENEFICIARIES	35
PROJECT GOALS	35
TYPE OF PHYSICAL ACTIVITY	36



TEAM	37
MONITORING & EVALUATION	37
PROJECT RESULTS	37
EVENTS ORGANISED IN THE CONTEXT OF THE PROJECT	38
FUNDING	38
LINK AND WEBSITE	38
#SMILE International Camp	39
ORGANISATIONS INVOLVED IN THE PROJECT	39
PARTICIPANTS AND BENEFICIARIES	39
PROJECT GOALS	39
TYPE OF PHYSICAL ACTIVITY	39
PHYSICAL ACTIVITY ORGANISATION	40
TEAM	40
MONITORING & EVALUATION	40
PROJECT RESULTS	40
FUNDING	41
LINK AND WEBSITE	41
kreuz&quer - criss cross	42
PROJECT COORDINATORS	42
PARTICIPANTS AND BENEFICIARIES	42
PROJECT GOALS	42
TYPE OF PHYSICAL ACTIVITY	43
PHYSICAL ACTIVITY ORGANISATION	43
TEAM	43
MONITORING & EVALUATION	43
PROJECT RESULTS	43
EVENTS ORGANISED IN THE CONTEXT OF THE PROJECT	44
FUNDING	44
LINK AND WEBSITE	44
Tele-exercise for youth	45
ORGANISATIONS INVOLVED IN THE PROJECT	45
PARTICIPANTS AND BENEFICIARIES	45
PROJECT GOALS	45
TYPE OF PHYSICAL ACTIVITY	46
PHYSICAL ACTIVITY ORGANIZATION	46
TEAM	46
MONITORING & EVALUATION	46
PROJECT RESULTS	46
EVENTS ORGANISED IN THE CONTEXT OF THE PROJECT	46
FUNDING	46
LINK AND WEBSITE	47



Mieli ja liike - Mind and Movement	48
ORGANISATIONS INVOLVED IN THE PROJECT	48
PARTICIPANTS AND BENEFICIARIES	48
PROJECT GOALS	48
TYPE OF PHYSICAL ACTIVITY	48
PHYSICAL ACTIVITY ORGANISATION	48
TEAM	49
MONITORING & EVALUATION	49
PROJECT RESULTS	49
FUNDING	49
LINK AND WEBSITE	49
Self-review Framework	50



## Introduction

Adolescence is a crucial period in an individual's life when significant physical, psychological and social changes occur. These changes mark the transition from childhood to adulthood and expose the individual to various positive and negative influences (World Health Organisation, WHO, 2020). Issues such as inequality, poverty, conflict, humanitarian emergencies and upbringing in dysfunctional families and environments may increase the likelihood of early adverse experiences, predisposing adolescents to mental health problems (WHO, 2020). The more risk factors adolescents are exposed to, the greater is the potential impact on their mental health (WHO, 2020). Nowadays, it is acknowledged that poor mental health is a leading cause of disability among adolescents and, according to a recent estimation, 1 out of 7 adolescents suffers from mental disorders (WHO, 2021). In the face of this emergency, WHO has outlined several guidelines providing opportunities to promote well-being and prevent poor mental health among adolescents (WHO, 2020).

Among them, a growing body of evidence suggests that physical activity can contribute to preventing and mitigating the psychological distress of adolescents (Biddle et al., 2019; Bjørnara et al., 2021; Boelens et al., 2022; Firth et al., 2020; McCrary et al., 2021; Pettitt et al., 2022; Wang et al., 2022). Physical activity is defined as “bodily movement produced by contraction of skeletal muscles and substantially increasing energy expenditure” (Bouchard et al., 1990; Corbin et al., 2000; WHO, 2022); it is an umbrella term that includes different subcategories such as exercise, sports, leisure activities, dance and others (Corbin et al., 2000).

## Scientific evidence regarding physical activity and mental health in adolescents: what works?

As a starting point for the HOORAY project, the scientific literature regarding the association between physical activity and mental health in adolescents was analysed in detail.

Three rapid reviews were conducted analysing the studies that assessed the impact of physical activity on: 1) depressive symptoms (24 studies), 2) anxiety management (12 studies), and 3) suicide ideation and behaviour in adolescents (7 studies). Rapid reviews are a form of knowledge synthesis in which the process of conducting a traditional systematic review is simplified and streamlined to summarise the main evidence on a specific research question in a resource-efficient manner (Tricco et al., 2015). The study selection followed standard systematic reviewing protocols, with analysis adapted for the rapid reviewing approach.

The methodology and the results of the rapid reviews are detailed in the HOORAY document "What works? Evidence-based guidance regarding physical activity and mental health in adolescents"

(<https://engsoyouth.eu/wp-content/uploads/2024/01/What-works.pdf>).



The rapid reviews reveal the potential of physical activity as a non-pharmacological intervention for adolescent depression. Furthermore, physical activity and sports-based interventions may be effective methods to improve anxiety management and reduce the risk of suicidal ideation and behaviour in adolescents.

Rapid reviews also highlight possible mechanisms behind these positive effects. The elements that seem to contribute most to promoting adolescents' mental health through physical activity are: 1) encouraging a variety of physical activities with different levels of intensity to meet the preferences and abilities of adolescents, while supporting the specific needs of the most vulnerable; 2) creating a supportive and inclusive environment within sports clubs to foster positive peer interactions, leveraging social bonds as a protective aspect against stress and anxiety.

In addition, another bibliographic search was conducted to collect the main umbrella reviews on the role of physical activity in promoting adolescents' mental health, consulting international scientific databases (Pubmed, PsycInfo, PsycArticles and Cochrane Library). An umbrella review summarises the results of multiple existing reviews and represents one of the highest levels of evidence. Umbrella reviews allow easy comparison between reviews and can be useful for comparing results and developing guidelines.

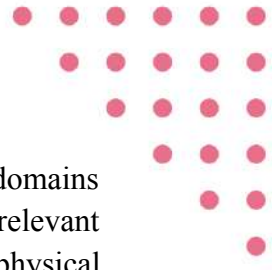
The search strategy consisted of using keywords related to the concepts of physical activity/sport, adolescence, and mental health, selecting 13 umbrella reviews. Analysing the content of the 13 umbrella reviews, it emerges that exercise (e.g., aerobics, resistance, weight) is the most commonly discussed type of physical activity, followed by sports, dance and yoga. Depression is the most investigated outcome, followed by anxiety and self-esteem. Other mental health outcomes that emerge, to a lesser extent, are suicidal ideation and social skills. The umbrella reviews report results consistent with the findings of the three rapid reviews, highlighting the association between physical activity and positive mental health outcomes.

The umbrella reviews report that a young person with depression should be encouraged to follow a supervised physical exercise programme (Campisi et al., 2021), coherently to the guidelines issued by the National Institute for Health and Care Excellence (NICE) of the United Kingdom. As an example, aerobic and resistance exercises, with moderate-vigorous intensity, are reported as an auxiliary treatment to improve depressive symptoms in adolescents (Ashdown-Franks et al., 2020; Bailey et al., 2018; Hu et al., 2020; Wegner et al., 2020). Moreover, the participation of adolescents in individual and team-based sports is included as a possible preventive factor for depression (Boelens et al., 2022).

The umbrella reviews reveal a promising effect of sports, particularly team sports, and yoga in reducing symptoms of anxiety (Biddle et al., 2019; Bjørnarå et al., 2021; Dale et al., 2019; James-Palmer et al., 2020; Pettitt et al., 2022). Specifically, a recent systematic review recommends participating in yoga sessions of 30 minutes at least 2–3 times per week for a total of 6–12 weeks to achieve significant improvements in anxiety measures (James-Palmer et al., 2020).

Exercise and sports can also have a positive impact on self-esteem (Ashdown-Franks et al., 2020; Das et al., 2016), however, the causal link between the variables remains unclear (Biddle et al., 2019). This could be due to the complexity of the concept of self-esteem,





which can be viewed as a multidimensional construct characterised by several subdomains (Biddle et al., 2019). In their review, Biddle and colleagues suggest that the most relevant subdomain to consider as an outcome of physical activity interventions could be “physical self-worth”, which includes perceptions about body image, as well as physical capabilities and skills (Biddle et al., 2019).

## Youth voices

In addition to collecting scientific evidence, one of the goals of the HOORAY project is exploring adolescent perceptions, thoughts and voices on physical activity as a tool to promote their mental health. For this purpose, “Youth voices” study

(<https://engsoyouth.eu/wp-content/uploads/2024/01/Youth-voices.pdf>)

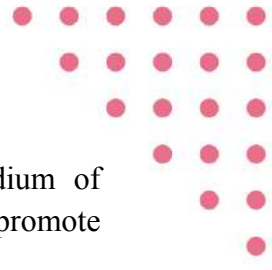
collected semi-structured interviews of adolescents from different European countries and analysed them using a deductive-inductive methodology based on the PERMA framework. According to the PERMA framework, mental health cannot be defined simply by the absence of negative psychological states. The five domains of the PERMA model (Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment) (Seligman, 2011) contributed to summarise the content of the interviews, highlighting the possible benefits that adolescents can obtain through physical activity.

According to the contents collected, physical activity, while improving physical health, allows experiencing positive emotions as well as establishing supportive relationships with peers and adults in a stimulating environment that emphasises inclusion and a sense of belonging. Moreover, the adolescents reported being fully absorbed and engaged during physical activity sessions and finding relief from their stressful everyday lives. They also described physical activity as something meaningful that contributes to an increased sense of personal accomplishment and the development of new skills.

## Compendium of WORKING PRACTICES

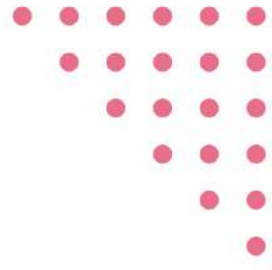
The collection of scientific evidence and interviews confirms the important role that physical activity can have in promoting the mental health of adolescents. However, it should be emphasised that the benefits depend on “how”, “how much” and “where” the activity is offered to adolescents. For this reason, it is crucial to identify and share the practices that work (also referred to as “good practices”) on how to conduct physical activity-based programmes focused on the specific needs of adolescents.

These practices are organisational or procedural solutions collection of examples, procedures, and past experiences that are suitably formalised into rules or plans that can be followed and repeated.



In this regard, the HOORAY project involves the development of a Compendium of Practices, collected across Europe, regarding the use of physical activity as a tool to promote adolescents' mental health.

It is important to note that the European Commission designed the Best Practice Portal to help find reliable information on implemented practices recognised as best or promising for improving public health in Europe. In the context of this initiative, a call for best practices in mental health was launched: the call supports the collection of actions based on a comprehensive approach to mental health, which includes physical activity. In this regard, it would be stimulating to contribute to this initiative by sharing the practices collected in the Compendium HOORAY on the portal.



# Horses & Butterflies

The Horses & Butterflies project was designed to test the potential of equestrian vaulting exercise in promoting the psychological and physical well-being of young girls suffering from anorexia. The scientific rationale underpinning the project suggests that the activity of equestrian vaulting and the strong emotional involvement that the horse evokes can facilitate the therapeutic work of re-appropriating one's body image, which in this pathology is perceived in a distorted and dysfunctional light.



## ORGANISATIONS INVOLVED IN THE PROJECT

1. Center for Behavioral Sciences and Mental Health, Istituto Superiore di Sanità, Rome, Italy
2. Centre for Eating Disorder USL Umbria 1, Umbertide, Italy
3. European Culture and Sport organisation (ECOS)
4. Umbria Regional Committee Italian Equestrian Sports Federation (FISE), Perugia, Italy
5. Equestrian Center San Biagio, Perugia, Italy

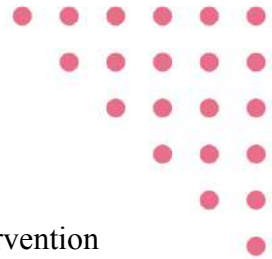
## PARTICIPANTS AND BENEFICIARIES

The following inclusion criteria were established for the enrolment of the participants:

- female adolescents (15-20 years old) with a diagnosis of anorexia in outpatient treatment;
- Body Mass Index < 16;
- absence of previous equestrian experience; horse allergies or phobia.

Eight girls, in outpatient treatment for anorexia at the Centre for Eating Disorder USL Umbria1, met the inclusion criteria and were enrolled in the project. The eight participants were randomly assigned to two groups: 4 to the equestrian vaulting group and 4 to the control group (no equestrian activity).

One participant from the equestrian vaulting group dropped out, and the final sample consisted of 7 participants (equestrian vaulting group n=3; control group n=4).



## PROJECT GOALS

The main goal of the project was to test the suitability of a physical activity intervention based on equestrian vaulting designed for adolescents with anorexia.

The equestrian vaulting intervention was designed to:

- achieve a healthier perception of body image and improve anxiety management;
- establish positive relationships between all project members (the beneficiaries, the horses and the team);
- increase body mass index.

## TYPE OF PHYSICAL ACTIVITY

The sporting activity was carried out for 3 months (December 2019-March 2020) and included 10 sessions of equestrian vaulting activities.

Equestrian vaulting is a discipline that combines artistic gymnastics and horse riding: vaulters perform gymnastic exercises to the rhythm of music, coordinating their body movements with the horse, which is led in a circle by an experienced equestrian trainer (lounger).

This discipline promotes the ability to get in touch with the horse, enhancing both physical (coordination, balance, agility and rhythm) and psychological (concentration, emotional management, creativity and expressiveness) skills. Moreover, vaulting can be performed in small groups (2 to 6 members) and this facilitates the establishment of relationships between team members (vaulters, loungers and horses).

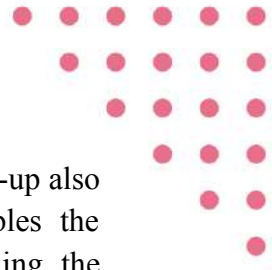


Each session began with the grooming activity of the horse selected for the intervention session. This activity was important as a first approach to the horse. It was aimed at learning: 1) basic information on the horse welfare, 2) correct communication (ocular, tactile, and vocal contact) and handling of the horse and, 3) techniques and tools for grooming and harnessing. This initial activity is also essential to establish a relationship of trust between the participants and the horse.



Afterwards, participants performed warm-up exercises (breathing exercises, body orientation and extension





exercises, foot perception exercises) aimed at improving body awareness. The warm-up also included learning the basic vaulting exercises on a vaulting barrel. This enables the participants to enhance agility, coordination and balance skills before performing the exercises on horseback.

Then the participants performed horseback training in which they learned vaulting exercises, purposely chosen to increase bodily expressiveness and creativity. This activity is designed to create team spirit, fostering bonds between the participants, the horse and the trainers.



Once the vaulting activity was over, the participants groomed the horse and took it back to the stables. The activity ended with an informal briefing between the participants and the equestrian centre team.

### PHYSICAL ACTIVITY ORGANISATION

- Duration of the physical activity program – 3 months (December 2019-March 2020) for a total of 10 sessions
- Frequency of the sessions – weekly
- Duration of each session – 60-90 min.
- Location of the sessions – Equestrian Center San Biagio, Perugia, Italy

The activities were organised in 4 phases (see Table 1).

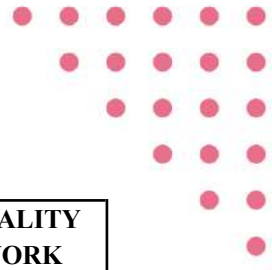
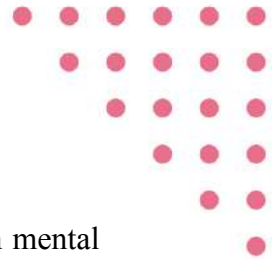


Table 1. Intervention methodology and working phases

ACTIVITY	SETTING AND WORKING TOOLS	EXERCISE	DURATION	MODALITY OF WORK
<b>1<sup>st</sup> phase: session 1</b>				
Horse approach and grooming	Box and round Pen; Grooming tools; Vaulting harnesses	Grooming, horse handling, and observation	60-90 min	Group work
<b>2<sup>nd</sup> phase: session 2-3</b>				
Horse grooming	Stable; Grooming tools; Vaulting harnesses	Grooming	30 min	Group work
Body awareness exercises	Stable	Individual breathing exercises, orientation and extension exercises, foot perception exercises, exercises on a vaulting barrel	20 min	Group work
Horse contact	Stable	Ocular, tactile, and vocal contact with the horse and handling	10 min	Individual work
<b>3<sup>rd</sup> phase: session 4-10</b>				
Horse grooming	Stable; Grooming tools; Vaulting harnesses	Grooming	10 min	Group work
Body awareness exercises	Stable	Individual breathing exercises, orientation and extension exercises, foot perception exercises, exercises on a vaulting barrel	15 min	Individual work
Vaulting	Indoor arena	Motor exercises on horseback with vaulting harness; specific vaulting exercises	30-40 min	Group work
<b>4<sup>th</sup> phase: each session</b>				
Conclusive activity	Stable	Final grooming, cooling down and sharing feedback	10 min	Group work



## TEAM

The project was conducted by a multidisciplinary team of qualified professionals in mental health and equine-assisted interventions, as required by the Italian Guidelines for Animal-Assisted Interventions (<https://www.iss.it/documents/20126/0/Linee+Guida+IAA.pdf/c42244ea-12f6-ed00-2975-05f7755f3d23?t=1582118322698>).

The project managers were a psychiatrist-psychoanalyst, specialised in Equine-Assisted Therapy and qualified as a first-level vaulting technician of the Italian Equestrian Sports Federation (FISE), and a professor of the Degree Course in Physical Education at the University of Perugia, specialised in Equine-Assisted Education and qualified as a third-level vaulting technician of the FISE. The project managers were in charge of planning and implementing the methodological part of the intervention.



The intervention team was composed of professionals specialised in equine-assisted interventions and equestrian vaulting: the team took care of the participants and the horses during the equestrian vaulting sessions, monitoring their wellbeing, setting up activities to achieve the predetermined objectives and fostering a good relationship between participants and horses.

The psychiatrists of the Centre for Eating Disorder USL Umbria 1 contributed to the recruitment of the participants.

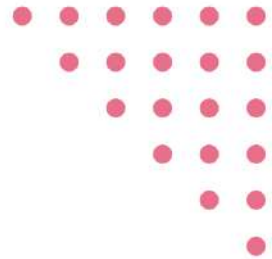
Finally, the research aspects of the project (data collection and analysis; scientific dissemination of results) were carried out by a team of researchers from the Centre for Behavioural Sciences and Mental Health (*Istituto Superiore di Sanità*, Rome, Italy). This team has recognised expertise in the field as they developed the Italian Guidelines on Animal-Assisted Interventions.

## MONITORING & EVALUATION

To evaluate the results, the following questionnaires were administered before (T0) and at the end of the project (T1):

- Eating Disorder Inventory-3 (EDI-3) to evaluate the eating disorder-related symptoms;
- Symptom Checklist-90-R (SCL-90-R) to assess psychopathological dimensions;
- State-Trait Anxiety Inventory (STAI) to measure state and trait anxiety;
- Observation reports to monitor participants' attitude, emotionality, behaviour during the session and relationship with horses and team members.

In addition, body mass index values were measured before (T0) and at the end of the project (T1).



## PROJECT RESULTS

The preliminary results indicate an increase in fat mass and a reduction in lean mass weight, an improvement in anxiety and eating disorder symptoms (drive for thinness, body dissatisfaction, affective problems, and perfectionism), as well as an increase in the sociability of the participants in the equestrian vaulting group.



These results suggest that equestrian vaulting can be used effectively in the case of eating disorders as a complement to a comprehensive treatment of the person. Recovery of body awareness is the main aspect in which the equestrian vaulting intervention can play an important role, exploiting the physical and emotional synergy between horse and vaulter.

## EVENTS ORGANISED IN THE CONTEXT OF THE PROJECT

27 June 2020 - Final event of the project and vaulting exhibition at the Equestrian Center San Biagio, Perugia, Italy.

7 December 2020 - Online webinar on the H&B project for the Degree Course in Physical Education, University of Perugia, Italy.

10-13 April 2021 - Project presentation at the 29<sup>th</sup> European Congress of Psychiatry (EPA).

29 September 2023 - Poster presentation at “*Notte Europea dei ricercatori e delle ricercatrici 2023*”, Rome, Italy.

## FUNDING

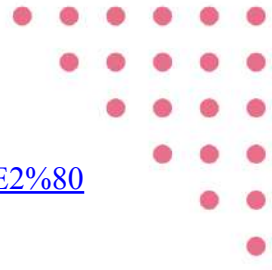
Project funded by the European Culture and Sport Organisation (ECOS) and Umbria Regional Committee of Italian Equestrian Sports Federation (FISE).

## LINK AND WEBSITE

<https://www.ecos-europe.com/volteggio-equestre-san-biagio-della-valle-horses-butterflies-sp-here/>

<http://www.fiseumbria.it/modules/news/article.php?storyid=1669>

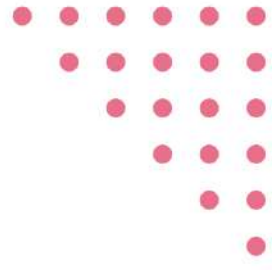




<https://www.fise.it/sport/volteggio/news-volteggio/archivio-news-volteggio/15273-%E2%80%9DChorses-butterflies%E2%80%9D-in-umbria-il-volteggio-come-terapia.html>

[https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=2\\_Tde7KbvMU](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=2_Tde7KbvMU)

<https://www.youtube.com/watch?v=DW3r4sNxNds>



## Horses & Friends

The scientific community has repeatedly raised the issue of mental health disorders among young people, increased by the disruptive experiences resulting from the pandemic and restrictive lockdown measures. School and family seem to be unable to maintain their role as primary socialisation agencies for young people, who, even within peer groups, feel lonely, isolated, and unable to manage their distress, manifesting symptoms of a psychiatric nature. According to the severity of these conditions, in many cases, a period of residence in the community is recommended to find a way out.



The Horses & Friends project was conceived to test the potential of equestrian sport as a complementary tool to promote the psycho-physical well-being of adolescents being treated for psychiatric illnesses in therapeutic communities.

### ORGANISATIONS INVOLVED IN THE PROJECT

1. Center for Behavioral Sciences and Mental Health, Istituto Superiore di Sanità, Rome, Italy
2. Equestrian Rehabilitation Centre (C.R.E.) “Girolamo De Marco” Onlus, Rome, Italy
3. Therapeutic Community “Villa Madre Chiara Ricci”, Rome, Italy
4. European Sport and Culture organisation (ECOS), Rome, Italy

### PARTICIPANTS AND BENEFICIARIES

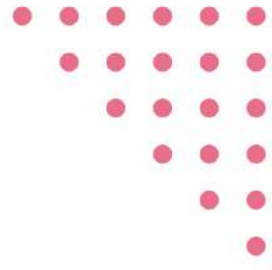
The following inclusion criteria were established for the enrolment:

- adolescents (14-18 years old) residing in the therapeutic community;
- absence of previous equestrian experience; horse allergies or phobia.



Eighteen adolescents (10 males and 8 females), under treatment for psychiatric disease at the therapeutic community “*Villa Madre Chiara Ricci*” (Rome), met the inclusion criteria and were enrolled in the study. The eighteen participants were assigned to two different groups: 8 (4 males and 4 females) to the equestrian activity group and 10 (6 males and 4 females) to the control group (no equestrian activity).

One participant from the equestrian activity group and 5 from the control group dropped out and the final sample consisted of 12 participants (equestrian activity group n=7; control group n=5).



## PROJECT GOALS

The main goal of the project was to test the suitability of a physical activity intervention based on equestrian activities designed for adolescents living in therapeutic communities.

The equestrian-based intervention was designed to:

- achieve improvement of psychopathological dimensions, reduction of anxiety and depressive symptoms;
- establish positive relationships among all members of the project (the beneficiaries, the horses and the team), improve traits of alexithymia;
- improve posture, balance and motor coordination.

## TYPE OF PHYSICAL ACTIVITY

The equestrian-based intervention was carried out for 5 months (February-June 2023), with weekly sessions and involved the combination of different equestrian activities organised as follows.

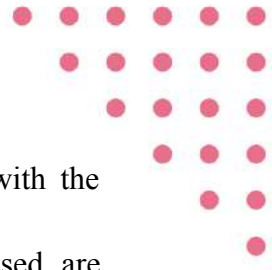
Each session began with the grooming phase of the horses selected for the intervention session. This activity was important as a first approach to the horse. It was aimed at learning: 1) basic information on the horse's welfare, 2) correct communication (ocular, tactile, and vocal contact) and handling of the horse and 3) techniques and tools for grooming and harnessing.

Subsequently, the participants were divided into two subgroups that performed the sports activities of riding and vaulting in parallel. Then, the two groups switched so as all the participants had done both sporting activities (riding and vaulting) at the end of each session.

The riding activities included learning how to individually ride the horse at walk and trot within the riding arena, and how to perform simple riding figures (e.g., circles, volte, half-volte, serpentine). This activity promotes the enhancement of self-esteem and sense of agency, the management of anxiety and strengthens the relationship among the participants, the horse, the coaches and the psychologists of the Equestrian Rehabilitation Centre.

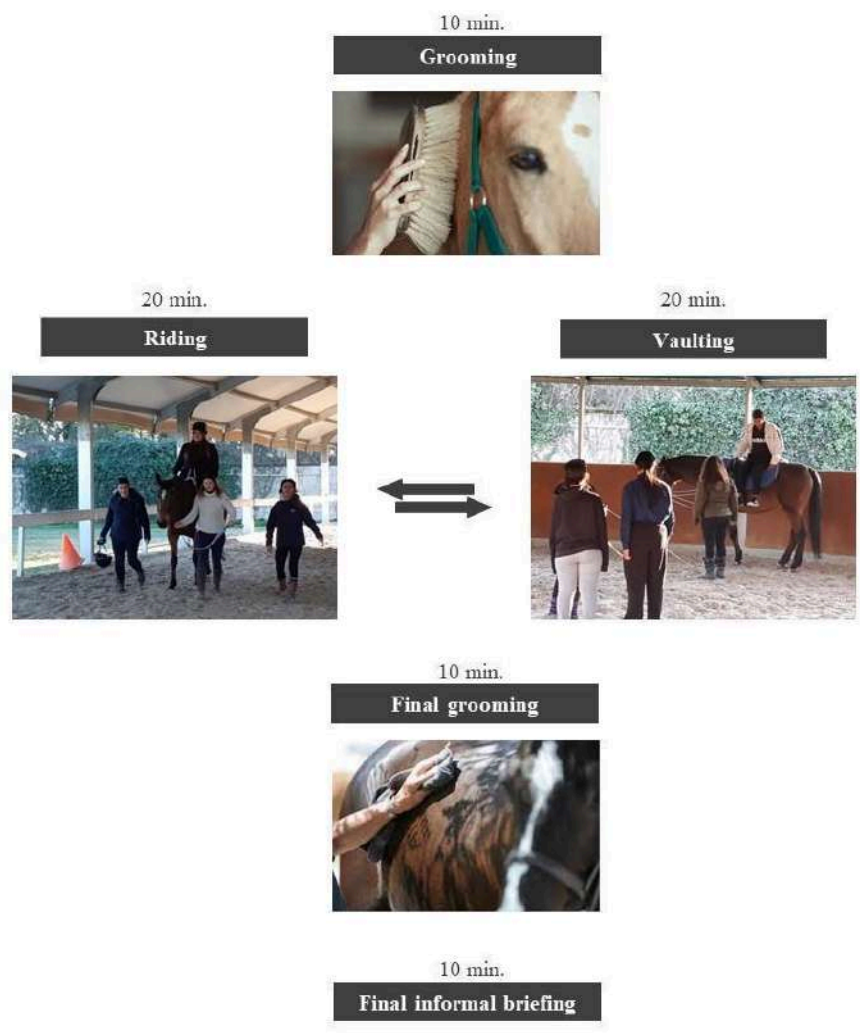
Equestrian vaulting activities included: 1) muscle training exercises with a focus on mobility, flexibility, balance, rhythm and strength and 2) basic equestrian vaulting exercises. Equestrian vaulting is a discipline combining artistic gymnastics and horse riding: vaulters perform gym exercises to the rhythm of music, coordinating body movements with the horse, driven in circle by an experienced equestrian trainer (lounge). The activity was aimed at promoting the ability to get in touch with the horse, enhancing both physical (coordination, balance, agility and rhythm) and psychological (concentration, memory, attention, courage, creativity and expressiveness) skills, as well as facilitating relationship among team members (vaulters, lounge, and horse).

Once the riding and vaulting activities were over, the participants groomed the horses and took them back to the stables.



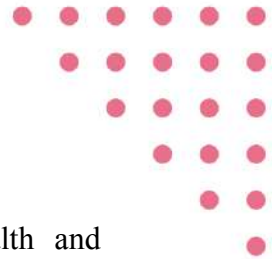
The activity ended with an informal briefing and a convivial moment together with the coaches and the psychologists of the Equestrian Rehabilitation Centre. The session lasted a total of 70 minutes and the sequence of activities proposed are summarised in Figure 1.

Figure 1. Equestrian activities during the intervention session



## PHYSICAL ACTIVITY ORGANISATION

- Duration of the physical activity program – 5 months (February 2023-June 2023)
- Frequency of the sessions – weekly
- Duration of each session – 70 min.
- Location of the sessions – Equestrian Rehabilitation Centre (C.R.E.) “Girolamo De Marco” Onlus, Rome, Italy



## TEAM

The multidisciplinary team consisted of qualified professionals in mental health and equine-assisted interventions, as required by the Italian Guidelines for Animal-Assisted Interventions

(<https://www.iss.it/documents/20126/0/Linee+Guida+IAA.pdf/c42244ea-12f6-ed00-2975-05f7755f3d23?t=1582118322698>).

The project manager was a psychiatrist-psychoanalyst, specialised in Equine-Assisted Therapy and a first-level vaulting technician of the Italian Equestrian Sports Federation (FISE). The project manager was in charge of planning and implementing the methodological part of the intervention.

The intervention team included: psychologists and psychotherapists taking care after the participants during the equestrian activity session, monitoring their well-being and setting the session to achieve the objectives; a first-level riding instructor from the FISE and certified horse handlers responsible for managing the horses during the session, monitoring their well-being and fostering relationship between participant and horse.

The child neuropsychiatrists of the therapeutic Community “*Villa Madre Chiara Ricci*” contributed to the recruitment of the participants.

Finally, a team of researchers from the Centre for Behavioural Sciences and Mental Health at the *Istituto Superiore di Sanità*, Rome, Italy, carried out data collection and analysis; scientific dissemination of results. This team developed the Italian Guidelines on Animal-Assisted Interventions.

## MONITORING & EVALUATION

To evaluate the results, the following questionnaires were administered before (T0) and at the end of the project (T1):

- Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) to assess alexithymia;
- Hamilton Depression Rating Scale (HAM-D) to assess depression;
- Symptom Checklist-90-R (SCL-90-R) to assess psychopathological dimensions;
- State-Trait Anxiety Inventory (STAI) to measure state and trait anxiety;
- Observation reports to monitor participants' attitude, emotionality, behaviour during the session and relationship with horses and team members.

## PROJECT RESULTS

Although analyses of the quantitative data did not reveal statistically significant results, trends of clinical improvement emerged for the group that performed the equestrian activities. In particular, most of the participants showed a promising trend towards a reduction in depression and sleep disorders.





While statistical analyses did not seem to suggest that the intervention affected levels of alexithymia and anxiety, it is important to note that the observation reports showed that the participants progressively established a deep emotional bond with the horse and improved their attitude toward the intervention team and the equestrian activity in general. Since the beginning of the activity, improvements have been recorded in participants' involvement, behaviour and emotional management during the equestrian activity sessions. The equestrian activity promoted the enhancement of self-esteem and a sense of agency and strengthened the relationships among young participants. In addition, improvements were recorded in posture, balance and motor coordination.

Since the preliminary results, equestrian activity appeared beneficial in adolescents living in therapeutic communities especially on a socio-emotional level. The equestrian context can be a safe place, complementary to the community, where adolescents can challenge themselves both physically and emotionally.

### EVENTS ORGANISED IN THE CONTEXT OF THE PROJECT

10 June 2023 - “*Cavallo al Sole 2023*” - Final event of the project with riding and vaulting exhibition at the Equestrian Rehabilitation Centre (C.R.E.) “*Girolamo De Marco*” Onlus, Rome, Italy.

13 October 2023 – “Adolescents' Mental Health: Intervention Possibilities and Perspectives” conference for the dissemination of the project and its results.

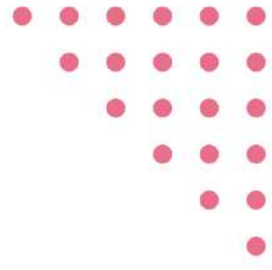
### FUNDING

Project funded by the European Culture and Sport Organisation (ECOS).

### LINK AND WEBSITE

<https://www.ecos-europe.com/it/al-via-il-progetto-cavallifriends/>

<https://www.cavallomagazine.it/people/cavallo-al-sole-2023-presente-e-futuro-della-riabilitazione-equestre>



## Surf4specialneeds

The "Surf4specialneeds" project aims at making surfing accessible to young people with special needs, by offering free courses tailored to the youth's abilities and sensitivity, thus fostering social inclusion, interaction and mutual acquaintance between volunteers and young people engaged in surfing activities.



### ORGANISATIONS INVOLVED IN THE PROJECT

1. Surf4Children Onlus, Rome, Italy
2. Banzai Surf School, Santa Marinella, Italy

### PARTICIPANTS AND BENEFICIARIES

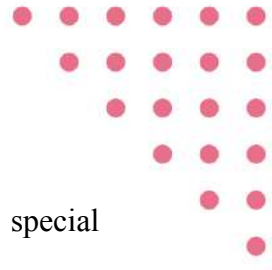
Children and adolescents aged between 10 and 18 with special needs.

The activity was designed to include participants with social vulnerabilities, intellectual disabilities, genetic syndromes, cystic fibrosis, diabetes and cancer survivors.



### PROJECT GOALS

Offer of free surfing courses and related activities to children and adolescents with special needs and of psycho-motricity courses tailored to the participants' abilities and sensitivities.



The surfing courses are designed to:

- improve the quality of life and psychophysical well-being of youths with special needs and their families;
- improve socio-emotional skills and foster interpersonal relationships and social inclusion;
- promote a healthy lifestyle and pro-environmental behaviour (in the context of the activity of Surf4Recycle);
- improve balance and motor coordination.

### TYPE OF PHYSICAL ACTIVITY

Innovative psychomotricity programme based on surf-related activities. During the cold months, sports activities take place in the swimming pool. From the end of June, activities are held in the sea. The surf-based intervention has been conducted every year since 2015.

Sessions (both in the pool and the sea) are characterised by an initial meeting and sharing phase between participants, family members and staff. In this phase, activities are explained and participants perform warm-up exercises 'on land'. This initial phase is essential to improve certain psycho-motor skills functional to surfing, and to create a group atmosphere. The second phase includes activities in the pool or the sea, with dedicated surfing equipment. The participants enter the water with volunteer staff and coaches and learn how to paddle in the water on a surfboard and ride their first waves. In addition to surfing sessions, the project also includes yoga, sup and windsurfing sessions.



### PHYSICAL ACTIVITY ORGANISATION

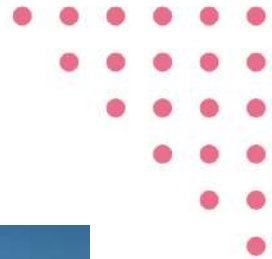
Duration of the physical activity program – 4 cold months (January-April) and 4 summer months (June-September)

Frequency of the sessions – daily sessions from Monday to Friday

Duration of each session – 90 min.

Location of the sessions – Surf4Children Onlus, Rome, Italy; Banzai Surf School, Santa Marinella, Italy





## TEAM

The multidisciplinary team consists of physicians specialised in paediatrics and rare diseases, psychologists, qualified surf coaches and volunteers.

The team tailor project's activities to the needs of the participants. The physicians and psychologists enrol the participants and monitor their progress. Coaches, aided by volunteers, oversee the execution of the sports activities during the sessions.



## MONITORING & EVALUATION

To monitor progress, physicians and psychologists conduct interviews with participants and qualitative observations.

## PROJECT RESULTS

The project started in 2015 and was reconfirmed for eight years, with the participation of 50 youths and their families.

All participants have benefited from the activity both physically and psychologically. The project's main result is the integration of the participants into a social network based on principles of equality, inclusion and appreciation of diversity. Through the activity, the youths established meaningful bonds with each other and with the staff, experienced positive emotions, increased autonomy and rehabilitated motor skills.

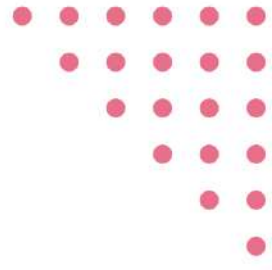


## EVENTS ORGANISED IN THE CONTEXT OF THE PROJECT

During the year, Surf4Children organises convivial events for club members and project participants.

## FUNDING

The project was financed by 5xMille funds.



## LINK AND WEBSITE

<http://www.surf4children.it/>

<http://www.surf4children.it/425-2/>



# Mindfulness – A Full Mind

“Mindfulness- A full mind” is an Erasmus+ project designed to provide mental health prevention and support for young people, in accordance with the European Commission's Compass for Action on Mental Health and Well-being action plan. The project consists of an exchange between young people from different European countries that aims to encourage social participation and raise awareness among young people about the positive effects of mindfulness and meditation for a more balanced and happy life.

## ORGANISATIONS INVOLVED IN THE PROJECT

1. Budapest Association for International Sports, Hungary
2. Youthfully Yours, Slovakia
3. Active Youth, Lithuania
4. Allianssi Youth Exchanges, Finland
5. East West East, Germany

## PARTICIPANTS AND BENEFICIARIES

The project participants were a total of 30 young people from the project partner countries (Hungary, Slovakia, Lithuania, Finland and Germany) 20 women and 10 men respectively, aged between 17 and 30 years.

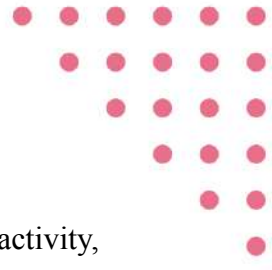


## PROJECT GOALS

The main goal of the project was to allow youth to learn new ways of how mental challenges can be faced and how their mental well-being can be promoted by physical activities and mindfulness practice.

The project was designed to:

- achieve a better understanding of the psychological and mental challenges caused by the COVID-19 pandemic, as well as the transition to adulthood in such turbulent times (potential issues included anxiety or depression);
- learn ways of coping with stress, including stress management and stress reduction through intercultural peer learning and sharing of experiences and knowledge;
- strength peer relationships and social integration, improve communication and interpersonal skills;
- promote the adoption of a healthier lifestyle that can contribute to the well-being of both the individual and the community;
- gain better stamina and improve their physical capabilities during the event.



## TYPE OF PHYSICAL ACTIVITY

The project offered the opportunity to practise various activities centred on physical activity, yoga and meditation for a whole week:

- hikes to the surrounding nature (1- 2 hours, 2 times during the week);
- ball and other team games (ad hoc, volleyball, football, board, tag etc.);
- hatha Yoga sessions (45 – 90 minutes for 5 consecutive days) led by a certified instructor, the exercises were mixed but with a focus on breathing techniques;
- meditation sessions (15 – 20 minutes for 5 consecutive days) led by a certified instructor focused on mindfulness.

## PHYSICAL ACTIVITY ORGANISATION

Duration of the physical activity program – 1 week

Location of the sessions – Bakonyszentlászló, Hungary

## TEAM

The multidisciplinary team consisted of qualified instructors and youth workers from participating organisations.

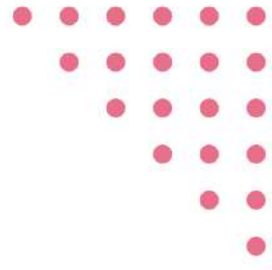
## MONITORING & EVALUATION

The project was monitored and evaluated based on the participants' reflections and the insights and contributions of the partner organisations. Evaluation was carried out using oral feedback, written feedback (comments, feelings and thoughts were collected on a whiteboard and could be anonymised) and personal feedback (1-to-1 sessions with participants).

## PROJECT RESULTS

All project goals were achieved (although only qualitative indicators were present). Outcomes of the project included the acquisition of increased awareness of the risks they face as adolescents and the potential mental health issues these situations can cause. They achieved these results by sharing their own experiences working towards common solutions. Participants also learnt basic yoga movements and breathing and meditation exercises.





## EVENTS ORGANISED IN THE CONTEXT OF THE PROJECT

Sports events, yoga, cultural exchanges, workshops, hikes, and games.

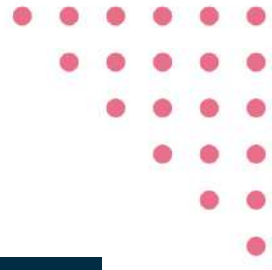
## FUNDING

Project funded by the Erasmus+ Youth program of the European Union.

## LINK AND WEBSITE

<https://www.wemovebudapest.com/mindfulness>

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2020-2-HU01-KA105-079030>



## Icehearts

Icehearts was founded in 1996 in Vantaa, Finland, with the aim of providing long-term professional support to vulnerable children and adolescents through a 12-year program based on team sports. Children needing special support and recognised at risk of social exclusion are selected in collaboration with professionals from preschool, school, and social services. The child's caregivers ultimately decide whether the child will participate in program activities. Once established, the team of about 25 children will be together for 12 years under the supervision of a mentor with professional qualifications. Icehearts currently operates in Helsinki, Vantaa, Espoo, Kerava, Lahti, Riihimäki, Hämeenlinna, Tampere, Ulvila, Pori, Turku, Seinäjoki and Lappeenranta.



### ORGANISATIONS INVOLVED IN THE PROJECT

1. Finnish Icehearts Association, Vantaa, Finland
2. Funding Centre for Social Welfare and Health Organisations (STEA), Finland
3. Icehearts local associations
4. Local sporting clubs, schools and social service providers

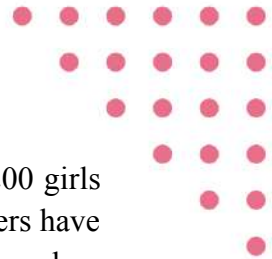
### PARTICIPANTS AND BENEFICIARIES

The Icehearts activity, based on team sports, is intended for children and young people aged between 6 and 18 years old who need special support. The practice is suitable for supporting the growth and development of children suffering from several kinds of difficulties (e.g., refugees, migrants, children from single-parent or low-income families, children with learning disabilities, abused children, homeless children). However, Icehearts practice is not ideal for children with the most severe symptoms who cannot function in a group. Children's suitability for Icehearts activities is assessed already in preschool on a child-by-child basis, in cooperation with pre-school, school and social service professionals. Icehearts activities start in preschool when the educator maps the need for support for local children.



The team is formed in the fall, when the children start school, and the activity continues until age 18. Each team is led by a mentor who supports the selected children in school, after school and at home for 12 years. The goal is for all children selected for the





activity to be involved in the entire Icehearts program. So far, about 300 children (200 girls and 100 boys) have completed the program for its entire 12-year duration. Many others have participated in the program without completing the full 12 years. Families are secondary beneficiaries of the program as their children's mental and physical well-being improves. Tutors are also secondary beneficiaries, as they develop many skills and receive ongoing training during project implementation.

## PROJECT GOALS

Icehearts aims at: preventing social exclusion of children and young people, enhancing social skills and promoting the well-being of vulnerable children as well as complementing public services, ultimately supporting the education and growth of Icehearts children so that they grow into plenipotent and capable members of society. The practice provides children and young people with a positive growth community and the experience of a caring adult.



Icehearts is designed to:

- improve mental health and well-being of Icehearts children (including feel meaningful, develop self-efficacy and learn to work and face challenges);
- prevent the marginalisation, promote inclusion and support the families of Icehearts children;
- learn about healthy ways of living;
- provide safe and equal opportunities for physical activity for children and youth, promoting their physical health and well-being in the short and long term.

## TYPE OF PHYSICAL ACTIVITY

Team sports are the core of Icehearts' practice. Different sports are included depending on local opportunities (e.g., ice hockey, soccer, and floorball). Team players are selected gradually between the ages of 6 and 12. The sport played by the team is chosen together by the mentor and the team players. Until the third grade, these sports are kept as hobbies or recreational sports performed at school. At the fourth





grade, when the team sport is selected in collaboration between the mentor and the child, practice is carried out after school and within tournaments of local amateur leagues. Also summer and winter camps are organised. During these events, children practise working together and doing daily chores. Local leagues and friendly matches are also played.

## PHYSICAL ACTIVITY ORGANISATION

- Duration of the physical activity program – 12 years
- Frequency of the sessions – Usually 3 times per week
- Duration of each session – Approximately 2 hours
- Location of the sessions – Schools, playing fields out of the school, sport clubs

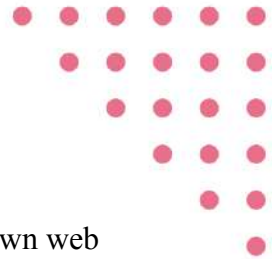
## TEAM

The Icehearts team includes members from inside and outside the organisation, such as mentors, researchers, volunteers from the children's families, teachers from local schools, childcare providers, and social workers. The mentor provides children with social-emotional support, presence, attention, and a trusting relationship. An Icehearts mentor is also an interlocutor for the family and can help parents/guardians with educational issues affecting the child. In addition, mentors can help with job searches and filling out the necessary forms for subsidies. There is strong communication with families, counsellors and social services, as well as collaboration with local sports federations, clubs, and NGOs. In the Icehearts organisation, the work of the mentors is supported by support services.

The organisation promotes all members' participation in various training courses and completion of professional degrees. Initially, mentors collaborate with a senior for 6 months to learn from his or her experience. New training is offered to them, for example, on how to better deal with neuropsychiatric problems or manage actual or potential aggression etc. In 2023, to strengthen the skills of mentors, Icehearts introduced a digital learning environment with different units related to the growth and development of children and youth. Some mentors also have a degree in social service. The organisation's expertise includes ongoing critical reflection of the operating model based on information from scientific research. This approach has been developed systematically and in collaboration with relevant partners such as the Finnish Institute for Health and Welfare that has underway two 13-year follow-up studies of Icehearts activities. The researchers of these projects are key experts in operational development and monitoring effectiveness and cost-effectiveness.







## MONITORING & EVALUATION

Icehearts monitor and evaluate the results and effects of its work, thus adopting its own web application (Jääsydän) for the collection of information from mentors, the progress of Icehearts children and feedback from families and school.

In addition, due to its open approach to research, two longitudinal studies (the 2015 one already produced several scientific articles) were carried out by researchers from the Finnish Institute for Health and Welfare, three Ph.D. and activities of evaluation, development, and monitoring were conducted in collaboration, University College of Cork and the University of Cassino and Lazio Meridionale.

## PROJECT RESULTS

Over the years, the effectiveness of the Icehearts project has been widely demonstrated. In particular, the Icehearts team provides children with a meaningful community and support structure for daily social inclusion, and equality and care based environment.

According to the scientific studies, Icehearts activity has produced improvement in:

- mood and emotion regulation;
- self-esteem;
- social skills (relationships within the family, with friends and adults);
- school attendance;
- behaviour at school and home (with a reduction of aggressive behaviour);
- respect for authority;
- physical activity.



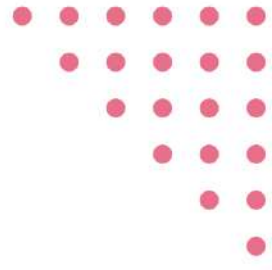
Similarly, parents report improvement of family's everyday life, as well as the cooperation between home and school thanks to the mentors interaction and their primary focus on the child.

A calculation of an Icehearts team's investment by researcher Petri Hilli (2017) shows that the activities are cost-effective. The net savings for a team is at least 3 million. The savings come from changes in children's need for services.



## EVENTS ORGANISED IN THE CONTEXT OF THE PROJECT

In the early years, it was necessary to promote Icehearts by organising various events, such as sporting events and festivals, and by publishing various articles. Today, the Icehearts project is well known in Finland and has a good reputation for impact and sustainability.



## FUNDING

The project was funded by the EU4Health program on mental health promotion.

## LINK AND WEBSITE

<https://www.icehearts.fi/wp-content/uploads/2021/12/Icehearts-brochure-in-English.pdf>

<https://www.facebook.com/iceheartsry/>

<https://twitter.com/iceheartsry>

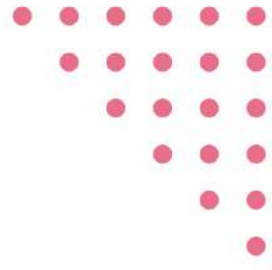
<https://www.instagram.com/iceheartsry/?hl=fi>

<https://www.linkedin.com/company/suomen-icehearts-ry/>

<https://www.icehearts.fi/miten-toimimme/>

<https://www.icehearts.fi/tyomme-tuloksia/>

<https://www.julkari.fi/handle/10024/147712>



# Let's swim beyond the handicaps

“Let's swim beyond handicaps” is an Erasmus+ project designed to promote social inclusion of youths with and without physical disabilities. All participants were equally involved in an inclusive swimming training program, at the end of which an international tournament was held.



## ORGANISATIONS INVOLVED IN THE PROJECT

1. Para sports association of the city of Rijeka, Croatia
2. Kinitiko Ergastiri, Greece
3. Karasu Kaymakamlığı, Turkey
4. Bulgarian Sports Development Association, Bulgaria

## PARTICIPANTS AND BENEFICIARIES

Adolescents with and without disabilities, aged 12 to 16, were selected for the project and participated in swimming lessons in cooperation with parasports clubs and schools. Each partner country selected 6 young participants with disabilities and 6 without disabilities, forming integrated pairs.

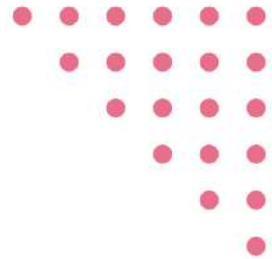


## PROJECT GOALS

The main goal of the project was to foster social inclusion of adolescents with and without disabilities through swimming.

The project was designed to:

- decrease psychological symptoms (e.g., anxiety and depression);
- improve attention, concentration, memory function, problem-solving and decision making skills;
- strengthen peer relationships, communication and interpersonal skills, promote empathy;
- promote the adoption of healthier lifestyle habits, including regular sleep, proper and balanced diet, and the extinction of unhealthy behaviours (smoking, alcohol consumption and other addictive tendencies).



## TYPE OF PHYSICAL ACTIVITY

Inclusive swimming training and tournaments are carried out. The movement of the water-lifting force makes it possible to perform exercises that cannot be done outside, which has a facilitating effect. Swimming makes young people with disabilities feel more independent and increases physical strength and endurance. Each partner country worked with 6 young participants with disabilities and 6 without disabilities, forming integrated pairs. Pair training developed by the project team (swimming coaches, physical therapist and a child psychologist) was conducted during 8 sessions of one hour each. After all sessions were held, local tournaments were organised and the top three pairs from every partner country were selected to participate in a final international tournament.



## PHYSICAL ACTIVITY ORGANISATION

- Duration of the physical activity program – 6 months (8 training session and international tournament)
- Frequency of the sessions – 2 times per week
- Duration of each session – 1 hour
- Location of the sessions – Training sessions in all partner countries, international tournament of 2 days in Rijeka, Croatia

## TEAM

The team included swimming coaches, physical therapists and child psychologists.

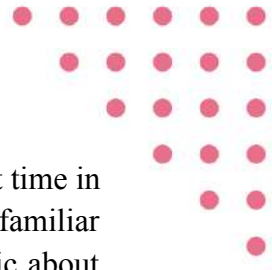
## MONITORING & EVALUATION

Each training session was evaluated by the leading trainer and by participants. All the deliverables of the project were evaluated with a monitoring sheet and with qualitative and quantitative reports.

## PROJECT RESULTS

At the beginning of the project, it was observed that all the young people with disabilities were afraid of the





activities and did not feel comfortable in the water; for some of them, it was their first time in the pool. After some time, the youths began to get to know each other and become familiar with water activities. By the end of the project, all the participants were enthusiastic about entering the pool and felt fully comfortable. As for the emotional improvements, the youths with disabilities established significant relationships with their peers and their communication skills increased. They also felt more free and confident having fun within the group. The young people without disabilities increased awareness about diversity and, thanks to the paired activities, were able to develop empathy, a sense of responsibility, cooperation and mutual understanding. Both were able to travel abroad, which was a great opportunity to socialise and make new friends.

## EVENTS ORGANISED IN THE CONTEXT OF THE PROJECT

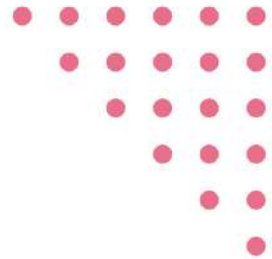
Inclusive swimming tournament.

## FUNDING

Project funded by Erasmus+ Program of European Union.

## LINK AND WEBSITE

<https://www.facebook.com/swimbeyondhandicaps/>



## Kacsakő Experience Programs

“Kacsakő Experience Programs” is designed to build an inclusive community where disadvantaged and privileged young people can come closer to each other, reducing prejudices, improving social-psychological skills, preventing radicalisation and overcoming conflicts usually rooted in miscommunication and misunderstanding. The main tools for project activities are non-formal, outdoor and experience-based learning methods. Team sports represent a great way to bring individuals together, regardless of their background.



### ORGANISATIONS INVOLVED IN THE PROJECT

1. Kacsakő Association, Hungary

### PARTICIPANTS AND BENEFICIARIES

The participants of the Kacsakő Experience Programs are children and adolescents aged between 10 and 16 years old coming from different social backgrounds, recruited from state care institutions, Roma settlements, (Rom settlements) and segregated schools, as well as from majority, non-Rom(a) and privileged backgrounds. About 85 young people have been involved in the project since 2019.

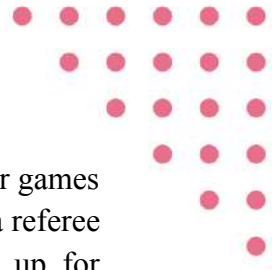


### PROJECT GOALS

Kacsakő programs aim to create a safe and inclusive space for youth from all different social bubbles to come together and learn from and about each other. The main goal is to bring disadvantaged and privileged youth together to reduce the social distance between them and prejudices. Special focus is put on developing socio-emotional skills, especially empathy and positive-self-esteem with the aim of lowering prejudices and the risk of the negative effects of stereotype threat. To this purpose, summer camps and further recreational programmes are planned, using sports and arts as a tool to foster positive changes in group dynamics and in the development of psycho-social skills.

Experiential pedagogy is applied throughout Kacsakő's programs: through fair play team sports activities, youth are encouraged to





work together with their peers toward a common goal. In addition, by setting rules for games together, young people practise democratic decision-making, and by playing without a referee and only with the support of an adult facilitator, they are encouraged to stand up for themselves when they suffer injustice in respect of each other. An important part of the programs is that adults also participate in the activities, not only to talk about values such as fair play, but also to demonstrate them. In addition, workshops are held on a variety of topics, and different art forms are used to help youngsters in learning more about themselves and others in a creative form.

### TYPE OF PHYSICAL ACTIVITY

Fair play team sports (quidditch, ultimate frisbee, capture the flag, “Kacsakő” rugby”) and outdoor adventure (wall climbing, canoeing, etc.) are the core of Kacsakő’s programs, and in some cases the rules are set by the youngsters themselves.

For example, Quidditch is played similarly to the game known in Harry Potter, with some modifications. The snitch is a person who has

a ribbon on his or her back, and the seeker’s goal is to catch it. The beaters throw a squishy ball and everyone who gets hit by it has to stop playing for a while and make a previously agreed movement, such as a cartwheel, a push, etc.

The programs involved a summer camp every year and monthly adventure-based programs. For participants over 13, a mentoring program is implemented; they also have the opportunity to participate in international youth exchanges each year.

The summer camp is 6 days and its organisation begins in January, through a training and team building weekend during the spring and one before the camp. During summer camp, small groups of 4-6 youth from different backgrounds (sharing the same bedroom to foster opportunities for positive group dynamics) and 2 adult volunteers are formed.

A regular day in the summer camp is organised as follows: three morning sessions are delivered for groups of 10-15 youths. They attend one fair-play sport session and one creative session; the content of the creative session depends on the skills of the camp’s volunteers, it could be improvisational theatre, juggling, break-dance, capoeira, arts and crafts, etc. In the 3rd





session, the small groups get the project - due by the end of the week, done. Workshops are organised based on volunteers' skills, varying from recreational programs (boxing, juggling, dance, arts and crafts) to educational training with topics related to violence prevention, intercultural sensitivity, the Roma and LGBTQ+ community.

In the afternoon, fun and relaxing activities are organised, while in the evening there is always a group recreational activity (e.g., small group reflection circles) to support the development of camp identity. At the end of the week, a Fair Play Quidditch tournament is organised and in the afternoon the groups present their projects.

Monthly adventure-based programs, called Kacsakő Klub, are organised on weekends to ensure the participation of socially disadvantaged youth living in rural areas. Every Klub program is implemented on one main activity such as wall-climbing, canoeing, dancing, etc. The program begins with warm-up games aimed at facilitating the youth's first familiarity and mentally preparing them for the weekend's activities. At the end of the program a follow up meeting is organised.



## TEAM

The team includes young adult volunteers (20-40 years old) who mentor the youth during the programs. In addition, psychologists support the mental well-being of youth and volunteers.

## MONITORING & EVALUATION

To monitor the progress of the projects following quali-quantitative tools were administered to the participants at the beginning and at the end of the programs:

- A questionnaire with demographic data;
- Open-questions about expectations and experiences;
- A questionnaire measuring attitudes towards different ethnic groups with Osgood-type semantic differential and an adapted version of the Bogardus scale;
- A questionnaire measuring self-esteem with a Rosenberg-type questionnaire;
- A sociometric questionnaire.

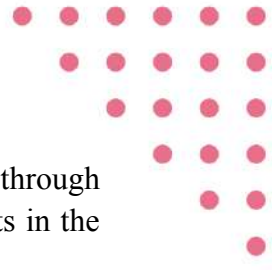
The project is currently monitored in the framework of doctoral studies research.

## PROJECT RESULTS

Kacsakő Programs have been recognised as good practices in several European Networks and projects (Capoeira Connects Europe, Roma Inclusion through







Sports in Europe, Radicalisation Awareness Network, Youth Anti-Radicalisation through Sports in Europe) and in 2022 the project was honoured as one of the top 3 projects in the "Inclusion and Diversity" category by the Salto Awards.

The main result of the Kacsakő Programs is a profound change in the attitudes of young participants who, by the end of the camps, had established meaningful bonds and gained a sense of belonging. The proposed activities enabled them to expand their social network, break down prejudices against those who are more disadvantaged and encourage a sense of equality and justice against any kind of discrimination or racism. The youths collected positive memories, increased their self-esteem, created friendships, improved their relationship with adults, and learned how to handle conflicts and cooperate respecting others.



## EVENTS ORGANISED IN THE CONTEXT OF THE PROJECT

2019-2023 - Kacsakő Experience Camp (for children aged 10-16)

2019-2023 - Volunteer program for young professionals

2021-2023 - Kacsakő Klub (for children aged 10-16)

2021-2023 - Kacsakő Next (for youngsters aged 13+)

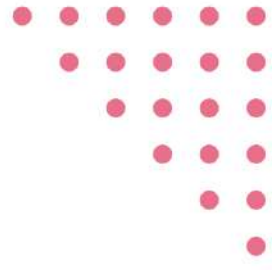
## FUNDING

The project was funded by the Solidarity Project program for three consecutive years. Since 2022 Kacsakő has become part of an international network called Generation Europe The Academy and has been able to organise international youth exchanges using Erasmus+ funds. Since all activities are offered free of charge to young people, the association also organises crowd-funding campaigns and donation collections.

## LINK AND WEBSITE

<https://en.kacsakoegyeselet.hu/>

<https://www.facebook.com/kacsakoegyeselet>



## #SMILE International Camp

The #SMILE International Camp is realised within the framework of the SMILE initiative – Sport, Motivation, Inclusion, Leadership, Engagement - co-funded by the Erasmus+ programme of the European Union. The initiative aims to explore the link between sports and inclusion in an innovative way, promoting international participation in sports activities of people with intellectual disabilities.



### ORGANISATIONS INVOLVED IN THE PROJECT

1. Para sports association of the city of Rijeka, Croatia
2. Bulgarian Sports Development Association, Bulgaria

### PARTICIPANTS AND BENEFICIARIES

Sixty athletes with intellectual disabilities (aged between 13 and 40 years) from Croatia and Bulgaria took part in the international SMILE camp.



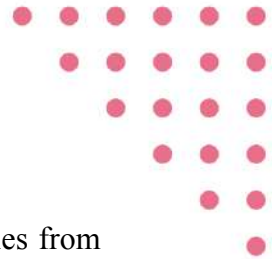
### PROJECT GOALS

The main goal of the camp was to foster social inclusion of individuals with intellectual disabilities through sports activities and a positive mental health environment.

The initiative was designed to:

- enhance overall psychological well-being and promote a sense of accomplishment and self-confidence among participants;
- improve cognitive and executive functions (attention, concentration, memory, decision-making and problem-solving) through participation in different sports;
- strengthen peer relationships, communication and interpersonal skills, promote empathy;
- promote the adoption of healthier lifestyle habits, including regular sleep, proper and balanced diet, and the extinction of unhealthy behaviours (smoking, alcohol consumption and other addictive tendencies);
- improve physical fitness and motor skills (coordination, flexibility, and overall physical well-being) through active participation in athletics, swimming, and other sports.





## TYPE OF PHYSICAL ACTIVITY

The SMILE International camp was organised for athletes with intellectual disabilities from Croatia and Bulgaria. The program included training sessions in athletics, swimming, basketball and various sports games over 3 days.

Beside the International camp, participants had 10 training sessions to be maximally prepared for the international event.



## PHYSICAL ACTIVITY ORGANISATION

Duration of the physical activity program – 3 days

Location of the sessions – Athletic hall Kantrida, Pools Kantrida, Youth Hall Rijeka, Croatia

## TEAM

The team included a multidisciplinary team qualified to involve individuals with intellectual disabilities in sporting activities and it was composed by trainers of different sports, sports psychologists, kinesiologists, pedagogues, physical education teachers, members of Croatian paralympic committee board.

## MONITORING & EVALUATION

The results were monitored through periodic Erasmus project monitoring sheets; this evaluation was carried out by the project partners reporting whether the expected results were achieved on time, in quality and quantity. In addition, the young participants provided feedback on their experience during the International camp.

## PROJECT RESULTS

The project has had a profound impact on mental health, as evidenced by both subjective feedback from participants and insights gathered from interviews with practitioners closely involved in the initiative. Participants reported a significant improvement in their overall well-being, i.e. increased levels of self-esteem, greater self-awareness and sense of agency. The international camp catalysed positive self-reflection, fostering a more resilient and optimistic mindset among the youth.



Trainers and parents observed a reduction in stress levels among participants, indicating that the activities during the camp played a crucial role in alleviating youths' common stressors which, in turn,





contributed to a more relaxed and positive state of mind. Through targeted activities, participants gained valuable skills to manage stress, anxiety and other mental health triggers, thereby improving their ability to cope with the complexities of daily life. Interviews with practitioners highlighted the lasting impact on the youths' mental resilience. The skills and insights gained during the project have continued to manifest positively in their lives, indicating that the benefits have extended beyond the duration of the camp. The International camp served as a platform for the creation of strong social support networks: participants not only made new connections but also strengthened existing relationships. These networks played a key role in promoting mental health by providing a sense of belonging and a support system during and after the project.

In summary, the project demonstrated a holistic approach to fostering positive mental health outcomes among young participants.

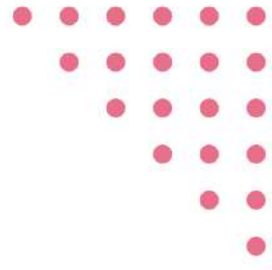
## FUNDING

Project funded by Erasmus+ Program of European Union.

## LINK AND WEBSITE

<https://inclusivesport.org/2022/06/08/hello-world/>

<https://inclusivesport.org/2023/04/21/international-camp-smile-croatia-2023/>



# kreuz&quer - criss cross

*Kreuz&quer* was created with the purpose of changing people's daily habits by promoting more sustainable and healthy mobility. *Kreuz&quer* encourages individuals to engage in physical activity and explore their neighbourhoods in an inclusive, interactive and fun way. This approach turns physical activity into a fun game, making it especially attractive to children and adolescents and involving people of all ages, including families and community stakeholders. The goal of the project is to improve community well-being by making the public environment an accessible and shared space for physical activity. Parents are encouraged to have confidence in the ability of young people to move actively within the city without the need for motorised vehicles.



## PROJECT COORDINATORS

1. Mobility Department of the City of Munich, Capital of the Free State of Bavaria, Germany
2. General Administration of the Free State of Bavaria, Germany

## PARTICIPANTS AND BENEFICIARIES

The project is designed for all members of the community, however, the activity is particularly suitable for young people.

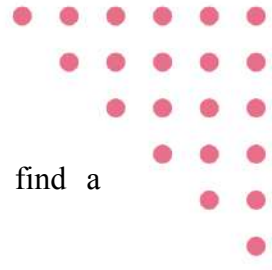
## PROJECT GOALS

The main goals of this project are to improve community well-being by making the public environment an accessible and shared space for physical activity, as well as to educate through exercise about sustainable and healthy mobility.

The initiative was designed to:

- reduce stress and anxiety, regularly practising physical activity;
- boost self-esteem by increasing a sense of accomplishment and confidence in one's own active mobility abilities;
- improve cognitive and executive functions (attention, concentration, memory, and problem-solving) through involvement in the game;





- promote social interaction and inclusion, providing the opportunity to find a supportive network and a sense of belonging;
- encourage a transition to a more active lifestyle and sustainable mobility;
- improve physical health and reduce an individual’s carbon footprint.

## TYPE OF PHYSICAL ACTIVITY

The *kreuz&quer* game consists of actively moving as many kilometres as possible in the shortest time. Only active walking, bicycling, skating or other ways that require muscle work are allowed. Each player receives his or her own game card to be scanned into the *kreuz&quer* boxes located in different parts of the neighbourhood. The boxes have different colours, some can be found more easily, and others are rather hidden. Players get points by scanning their game card through these boxes at least 2 times in an hour. Players can also form teams and collect points by covering kilometres together. There is a leaderboard that shows which team has achieved the most kilometres.

## PHYSICAL ACTIVITY ORGANISATION

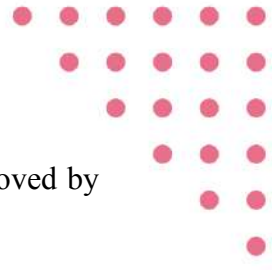
- Duration of the physical activity program – six weeks per neighbourhood
- Frequency of the sessions – approximately four times per day (the boxes are activated for 19 hours per day; the ranking system is refreshed every four hours)
- Duration of each session – 4 hours
- Location of the sessions – different neighbourhoods are covered within Munich (September 20 until November 5, 2023: Berg am Laim; March 6 until April 17, 2024: Sendling-Westpark)

## TEAM

Local partners help bring the project forward and vary by neighbourhood. City of Munich employees had the role of project development and implementation, turning physical activity into a game. The required expertise involve the use of findings from mobility science, sports, psychology, pedagogy and education, as well as geography, sustainable development and information technology.

## MONITORING & EVALUATION

The project's progress is being monitored through a survey conducted by the Technical University of Munich. The survey aims to assess whether physical activity in the



neighbourhood is increased through the initiative. The study was reviewed and approved by the Ethics Committee of the Technical University of Munich.

## PROJECT RESULTS

Although the results of the survey are not yet available, positive effects on physical and mental health are expected. Project leaders emphasise that "by focusing on outdoor physical activity, the project definitely has an effect on the physical and mental health of the players." *Kreuz&quer* was very well received by the target group. An estimated 1,500 children and adolescents participated in the six-week sessions in Berg am Laim. Overall, participation has been between 900 and 2,000 in each neighbourhood. The City of Munich Mobility Department is very satisfied with the level of participation.

The positive feedback (online posts) reported by the young participants provides preliminary evidence on the positive mental health effects of the activity.

## EVENTS ORGANISED IN THE CONTEXT OF THE PROJECT

Each game is accompanied by events offered by different collaborators from the respective local city library as well as *Lesefüchse* e.V. ("reading foxes", a not-for-profit club). Participation is always free of charge and no registration is required.

## FUNDING

The project was funded by the City of Munich.

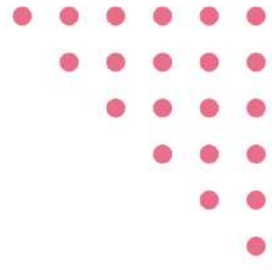
## LINK AND WEBSITE

<https://www.sg.tum.de/sportdidaktik/forschung/sinn-i/evaluation-kreuz-quer/>

<https://www.sg.tum.de/sportdidaktik/aktuelles/news-single-view/article/kreuz-quer-startet-in-giesing/>

<https://muenchenunterwegs.de/angebote/lauf-und-radlspiel-kreuz-quer>

<https://www.kreuzundquer.de/de/startseite>



## Tele-exercise for youth

Tele-exercise for youth is part of a larger project called TELEexe4ALL that offers, through an open-source platform, supervised and interactive group exercise sessions (synchronous or asynchronous). The tele-exercise modules are designed for general and special populations (athletes with and without disabilities, elderly, cancer and diabetic patients). Among the available modules, one was developed to encourage youth participation in physical activity.



### ORGANISATIONS INVOLVED IN THE PROJECT

1. Para Sports Association Of The City Of Rijeka, Croatia
2. University e-Campus, Italy
3. Associazione Progetto Giovani, Italy
4. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal
5. Latvijas Sporta federāciju padome, Latvia

### PARTICIPANTS AND BENEFICIARIES

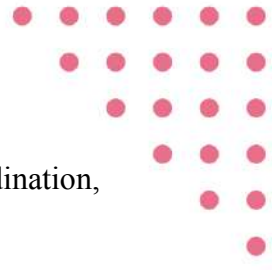
The project includes several modules targeting specific populations such as youth, elderly, athletes, people with disabilities, cancer patients and diabetics from Italy, Croatia, Portugal and Latvia. In this presentation we will focus on youth.

### PROJECT GOALS

The main goal of the project is encouraging participation in sport and physical activity. In addition, the tele-exercise for youth program aims to:

- improve mental resilience (reduce anxiety, depression and foster a positive self-image, self-esteem, and a sense of accomplishment) and coping mechanisms to relieve stress through regular exercise;
- improve memory, attention and concentration, positively impacting cognitive development, academic performance and daily tasks;
- facilitate the development of executive functions, helping youth with problem-solving, decision-making, and goal-setting;
- encourage youth to establish positive relationships with peers, coaches and parents, fostering a sense of community and social support;
- encourage youth to establish and maintain healthy sleep habits, promoting optimal physical and mental health;
- increase nutritional awareness to promote better eating habits;





- increase cardiovascular fitness, strengthen muscle tone and motor skills (coordination, balance, and agility).

## TYPE OF PHYSICAL ACTIVITY

The youth program consists of aerobic, resistance, balance, and flexibility exercises. Moderate-intensity aerobic exercise should be done for at least 225-300 minutes per week while vigorous-intensity aerobic exercise should be done for at least 125-150 minutes per week. Resistance exercise should be done at least twice a week with activities that strengthen all muscle groups. Balance and flexibility include multi-component physical activities that emphasise functional balance and flexibility.

## PHYSICAL ACTIVITY ORGANIZATION

- Duration of the physical activity program –4 cycles for 8 weeks
- Frequency of the sessions – approximately 3 times per week
- Duration of each session – 1 hour
- Location of the sessions – TELEexe4ALL online platform

## TEAM

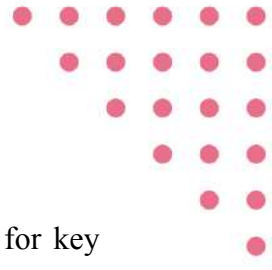
The team included trainers and sports psychologists. One part of the trainers recorded the sessions of exercises, the other part was supportive during the online training. Sports psychologists were in charge of collecting and analysing the tests collected at the beginning and end of each tele-training session.

## MONITORING & EVALUATION

Through the platform, participants completed several tests at the beginning and end of the workout to monitor progress over time. The tests included a psychological questionnaire, a physical activity questionnaire, and physiological tests that assessed the impact of exercises on psychological state and physical health.

## PROJECT RESULTS

For young people, exercise had a positive impact on reducing stress and anxiety, improving mood, increasing self-esteem, improving sleep, improving concentration and cognitive function, managing aggression, and acquiring life skills.



## EVENTS ORGANISED IN THE CONTEXT OF THE PROJECT

As part of the TELEexe4ALL project, several international events were organised for key stakeholders.

## FUNDING

Project funded by Erasmus+ Program of European Union.

## LINK AND WEBSITE

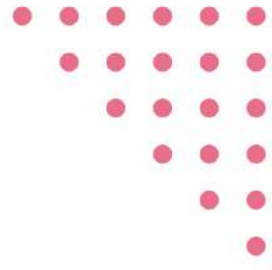
<https://www.teleexe4all.com/>

<https://progettogiovani.it/teleexe4all-platform.html>

<https://www.facebook.com/TELEexe4ALL>

<https://www.instagram.com/teleexe4all>

<https://www.linkedin.com/company/teleexe4all>



## Mieli ja liike - Mind and Movement

The *Mieli ja liike* (Mind and Movement) project helps youths with multiple challenges through a physical activity program. The project promotes the well-being of young people between the ages of 16 and 29 through individual and group activities that embrace a holistic and individual-oriented approach to functional capacity. The project is implemented in local associations in Helsinki, Oulu, Tampere and Turku, with the aim of providing young people with positive experiences of physical exercise and social interactions, in addition to increasing their mental well-being.

### ORGANISATIONS INVOLVED IN THE PROJECT

1. YMCA, Helsinki, Finland
2. Local Departments in Turku, Tampere and Oulu, Finland

### PARTICIPANTS AND BENEFICIARIES

The project is designed for marginalised or at-risk of marginalisation youth (16-29 years old) who have difficulties staying in the school or working world.

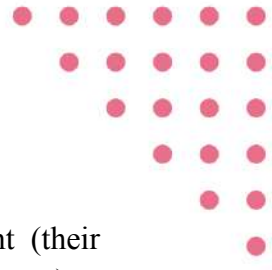
### PROJECT GOALS

The main goal of the project was to promote the well-being of vulnerable youths and the activities were designed to:

- improve mental health (reduce anxiety, stress, depression and fear of social situations);
- support the educational and working reintegration of young people;
- increase the amount of daily movement and exercise.

### TYPE OF PHYSICAL ACTIVITY

The physical activity program is established in agreement with the youth by identifying an individualised plan that can vary for each participant. The project offers a choice of different types of sports, private physical activities, small groups, and through digital channels. Physical activities can have different levels of intensity adapting to the capabilities and needs of individual participants.



## PHYSICAL ACTIVITY ORGANISATION

Duration of the physical activity program – arranged with the participant (their contents and durations are individually tailored on the participants will and interest)

Frequency of the sessions – arranged with the participant

Duration of each session –arranged with the participant

Location of the sessions – arranged with the participant

## TEAM

The team consists of a coordinator, a project planner and professionals pertaining to social and youth services, such as youth workers, social work graduates and psychiatric nurses. Each local association has teams of 2-4 professionals working part-time on the project. In total, there are about 12 team members.

YMCA has formed "sports detectives" who work with participants by doing physical activity together, but also by supporting them with daily activity. The detectives engage with participants on many topics, such as the rhythm of daily life, eating habits, and sleep quality.

## MONITORING & EVALUATION

Participants' progress is mapped with initial, mid-term and final assessments that monitor levels of movement, participation in social situations and overall change in daily life. In addition, a participation metre was included to measure feelings of belonging, meaning of what is being done, and possibilities for action.

## PROJECT RESULTS

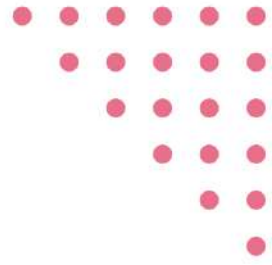
The project is running for the first year, so there are no long-term results yet, but for those who already completed their final assessments, an increase in the amount of exercise and leaving home has been observed. Participants reported improvements in mood and mental well-being, essential for reintegration into society: they were able to return to study, encouraged to participate in other activities and able to be employed in military service.

## FUNDING

Project funded by STEA.

## LINK AND WEBSITE

<https://ymca.fi/mieli-ja-liike-hanke/>

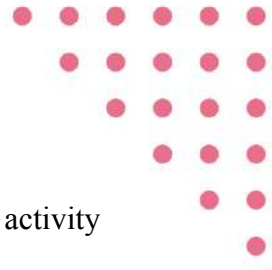


## Self-review Framework

In the HOORAY Compendium, aligned with the principles above-outlined and motivated from shared best practices, we have created a comprehensive self-review framework. This framework can serve as a valuable tool for the evaluation of planned activities, helping in the identification of fundamental elements which are essential for ensuring the mental well-being of the target group. The self-review framework consists of a set of thoughtfully crafted questions intended to be systematically addressed prior to the implementation of any planned activity.

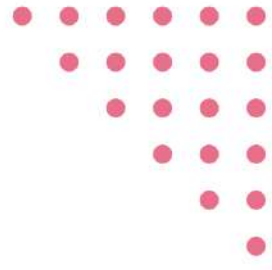
Listed below are the specified questions designed to assist you in assessing the extent to which the activities you do are in line with the basic elements of good practice on physical activity and youth mental health. The goal of the self-review process is to make sure that you foster a proactive approach to promoting the mental health benefits of the undertaken activities.

- Does your physical activity plan follow a structured programme tailored to the needs of adolescents? [yes/no]
- Is the physical activity programme carried out by a multidisciplinary team qualified to care for adolescents' physical health? [yes/no]
- Is the physical activity programme carried out by a multidisciplinary team qualified to care for adolescents' mental health? [yes/no]
- Is regular monitoring of the outcomes of the physical activity programme carried out, assessing both positive and negative effects? [yes/no]
- Have the young athletes established friendships and are they supportive of each other? [yes/no]



- Do you consider that, for the young athletes in your team, the physical activity programme is a source of (please check the boxes you consider appropriate):
  - 1) Fun
  - 2) Joy
  - 3) Excitement
  - 4) Pride
  - 5) Feeling of strength and resourcefulness
  - 6) Calmness
  - 7) Contentment
  - 8) Stress relief
  - 9) Something meaningful one can do for oneself
  - 10) Personal accomplishment
  
- As a coach, you (please check the boxes you consider appropriate):
  - 1) Foster the creation of a supportive and pressure-free environment
  - 2) Promote social ties and the inclusion of all team members
  - 3) Spend extra time and effort to dialogue with young athletes
  - 4) Commit to achieve the goals of the young athletes
  - 5) Teach the values of healthy competition
  
- Do you consider that parents respect the autonomy of young athletes and are involved in supporting young athletes? [yes/no]
  
- Any other notes you would like to leave to yourself:

Notes. Fill out the Self-review Framework regularly to monitor the progression of your activities.



**Learn more about the HOORAY project:** [www.engsoyouth.eu/hooray](http://www.engsoyouth.eu/hooray)

**Photos:** personal archives of the organisations presented.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

# Hooray



Co-funded by  
the European Union

## PROJECT:

### Youth for Youth's Mental Health through Physical Activity - HOORAY

## PARTNERS:



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



@engsoyouth  
[www.engsoyouth.eu](http://www.engsoyouth.eu)



# Hooray

## Compendio di Prassi Europee & Modello di Autovalutazione

### AUTORICI:

Chiara Ciacchella,<sup>1</sup> Barbara Collacchi,<sup>1</sup> Giuseppina Mandarino,<sup>2</sup> Francesca Cirulli<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Center for Behavioral Sciences and Mental Health, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Italia

<sup>2</sup> External Relations and International Affairs, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Italia

2024

Youth for Youth's Mental Health through Physical Activity - HOORAY



Co-funded by  
the European Union

## SUL PROGETTO HOORAY:

### Giovani per la salute mentale dei giovani attraverso l'attività fisica - HOORAY

Già da prima dell'inizio della Pandemia, la salute mentale dei giovani, in particolare degli adolescenti, era in declino. Il progetto HOORAY (Youth for Youth's Mental Health through Physical Activity) mira ad affrontare questa sfida esplorando l'impatto positivo dell'attività fisica e dello sport sull'attività fisica e lo sport sul benessere generale e sulla salute mentale dei giovani.

Sulla base delle Linee guida dell'UE per l'attività fisica, il team del progetto raccoglierà le *good practices* e svilupperà risorse educative, e un hub online dedicato agli insegnanti di educazione fisica, agli operatori giovanili, agli allenatori, ai genitori e al resto dei professionisti che lavorano con gli adolescenti e che vogliono prestare maggiore attenzione alla salute mentale e all'attività fisica, e che vuole porre l'accento sulla partecipazione e sul benessere dei giovani piuttosto che sulle prestazioni, pressioni e risultati.

Queste risorse e attività saranno rivolte sia ai giovani già fisicamente attivi o iscritti ad attività sportive, sia ai giovani inattivi e/o che hanno abbandonato lo sport. Permettendoci di vedere l'attività fisica dal loro punto di vista, e dandoci l'opportunità di esplorare il modo in cui percepiscono lo sport, e il suo impatto sul benessere, i giovani giocheranno un ruolo fondamentale.

Il progetto HOORAY è iniziato il 1 gennaio 2023 e avrà una durata di 30 mesi, terminando il 30 giugno 2025. Il kick-off meeting è previsto per il 16 e 17 febbraio 2023 a Monaco, in Germania.

# Hooray



Co-funded by  
the European Union

# Hooray



Co-funded by  
the European Union

## PROGETTO:

Giovani per la salute mentale dei giovani  
attraverso l'attività fisica - HOORAY

## PARTNER:



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



@engsoyouth  
[www.engsoyouth.eu](http://www.engsoyouth.eu)



## **Compendio di Prassi Europee & Modello di Autovalutazione**

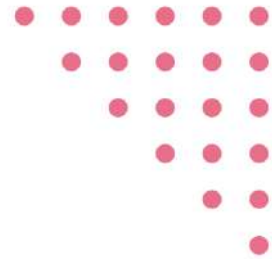
Autorici:

Chiara Ciacchella, Centro di Riferimento per le Scienze Comportamentali e la Salute Mentale, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Italia

Barbara Collacchi, Centro di Riferimento per le Scienze Comportamentali e la Salute Mentale, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Italia

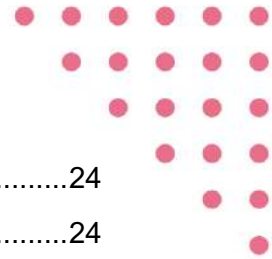
Giuseppina Mandarino, Ufficio Relazioni Esterne e Affari Internazionali, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Italia

Francesca Cirulli, Centro di Riferimento per le Scienze Comportamentali e la Salute Mentale, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Italia

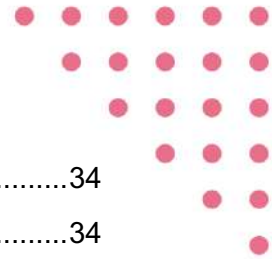


# Indice

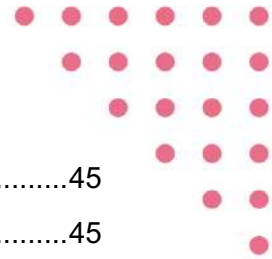
<a href="#">Introduzione</a> .....	7
<a href="#">Evidenze scientifiche su attività fisica e salute mentale degli adolescenti: cosa funziona?</a> .....	7
<a href="#">Le voci dei giovani</a> .....	9
<a href="#">Compendio di BUONE PRASSI</a> .....	10
<a href="#">Horses &amp; Butterflies</a> .....	11
<a href="#">ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO</a> .....	11
<a href="#">PARTECIPANTI E BENEFICIARI</a> .....	11
<a href="#">OBIETTIVI DEL PROGETTO</a> .....	12
<a href="#">TIPO DI ATTIVITÀ FISICA</a> .....	12
<a href="#">ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA</a> .....	13
<a href="#">TEAM</a> .....	15
<a href="#">MONITORAGGIO &amp; VALUTAZIONE</a> .....	15
<a href="#">RISULTATI DEL PROGETTO</a> .....	16
<a href="#">EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO</a> .....	16
<a href="#">FINANZIAMENTI</a> .....	17
<a href="#">LINK E SITI WEB</a> .....	17
<a href="#">Cavalli &amp; Friends</a> .....	18
<a href="#">ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO</a> .....	18
<a href="#">PARTECIPANTI E BENEFICIARI</a> .....	18
<a href="#">OBIETTIVI DEL PROGETTO</a> .....	19
<a href="#">TIPO DI ATTIVITÀ FISICA</a> .....	19
<a href="#">ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA</a> .....	20
<a href="#">TEAM</a> .....	21
<a href="#">MONITORAGGIO &amp; VALUTAZIONE</a> .....	21
<a href="#">RISULTATI DEL PROGETTO</a> .....	22
<a href="#">EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO</a> .....	22
<a href="#">FINANZIAMENTI</a> .....	22
<a href="#">LINK E SITI WEB</a> .....	22
<a href="#">Surf4specialneeds</a> .....	24



<a href="#">ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO</a> .....	24
<a href="#">PARTECIPANTI E BENEFICIARI</a> .....	24
<a href="#">OBIETTIVI DEL PROGETTO</a> .....	24
<a href="#">TIPO DI ATTIVITÀ FISICA</a> .....	24
<a href="#">ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA</a> .....	25
<a href="#">TEAM</a> .....	25
<a href="#">MONITORAGGIO &amp; VALUTAZIONE</a> .....	26
<a href="#">RISULTATI DEL PROGETTO</a> .....	26
<a href="#">EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO</a> .....	26
<a href="#">FINANZIAMENTI</a> .....	26
<a href="#">LINK E SITI WEB</a> .....	26
<a href="#">Mindfulness – A Full Mind</a> .....	27
<a href="#">ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO</a> .....	27
<a href="#">PARTECIPANTI E BENEFICIARI</a> .....	27
<a href="#">OBIETTIVI DEL PROGETTO</a> .....	27
<a href="#">TIPO DI ATTIVITÀ FISICA</a> .....	28
<a href="#">ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA</a> .....	28
<a href="#">TEAM</a> .....	28
<a href="#">MONITORAGGIO &amp; VALUTAZIONE</a> .....	28
<a href="#">RISULTATI DEL PROGETTO</a> .....	29
<a href="#">EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO</a> .....	29
<a href="#">FINANZIAMENTI</a> .....	29
<a href="#">LINK E SITI WEB</a> .....	29
<a href="#">Icehearts</a> .....	30
<a href="#">ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO</a> .....	30
<a href="#">PARTECIPANTI E BENEFICIARI</a> .....	30
<a href="#">OBIETTIVI DEL PROGETTO</a> .....	31
<a href="#">TIPO DI ATTIVITÀ FISICA</a> .....	32
<a href="#">ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA</a> .....	32
<a href="#">TEAM</a> .....	32
<a href="#">MONITORAGGIO &amp; VALUTAZIONE</a> .....	33
<a href="#">RISULTATI DEL PROGETTO</a> .....	33

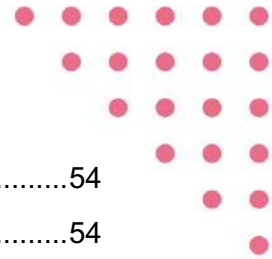


<a href="#">EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO</a> .....	34
<a href="#">FINANZIAMENTI</a> .....	34
<a href="#">LINK E SITI WEB</a> .....	34
<a href="#">Let's swim beyond the handicaps</a> .....	36
<a href="#">ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO</a> .....	36
<a href="#">PARTECIPANTI E BENEFICIARI</a> .....	36
<a href="#">OBIETTIVI DEL PROGETTO</a> .....	36
<a href="#">TIPO DI ATTIVITÀ FISICA</a> .....	37
<a href="#">ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA</a> .....	37
<a href="#">TEAM</a> .....	37
<a href="#">MONITORAGGIO &amp; VALUTAZIONE</a> .....	37
<a href="#">RISULTATI DEL PROGETTO</a> .....	38
<a href="#">EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO</a> .....	38
<a href="#">FINANZIAMENTI</a> .....	38
<a href="#">LINK E SITI WEB</a> .....	38
<a href="#">Kacsakő Experience Programs</a> .....	39
<a href="#">ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO</a> .....	39
<a href="#">PARTECIPANTI E BENEFICIARI</a> .....	39
<a href="#">OBIETTIVI DEL PROGETTO</a> .....	39
<a href="#">TIPO DI ATTIVITÀ FISICA</a> .....	40
<a href="#">TEAM</a> .....	42
<a href="#">MONITORAGGIO &amp; VALUTAZIONE</a> .....	42
<a href="#">RISULTATI DEL PROGETTO</a> .....	42
<a href="#">EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO</a> .....	43
<a href="#">FINANZIAMENTI</a> .....	43
<a href="#">LINK E SITI WEB</a> .....	43
<a href="#">#SMILE International Camp</a> .....	44
<a href="#">ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO</a> .....	44
<a href="#">PARTECIPANTI E BENEFICIARI</a> .....	44
<a href="#">OBIETTIVI DEL PROGETTO</a> .....	44
<a href="#">TIPO DI ATTIVITÀ FISICA</a> .....	45
<a href="#">ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ</a> .....	45



<a href="#">TEAM</a> .....	45
<a href="#">MONITORAGGIO &amp; VALUTAZIONE</a> .....	45
<a href="#">RISULTATI DEL PROGETTO</a> .....	45
<a href="#">FINANZIAMENTI</a> .....	46
<a href="#">LINK E SITI WEB</a> .....	46
<a href="#">Kreuz&amp;quer - criss cross</a> .....	47
<a href="#">COORDINATORI DEL PROGETTO</a> .....	47
<a href="#">PARTECIPANTI E BENEFICIARI</a> .....	47
<a href="#">OBIETTIVI DEL PROGETTO</a> .....	47
<a href="#">TIPO DI ATTIVITÀ FISICA</a> .....	48
<a href="#">ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA</a> .....	48
<a href="#">TEAM</a> .....	49
<a href="#">MONITORAGGIO &amp; VALUTAZIONE</a> .....	49
<a href="#">RISULTATI DEL PROGETTO</a> .....	49
<a href="#">EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO</a> .....	49
<a href="#">FINANZIAMENTI</a> .....	49
<a href="#">LINK E SITI WEB</a> .....	49
<a href="#">Tele-esercizio per i giovani</a> .....	51
<a href="#">ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO</a> .....	51
<a href="#">PARTECIPANTI E BENEFICIARI</a> .....	51
<a href="#">OBIETTIVI DEL PROGETTO</a> .....	51
<a href="#">TIPO DI ATTIVITÀ FISICA</a> .....	52
<a href="#">ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA</a> .....	52
<a href="#">TEAM</a> .....	52
<a href="#">MONITORAGGIO &amp; VALUTAZIONE</a> .....	52
<a href="#">RISULTATI DEL PROGETTO</a> .....	53
<a href="#">EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO</a> .....	53
<a href="#">FINANZIAMENTI</a> .....	53
<a href="#">LINK E SITI WEB</a> .....	53
<a href="#">Mieli ja liike - Mente e Movimento</a> .....	54
<a href="#">ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO</a> .....	54
<a href="#">PARTECIPANTI E BENEFICIARI</a> .....	54





<a href="#">OBIETTIVI DEL PROGETTO</a> .....	54
<a href="#">TIPO DI ATTIVITÀ FISICA</a> .....	54
<a href="#">ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA</a> .....	55
<a href="#">TEAM</a> .....	55
<a href="#">MONITORAGGIO &amp; VALUTAZIONE</a> .....	55
<a href="#">RISULTATI DEL PROGETTO</a> .....	55
<a href="#">FINANZIAMENTI</a> .....	55
<a href="#">LINK E SITI WEB</a> .....	56
<a href="#">Modello di Autovalutazione</a> .....	57



## Introduzione

L'adolescenza è un periodo cruciale nella vita di un individuo in cui si verificano importanti cambiamenti al livello fisico, psicologico e sociale. Tali cambiamenti segnano la transizione dall'infanzia all'età adulta ed espongono l'individuo a numerose influenze, sia positive che negative (Organizzazione Mondiale della Sanità, OMS, 2020).

Problemi quali disuguaglianza, povertà, conflitti, emergenze umanitarie e il crescere in famiglie e ambienti disfunzionali contribuiscono a incrementare la probabilità di sperimentare precocemente esperienze avverse, predisponendo gli adolescenti a problemi di salute mentale (OMS, 2020). Maggiore è il numero di fattori di rischio a cui gli adolescenti sono esposti, maggiore è l'impatto potenziale sulla loro salute mentale (OMS, 2020). Ad oggi è noto che una salute mentale carente è tra le cause principali di disabilità tra gli adolescenti e, secondo recenti stime, 1 adolescente su 7 soffre di disturbi mentali (OMS, 2021). A fronte di tale emergenza, l'OMS ha delineato diverse linee guida che offrono l'opportunità di promuovere il benessere e prevenire una carente salute mentale tra gli adolescenti.

Tra queste, un numero crescente di evidenze scientifiche suggerisce che l'attività fisica può contribuire nel prevenire e mitigare il distress psicologico degli adolescenti (Biddle et al., 2019; Bjørnarå et al., 2021; Boelens et al., 2022; Firth et al., 2020; McCrary et al., 2021; Pettitt et al., 2022; Wang et al., 2022). L'attività fisica è definita come "qualsiasi movimento corporeo prodotto dall'apparato muscolo-scheletrico che richiede un dispendio energetico superiore a quello in condizioni di riposo" (Bouchard et al., 1990; Corbin et al., 2000; WHO 2022); è un termine ombrello che include diverse sottocategorie come l'esercizio fisico, lo sport, le attività ricreative, la danza e altri (Corbin et al., 2000).

## Evidenze scientifiche su attività fisica e salute mentale degli adolescenti: cosa funziona?

Come punto di partenza del progetto H0ORAY, è stata analizzata nel dettaglio la letteratura scientifica riguardo l'associazione tra attività fisica e salute mentale in adolescenza.

Sono state condotte tre revisioni rapide analizzando gli studi che hanno valutato l'impatto dell'attività fisica su: 1) sintomi depressivi (24 studi), 2) gestione dell'ansia (12 studi) e 3) ideazione e comportamenti suicidari (7 studi) negli adolescenti. Le revisioni rapide sono una forma di sintesi della conoscenza in cui il tipico processo di conduzione di una revisione sistematica tradizionale viene semplificato, al fine di riassumere le principali evidenze su uno specifico quesito di ricerca in modo snello ma efficiente in termini di risorse (Tricco et al., 2015).



La selezione degli studi ha seguito gli standard dei protocolli di revisione sistematica, con le analisi adattate all'approccio delle revisioni rapide. La metodologia e i risultati delle revisioni rapide sono riportate nel dettaglio nel documento HOORAY "What works? Evidence-based guidance regarding physical activity and mental health in adolescents" (<https://engsoyouth.eu/wp-content/uploads/2024/01/What-works.pdf>).

Le revisioni rapide condotte rivelano il potenziale dell'attività fisica come intervento non farmacologico per la depressione negli adolescenti. Inoltre, gli interventi basati sull'attività fisica o sugli sport possono essere metodi efficaci per migliorare la gestione dell'ansia e ridurre il rischio di ideazione e comportamento suicidario.

Le revisioni rapide evidenziano anche i possibili meccanismi che sottendono tali effetti positivi. Gli elementi che sembrano contribuire maggiormente alla promozione della salute mentale tramite l'attività fisica sono: 1) incoraggiare la pratica di differenti attività fisiche con diversi livelli di intensità, per soddisfare le preferenze e le capacità degli adolescenti, sostenendo al contempo le esigenze specifiche degli individui più vulnerabili; 2) creare un ambiente supportivo e inclusivo all'interno dei club sportivi per favorire interazioni positive tra pari, facendo leva sui legami sociali come aspetto protettivo contro lo stress e l'ansia.

Inoltre, è stata condotta un'altra ricerca bibliografica per raccogliere le principali *umbrella reviews* sul ruolo dell'attività fisica nella promozione della salute mentale degli adolescenti, consultando i database scientifici internazionali (Pubmed, PsycInfo, PsycArticles and Cochrane Library). Le *umbrella reviews* riassumono i risultati di più revisioni esistenti e rappresenta uno dei più alti livelli di evidenza; consentono un facile raffronto tra le revisioni e possono essere utili per confrontarne i risultati e sviluppare linee guida. La strategia di ricerca consisteva nell'inserire nei database parole chiave relative ai concetti di attività fisica/sport, adolescenza e salute mentale. Tale processo ha portato alla selezione di 13 *umbrella reviews*. Analizzando il contenuto delle 13 *umbrella reviews*, emerge che l'esercizio fisico (es. aerobico, di resistenza, pesi) è il tipo di attività fisica più discusso, seguito da sport, danza e yoga. La depressione è l'*outcome* più indagato, seguito da ansia e autostima. In misura minore, emergono anche risultati relativi all'ideazione suicidaria e le abilità sociali. Le *umbrella reviews* riportano risultati coerenti con quanto emerso nelle tre revisioni rapide discusse in precedenza, evidenziando l'associazione positiva tra attività fisica e salute mentale. Le *umbrella reviews* evidenziano che un giovane con depressione dovrebbe essere incoraggiato a seguire un programma supervisionato di esercizio fisico (Campisi et al., 2021), coerentemente con le linee guida emesse dal National Institute for Health and Care Excellence (NICE) del Regno Unito. Ad esempio, gli esercizi aerobici e di resistenza, di intensità moderata-vigorosa, sono stati segnalati come trattamento ausiliario per migliorare i sintomi depressivi negli adolescenti (Ashdown-Franks et al., 2020; Bailey et al., 2018; Hu et al., 2020; Wegner et al., 2020). Inoltre, il coinvolgimento



degli adolescenti in sport individuali e di squadra è un possibile fattore preventivo della depressione (Boelens et al., 2022).

Le *umbrella reviews* rivelano un effetto promettente degli sport, in particolare quelli di squadra, e dello yoga nel ridurre i sintomi d'ansia (Biddle et al., 2019; Bjørnarå et al., 2021; Dale et al., 2019; James-Palmer et al., 2020; Pettitt et al., 2022). Nello specifico, una recente revisione sistematica raccomanda di praticare yoga per 30 minuti almeno 2-3 volte a settimana, per un totale di 6-12 settimane, per ottenere miglioramenti significativi nelle misure dell'ansia (James-Palmer et al., 2020).

L'esercizio fisico e lo sport possono avere un effetto positivo anche sull'autostima (Ashdown-Franks et al., 2020; Das et al., 2016), tuttavia il nesso causale tra le due variabili rimane non del tutto chiaro (Biddle et al., 2019). Ciò potrebbe essere dovuto alla complessità del concetto di autostima, il quale può essere considerato come un costrutto multidimensionale caratterizzato da diversi sottodomini (Biddle et al., 2019). Nella loro revisione, Biddle e colleghi suggeriscono che il sottodominio più rilevante da considerare come esito di un intervento attività fisica potrebbe essere l'autostima "fisica", che include le percezioni circa l'immagine corporea, nonché le capacità e le abilità fisiche (Biddle et al., 2019).

## Le voci dei giovani

Oltre a raccogliere evidenze scientifiche, uno degli obiettivi del progetto HOORAY è esplorare le percezioni, i pensieri e le voci degli adolescenti riguardo l'impiego dell'attività fisica come strumento per promuovere la loro salute mentale. A tal fine, lo studio "Youth voices" (<https://engsoyouth.eu/wp-content/uploads/2024/01/Youth-voices.pdf>) ha raccolto interviste semi-strutturate di adolescenti provenienti da diversi paesi Europei e le ha analizzate utilizzando una metodologia deduttiva-induttiva basata sul modello PERMA. Secondo tale modello, la salute mentale non può essere definita semplicemente dall'assenza di stati psicologici negativi. I cinque domini del modello PERMA, emozioni positive (*Positive emotions*), coinvolgimento (*Engagement*), relazioni (*Relationships*), valore (*Meaning*) e realizzazione (*Accomplishment*) (Seligman, 2011), hanno contribuito a riassumere il contenuto delle interviste, evidenziando i possibili benefici che gli adolescenti possono trarre dall'attività fisica.

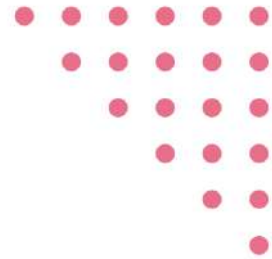
Secondo i contenuti raccolti, l'attività fisica, oltre a migliorare la salute fisica, permette di sperimentare emozioni positive e di stabilire relazioni di sostegno con coetanei e adulti in un ambiente stimolante che enfatizza l'inclusione e il senso di appartenenza. Inoltre, gli adolescenti hanno dichiarato di essere completamente assorbiti e impegnati durante le sessioni di attività fisica e di trovare sollievo dallo stress nella vita quotidiana. I ragazzi hanno anche descritto l'attività fisica come qualcosa di

significativo che contribuisce ad aumentare il senso di realizzazione personale e lo sviluppo di nuove abilità.

## Compendio di BUONE PRASSI

La raccolta di prove scientifiche e delle interviste conferma il ruolo determinante che l'attività fisica può svolgere nel promuovere la salute mentale degli adolescenti. Tuttavia, va sottolineato che i benefici dipendono da "come", "quanto" e "dove" l'attività viene offerta agli adolescenti. Per tale motivo, è fondamentale identificare e condividere le prassi di lavoro, anche dette buone prassi, su come realizzare programmi basati sull'attività fisica incentrati sulle esigenze specifiche degli adolescenti. Queste prassi possono essere definite come soluzioni organizzative o procedurali che raccolgono esempi, procedure ed esperienze passate, opportunamente formalizzate in regole o piani che possono essere seguiti e ripetuti. A tal proposito, il Progetto HOORAY prevede la creazione di un Compendio di Prassi, raccolte in tutta Europa, sull'uso dell'attività fisica come strumento per promuovere la salute mentale degli adolescenti.

È opportuno sottolineare che la Commissione Europea ha implementato il "*Best Practice Portal*" per aiutare a trovare informazioni affidabili sulle prassi riconosciute come migliori o promettenti per migliorare la salute pubblica in Europa. Nell'ambito di questa iniziativa, è stato lanciato un invito a presentare le migliori prassi in materia di salute mentale: l'invito sostiene la raccolta di azioni basate su un approccio globale alla salute mentale, inclusa l'attività fisica. A questo proposito, sarebbe stimolante contribuire a questa iniziativa condividendo le prassi raccolte nel Compendio HOORAY.



# Horses & Butterflies

Il progetto *Horses & Butterflies* è stato ideato per valutare il potenziale del volteggio equestre nel promuovere il benessere psicofisico di giovani ragazze con anoressia. Il razionale scientifico alla base del progetto suggerisce che l'attività del volteggio equestre e il forte coinvolgimento emotivo che il cavallo evoca possono facilitare il lavoro terapeutico di riappropriazione dell'immagine corporea, che in questa patologia è percepita in una luce distorta e disfunzionale.



## ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO

1. Centro di Riferimento per le Scienze Comportamentali e la Salute Mentale, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Italia
2. Centro per i disturbi del comportamento alimentare (DCA) di Umbertide, USL Umbria 1, Italia
3. European Culture and Sport organisation (E)
4. Comitato regionale Umbria della Federazione Italiana Sport Equestri (FISE), Perugia, Italia
5. Centro Equestre San Biagio, Perugia, Italia

## PARTECIPANTI E BENEFICIARI

Per l'arruolamento dei partecipanti sono stati stabiliti i seguenti criteri di inclusione:

- adolescenti di sesso femminile (15-20 anni) con diagnosi di anoressia in trattamento ambulatoriale;
- Indice di Massa Corporea < 16;
- assenza di precedenti esperienze equestri; allergia o fobia per i cavalli.

Otto ragazze, in trattamento ambulatoriale per anoressia presso il Centro per i disturbi alimentari USL Umbria 1, hanno soddisfatto i criteri di inclusione e sono state arruolate nel progetto. Le otto partecipanti sono state assegnate casualmente a due gruppi: 4 al gruppo di volteggio equestre e 4 al gruppo di controllo (nessuna attività equestre). Una partecipante del gruppo di volteggio si è ritirata e il campione finale era composto da 7 partecipanti in totale (gruppo di volteggio equestre n=3; gruppo di controllo n=4).



## OBIETTIVI DEL PROGETTO

L'obiettivo principale del progetto era quello di valutare l'idoneità di un intervento di attività fisica basato sul volteggio equestre progettato per adolescenti con anoressia.

L'intervento di volteggio equestre è stato progettato per:

- ottenere una percezione più sana dell'immagine corporea e migliorare la gestione dell'ansia;
- stabilire relazioni positive tra tutti i membri del progetto (i beneficiari, i cavalli e il team);
- aumentare l'indice di massa corporea.

## TIPO DI ATTIVITÀ FISICA

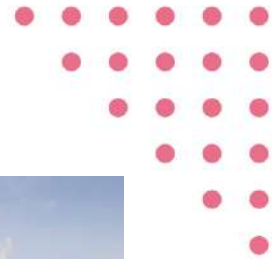
L'attività sportiva è stata svolta per 3 mesi (dicembre 2019-marzo 2020) e comprendeva 10 sessioni di attività di volteggio equestre.

Il volteggio equestre è una disciplina sportiva che combina la ginnastica artistica con l'attività a cavallo: i volteggiatori eseguono esercizi di ginnastica artistica a ritmo di musica, coordinando i loro movimenti con quelli del cavallo, il quale è guidato in circolo da un istruttore equestre esperto (*lounge*). Questa disciplina promuove l'abilità di entrare in contatto con il cavallo e migliora le capacità fisiche (coordinazione, equilibrio, agilità e ritmo) e psicologiche (concentrazione, gestione delle emozioni, creatività ed espressività). Inoltre, il volteggio può essere praticato in piccoli gruppi (da 2 a 6 membri) e questo facilita l'instaurarsi di relazioni tra i membri della squadra (volteggiatori, *lounge* e cavalli).



Ogni sessione iniziava con l'attività di pulizia e accudimento (*grooming*) del cavallo selezionato per la sessione d'intervento. Questa attività è stata scelta come primo approccio al cavallo ed era finalizzata ad apprendere: 1) le informazioni di base sul benessere del cavallo, 2) la corretta comunicazione (contatto oculare, tattile e vocale) e gestione del cavallo e 3) le tecniche e gli strumenti per la strigliatura e la bardatura. Questa attività iniziale era anche fondamentale per stabilire una relazione di fiducia tra le partecipanti ed il cavallo.





In seguito, le partecipanti eseguivano esercizi di riscaldamento (esercizi di respirazione, di orientamento ed estensione del corpo, di percezione del piede) volti a migliorare la consapevolezza corporea. Inoltre, il riscaldamento comprendeva l'apprendimento degli esercizi di base del volteggio su un cavallo finto. Ciò permetteva alle partecipanti di migliorare le capacità di agilità, coordinazione ed equilibrio prima di eseguire gli esercizi a cavallo.



In seguito, le partecipanti svolgevano l'allenamento a cavallo in cui hanno imparato esercizi di volteggio, scelti appositamente per aumentare l'espressività corporea e la creatività. Questa attività è stata pensata per creare uno spirito di squadra, favorendo il legame tra i partecipanti, il cavallo e gli istruttori.



Una volta terminata l'attività di volteggio, i partecipanti strigliavano il cavallo e lo conducevano nelle scuderie. L'attività si concludeva con un confronto informale tra le partecipanti e il team del centro ippico.

## ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA

Durata del programma di attività fisica - 3 mesi (dicembre 2019-marzo 2020) per un totale di 10 sessioni

Frequenza delle sessioni - settimanale

Durata di ogni sessione - 60-90 minuti.

Sede delle sessioni - Centro Equestre San Biagio, Perugia, Italia

Le attività erano organizzate in 4 fasi (vedi Tabella 1).



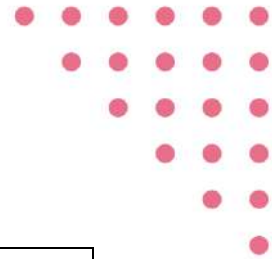
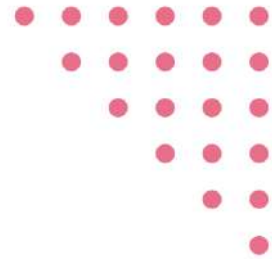


Tabella 1. Metodologia d'intervento e fasi di lavoro

ATTIVITÀ	LUOGO E STRUMENTI DI LAVORO	ESERCIZI	DURATA	MODALITÀ DI LAVORO
<b>1° fase: sessione 1</b>				
Approccio al cavallo e grooming	Box e tondino; Strumenti di grooming; Bardatura da volteggio	Pulizia, conduzione a mano del cavallo e osservazione	60-90 min	Lavoro in gruppo
<b>2° fase: sessioni 2-3</b>				
Grooming del cavallo	Scuderia; Strumenti di grooming; Bardatura da volteggio	Pulizia del cavallo	30 min	Lavoro in gruppo
Esercizi di consapevolezza corporea	Scuderia	Esercizi individuali di respirazione, esercizi di orientamento ed estensione, esercizi di percezione del piede, esercizi sul cavallo finto.	20 min	Lavoro in gruppo
Contatto con il cavallo	Scuderia	Contatto oculare, tattile, vocale e conduzione a mano del cavallo	10 min	Lavoro individuale
<b>3° fase: sessioni 4-10</b>				
Grooming del cavallo	Scuderia; Strumenti di grooming; Bardatura da volteggio	Pulizia del cavallo	10 min	Lavoro in gruppo
Esercizi di consapevolezza corporea	Scuderia	Esercizi individuali di respirazione, esercizi di orientamento ed estensione, esercizi di percezione del piede, esercizi sul cavallo finto.	15 min	Lavoro individuale
Volteggio	Campo coperto	Salita, esercizi motori a cavallo con bardatura da volteggio, esercizi specifici del volteggio	30-40 min	Lavoro in gruppo
<b>4° fase: ogni sessione</b>				
Attività conclusiva	Scuderia	Discesa da cavallo e grooming finale, defaticamento e commento informale	10 min	Lavoro in gruppo



## TEAM

Il progetto è stato condotto da un team multidisciplinare di professionisti qualificati nel campo della salute mentale e degli interventi-assistiti con il cavallo, come previsto dalle Linee Guida Italiane per gli Interventi-Assistiti con gli Animali.

(<https://www.iss.it/documents/20126/0/Linee+Guida+IAA.pdf/c42244ea-12f6-ed00-2975-05f7755f3d23?t=1582118322698>).

I responsabili di progetto erano una psichiatra-psicoanalista, specializzata in Terapia-assistita con il cavallo e tecnico di volteggio di primo livello della Federazione Italiana Sport Equestri (FISE), e una professoressa del Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive dell'Università di Perugia, specializzata in Educazione-Assistita con il cavallo e tecnico di volteggio di terzo livello della FISE. I responsabili del progetto erano incaricati di pianificare e implementare la metodologia d'intervento.



Il team di intervento era composto da professionisti specializzati in interventi assistiti con il cavallo e in volteggio equestre: il team si prendeva cura delle partecipanti e dei cavalli durante le sessioni di volteggio equestre, monitorando il loro benessere, impostando le attività per raggiungere gli obiettivi prestabiliti e favorendo una buona relazione tra partecipanti e cavalli.

Gli psichiatri del Centro DCA dell'USL Umbria 1 si sono occupati del reclutamento delle partecipanti.

Infine, gli aspetti di ricerca del progetto (raccolta e analisi dei dati; divulgazione scientifica dei risultati) sono stati portati avanti da un team di ricercatori del Centro di Riferimento per le Scienze Comportamentali e la Salute Mentale (Istituto Superiore di Sanità, Roma, Italia). Questo team ha una riconosciuta esperienza nel settore, avendo sviluppato le Linee Guida Italiane sugli Interventi-Assistiti con gli Animali.

## MONITORAGGIO & VALUTAZIONE

Per valutare l'efficacia dell'intervento, sono stati somministrati i seguenti questionari all'inizio (T0) e alla fine del progetto (T1):

- Eating Disorder Inventory-3 (EDI-3) per valutare i sintomi legati al disturbo alimentare;



- Symptom Checklist-90-R (SCL-90-R) per valutare le dimensioni psicopatologiche;
- State-Trait Anxiety Inventory (STAI) per misurare l'ansia di stato e di tratto;
- Report di osservazione per monitorare l'atteggiamento, l'emotività, il comportamento delle partecipanti durante la sessione e il rapporto con i cavalli e i membri del team.

Inoltre, i valori dell'indice di massa corporea sono stati misurati all'inizio (T0) e alla fine del progetto (T1).

## RISULTATI DEL PROGETTO

I risultati preliminari indicano un aumento della massa grassa e una riduzione del peso della massa magra, un miglioramento dell'ansia e dei sintomi dei disturbi alimentari (desiderio di magrezza, insoddisfazione corporea, problemi affettivi e perfezionismo), nonché un aumento nel



grado di socializzazione delle partecipanti del gruppo di volteggio equestre.

Questi risultati suggeriscono che il volteggio equestre può essere utilizzato efficacemente nel caso dei disturbi alimentari a complemento di una presa in carico globale della persona. Il recupero della consapevolezza del proprio corpo è l'aspetto principale in cui l'intervento di volteggio equestre può giocare un ruolo importante, sfruttando la sinergia fisica ed emotiva tra cavallo e volteggiatore.

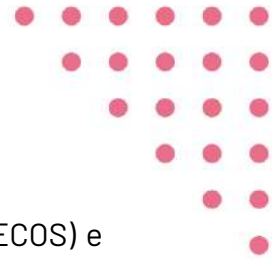
## EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO

27 Giugno 2020 - Evento conclusivo del progetto ed esibizione di volteggio presso il Centro Equestre San Biagio, Perugia, Italia.

7 Dicembre 2020 - Webinar online sul progetto H&B per il Corso di Laurea in Scienze Motorie, Università di Perugia, Italia.

10-13 Aprile 2021 - Presentazione del progetto al 29° Congresso Europeo di Psichiatria (EPA).

29 Settembre 2023 - Presentazione di un poster alla "Notte Europea dei ricercatori e delle ricercatrici 2023", Roma, Italia.



## FINANZIAMENTI

Il progetto è stato finanziato dalla European Culture and Sport Organisation (ECOS) e dal Comitato Regionale Umbria della Federazione Italiana Sport Equestri (FISE).

## LINK E SITI WEB

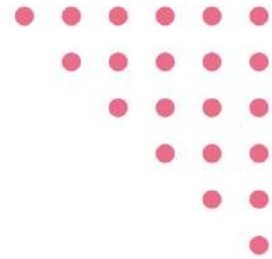
<https://www.ecos-europe.com/volteggio-equestre-san-biagio-della-valle-horses-butterflies-sphere/>

<http://www.fiseumbria.it/modules/news/article.php?storyid=1669>

<https://www.fise.it/sport/volteggio/news-volteggio/archivio-news-volteggio/15273-%E2%80%99Chorses-butterflies%E2%80%9D-in-umbria-il-volteggio-come-terapia.html>

[https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=2\\_Tde7KbvMU](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=2_Tde7KbvMU)

<https://www.youtube.com/watch?v=DW3r4sNxNds>



## Cavalli & Friends

La comunità scientifica ha ripetutamente sollevato il tema dell'incremento dei disturbi mentali tra i giovani a causa delle esperienze destabilizzanti conseguenti alla pandemia e alle misure restrittive di quarantena. La scuola e la famiglia sembrano non essere in grado di mantenere il proprio ruolo come fonte primaria di socializzazione per i giovani, che, anche nel gruppo dei pari, si sentono soli e incapaci di gestire il proprio disagio, manifestando in alcuni casi sintomi di natura psichiatrica. In base alla gravità di queste condizioni, si consiglia un periodo di residenza in comunità terapeutiche per trovare una via d'uscita. Il progetto Cavalli & Friends è stato concepito per testare il potenziale dello sport equestre come strumento complementare per promuovere il benessere psico-fisico degli adolescenti in cura per malattie psichiatriche nelle comunità terapeutiche.



### ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO

1. Centro di Riferimento per le Scienze Comportamentali e la Salute Mentale, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Italia
2. Centro di Riabilitazione Equestre (C.R.E.) "Girolamo De Marco" Onlus, Roma, Italia
3. Comunità terapeutica "Villa Madre Chiara Ricci", Roma, Italia
4. European Sport and Culture organisation (ECOS), Roma, Italia

### PARTECIPANTI E BENEFICIARI

Per l'arruolamento sono stati stabiliti i seguenti criteri di inclusione:

- adolescenti (età 14-18 anni) in cura presso comunità terapeutiche;
- assenza di precedenti esperienze equestri; allergie o fobia per i cavalli.



Diciotto adolescenti (10 maschi e 8 femmine), in cura per disturbi psichiatrici presso la comunità terapeutica "Villa Madre Chiara Ricci" (Roma), hanno soddisfatto i criteri di inclusione e sono stati arruolati nello studio. I diciotto partecipanti sono stati assegnati



a due gruppi diversi: 8 (4 maschi e 4 femmine) al gruppo di attività equestri e 10 (6 maschi e 4 femmine) al gruppo di controllo (nessuna attività equestre).

Un partecipante del gruppo di attività equestri e 5 del gruppo di controllo si sono ritirati e il campione finale era composto da 12 partecipanti (gruppo di attività equestri n=7; gruppo di controllo n=5).

### **OBIETTIVI DEL PROGETTO**

L'obiettivo principale del progetto era quello di testare l'idoneità di un intervento di attività fisica basato sulle discipline equestri rivolto agli adolescenti che vivono in comunità terapeutiche.

L'intervento basato sull'equitazione è stato progettato per:

- ottenere il miglioramento delle dimensioni psicopatologiche, la riduzione dei sintomi ansiosi e depressivi;
- stabilire relazioni positive tra tutti i membri del progetto (i beneficiari, i cavalli e il team), migliorare i tratti dell'alessitimia;
- migliorare la postura, l'equilibrio e la coordinazione motoria.

### **TIPO DI ATTIVITÀ FISICA**

L'intervento basato sull'equitazione è stato condotto per 5 mesi (febbraio-giugno 2023), con sessioni settimanali e prevedeva la combinazione di diverse attività equestri organizzate come segue.

Ogni sessione iniziava con la fase di grooming dei cavalli selezionati per la sessione di intervento. Questa attività era importante come primo approccio al cavallo ed era finalizzata ad apprendere: 1) le informazioni di base sul benessere del cavallo, 2) la corretta comunicazione (contatto oculare, tattile e vocale) e gestione del cavallo e 3) le tecniche e gli strumenti per la strigliatura e la bardatura.

Successivamente, i partecipanti sono stati divisi in due sottogruppi ed hanno eseguito le attività sportive di equitazione in sella e di volteggio in parallelo. Poi, i due gruppi si sono scambiati in modo da consentire la partecipazione di tutti ad entrambe le attività sportive (in sella e volteggio) alla fine di ogni sessione.

Le attività di equitazione in sella includevano l'imparare a condurre individualmente il cavallo al passo e al trotto all'interno del campo e ad eseguire semplici figure di equitazione (ad esempio, circoli, volte, mezze volte, serpentine). Questa attività sono state scelte per promuovere il rafforzamento dell'autostima e del senso di *agency*, la gestione dell'ansia e rafforzare la relazione tra i partecipanti, il cavallo, gli allenatori e gli psicologi del Centro di Riabilitazione Equestre.

Le attività di volteggio equestre comprendevano: 1) esercizi di allenamento muscolare con particolare attenzione alla mobilità, alla flessibilità, all'equilibrio, al ritmo e alla



forza e 2) esercizi di base di volteggio equestre. Il volteggio equestre è una disciplina sportiva che combina la ginnastica artistica con l'attività a cavallo: i volteggiatori eseguono esercizi di ginnastica artistica a ritmo di musica, coordinando i loro movimenti con quelli del cavallo, il quale è guidato in circolo da un istruttore equestre esperto (*loungeur*). L'attività era finalizzata a promuovere la possibilità di entrare in contatto con il cavallo, a potenziare le capacità fisiche (coordinazione, equilibrio, agilità e ritmo) e psicologiche (concentrazione, memoria, attenzione, coraggio, creatività ed espressività), nonché a facilitare la relazione tra i membri della squadra (volteggiatori, *loungeur* e cavallo).

Una volta terminate le attività di equitazione e volteggio, i partecipanti stigliavano i cavalli e li conducevano alle scuderie.

L'attività si concludeva con un incontro informale e un momento di convivialità con gli allenatori e gli psicologi del Centro di Riabilitazione Equestre.

La sessione aveva una durata complessiva di 70 minuti e la sequenza delle attività proposte è stata riassunta nella Figura 1.

Figura 1. Attività equestri durante la sessione d'intervento

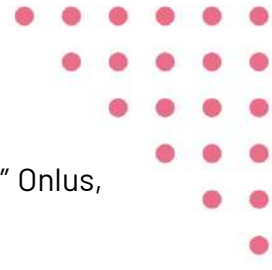


## ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA

Durata del programma di attività fisica – 5 mesi (Febbraio 2023-Giugno 2023)

Frequenza delle sessioni – settimanale

Durata di ogni sessione – 70 minuti.



Sede delle sessioni - Centro di Riabilitazione C.R.E.) "Girolamo De Marco" Onlus, Roma, Italia

## TEAM

Il team multidisciplinare era composto di professionisti qualificati nel campo della salute mentale e degli interventi-assistiti con il cavallo, come previsto dalle Linee Guida Italiane per gli Interventi-Assistiti con gli Animali (<https://www.iss.it/documents/20126/0/Linee+Guida+IAA.pdf/c42244ea-12f6-ed00-2975-05f7755f3d23?t=1582118322698>).

Il responsabile di Progetto era una psichiatra psicoanalista, specializzata in Terapia-assistita con il cavallo e tecnico di volteggio di primo livello della Federazione Italiana Sport Equestri (FISE). Il responsabile di progetto era incaricato di pianificare e implementare la metodologia d'intervento.

Il team di intervento comprendeva: psicologi e psicoterapeuti che si occupavano dei partecipanti durante la sessione di attività equestre, monitorando il loro benessere e impostando la sessione in modo da raggiungere gli obiettivi prestabiliti; un istruttore di equitazione di primo livello della FISE e coadiutori certificati responsabili della gestione dei cavalli durante la sessione, del monitoraggio del loro benessere e della promozione della relazione tra partecipanti e cavallo.

I neuropsichiatri infantili della Comunità terapeutica "Villa Madre Chiara Ricci" hanno contribuito al reclutamento dei partecipanti.

Infine, un team di ricerca del Centro di Riferimento per le Scienze Comportamentali e la Salute Mentale (Istituto Superiore di Sanità, Roma, Italia) si è occupato dalla raccolta e analisi dei dati, nonché della disseminazione scientifica dei risultati del progetto. Questo team ha sviluppato le Linee Guida Italiane sugli Interventi-Assistiti con gli Animali.

## MONITORAGGIO & VALUTAZIONE

Per valutare i risultati, sono stati somministrati i seguenti questionari all'inizio (T0) e alla fine del progetto (T1):

- Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) per valutare l'alessitimia;
- Hamilton Depression Rating Scale (HAM-D) per valutare la depressione;
- Symptom Checklist-90-R (SCL-90-R) per valutare le dimensioni psicopatologiche;
- State-Trait Anxiety Inventory (STAI) per misurare l'ansia di stato e di tratto;
- Report di osservazione per monitorare l'atteggiamento, l'emotività, il comportamento delle partecipanti durante la sessione e il rapporto con i cavalli e i membri del team.





## RISULTATI DEL PROGETTO

Sebbene le analisi dei dati quantitativi non abbiano rivelato risultati statisticamente significativi, sono emerse tendenze di miglioramento clinico per il gruppo che ha svolto le attività equestri. In particolare, la maggior parte dei partecipanti ha mostrato una promettente tendenza alla riduzione della depressione e dei disturbi del sonno.

Sebbene le analisi statistiche non sembrano suggerire che l'intervento abbia influito sui livelli di alessitimia e ansia, è importante notare che i report di osservazione hanno mostrato che i partecipanti hanno progressivamente stabilito un profondo legame emotivo con il cavallo e migliorato il loro atteggiamento verso il team di intervento e l'attività equestre in generale. Dall'inizio dell'attività, sono stati riscontrati miglioramenti nel coinvolgimento, nel comportamento e nella gestione emotiva dei partecipanti durante le sessioni di attività equestre. L'attività equestre ha favorito il rafforzamento dell'autostima e del senso di *agency* e ha rafforzato le relazioni tra i giovani partecipanti. Inoltre, sono stati rilevati miglioramenti nella postura, nell'equilibrio e nella coordinazione motoria.

Dai risultati preliminari, l'attività equestre è apparsa utile per gli adolescenti che vivono in comunità terapeutiche, soprattutto a livello socio-emotivo. Il contesto equestre può essere un luogo sicuro, complementare alla comunità, dove gli adolescenti possono mettersi alla prova sia fisicamente che emotivamente.

Dai risultati preliminari, l'attività equestre è apparsa utile per gli adolescenti che vivono in comunità terapeutiche, soprattutto a livello socio-emotivo. Il contesto equestre può essere un luogo sicuro, complementare alla comunità, dove gli adolescenti possono mettersi alla prova sia fisicamente che emotivamente.



## EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO

10 Giugno 2023 - "Cavallo al Sole 2023" - Evento conclusivo del progetto con esibizione di equitazione e volteggio presso il Centro di Riabilitazione Equestre (C.R.E.) "Girolamo De Marco" Onlus, Roma, Italia.

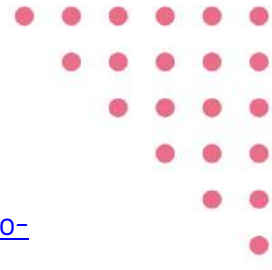
13 Ottobre 2023 - "La Salute Mentale degli Adolescenti: Possibilità e Prospettive di Intervento" conferenza per la diffusione del progetto e dei suoi risultati.

## FINANZIAMENTI

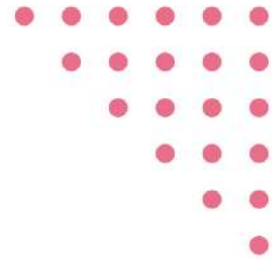
Il Progetto è stato finanziato da European Culture and Sport Organisation (ECOS).

## LINK E SITI WEB

<https://www.ecos-europe.com/it/al-via-il-progetto-cavallifriends/>



<https://www.cavallomagazine.it/people/cavallo-al-sole-2023-presente-e-futuro-della-riabilitazione-equestre>



# Surf4specialneeds

Il progetto "Surf4specialneeds" mira a rendere accessibile il surf ai giovani con esigenze speciali, offrendo corsi gratuiti adattati alle capacità e alla sensibilità dei ragazzi, favorendo così l'inclusione sociale, l'interazione e la conoscenza reciproca tra i volontari e i giovani impegnati nelle attività di surf.



## ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO

1. Surf4Children Onlus, Roma, Italia
2. Banzai Surf School, Santa Marinella, Italia

## PARTECIPANTI E BENEFICIARI

Bambini e adolescenti con bisogni speciali di età compresa tra i 10 e i 18 anni.

L'attività è stata concepita per includere partecipanti con vulnerabilità sociali, disabilità intellettiva, sindromi genetiche, fibrosi cistica, diabete e sopravvissuti al cancro.



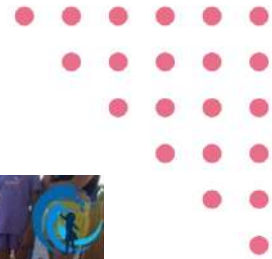
## OBIETTIVI DEL PROGETTO

L'intento dell'iniziativa è quello di offrire corsi di surf gratuiti e attività ad esso connesse a bambini e adolescenti con esigenze speciali, con corsi di psicomotricità adattati alle capacità e alle sensibilità dei partecipanti.

I corsi di surf sono ideati per:

- migliorare la qualità della vita e il benessere psicofisico dei giovani con bisogni speciali e delle loro famiglie;
- migliorare le competenze socio-emotive e favorire le relazioni interpersonali e l'inclusione sociale;
- promuovere uno stile di vita sano e un comportamento pro-ambiente (nel contesto dell'attività di Surf4Recycle);
- migliorare l'equilibrio e la coordinazione motoria.

## TIPO DI ATTIVITÀ FISICA



Programma innovativo di psicomotricità basato su attività legate al surf. Durante i mesi freddi, le attività sportive si svolgono in piscina. Dalla fine di giugno, le attività si svolgono in mare. L'intervento basato sul surf viene condotto ogni anno dal 2015. Le sessioni (sia in piscina che in mare) sono caratterizzate da una prima fase di incontro e condivisione tra i partecipanti, i familiari e lo staff. In questa fase vengono spiegate le attività e i partecipanti eseguono esercizi di riscaldamento "a terra". Questa fase iniziale è essenziale per migliorare alcune abilità psico-motorie funzionali al surf e per creare un clima di gruppo. La seconda fase prevede attività in piscina o in mare, con attrezzature da surf dedicate. I partecipanti entrano in acqua con personale volontario e istruttori e imparano a remare in acqua su una tavola da surf e a cavalcare le prime onde. Oltre alle sessioni di surf, il progetto prevede anche sessioni di yoga, sup e windsurf.



## ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA

Durata del programma di attività fisica - 4 mesi freddi (Gennaio-Aprile) e 4 mesi estivi (Giugno-Settembre)

Frequenza delle sessioni - sessioni giornaliere dal lunedì al venerdì

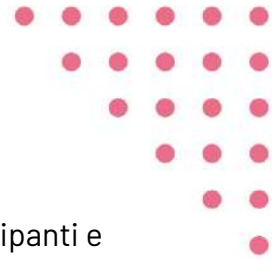
Durata di ogni sessione - 90 min.

Sede delle sessioni - Surf4Children Onlus, Roma, Italia; Banzai Surf School, Santa Marinella, Italia

## TEAM

Il team multidisciplinare è composto da medici specializzati in pediatria e malattie rare, psicologi, istruttori di surf qualificati e volontari. Il team adatta le attività del progetto alle esigenze dei partecipanti. I medici e gli psicologi provvedono a reclutare i partecipanti e a monitorare i loro progressi. Gli istruttori, coadiuvati da volontari, supervisionano l'esecuzione delle attività sportive durante le sessioni.





## MONITORAGGIO & VALUTAZIONE

Per monitorare i progressi, medici e psicologi conducono interviste con i partecipanti e osservazioni qualitative.

## RISULTATI DEL PROGETTO

Il progetto è iniziato nel 2015 ed è stato riconfermato per otto anni, contando la partecipazione di 50 giovani e delle loro famiglie. Tutti i partecipanti hanno tratto beneficio dall'attività sia dal punto di vista fisico che psicologico. Il risultato principale del progetto è l'integrazione dei partecipanti in una rete sociale basata su principi di uguaglianza, inclusione e valorizzazione della diversità. Attraverso l'attività, i giovani hanno stabilito legami significativi tra loro e con il personale, hanno sperimentato emozioni positive, aumentato l'autonomia e riabilitato le capacità motorie.



## EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO

Durante l'anno, Surf4Children organizza eventi conviviali per i membri del club e i partecipanti ai progetti.

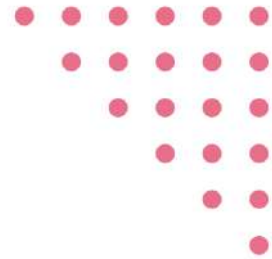
## FINANZIAMENTI

Il progetto è stato finanziato con i fondi del 5xMille.

## LINK E SITI WEB

<http://www.surf4children.it/>

<http://www.surf4children.it/425-2/>



# Mindfulness – A Full Mind

"Mindfulness- A full mind" è un progetto Erasmus+ ideato per fornire prevenzione e supporto alla salute mentale dei giovani, in conformità con il piano d'azione *Compass for Action on Mental Health and Well-being* della Commissione Europea. Il progetto consiste in uno scambio tra giovani di diversi Paesi europei che mira a incoraggiare la partecipazione sociale e a sensibilizzare i giovani sugli effetti positivi della *mindfulness* e della meditazione per una vita più equilibrata e felice.

## ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO

1. Budapest Association for International Sports, Ungheria
2. Youthfully Yours, Slovacchia
3. Active Youth, Lituania
4. Allianssi Youth Exchanges, Finlandia
5. East West East, Germania

## PARTECIPANTI E BENEFICIARI

I partecipanti del progetto consistevano in un totale di 30 giovani provenienti dai paesi partner del progetto (Ungheria, Slovacchia, Lituania, Finlandia e Germania), rispettivamente 20 donne e 10 uomini, di età compresa tra i 17 e i 30 anni.



## OBIETTIVI DEL PROGETTO

L'obiettivo principale del progetto è stato quello di permettere ai giovani di imparare nuovi modi di affrontare le sfide psicologiche e di promuovere il loro benessere mentale attraverso l'attività fisica e la pratica della *mindfulness*.

Il progetto è stato concepito per:

- ottenere una migliore comprensione delle sfide inerenti la salute mentale causate dalla pandemia, nonché dalla transizione all'età adulta in tempi così turbolenti (tra i potenziali problemi vi sono l'ansia e la depressione);
- imparare a far fronte allo stress, compresa la gestione e la riduzione dello stress attraverso l'apprendimento interculturale tra pari e la condivisione di esperienze e conoscenze;
- rafforzare le relazioni tra pari e l'integrazione sociale, migliorare le capacità comunicative e interpersonali;



- promuovere l'adozione di uno stile di vita più sano che possa contribuire al benessere del singolo e della comunità;
- acquisire una maggiore resistenza e migliorare le proprie capacità fisiche durante l'iniziativa.

### TIPO DI ATTIVITÀ FISICA

Il progetto ha offerto l'opportunità di praticare varie attività di esercizio fisico, lo yoga e la meditazione per un'intera settimana:

- escursioni nella natura circostante (1- 2 ore, 2 volte durante la settimana);
- giochi con la palla e altri giochi di squadra (*ad hoc*, pallavolo, calcio, tavola, tag, ecc.);
- sessioni di hatha yoga (45-90 minuti per 5 giorni consecutivi) guidate da un istruttore certificato; gli esercizi erano misti ma con un focus sulle tecniche di respirazione;
- sessioni di meditazione (15-20 minuti per 5 giorni consecutivi) condotte da un istruttore certificato e incentrate sulla *mindfulness*.

### ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA

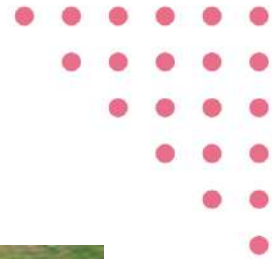
Durata del programma di attività fisica – 1 settimana  
 Sede delle sessioni - Bakonyzentlászló, Ungheria

### TEAM

Il team multidisciplinare era composto da istruttori qualificati e operatori giovanili delle organizzazioni partecipanti.

### MONITORAGGIO & VALUTAZIONE

Il progetto è stato monitorato e valutato sulla base delle riflessioni dei partecipanti, delle intuizioni e dei contributi delle organizzazioni partner. La valutazione è stata effettuata utilizzando feedback orali, feedback scritti (i commenti, i sentimenti e i pensieri sono stati raccolti su una lavagna e potevano essere resi anonimi) e feedback personali (incontri 1 a 1 con i partecipanti).



## RISULTATI DEL PROGETTO

Tutti gli obiettivi del progetto sono stati raggiunti (anche se erano presenti solo indicatori qualitativi). I risultati del progetto comprendono l'acquisizione di una maggiore consapevolezza dei rischi che corrono gli adolescenti e dei potenziali problemi di salute mentale che queste situazioni possono causare. I partecipanti hanno raggiunto questi risultati condividendo le proprie esperienze e lavorando per trovare soluzioni comuni. I partecipanti hanno anche imparato i movimenti di base dello yoga e gli esercizi di respirazione e meditazione.



## EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO

Eventi sportivi, yoga, scambi culturali, laboratori, escursioni e giochi.

## FINANZIAMENTI

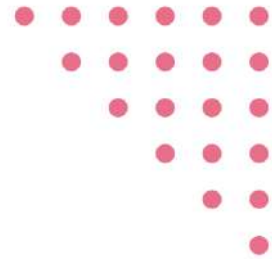
Progetto finanziato dal programma Erasmus+ Giovani dell'Unione Europea.

## LINK E SITI WEB

<https://www.wemovebudapest.com/mindfulness>

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2020-2-HU01-KA105-079030>





## Icehearts

Icehearts è stata fondata nel 1996 a Vantaa, in Finlandia, con l'obiettivo di fornire un sostegno professionale a lungo termine a bambini e adolescenti vulnerabili attraverso un programma di 12 anni basato sugli sport di squadra. I bambini che necessitano di un sostegno speciale e che sono riconosciuti a rischio di esclusione sociale vengono selezionati in collaborazione con professionisti della scuola materna, elementare e dei servizi sociali. I genitori del bambino decidono in ultima istanza se farlo partecipare alle attività del programma. Una volta costituito, il gruppo di circa 25 bambini resterà insieme per 12 anni sotto la supervisione di un mentore in possesso di qualifiche professionali. Attualmente Icehearts opera a Helsinki, Vantaa, Espoo, Kerava, Lahti, Riihimäki, Hämeenlinna, Tampere, Ulvila, Pori, Turku, Seinäjoki e Lappeenranta.



### ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO

1. Finnish Icehearts Association, Vantaa, Finlandia
2. Funding Centre for Social Welfare and Health Organisations (STEA), Finlandia
3. Associazioni locali Icehearts
4. Club sportivi locali, scuole e servizi sociali

### PARTECIPANTI E BENEFICIARI

L'attività Icehearts, basata sugli sport di squadra, è rivolta a bambini e giovanissimi di età compresa tra i 6 e i 18 anni che necessitano di un sostegno speciale. La pratica è adatta a supportare la crescita e lo sviluppo di bambini che soffrono di diversi tipi di difficoltà (ad esempio, rifugiati, migranti, bambini provenienti da famiglie



monoparentali o a basso reddito, bambini con difficoltà di apprendimento, bambini maltrattati, bambini senza fissa dimora). Tuttavia, le attività di Icehearts non sono ideali per i bambini con i sintomi più gravi che non riescono a stare in gruppo. L'idoneità dei bambini alle attività di Icehearts viene valutata precocemente, bambino per



bambino, in collaborazione con i professionisti della scuola dell'infanzia, elementare e dei servizi sociali. Le attività di Icehearts iniziano nella scuola dell'infanzia quando l'educatore individua la necessità di un supporto per i bambini della zona. Il gruppo si forma in autunno, quando i bambini iniziano la scuola, e le attività proseguono fino all'età di 18 anni. Ogni squadra è guidata da un mentore che sostiene i bambini selezionati a scuola,



nel doposcuola e a casa per 12 anni. L'obiettivo è che tutti i bambini selezionati per l'attività siano coinvolti nell'intero programma Icehearts. Finora, circa 300 bambini (200 ragazze e 100 ragazzi) hanno completato il programma per tutti i suoi 12 anni. Molti altri hanno partecipato al programma senza completare i 12 anni. Le famiglie sono i beneficiari secondari del programma, in quanto il benessere mentale e fisico dei loro figli migliora. Anche i mentori sono beneficiari secondari, in quanto sviluppano molte competenze e ricevono una formazione continua durante l'espletamento del progetto.

## OBIETTIVI DEL PROGETTO

Icehearts si propone di: prevenire l'esclusione sociale di bambini e giovani, migliorare le competenze sociali e promuovere il benessere dei bambini vulnerabili, nonché integrare i servizi pubblici, sostenendo in ultima analisi l'educazione e la crescita dei bambini affinché diventino membri della società attivi e competenti. L'iniziativa fornisce ai bambini e ai giovani un ambiente di crescita positivo e l'esperienza di un adulto premuroso.



Icehearts è stato progettato per:

- migliorare la salute mentale e il benessere dei bambini di Icehearts (tra cui sentirsi importanti, sviluppare l'autoefficacia e imparare a lavorare e ad affrontare le sfide);
- prevenire l'emarginazione, promuovere l'inclusione e sostenere le famiglie dei bambini di Icehearts;
- apprendere modi di vita sani;



- fornire opportunità sicure e paritarie per l'attività fisica a bambini e ragazzi, promuovendo la loro salute fisica e il loro benessere a breve e lungo termine.

## TIPO DI ATTIVITÀ FISICA

Gli sport di squadra sono il fulcro della attività di Icehearts. Vengono considerati diversi sport a seconda delle opportunità locali (ad esempio, hockey su ghiaccio, calcio e floorball). I giocatori della squadra vengono selezionati gradualmente tra i 6 e i 12 anni. Lo sport praticato dalla squadra viene scelto insieme dal mentore e dai giocatori della squadra. Fino alla terza elementare, questi sport sono praticati come hobby o come attività ricreative durante l'orario scolastico. In quarta elementare, quando lo sport di squadra viene scelto in collaborazione tra il mentore e il bambino, la pratica si svolge dopo la scuola e nell'ambito di tornei di campionati amatoriali locali. Vengono organizzati campi estivi e invernali dove i bambini si esercitano a lavorare insieme e a svolgere le attività quotidiane. Vengono inoltre disputati campionati locali e partite amichevoli.



## ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA

Durata del programma di attività fisica - 12 anni

Frequenza delle sessioni - solitamente 3 volte alla settimana

Durata di ogni sessione - circa 2 ore

Sede delle sessioni - Scuole, campi da gioco al di fuori della scuola, associazioni sportive

## TEAM

Il team di Icehearts comprende membri interni ed esterni all'organizzazione, come mentori, ricercatori, volontari delle famiglie dei ragazzi, insegnanti delle scuole locali, operatori dell'infanzia e assistenti sociali. Il mentore fornisce ai bambini sostegno socio-emotivo, presenza, attenzione e un rapporto di fiducia. Il mentore è anche un interlocutore per la famiglia e può aiutare i genitori/tutori nelle questioni educative che riguardano il bambino. Inoltre, i mentori possono aiutare nella ricerca di un lavoro e nella compilazione dei moduli necessari per ottenere sussidi. Esiste una forte



comunicazione con le famiglie, i consulenti e i servizi sociali, nonché una collaborazione con le federazioni sportive locali, i club e le ONG. Nell'organizzazione Icehearts, il lavoro dei mentori è assistito da servizi di supporto.

L'organizzazione incoraggia la partecipazione di tutti i membri a vari corsi di formazione e al conseguimento di diplomi professionali. Inizialmente, i mentori affiancano un membro senior per 6 mesi per imparare dalla sua esperienza. Viene offerta loro una specifica formazione, ad esempio su come affrontare meglio i problemi neuropsichiatrici o gestire l'aggressività reale o potenziale, ecc. Nel 2023, per rafforzare le competenze dei mentori, Icehearts ha introdotto un ambiente di apprendimento digitale con diverse unità relative alla crescita e allo sviluppo di bambini e ragazzi. L'organizzazione porta avanti una costante riflessione critica del modello operativo basata su informazioni provenienti dalla ricerca scientifica. Questo approccio è stato sviluppato in modo sistematico e in collaborazione con partner di rilievo, come l'Istituto finlandese per la Salute e il Benessere che ha avviato due studi di follow-up delle attività di Icehearts della durata di 13 anni. I ricercatori di questi progetti sono esperti nello sviluppo operativo e nel monitoraggio dell'efficacia e nel rapporto costi-benefici.



## MONITORAGGIO & VALUTAZIONE

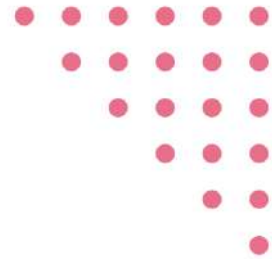
Icehearts monitora e valuta i risultati e gli effetti del suo lavoro, attraverso una propria applicazione web (*Jääsydän*) per la raccolta di informazioni dai mentori, dei progressi dei bambini Icehearts e del feedback delle famiglie e della scuola.

Inoltre, grazie al suo approccio aperto alla ricerca, sono stati condotti due studi longitudinali (quello del 2015 ha già prodotto diversi articoli scientifici) da ricercatori dell'Istituto finlandese per la Salute e il Benessere, tre dottorati di ricerca e attività di valutazione, sviluppo e monitoraggio in collaborazione, l'University College of Cork e l'Università di Cassino e del Lazio Meridionale.

## RISULTATI DEL PROGETTO

Nel corso degli anni, l'efficacia del progetto Icehearts è stata ampiamente dimostrata. In particolare, il team di Icehearts fornisce ai bambini una comunità significativa e una struttura di supporto per l'inclusione sociale quotidiana, nonché un ambiente basato sull'uguaglianza e sull'assistenza.





Secondo gli studi scientifici, l'attività di Icehearts ha prodotto miglioramenti in:

- umore e regolazione emotiva;
- autostima;
- abilità sociali (relazioni in famiglia, con gli amici e con gli adulti);
- frequenza scolastica;
- comportamento a scuola e a casa (con una riduzione del comportamento aggressivo);
- rispetto per l'autorità;
- attività fisica.

Allo stesso modo, i genitori riferiscono di aver riscontrato un miglioramento della vita quotidiana in famiglia e della collaborazione tra casa e scuola grazie all'interazione con i mentori e alla loro attenzione prioritaria per il bambino.



Un calcolo dell'investimento di un team Icehearts effettuato dal ricercatore Petri Hilli (2017) evidenzia che le attività sono economicamente vantaggiose. Il risparmio netto per un gruppo di lavoro è di almeno 3 milioni. I risparmi derivano dai cambiamenti nel ricorso ai servizi da parte dei bambini e delle loro famiglie.

### **EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO**

Nei primi anni è stato necessario promuovere il progetto Icehearts organizzando vari eventi, come manifestazioni sportive e festival, e pubblicando vari articoli. Oggi Icehearts è molto conosciuto in Finlandia e gode di una buona reputazione in termini di impatto e sostenibilità.

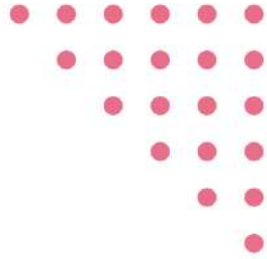
### **FINANZIAMENTI**

Il progetto è stato finanziato dal programma EU4Health sulla promozione della salute mentale.

### **LINK E SITI WEB**

<https://www.icehearts.fi/wp-content/uploads/2021/12/Icehearts-brochure-in-English.pdf>

<https://www.facebook.com/iceheartsry/>



<https://twitter.com/iceheartsry>

<https://www.instagram.com/iceheartsry/?hl=fi>

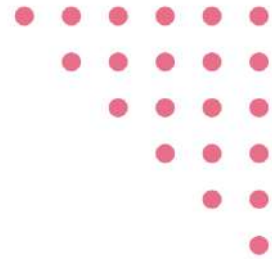
<https://www.linkedin.com/company/suomen-icehearts-ry/>

<https://www.icehearts.fi/miten-toimimme/>

<https://www.icehearts.fi/tyomme-tuloksia/>

<https://www.julkari.fi/handle/10024/147712>





# Let's swim beyond the handicaps

“Let's swim beyond handicaps” è un progetto Erasmus+ pensato per promuovere l'inclusione sociale dei giovani con e senza disabilità fisiche. Tutti i partecipanti sono stati coinvolti in egual misura in un programma di allenamento di nuoto inclusivo, al termine del quale si è tenuto un torneo internazionale.



## ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO

1. Para sports association of the city of Rijeka, Croatia
2. Kinitiko Ergastiri, Grecia
3. Karasu Kaymakamlığı, Turchia
4. Bulgarian Sports Development Association, Bulgaria

## PARTECIPANTI E BENEFICIARI

Adolescenti con e senza disabilità, di età compresa tra i 12 e i 16 anni, sono stati selezionati per il progetto e hanno partecipato a corsi di nuoto in collaborazione con club para sportivi e scuole. Ogni Paese partner ha selezionato 6 giovani partecipanti con disabilità e 6 senza disabilità, formando coppie integrate.



## OBIETTIVI DEL PROGETTO

L'obiettivo principale del progetto era quello di favorire l'inclusione sociale di adolescenti con e senza disabilità attraverso il nuoto.

Il progetto è stato realizzato per:

- ridurre i sintomi psicologici (ad esempio, ansia e depressione);
- migliorare l'attenzione, la concentrazione, la memoria, la capacità di risolvere problemi e di prendere decisioni;



- rafforzare le relazioni tra pari, le capacità comunicative e interpersonali, promuovere l'empatia;
- promuovere l'adozione di abitudini di vita più sane, tra cui un sonno regolare, un'alimentazione corretta ed equilibrata e l'eliminazione di comportamenti non salutari (fumo, consumo di alcol e altre tendenze alla dipendenza).

## TIPO DI ATTIVITÀ FISICA

Il progetto prevedeva allenamenti e tornei di nuoto inclusivo. Il movimento della forza di sollevamento dell'acqua consente di eseguire esercizi che non possono essere eseguiti all'esterno, con un effetto agevolante. Il nuoto fa sentire i giovani con disabilità più indipendenti e aumenta la forza fisica e la resistenza. Ogni Paese partner ha lavorato con 6 giovani partecipanti con disabilità e 6 senza disabilità, formando coppie integrate. Gli allenamenti di coppia elaborati dal team del progetto (allenatori di nuoto, fisioterapisti e uno psicologo infantile) sono stati condotti durante 8 sessioni di un'ora ciascuna. Al termine delle sessioni, sono stati organizzati tornei locali e le prime tre coppie di ogni Paese partner sono state selezionate per partecipare a un torneo finale internazionale.



## ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA

Durata del programma di attività fisica - 6 mesi (8 sessioni di allenamento e un torneo internazionale)

Frequenza delle sessioni - 2 volte alla settimana

Durata di ogni sessione -1 ora

Sede delle sessioni - Sessioni di allenamento in tutti i paesi partner, torneo internazionale di 2 giorni a Fiume, in Croazia.

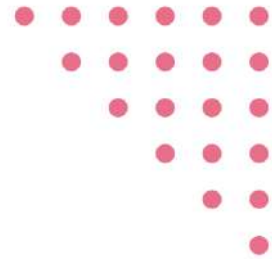
## TEAM

Il team comprendeva allenatori di nuoto, fisioterapisti e psicologi infantili.

## MONITORAGGIO & VALUTAZIONE

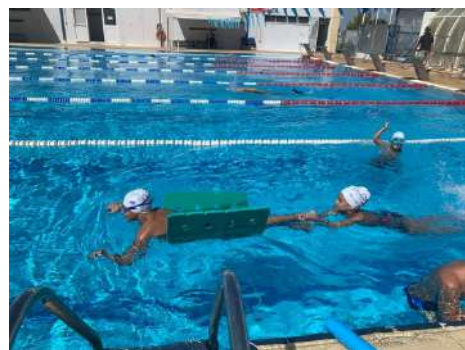
Ogni sessione di allenamento è stata valutata dall'allenatore principale e dai partecipanti. Tutti i risultati del progetto sono stati valutati con una scheda di monitoraggio e con report qualitativi e quantitativi.





## RISULTATI DEL PROGETTO

All'inizio del progetto, è stato osservato che tutti i giovani con disabilità avevano paura delle attività e non si sentivano a proprio agio in acqua; per alcuni di loro era la prima volta che entravano in piscina. Dopo qualche tempo, i giovani hanno iniziato a conoscersi e a familiarizzare con le attività acquatiche. Alla fine del progetto, tutti i partecipanti erano entusiasti di entrare in piscina e si sentivano pienamente a loro agio. Per quanto riguarda i miglioramenti emotivi, i giovani con disabilità hanno stabilito relazioni significative con i loro coetanei, aumentando anche le loro capacità di comunicazione. Si sono sentiti inoltre maggiormente liberi e sicuri di sé divertendosi all'interno del gruppo. I giovani senza disabilità hanno acquisito maggior consapevolezza della diversità e, grazie alle attività in coppia, hanno potuto maturare empatia, senso di responsabilità, cooperazione e comprensione reciproca. In generale, i partecipanti hanno sperimentato l'opportunità di viaggiare all'estero, il che ha rappresentato un'ottima occasione per socializzare e fare nuove amicizie.



## EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO

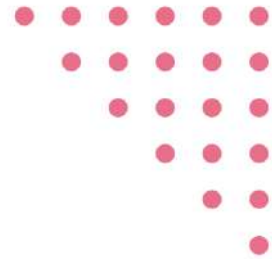
Torneo di nuoto inclusivo.

## FINANZIAMENTI

Progetto finanziato dal Programma Erasmus+ dell'Unione Europea.

## LINK E SITI WEB

<https://www.facebook.com/swimbeyondhandicaps/>



# Kacsakő Experience Programs

“Kacsakő Experience Programs” è stato concepito per costruire una comunità inclusiva in cui giovani svantaggiati e privilegiati possano avvicinarsi gli uni agli altri, riducendo i pregiudizi, migliorando le competenze sociali e psicologiche, prevenendo la radicalizzazione e superando i conflitti che di solito sono originati dalla cattiva comunicazione e dall'incomprensione reciproca. Gli strumenti principali per le attività del progetto sono i metodi di apprendimento non formali, all'aperto e basati sulla pratica. Gli sport di squadra nello spirito del fair play sono una delle attività principali, poiché per i giovani lo sport è un ottimo modo per unire gli individui, indipendentemente dal loro background.



## ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO

1. Kacsakő Association, Ungheria

## PARTECIPANTI E BENEFICIARI

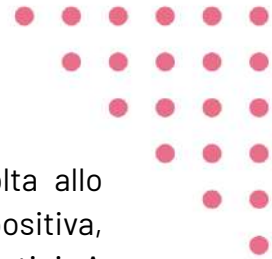
I partecipanti ai Programmi di Esperienza Kacsakő sono bambini e adolescenti di età compresa tra i 10 e i 16 anni provenienti da diversi contesti sociali, reclutati presso istituti di assistenza statali, insediamenti Rom e scuole segregate, nonché presso contesti maggioritari, non rom e privilegiati. Circa 85 giovani sono stati coinvolti nel progetto dal 2019.



## OBIETTIVI DEL PROGETTO

I programmi Kacsakő mirano a creare uno spazio sicuro e inclusivo per i giovani di tutte le estrazioni sociali, per incontrarsi e imparare gli uni dagli altri. L'obiettivo principale è quello di far incontrare giovani svantaggiati e privilegiati per ridurre le distanze sociali e i pregiudizi. I programmi si propongono di formare adulti più aperti mentalmente e socialmente sensibili, che siano





in grado di superare e mediare i conflitti. Un'attenzione particolare è rivolta allo sviluppo di competenze socio-emotive, in particolare l'empatia e l'autostima positiva, con l'obiettivo di ridurre i pregiudizi e il rischio di effetti negativi degli stereotipi. A questo scopo vengono pianificati campi estivi e ulteriori programmi ricreativi utilizzando lo sport e le arti come strumenti per favorire cambiamenti positivi nelle dinamiche di gruppo e nello sviluppo di competenze psicosociali.

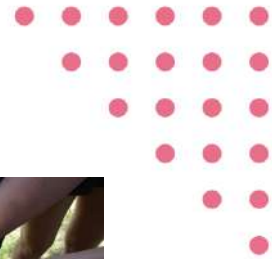
La pedagogia esperienziale è applicata in tutti i programmi di Kacsakő: attraverso le attività sportive di squadra basate sul fair play, i giovani sono incoraggiati a lavorare insieme ai loro coetanei per raggiungere un obiettivo comune. Inoltre, stabilendo insieme le regole dei giochi, i giovani si esercitano a prendere decisioni democratiche e, giocando senza arbitro ma solo con il supporto di un mediatore adulto, sono incoraggiati a farsi valere nei confronti degli altri quando subiscono un'ingiustizia. Una parte fondamentale dei programmi è che anche gli adulti partecipano alle attività, non solo per parlare di valori come il fair play, ma anche per darne prova. Oltre ai programmi basati sullo sport e sull'avventura, si svolgono laboratori su vari argomenti e si utilizzano diverse forme d'arte per aiutare i ragazzi a conoscere meglio se stessi e gli altri in modo creativo.



### TIPO DI ATTIVITÀ FISICA

Gli sport di squadra improntati al fair play (quidditch, *ultimate frisbee*, ruba bandiera, "Kacsakő rugby") e l'avventura all'aperto (arrampicata su parete, canoa, ecc.) sono il fulcro dei programmi di Kacsakő, e in alcuni casi le regole sono stabilite dai ragazzi stessi. Per esempio, il Quidditch si gioca in modo simile a come descritto in Harry Potter, con alcune modifiche. Il boccino è una persona che ha un nastro sulla schiena e l'obiettivo del cercatore è prenderlo. I battitori lanciano una palla morbida e tutti coloro che vengono colpiti devono smettere di giocare per un po' e fare un movimento concordato in precedenza, come una ruota, una spinta, ecc.





I programmi prevedevano un campo estivo ogni anno e programmi mensili basati sull'avventura. Per i partecipanti di età superiore ai 13 anni, viene attivato un programma di tutoraggio, durante il quale vengono sostenuti ed incoraggiati a potare avanti il loro progetto sociale; viene inoltre data loro l'opportunità di partecipare a scambi giovanili internazionali ogni anno.



Il campo estivo è di 6 giorni e la sua organizzazione inizia a gennaio, con un weekend di formazione e di team building in primavera e uno alla vigilia del campo. Durante il campo estivo si costituiscono piccoli gruppi di 4-6 giovani di diversa provenienza e 2 volontari adulti. I partecipanti allo stesso gruppo condividono la stessa camera da letto per favorire dinamiche relazionali positive. Una giornata abituale del campo estivo è organizzata come segue. Al mattino si tengono tre sessioni per gruppi di 10-15 ragazzi. Partecipano ad una sessione sportiva basata sul fair play e ad una sessione creativa; il contenuto della sessione creativa dipende dalle competenze dei volontari del campo; potrebbe trattarsi di improvvisazione teatrale, giocoleria, break-dance, capoeira, arti e mestieri, ecc. Durante la terza sessione, i piccoli gruppi si riuniscono e lavorano al progetto scelto che vorrebbero realizzare entro la fine della settimana insieme. Nel pomeriggio, a seconda delle competenze dei volontari, vengono organizzati laboratori che possono variare da programmi ricreativi (come boxe, giocoleria, danza, arti e mestieri) a corsi di formazione su temi legati alla prevenzione della violenza, alla sensibilizzazione interculturale, alla cultura rom e alla comunità LGBTQ+.



Nel pomeriggio vengono organizzate attività divertenti e rilassanti, come andare in spiaggia, giocare a ruba bandiera, ecc. La sera c'è sempre un'attività ricreativa di gruppo (ad esempio, cerchi di riflessione) per sostenere lo sviluppo di un'identità legata al campo. Alla fine della settimana viene organizzato un torneo di Fair Play Quidditch e nel pomeriggio i gruppi presentano i loro progetti.



I programmi mensili basati sull'avventura, chiamati Kacsakő Klub, sono organizzati nei fine settimana per garantire la partecipazione dei giovani socialmente svantaggiati che vivono nelle aree rurali. Ogni programma



Klub si articola attorno a un'attività principale, come l'arrampicata su parete, la canoa, la danza, ecc. Il programma inizia con giochi di riscaldamento volti a facilitare la prima familiarizzazione tra i giovani e a prepararli mentalmente alle attività del fine settimana. Al termine del programma viene organizzato un incontro di follow-up.

**TEAM**

Il team è composto da giovani adulti volontari (20-40 anni) che fanno da mentori ai ragazzi durante i programmi. Inoltre, gli psicologi si occupano del benessere mentale dei partecipanti e dei volontari.

**MONITORAGGIO & VALUTAZIONE**

Per monitorare i progressi del progetto sono stati somministrati ai partecipanti i seguenti strumenti quali-quantitativi all'inizio e alla fine dei programmi:

- un questionario con dati demografici;
- domande aperte su aspettative ed esperienze;
- un questionario che misura gli atteggiamenti verso i diversi gruppi etnici attraverso il differenziale semantico di Osgood e una versione adattata della scala di Bogardus;
- un questionario che misura l'autostima ispirato al Rosenberg;
- un questionario sociometrico.

Il progetto è attualmente monitorato nell'ambito di una ricerca di dottorato.

**RISULTATI DEL PROGETTO**

I programmi Kacsakő sono stati riconosciuti come buone prassi da numerose reti e progetti europei (*Capoeira Connects Europe, Roma Inclusion through Sports in Europe, Radicalisation Awareness Network, Youth Anti-Radicalisation through Sports in Europe*) e nel 2022 il progetto è stato premiato come uno dei 3 migliori progetti nella categoria "Inclusione e diversità" dai Salto Awards.

Il risultato principale dei programmi Kacsakő è il profondo cambiamento negli atteggiamenti dei giovani partecipanti che, alla fine dei campi, hanno stabilito legami significativi e acquisito un



senso di appartenenza. Le attività proposte hanno permesso loro di arricchire la loro rete sociale, di abbattere i pregiudizi nei confronti di chi è più svantaggiato e di incoraggiare un senso di uguaglianza e giustizia contro ogni tipo di discriminazione o razzismo. I giovani hanno collezionato ricordi positivi, incrementato la loro autostima, creato amicizie, migliorato il loro rapporto con gli adulti e imparato a gestire i conflitti e a cooperare nel rispetto degli altri.

## EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO

2019-2023 - Kacsakó Experience Camp (per i ragazzi dai 10 ai 16 anni)

2019-2023 - Programma di volontariato per giovani professionisti

2021-2023 - Kacsakó Klub (per i ragazzi dai 10 ai 16 anni)

2021-2023 - Kacsakó Next (per ragazzi dai 13 anni in su)

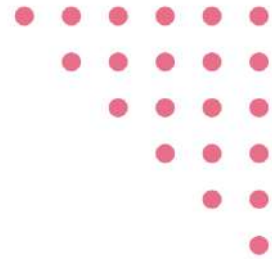
## FINANZIAMENTI

Il progetto è stato finanziato dal programma *Solidarity Project* per tre anni consecutivi. Dal 2022 Kacsakó è entrata a far parte di una rete internazionale chiamata Generation Europe The Academy e ha potuto organizzare scambi giovanili internazionali utilizzando i fondi Erasmus+. Poiché tutte le attività sono offerte gratuitamente ai giovani, l'associazione organizza anche campagne di crowd-funding e raccolte di donazioni.

## LINK E SITI WEB

<https://en.kacsakoegyesulet.hu/>

<https://www.facebook.com/kacsakoegyesulet>



# #SMILE International Camp

Il Campo Internazionale #SMILE è realizzato nell'ambito dell'iniziativa SMILE - Sport, Motivation, Inclusion, Leadership, Engagement - cofinanziata dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea. L'iniziativa mira a esplorare il legame tra sport e inclusione in modo innovativo, promuovendo la partecipazione internazionale alle attività sportive delle persone con disabilità intellettiva.



## ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO

1. Para sports association of the city of Rijeka, Croatia
2. Bulgarian Sports Development Association, Bulgaria



## PARTECIPANTI E BENEFICIARI

Hanno partecipato al Campo Internazionale SMILE 60 atleti con disabilità intellettiva (di età compresa tra i 13 e i 40 anni) provenienti dalla Croazia e dalla Bulgaria.

## OBIETTIVI DEL PROGETTO

L'obiettivo principale del campo era quello di favorire l'inclusione sociale delle persone con disabilità intellettiva attraverso attività sportive e un ambiente positivo per la salute mentale.

L'iniziativa è stata pensata per:

- migliorare il benessere psicologico generale e promuovere un senso di realizzazione e di fiducia in se stessi;
- migliorare le funzioni cognitive ed esecutive (attenzione, concentrazione, memoria, processo decisionale e risoluzione dei problemi) attraverso la pratica di diversi sport;
- rafforzare le relazioni tra pari, le capacità comunicative e interpersonali, promuovere l'empatia;
- favorire l'adozione di abitudini di vita più sane, tra cui un sonno regolare, un'alimentazione corretta ed equilibrata e l'eliminazione di comportamenti dannosi (fumo, consumo di alcol e altre tendenze alla dipendenza);



- migliorare la forma fisica e le capacità motorie (coordinazione, flessibilità e benessere fisico generale) attraverso la partecipazione attiva all'atletica, al nuoto e ad altri sport.

## TIPO DI ATTIVITÀ FISICA

Il Campo Internazionale SMILE è stato organizzato per atleti con disabilità intellettiva provenienti da Croazia e

Bulgaria. Il programma prevedeva sessioni di allenamento di atletica, nuoto, pallacanestro e diversi giochi sportivi per 3 giorni.

Oltre alle attività del campo, i partecipanti hanno svolto 10 sessioni di allenamento per prepararsi al meglio all'evento internazionale.



## ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ

Durata del programma di attività fisica – 3 giorni  
Sede delle sessioni – Palazzetto dell'atletica Kantrida, Piscine Kantrida, Sala della gioventù di Fiume, Croazia



## TEAM

Il team comprendeva un'équipe multidisciplinare qualificata per consentire il coinvolgimento di persone con disabilità intellettiva nelle attività sportive ed era composto da allenatori di diversi sport, psicologi dello sport, chinesologi, pedagogisti, insegnanti di educazione fisica, membri del comitato paralimpico croato.

## MONITORAGGIO & VALUTAZIONE

I risultati sono stati monitorati attraverso schede periodiche di monitoraggio del progetto Erasmus; questa valutazione è stata effettuata dai partner del progetto che hanno verificato il raggiungimento dei risultati attesi nei tempi, in termini di qualità e quantità. Inoltre, i giovani partecipanti hanno fornito un feedback sulla loro esperienza durante il Campo Internazionale.

## RISULTATI DEL PROGETTO

Il progetto ha avuto un profondo impatto sulla salute mentale, come dimostrano sia i feedback soggettivi dei partecipanti sia le intuizioni raccolte nelle interviste agli







operatori coinvolti in prima persona nell'iniziativa. I partecipanti hanno riscontrato un miglioramento significativo del loro benessere generale. Tra questi, l'aumento dei livelli di autostima, la maggiore consapevolezza di sé e il senso di *agency*.

Il Campo Internazionale ha catalizzato un'auto-riflessione positiva, incentivando una mentalità più resiliente e ottimista tra i giovani.

Gli allenatori e i genitori hanno osservato una riduzione dei livelli di stress tra i partecipanti, indicando che le attività e le esperienze fornite durante il campo hanno svolto un ruolo cruciale nell'alleviare i fattori potenzialmente negativi solitamente affrontati dai giovani. Questo, a sua volta, ha contribuito a creare uno stato d'animo più rilassato e positivo. Attraverso attività mirate, i partecipanti hanno acquisito preziose



competenze per gestire lo stress, l'ansia e altri fattori determinanti per la salute mentale, migliorando così la loro capacità di affrontare le criticità della vita quotidiana. Le interviste con gli operatori hanno evidenziato l'impatto duraturo sulla resilienza mentale dei giovani. Le competenze e le intuizioni acquisite durante il progetto hanno continuato a ripercuotersi positivamente nelle loro vite, indicando che i benefici si sono estesi ben oltre la durata del campo. Il Campo Internazionale è servito come punto di partenza per la creazione di forti reti di sostegno sociale: i partecipanti non solo hanno creato nuovi legami, ma hanno anche rafforzato le relazioni esistenti. Queste reti hanno svolto un ruolo fondamentale nella promozione della salute mentale, offrendo un senso di appartenenza e un sistema di sostegno durante e dopo il progetto. Riassumendo, il progetto ha dato prova di un approccio olistico per promuovere risultati positivi in termini di salute mentale tra i giovani partecipanti.

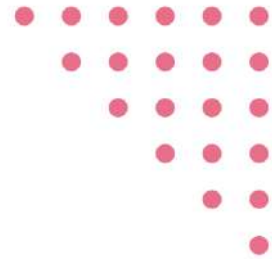
## FINANZIAMENTI

Project funded by Erasmus+ Program of European Union.

## LINK E SITI WEB

<https://inclusivesport.org/2022/06/08/hello-world/>

<https://inclusivesport.org/2023/04/21/international-camp-smile-croatia-2023/>



# Kreuz&quer – criss cross

*Kreuz&quer* è stato creato con l'obiettivo di cambiare le abitudini quotidiane delle persone, promuovendo una mobilità più sostenibile e sana. *Kreuz&quer* incoraggia le persone a fare attività fisica e a esplorare il proprio quartiere in modo inclusivo, interattivo e divertente. Questo approccio trasforma l'attività fisica in un gioco, rendendola particolarmente attraente per i bambini e gli adolescenti pur coinvolgendo persone di tutte le età, comprese le famiglie e gli *stakeholder* della comunità. L'obiettivo del progetto è migliorare il benessere della comunità rendendo l'ambiente pubblico uno spazio accessibile e condiviso per l'attività fisica. I genitori sono incoraggiati ad avere fiducia nella capacità dei giovani di muoversi attivamente all'interno della città senza bisogno di veicoli motorizzati.



## COORDINATORI DEL PROGETTO

1. Dipartimento della Mobilità della Città di Monaco, Capitale dello Stato Libero di Baviera, Germania
2. Amministrazione Generale dello Stato Libero di Baviera, Germania

## PARTECIPANTI E BENEFICIARI

Il progetto è pensato per tutti i membri della comunità, ma l'attività è particolarmente adatta ai giovani.

## OBIETTIVI DEL PROGETTO

Gli obiettivi principali di questo progetto sono migliorare il benessere della comunità rendendo l'ambiente pubblico uno spazio accessibile e condiviso per l'attività fisica, nonché educare attraverso l'esercizio alla mobilità sostenibile e sana.

L'iniziativa è stata concepita per:

- ridurre lo stress e l'ansia, praticando regolarmente attività fisica;
- rafforzare l'autostima aumentando il senso di realizzazione e la fiducia nelle proprie capacità di mobilità attiva;



- migliorare le funzioni cognitive ed esecutive (attenzione, concentrazione, memoria e risoluzione dei problemi) attraverso il coinvolgimento nel gioco;
- promuovere l'interazione e l'inclusione sociale, offrendo l'opportunità di trovare una rete di sostegno e un senso di appartenenza;
- incoraggiare la transizione verso uno stile di vita più attivo e una mobilità sostenibile;
- migliorare la salute fisica e ridurre l'impronta di carbonio individuale.

## TIPO DI ATTIVITÀ FISICA

Il gioco *kreuz&quer* consiste nello spostarsi attivamente per il maggior numero di chilometri nel minor tempo possibile. Sono consentite solo le passeggiate attive, la bicicletta, il pattinaggio o altre modalità che richiedono un lavoro muscolare. Ogni giocatore riceve la propria scheda di gioco da scansionare nelle apposite caselle *kreuz&quer* situate in diversi punti del quartiere. Le caselle hanno colori diversi, alcune si trovano più facilmente, altre sono piuttosto nascoste. I giocatori ottengono punti scansionando la loro scheda di gioco in queste caselle almeno 2 volte in un'ora. I giocatori possono anche formare delle squadre e raccogliere punti percorrendo chilometri insieme. È disponibile una classifica che mostra quale squadra abbia percorso il maggior numero di chilometri.



## ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA

Durata del programma di attività fisica - sei settimane per quartiere

Frequenza delle sessioni - circa quattro volte al giorno (le caselle sono attive per 19 ore al giorno; la classifica viene aggiornata ogni quattro ore)

Durata di ogni sessione - 4 ore

Sede delle sessioni - vengono coperti diversi quartieri di Monaco (dal 20 settembre al 5 novembre 2023: *Berg am Laim*; dal 6 marzo al 17 aprile 2024: *Sendling-Westpark*)



## TEAM

Partner locali contribuiscono a portare avanti il progetto e differiscono a seconda dei quartieri. I dipendenti della Comune di Monaco hanno avuto il seguente ruolo: sviluppo e attuazione del progetto, compresa la trasformazione dell'attività fisica in un gioco. L'esperienza richiesta ha incluso l'uso di risultati delle scienze della mobilità, sportive, psicologiche, pedagogiche ed educative, oltre che geografiche, di sviluppo sostenibile e di tecnologia dell'informazione.

## MONITORAGGIO & VALUTAZIONE

I progressi del progetto vengono monitorati attraverso un'indagine condotta dalla *Technical University of Munich*. L'indagine mira a valutare se l'attività fisica nel quartiere sia aumentata grazie all'iniziativa. Lo studio è stato esaminato e approvato dal Comitato Etico dell'Università.

## RISULTATI DEL PROGETTO

Sebbene i risultati dell'indagine non siano ancora disponibili, si prevedono effetti positivi. I responsabili del progetto sottolineano che "concentrandosi sull'attività fisica all'aperto, il progetto ha sicuramente un effetto sulla salute fisica e mentale dei giocatori". *Kreuz&quer* è stato accolto molto bene dal gruppo target. Si stima che circa 1.500 tra bambini e adolescenti abbiano partecipato alle sei settimane di sessioni presso il distretto di *Berg am Laim*. In generale, la partecipazione si è attestata tra i 900 e i 2.000 partecipanti per ciascun quartiere. Il Dipartimento della Mobilità della Città di Monaco è molto soddisfatto del livello di partecipazione. Inoltre, il feedback positivo riportato nei post online dai giovani partecipanti fornisce una prova preliminare degli effetti positivi dell'attività sulla salute mentale.

## EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO

Le giornate di gioco sono accompagnate da eventi offerti da diversi collaboratori delle rispettive biblioteche comunali e da *Lesefüchse e.V.* ("volpi lettrici", un club senza scopo di lucro). La partecipazione è sempre gratuita e non è richiesta alcuna registrazione.

## FINANZIAMENTI

Il progetto è stato finanziato dal Comune di Monaco.

## LINK E SITI WEB

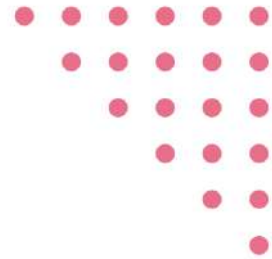
<https://www.sg.tum.de/sportdidaktik/forschung/sinn-i/evaluation-kreuz-quer/>



<https://www.sg.tum.de/sportdidaktik/aktuelles/news-single-view/article/kreuz-quer-startet-in-giesing/>

<https://muenchenunterwegs.de/angebote/lauf-und-radspiel-kreuz-quer>

<https://www.kreuzundquer.de/de/startseite>



## Tele-esercizio per i giovani

Il tele-esercizio per i giovani fa parte di un progetto più ampio chiamato TELEexe4ALL che offre, attraverso una piattaforma *open-source*, sessioni di esercizio di gruppo supervisionate e interattive (sincrone o asincrone). I moduli di tele-esercizio sono progettati per la popolazione generale e per popolazioni speciali (atleti con e senza disabilità, anziani, pazienti oncologici e diabetici). Tra i moduli disponibili, ne è stato sviluppato uno in particolare che mira a incoraggiare la partecipazione dei giovani all'attività fisica.



### ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO

1. Para Sports Association Of The City Of Rijeka, Croatia
2. Università e-Campus, Italia
3. Associazione Progetto Giovani, Italia
4. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portogallo
5. Latvijas Sporta federāciju padome, Lettonia

### PARTECIPANTI E BENEFICIARI

Il progetto comprende diversi moduli rivolti a popolazioni specifiche come giovani, anziani, atleti, persone con disabilità, pazienti oncologici e diabetici provenienti da Italia, Croazia, Portogallo e Lettonia. In questa presentazione ci concentreremo sui giovani.

### OBIETTIVI DEL PROGETTO

L'obiettivo principale del progetto è incoraggiare la partecipazione allo sport e all'attività fisica. Inoltre, il programma di tele-esercizio per i giovani mira a:

- migliorare la resilienza mentale (ridurre l'ansia e la depressione e favorire un'immagine positiva di sé, l'autostima e il senso di realizzazione) e i meccanismi di coping per alleviare lo stress attraverso l'esercizio fisico regolare;
- migliorare la memoria, l'attenzione e la concentrazione, influenzando positivamente sullo sviluppo cognitivo, sul rendimento scolastico e sulle attività quotidiane;



- facilitare lo sviluppo delle funzioni esecutive, aiutando i giovani a risolvere i problemi, a prendere decisioni e a fissare gli obiettivi;
- incoraggiare i giovani a stabilire relazioni positive con i coetanei, gli allenatori e i genitori, promuovendo un senso di comunità e di sostegno sociale;
- incoraggiare i giovani a stabilire e mantenere abitudini di sonno sane, promuovendo una salute fisica e mentale ottimale;
- aumentare la consapevolezza nutrizionale per promuovere migliori abitudini alimentari;
- rafforzare la condizione cardiovascolare, il tono muscolare e le capacità motorie (coordinazione, equilibrio e agilità).

### **TIPO DI ATTIVITÀ FISICA**

Il programma per i giovani consiste in esercizi aerobici, di resistenza, di equilibrio e di flessibilità. L'esercizio aerobico di moderata intensità deve essere praticato per almeno 225-300 minuti alla settimana, mentre l'esercizio aerobico di forte intensità deve essere praticato per almeno 125-150 minuti alla settimana. L'esercizio di resistenza deve essere praticato almeno due volte alla settimana con attività che rafforzino tutti i gruppi muscolari. Sono previste anche attività fisiche multicomponenti che enfatizzano l'equilibrio funzionale e la flessibilità.

### **ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA**

- Durata del programma di attività fisica – 4 cicli per 8 settimane
- Frequenza delle sessioni – circa 3 volte alla settimana
- Durata di ogni sessione – 1 ora
- Sede delle sessioni – piattaforma TELEexe4ALL online

### **TEAM**

Il team comprendeva allenatori e psicologi dello sport. Una parte degli allenatori ha registrato le sessioni di esercizi, mentre l'altra è stata di supporto durante la formazione online. Gli psicologi dello sport erano incaricati di raccogliere e analizzare i test raccolti all'inizio e alla fine di ogni sessione di tele-allenamento.

### **MONITORAGGIO & VALUTAZIONE**

Attraverso la piattaforma, i partecipanti hanno completato diversi test all'inizio e alla fine dell'allenamento per monitorare i progressi nel tempo. I test comprendevano un questionario psicologico, un questionario sull'attività fisica e test fisiologici che valutavano l'impatto degli esercizi sullo stato psicologico e sulla salute fisica.



## RISULTATI DEL PROGETTO

Per i giovani, l'esercizio fisico ha avuto un impatto positivo nella riduzione dello stress e dell'ansia, nel miglioramento dell'umore, nell'aumento dell'autostima, nel miglioramento del sonno, della concentrazione e delle funzioni cognitive, nella gestione dell'aggressività e nell'acquisizione di *life skills*.

## EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO

Nell'ambito del progetto TELEexe4ALL, sono stati organizzati diversi eventi internazionali per le parti interessate.

## FINANZIAMENTI

Progetto finanziato dal Programma Erasmus+ dell'Unione Europea.

## LINK E SITI WEB

<https://www.teleexe4all.com/>

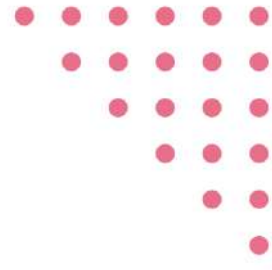
<https://progettogiovani.it/teleexe4all-platform.html>

<https://www.facebook.com/TELEexe4ALL>

<https://www.instagram.com/teleexe4all>

<https://www.linkedin.com/company/teleexe4all>





## Mieli ja liike – Mente e Movimento

Il progetto *Mieli ja liike* (Mente e Movimento) aiuta i giovani che presentano molteplici difficoltà attraverso un programma di attività fisica. Il progetto promuove il benessere dei giovani di età compresa tra i 16 e i 29 anni attraverso attività individuali e di gruppo che abbracciano un approccio olistico e orientato alla capacità funzionale. Il progetto è condotto da associazioni locali a Helsinki, Oulu, Tampere e Turku, con l'obiettivo di fornire ai giovani esperienze positive di esercizio fisico e di interazioni sociali, oltre ad aumentare il loro benessere mentale.

### ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO

1. YMCA, Helsinki, Finlandia
2. Dipartimenti locali presso Turku, Tampere and Oulu, Finlandia

### PARTECIPANTI E BENEFICIARI

Il progetto è rivolto a giovani (16-29 anni) emarginati, o a rischio di emarginazione, che hanno difficoltà a rimanere nel mondo della scuola o del lavoro.

### OBIETTIVI DEL PROGETTO

L'obiettivo principale del progetto è quello di promuovere il benessere dei giovani vulnerabili e le attività sono state ideate per:

- migliorare la salute mentale (ridurre l'ansia, lo stress, la depressione e la paura delle situazioni sociali);
- sostenere il reinserimento scolastico e lavorativo dei giovani;
- aumentare la quantità di movimento e di esercizio quotidiano.

### TIPO DI ATTIVITÀ FISICA

Il programma di attività fisica viene stabilito in accordo con i giovani, individuando un piano individualizzato che può variare per ogni partecipante. Il progetto offre una scelta tra diversi tipi di sport, attività fisiche private, piccoli gruppi anche attraverso canali digitali. Le attività fisiche possono avere diversi livelli di intensità, adattandosi alle capacità e alle esigenze dei singoli partecipanti.



## ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA

Durata del programma di attività fisica - concordata con il partecipante (i contenuti e la durata sono personalizzati in base alla volontà e all'interesse dei partecipanti)

Frequenza delle sessioni - concordata con il partecipante

Durata di ogni sessione - concordata con il partecipante

Luogo delle sessioni - concordato con il partecipante

## TEAM

Il team è composto da un coordinatore, da un responsabile del progetto e da professionisti dei servizi sociali e giovanili, come operatori giovanili, laureati in assistenza sociale e infermieri psichiatrici. Ogni associazione locale ha team di 2-4 professionisti che lavorano part-time al progetto. In totale, ci sono circa 12 membri del personale. YMCA ha formato dei "detective sportivi" che lavorano con i partecipanti facendo attività fisica insieme, ma anche sostenendoli nell'attività quotidiana. Gli investigatori si confrontano con i partecipanti su molti argomenti, come il regime di vita quotidiano, le abitudini alimentari e la qualità del sonno.

## MONITORAGGIO & VALUTAZIONE

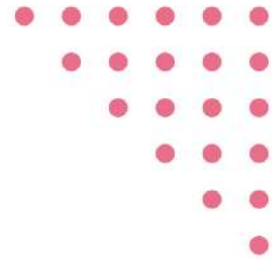
I progressi dei partecipanti sono mappati con valutazioni iniziali, intermedie e finali volte a monitorare i livelli di movimento, la partecipazione a situazioni sociali e il cambiamento complessivo nelle abitudini quotidiane. Inoltre, è stato incluso un misuratore del livello di partecipazione per misurare i sentimenti di appartenenza, il significato di ciò che si sta facendo e le possibilità di azione.

## RISULTATI DEL PROGETTO

Il progetto è in corso per il primo anno, quindi non ci sono ancora risultati a lungo termine, ma per i giovani che hanno già completato le valutazioni finali è stato osservato che la quantità di esercizio fisico e di uscite da casa è aumentata. I partecipanti hanno riferito miglioramenti dell'umore e del loro benessere mentale, che è essenziale per il reinserimento nella società: sono stati in grado di tornare a studiare, sono stati incoraggiati a partecipare ad attività al di fuori del progetto e alcuni di loro sono stati in grado di essere assunti nel servizio militare.

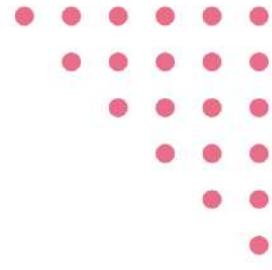
## FINANZIAMENTI

Il progetto è stato finanziato da STEA.



## LINK E SITI WEB

<https://ymca.fi/mieli-ja-liike-hanke/>



## Modello di Autovalutazione

In linea con i principi delineati nel Compendio HOORAY e motivati dalle buone pratiche condivise, abbiamo creato un modello di autovalutazione completo. Questo modello può servire come strumento prezioso per la valutazione delle attività pianificate, aiutando a identificare gli elementi essenziali per garantire il benessere mentale del gruppo target. Il quadro di riferimento per l'autovalutazione è costituito da un insieme di domande attentamente elaborate che devono essere affrontate sistematicamente prima dell'implementazione di qualsiasi attività pianificata.

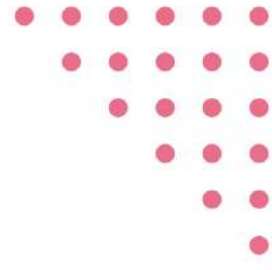
Di seguito sono elencate le domande specifiche pensate per aiutarla a valutare in che misura le attività che svolge sono in linea con gli elementi di base delle buone prassi sull'attività fisica e la salute mentale dei giovani. L'obiettivo del processo di autovalutazione è assicurarsi di promuovere un approccio proattivo ai benefici per la salute mentale delle attività intraprese.

- Il suo piano di attività fisica segue un programma strutturato e adattato alle esigenze degli adolescenti? [sì/no]
- Il programma di attività fisica è condotto da un team multidisciplinare qualificato per la cura della salute fisica degli adolescenti? [sì/no]
- Il programma di attività fisica è condotto da un team multidisciplinare qualificato per la cura della salute mentale degli adolescenti? [sì/no]
- Viene effettuato un monitoraggio regolare dei risultati del programma di attività fisica, valutando gli effetti positivi e negativi? [sì/no]
- I giovani atleti hanno instaurato rapporti di amicizia e si sostengono a vicenda? [sì/no]



- Ritieni che, per i giovani atleti della sua squadra, il programma di attività fisica sia una fonte di (seleziona le caselle che ritieni appropriate):
  - 1) Divertimento
  - 2) Gioia
  - 3) Eccitazione
  - 4) Orgoglio
  - 5) Vissuti di forza e intraprendenza
  - 6) Calma
  - 7) Appagamento
  - 8) Alleggerimento dello stress
  - 9) Qualcosa di significativo da fare per se stessi
  - 10) Realizzazione personale
  
- In qualità di allenatore, Lei (selezionare le caselle che ritiene appropriate):
  - 1) Favorisce la creazione di un ambiente positivo e privo di pressioni
  - 2) Promuove i legami sociali e l'inclusione di tutti i membri della squadra
  - 3) Dedica tempo e sforzi supplementari al dialogo con i giovani atleti.
  - 4) Si impegna a realizzare gli obiettivi dei giovani atleti
  - 5) Insegna i valori di una sana competizione
  
- Ritieni che i genitori rispettino l'autonomia dei giovani atleti e siano partecipi nel sostenerli? [si/no]
  
- Qualsiasi altra nota che desidera lasciare a se stesso:

Note. Compili regolarmente il Modello di Autovalutazione per monitorare la progressione delle sue attività.



**Per saperne di più sul progetto HOORAY:** [www.engsoyouth.eu/hooray](http://www.engsoyouth.eu/hooray)

**Foto:** archivi personali delle organizzazioni presentate

Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia Esecutiva Europea per l'Educazione e la Cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.

# Hooray

## Kompendium der Praktiken in Europa & Rahmen zur Selbstüberprüfung

AUTOREN:

Chiara Ciacchella,<sup>1</sup>Barbara Collacchi,<sup>1</sup> Giuseppina Mandarino,<sup>2</sup>Francesca Cirulli<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Center for Behavioral Sciences and Mental Health, Istituto Superiore di Sanità, Rome, Italien

<sup>2</sup> External Relations and International Affairs, Istituto Superiore di Sanità, Rome, Italien

2024



Co-funded by  
the European Union

Youth for Youth's Mental Health through Physical Activity - HOORAY

## ÜBER DAS HOORAY-PROJEKT:

### Jugend für die psychische Gesundheit von Jugendlichen durch körperliche Aktivität - HOORAY

Schon vor der Pandemie hat sich die psychische Gesundheit junger Menschen, insbesondere von Teenagern, verschlechtert. Das Projekt HOORAY (Youth for Youth's Mental Health through Physical Activity) zielt darauf ab, diese Herausforderung anzugehen, indem es die Auswirkungen und den positiven Einfluss untersucht, den körperliche Aktivität und Sport auf die Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und der psychischen Gesundheit junger Menschen haben können.

Auf der Grundlage der EU-Leitlinien für körperliche Aktivität wird das Projektteam bewährte Verfahren zusammentragen und pädagogische Ressourcen sowie eine Online-Wissensdreh Scheibe für Sportlehrer, Jugendbetreuer, Trainer, Eltern und andere Personen, die mit Jugendlichen arbeiten, entwickeln, die der psychischen Gesundheit und der gesundheitsfördernden körperlichen Aktivität mehr Aufmerksamkeit schenken und der Teilnahme und dem Wohlbefinden der Jugendlichen Vorrang vor Leistung, Druck und Ergebnissen einräumen wollen.

Diese Ressourcen und Aktivitäten richten sich sowohl an Jugendliche, die bereits körperlich aktiv sind oder an sportlichen Aktivitäten teilnehmen, als auch an diejenigen, die inaktiv waren und/oder aus dem Sport ausgestiegen sind.

Junge Menschen werden eine Schlüsselrolle spielen, da wir körperliche Aktivität durch die Brille von Teenagern betrachten und untersuchen werden, wie sie Sport und seine Auswirkungen auf ihr Wohlbefinden wahrnehmen.

Das HOORAY-Projekt begann am 1. Januar 2023 und wird 30 Monate lang bis zum 30. Juni 2025 laufen. Das Kick-off-Meeting ist für den 16. und 17. Februar 2023 in München, Deutschland, geplant.

**Hooray**



Co-funded by  
the European Union



# Hooray



Co-funded by  
the European Union

## PROJEKT:

Jugend für die psychische Gesundheit von  
Jugendlichen durch körperliche Aktivität -  
HOORAY

## PARTNER:



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



@engsoyouth  
[www.engsoyouth.eu](http://www.engsoyouth.eu)



# **Kompendium der Praktiken in Europa & Rahmen zur Selbstüberprüfung**

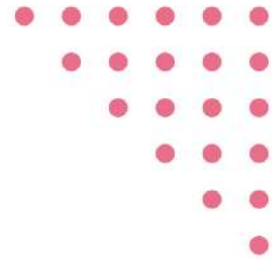
Die Autorinnen:

Chiara Ciacchella, Zentrum für Verhaltenswissenschaften und psychische Gesundheit,  
Istituto Superiore di Sanità, Rom, Italien

Barbara Collacchi, Zentrum für Verhaltenswissenschaften und psychische Gesundheit,  
Istituto Superiore di Sanità, Rom, Italien

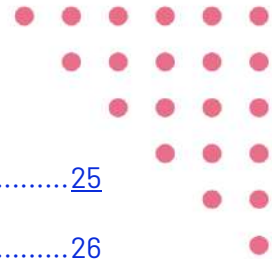
Giuseppina Mandarino, Außenbeziehungen und internationale Angelegenheiten, Istituto  
Superiore di Sanità, Rom, Italien

Francesca Cirulli, Zentrum für Verhaltenswissenschaften und psychische Gesundheit,  
Istituto Superiore di Sanità, Rom, Italien

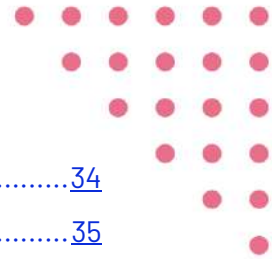


# INDEX

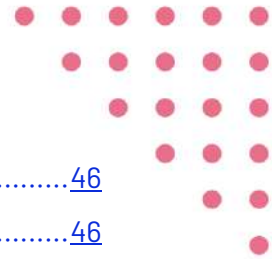
<a href="#">Einführung</a> .....	<a href="#">7</a>
<a href="#">Wissenschaftliche Erkenntnisse über körperliche Aktivität und psychische Gesundheit bei Jugendlichen: Was funktioniert?</a> .....	<a href="#">7</a>
<a href="#">Stimmen der Jugend</a> .....	<a href="#">9</a>
<a href="#">Kompendium der ARBEITSPRAXIS</a> .....	<a href="#">10</a>
<a href="#">Pferde &amp; Schmetterlinge</a> .....	<a href="#">12</a>
<a href="#">AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN</a> .....	<a href="#">12</a>
<a href="#">TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE</a> .....	<a href="#">12</a>
<a href="#">PROJEKTZIELE</a> .....	<a href="#">13</a>
<a href="#">ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG</a> .....	<a href="#">13</a>
<a href="#">ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG</a> .....	<a href="#">15</a>
<a href="#">TEAM</a> .....	<a href="#">17</a>
<a href="#">ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG</a> .....	<a href="#">17</a>
<a href="#">PROJEKTERGEBNISSE</a> .....	<a href="#">18</a>
<a href="#">IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN</a> .....	<a href="#">18</a>
<a href="#">FUNDING</a> .....	<a href="#">19</a>
<a href="#">LINK UND WEBSITE</a> .....	<a href="#">19</a>
<a href="#">Pferde &amp; Freunde</a> .....	<a href="#">20</a>
<a href="#">AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN</a> .....	<a href="#">20</a>
<a href="#">TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE</a> .....	<a href="#">20</a>
<a href="#">PROJEKTZIELE</a> .....	<a href="#">21</a>
<a href="#">ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG</a> .....	<a href="#">21</a>
<a href="#">ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG</a> .....	<a href="#">23</a>
<a href="#">TEAM</a> .....	<a href="#">23</a>
<a href="#">ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG</a> .....	<a href="#">24</a>
<a href="#">PROJEKTERGEBNISSE</a> .....	<a href="#">24</a>
<a href="#">IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN</a> .....	<a href="#">25</a>
<a href="#">FUNDING</a> .....	<a href="#">25</a>



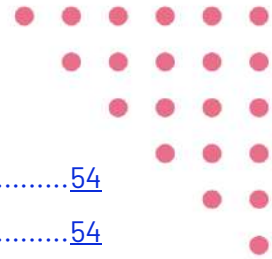
<a href="#">LINK UND WEBSITE</a> .....	25
<a href="#">Surf4specialneeds</a> .....	26
<a href="#">AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN</a> .....	26
<a href="#">TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE</a> .....	26
<a href="#">PROJEKTZIELE</a> .....	26
<a href="#">ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG</a> .....	27
<a href="#">ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG</a> .....	27
<a href="#">TEAM</a> .....	27
<a href="#">ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG</a> .....	28
<a href="#">PROJEKTERGEBNISSE</a> .....	28
<a href="#">IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN</a> .....	28
<a href="#">FUNDING</a> .....	28
<a href="#">LINK UND WEBSITE</a> .....	28
<a href="#">Achtsamkeit - Ein voller Geist</a> .....	29
<a href="#">AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN</a> .....	29
<a href="#">TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE</a> .....	29
<a href="#">PROJEKTZIELE</a> .....	29
<a href="#">ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG</a> .....	30
<a href="#">ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG</a> .....	30
<a href="#">TEAM</a> .....	30
<a href="#">ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG</a> .....	30
<a href="#">PROJEKTERGEBNISSE</a> .....	30
<a href="#">IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN</a> .....	31
<a href="#">FUNDING</a> .....	31
<a href="#">LINK UND WEBSITE</a> .....	31
<a href="#">Icehearts</a> .....	32
<a href="#">AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN</a> .....	32
<a href="#">TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE</a> .....	32
<a href="#">PROJEKTZIELE</a> .....	33
<a href="#">ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG</a> .....	34
<a href="#">ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG</a> .....	34



<u>TEAM</u> .....	<u>34</u>
<u>ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG</u> .....	<u>35</u>
<u>PROJEKTERGEBNISSE</u> .....	<u>36</u>
<u>IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN</u> .....	<u>36</u>
<u>FUNDING</u> .....	<u>37</u>
<u>LINK UND WEBSITE</u> .....	<u>37</u>
<u>Schwimmen wir über die Hindernisse hinweg</u> .....	<u>38</u>
<u>AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN</u> .....	<u>38</u>
<u>TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE</u> .....	<u>38</u>
<u>PROJEKTZIELE</u> .....	<u>38</u>
<u>ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG</u> .....	<u>39</u>
<u>ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG</u> .....	<u>39</u>
<u>TEAM</u> .....	<u>39</u>
<u>ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG</u> .....	<u>39</u>
<u>PROJEKTERGEBNISSE</u> .....	<u>40</u>
<u>IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN</u> .....	<u>40</u>
<u>FUNDING</u> .....	<u>40</u>
<u>LINK UND WEBSITE</u> .....	<u>40</u>
<u>Kacsakő Erlebnis-Programme</u> .....	<u>41</u>
<u>AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN</u> .....	<u>41</u>
<u>TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE</u> .....	<u>41</u>
<u>PROJEKTZIELE</u> .....	<u>41</u>
<u>ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG</u> .....	<u>42</u>
<u>TEAM</u> .....	<u>44</u>
<u>ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG</u> .....	<u>44</u>
<u>PROJEKTERGEBNISSE</u> .....	<u>44</u>
<u>IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN</u> .....	<u>45</u>
<u>FUNDING</u> .....	<u>45</u>
<u>LINK UND WEBSITE</u> .....	<u>45</u>
<u><a href="https://www.facebook.com/kacsakoegyeselet">https://www.facebook.com/kacsakoegyeselet</a></u> .....	<u>45</u>
<u>#Internationales Lager von SMILE</u> .....	<u>46</u>



<u>AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN</u> .....	46
<u>TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE</u> .....	46
<u>PROJEKTZIELE</u> .....	46
<u>ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG</u> .....	47
.....	47
<u>ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG</u> .....	47
<u>TEAM</u> .....	47
<u>ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG</u> .....	47
<u>PROJEKTERGEBNISSE</u> .....	47
<u>FUNDING</u> .....	48
<u>LINK UND WEBSITE</u> .....	48
<i>kreuz&amp;quer - kreuz und quer</i> .....	49
<u>PROJEKTKOORDINATOREN</u> .....	49
<u>TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE</u> .....	49
<u>PROJEKTZIELE</u> .....	49
<u>ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG</u> .....	50
<u>ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG</u> .....	50
<u>TEAM</u> .....	50
<u>ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG</u> .....	51
<u>PROJEKTERGEBNISSE</u> .....	51
<u>IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN</u> .....	51
<u>FUNDING</u> .....	51
<u>LINK UND WEBSITE</u> .....	51
<u>Tele-Übungen für Jugendliche</u> .....	52
<u>AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN</u> .....	52
<u>TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE</u> .....	52
<u>PROJEKTZIELE</u> .....	52
<u>ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG</u> .....	53
<u>BEWEGUNGSORGANISATION</u> .....	53
<u>TEAM</u> .....	53
<u>ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG</u> .....	53
<u>PROJEKTERGEBNISSE</u> .....	54



[IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN](#) .....54

[FUNDING](#).....54

[LINK UND WEBSITE](#) .....54

[Mieli ja liike - Geist und Bewegung](#).....55

[AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN](#).....55

[TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE](#).....55

[PROJEKTZIELE](#).....55

[ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG](#).....55

[ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG](#).....56

[TEAM](#) .....56

[ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG](#).....56

[PROJEKTERGEBNISSE](#) .....56

[FUNDING](#).....57

[LINK UND WEBSITE](#) .....57

[Rahmen für die Selbstüberprüfung](#) .....58



## Einführung

Die Adoleszenz ist eine entscheidende Phase im Leben eines Menschen, in der bedeutende körperliche, psychologische und soziale Veränderungen stattfinden. Diese Veränderungen markieren den Übergang von der Kindheit zum Erwachsensein und setzen den Einzelnen verschiedenen positiven und negativen Einflüssen aus (Weltgesundheitsorganisation, WHO, 2020). Probleme wie Ungleichheit, Armut, Konflikte, humanitäre Notlagen und das Aufwachsen in dysfunktionalen Familien und Umgebungen können die Wahrscheinlichkeit früher negativer Erfahrungen erhöhen und Jugendliche für psychische Gesundheitsprobleme prädisponieren (WHO, 2020). Je mehr Risikofaktoren Heranwachsende ausgesetzt sind, desto größer sind die potenziellen Auswirkungen auf ihre psychische Gesundheit (WHO, 2020). Heutzutage ist anerkannt, dass eine schlechte psychische Gesundheit eine der Hauptursachen für Behinderungen bei Jugendlichen ist, und einer aktuellen Schätzung zufolge leidet einer von sieben Jugendlichen an psychischen Störungen (WHO, 2021). Angesichts dieser Notlage hat die WHO mehrere Leitlinien aufgestellt, die Möglichkeiten zur Förderung des Wohlbefindens und zur Prävention einer schlechten psychischen Gesundheit bei Jugendlichen bieten (WHO, 2020).

Eine wachsende Zahl von Belegen deutet darauf hin, dass körperliche Aktivität dazu beitragen kann, die psychische Belastung von Jugendlichen zu verhindern oder zu lindern (Biddle et al., 2019; Bjørnarå et al., 2021; Boelens et al., 2022; Firth et al., 2020; McCrary et al., 2021; Pettitt et al., 2022; Wang et al., 2022). Körperliche Aktivität wird definiert als "Körperbewegung, die durch Kontraktion der Skelettmuskulatur hervorgerufen wird und den Energieverbrauch wesentlich erhöht" (Bouchard et al., 1990; Corbin et al., 2000; WHO, 2022); es handelt sich um einen Oberbegriff, der verschiedene Unterkategorien wie Bewegung, Sport, Freizeitaktivitäten, Tanz und andere umfasst (Corbin et al., 2000).

## Wissenschaftliche Erkenntnisse über körperliche Aktivität und psychische Gesundheit bei Jugendlichen: Was funktioniert?

Als Ausgangspunkt für das HOORAY-Projekt wurde die wissenschaftliche Literatur über den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und psychischer Gesundheit bei Jugendlichen eingehend analysiert.

In drei Schnelldurchsichten wurden die Studien analysiert, in denen die Auswirkungen körperlicher Aktivität auf depressive Symptome untersucht wurden: 1) depressive Symptome (24 Studien), 2) Umgang mit Ängsten (12 Studien) und 3) Suizidgedanken und -verhalten bei Jugendlichen (7 Studien). Rapid Reviews sind eine Form der Wissenssynthese, bei der der Prozess der Durchführung einer traditionellen systematischen Überprüfung vereinfacht und gestrafft wird, um die wichtigsten Erkenntnisse zu einer bestimmten Forschungsfrage ressourceneffizient





zusammenzufassen (Tricco et al., 2015). Die Auswahl der Studien erfolgte nach den Standardprotokollen für systematische Überprüfungen, wobei die Analyse für den Rapid-Reviewing-Ansatz angepasst wurde.

Die Methodik und die Ergebnisse der Schnellüberprüfungen sind in dem HOORAY-Dokument "What works? Evidenzbasierte Leitlinien für körperliche Aktivität und psychische Gesundheit bei Jugendlichen".

(<https://engsoyouth.eu/wp-content/uploads/2024/01/What-works.pdf>).

Die Schnellüberprüfungen zeigen das Potenzial von körperlicher Aktivität als nicht-pharmakologische Intervention bei Depressionen bei Jugendlichen. Darüber hinaus können körperliche Aktivität und sportliche Interventionen wirksame Methoden sein, um die Angstbewältigung zu verbessern und das Risiko von Suizidgedanken und -verhalten bei Jugendlichen zu verringern.

Schnellüberprüfungen zeigen auch mögliche Mechanismen hinter diesen positiven Auswirkungen auf. Die Elemente, die am meisten zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen durch körperliche Aktivität beizutragen scheinen, sind: 1) Förderung einer Vielzahl von körperlichen Aktivitäten mit unterschiedlicher Intensität, um den Vorlieben und Fähigkeiten der Jugendlichen gerecht zu werden und gleichzeitig die besonderen Bedürfnisse der Schwächsten zu unterstützen; 2) Schaffung eines unterstützenden und integrativen Umfelds in Sportvereinen, um positive Interaktionen zwischen Gleichaltrigen zu fördern und soziale Bindungen als schützenden Aspekt gegen Stress und Ängste zu nutzen.

Darüber hinaus wurde eine weitere bibliografische Suche durchgeführt, um die wichtigsten Übersichtsarbeiten zur Rolle von körperlicher Aktivität bei der Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen zu sammeln, wobei internationale wissenschaftliche Datenbanken (Pubmed, PsycInfo, PsycArticles und Cochrane Library) konsultiert wurden. Ein Umbrella-Review fasst die Ergebnisse mehrerer bestehender Reviews zusammen und stellt eine der höchsten Evidenzstufen dar. Dachübersichten ermöglichen einen einfachen Vergleich zwischen Übersichten und können für den Vergleich von Ergebnissen und die Entwicklung von Leitlinien nützlich sein.

Die Suchstrategie bestand in der Verwendung von Schlüsselwörtern im Zusammenhang mit den Konzepten körperliche Aktivität/Sport, Jugend und psychische Gesundheit, wobei 13 Übersichtsarbeiten ausgewählt wurden. Die inhaltliche Analyse der 13 Übersichtsarbeiten ergab, dass körperliche Betätigung (z. B. Aerobic, Krafttraining, Gewichtheben) die am häufigsten diskutierte Art der körperlichen Aktivität ist, gefolgt von Sport, Tanz und Yoga. Depressionen sind der am häufigsten untersuchte Effekt, gefolgt von Ängsten und Selbstwertgefühl. Andere Ergebnisse zur psychischen Gesundheit, die in geringerem Maße auftauchen, sind



Selbstmordgedanken und soziale Kompetenzen. Die Ergebnisse der Dachübersichten stimmen mit den Ergebnissen der drei Schnellübersichten überein und unterstreichen den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und positiven Auswirkungen auf die psychische Gesundheit.

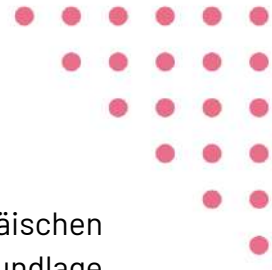
In den übergreifenden Übersichten wird berichtet, dass junge Menschen mit Depressionen zur Teilnahme an einem beaufsichtigten Sportprogramm ermutigt werden sollten (Campisi et al., 2021), was mit den Leitlinien des National Institute for Health and Care Excellence (NICE) des Vereinigten Königreichs übereinstimmt. So wird beispielsweise berichtet, dass Aerobic- und Widerstandsübungen mit mäßig starker Intensität eine Zusatzbehandlung zur Verbesserung depressiver Symptome bei Jugendlichen darstellen (Ashdown-Franks et al., 2020; Bailey et al., 2018; Hu et al., 2020; Wegner et al., 2020). Darüber hinaus wird die Teilnahme von Jugendlichen an Einzel- und Mannschaftssportarten als möglicher präventiver Faktor für Depressionen angesehen (Boelens et al., 2022).

Die Übersichtsarbeiten zeigen eine vielversprechende Wirkung von Sport, insbesondere Mannschaftssportarten, und Yoga bei der Verringerung von Angstsymptomen (Biddle et al., 2019; Bjørnarå et al., 2021; Dale et al., 2019; James-Palmer et al., 2020; Pettitt et al., 2022). Eine kürzlich erschienene systematische Übersichtsarbeit empfiehlt die Teilnahme an 30-minütigen Yogasitzungen mindestens 2-3 Mal pro Woche über einen Zeitraum von insgesamt 6-12 Wochen, um signifikante Verbesserungen bei der Messung von Angstzuständen zu erzielen (James-Palmer et al., 2020).

Bewegung und Sport können sich ebenfalls positiv auf das Selbstwertgefühl auswirken (Ashdown-Franks et al., 2020; Das et al., 2016), allerdings bleibt der kausale Zusammenhang zwischen den Variablen unklar (Biddle et al., 2019). Dies könnte auf die Komplexität des Konzepts des Selbstwertgefühls zurückzuführen sein, das als multidimensionales Konstrukt betrachtet werden kann, das durch mehrere Teilbereiche gekennzeichnet ist (Biddle et al., 2019). In ihrer Übersichtsarbeit schlagen Biddle und Kollegen vor, dass der relevanteste Teilbereich, der als Ergebnis von Maßnahmen zur körperlichen Aktivität in Betracht gezogen werden sollte, der "körperliche Selbstwert" sein könnte, der die Wahrnehmung des Körperbildes sowie der körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten umfasst (Biddle et al., 2019).

### **Stimmen der Jugend**

Neben der Sammlung wissenschaftlicher Erkenntnisse ist eines der Ziele des HOORAY-Projekts die Erforschung der Wahrnehmungen, Gedanken und Stimmen Jugendlicher zu körperlicher Aktivität als Mittel zur Förderung ihrer psychischen Gesundheit. Zu diesem Zweck wurden im Rahmen der "Youth voices"-Studie



<https://engsoyouth.eu/wp-content/uploads/2024/01/Youth-voices.pdf>

halbstrukturierte Interviews mit Jugendlichen aus verschiedenen europäischen Ländern geführt und mit Hilfe einer deduktiv-induktiven Methodik auf der Grundlage des PERMA-Rahmens analysiert. Nach dem PERMA-Rahmen kann psychische Gesundheit nicht einfach durch das Fehlen negativer psychischer Zustände definiert werden. Die fünf Bereiche des PERMA-Modells (Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment) (Seligman, 2011) trugen dazu bei, den Inhalt der Interviews zusammenzufassen und die möglichen Vorteile hervorzuheben, die Jugendliche durch körperliche Aktivität erzielen können.

Den gesammelten Inhalten zufolge verbessert körperliche Aktivität nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern ermöglicht auch das Erleben positiver Emotionen und den Aufbau von unterstützenden Beziehungen zu Gleichaltrigen und Erwachsenen in einem anregenden Umfeld, das die Integration und das Gefühl der Zugehörigkeit betont. Darüber hinaus berichteten die Jugendlichen, dass sie sich während der körperlichen Betätigung voll und ganz einbringen und sich von ihrem stressigen Alltag erholen können. Sie beschrieben körperliche Betätigung auch als etwas Sinnvolles, das zu einem gesteigerten Gefühl der persönlichen Leistung und der Entwicklung neuer Fähigkeiten beiträgt.

### **Kompodium der ARBEITSPRAXIS**

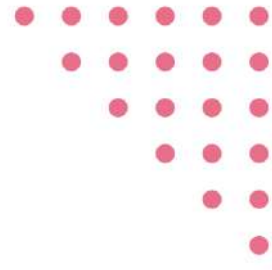
Die gesammelten wissenschaftlichen Erkenntnisse und Interviews bestätigen die wichtige Rolle, die körperliche Aktivität bei der Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen spielen kann. Es sollte jedoch betont werden, dass der Nutzen davon abhängt, "wie", "wie viel" und "wo" die Aktivität für Jugendliche angeboten wird. Aus diesem Grund ist es von entscheidender Bedeutung, funktionierende Praktiken (auch als "bewährte Praktiken" bezeichnet) für die Durchführung von Bewegungsprogrammen, die auf die spezifischen Bedürfnisse von Jugendlichen ausgerichtet sind, zu ermitteln und auszutauschen.

Bei diesen Praktiken handelt es sich um organisatorische oder verfahrenstechnische Lösungen, die eine Sammlung von Beispielen, Verfahren und Erfahrungen aus der Vergangenheit darstellen und in geeigneter Weise in Regeln oder Plänen formalisiert sind, die befolgt und wiederholt werden können.

In diesem Zusammenhang beinhaltet das H0ORAY-Projekt die Entwicklung eines Kompodiums von Praktiken, die in ganz Europa gesammelt wurden und die Nutzung von körperlicher Aktivität als Instrument zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen betreffen.



Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass die Europäische Kommission das Portal für bewährte Verfahren entwickelt hat, um zuverlässige Informationen über umgesetzte Verfahren zu finden, die als am besten oder vielversprechend für die Verbesserung der öffentlichen Gesundheit in Europa anerkannt sind. Im Rahmen dieser Initiative wurde ein Aufruf für vorbildliche Verfahren im Bereich der psychischen Gesundheit veröffentlicht: Der Aufruf unterstützt die Sammlung von Maßnahmen, die auf einem umfassenden Ansatz für die psychische Gesundheit beruhen, der auch körperliche Aktivität einschließt. In dieser Hinsicht wäre es anregend, einen Beitrag zu dieser Initiative zu leisten, indem die im Kompendium HOORAY gesammelten Praktiken auf dem Portal veröffentlicht werden.



# Pferde & Schmetterlinge

Das Projekt "Horses & Butterflies" (Pferde und Schmetterlinge) sollte das Potenzial des Voltigierens zur Förderung des psychischen und physischen Wohlbefindens junger, an Magersucht erkrankter Mädchen testen. Die wissenschaftliche Begründung für das Projekt legt nahe, dass die Aktivität des Voltigierens zu Pferd und die starke emotionale Beteiligung, die das Pferd hervorruft, die therapeutische Arbeit der Wiederaneignung des eigenen Körperbildes erleichtern können, das bei dieser Pathologie in einem verzerrten und dysfunktionalen Licht wahrgenommen wird.



## AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN

1. Zentrum für Verhaltenswissenschaften und psychische Gesundheit, Istituto Superiore di Sanità, Rom, Italien
2. Zentrum für Essstörungen USL Umbria 1, Umbertide, Italien
3. Europäische Organisation für Kultur und Sport (ECOS)
4. Regionalkomitee Umbrien Italienischer Verband für Pferdesport (FISE), Perugia, Italien
5. Reitsportzentrum San Biagio, Perugia, Italien

## TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE

Für die Aufnahme der Teilnehmer wurden die folgenden Einschlusskriterien festgelegt:

- weibliche Jugendliche (15-20 Jahre) mit der Diagnose Anorexie in ambulanter Behandlung;
- Body Mass Index < 16;
- fehlende Erfahrung im Reitsport; Pferdeallergien oder -phobie.

Acht Mädchen, die sich wegen Magersucht in ambulanter Behandlung im Zentrum für Essstörungen USL Umbria1 befanden, erfüllten die Einschlusskriterien und wurden in das Projekt aufgenommen. Die acht Teilnehmerinnen wurden nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen eingeteilt: 4 in die Voltigiergruppe und 4 in die Kontrollgruppe (keine reiterlichen Aktivitäten).

Ein Teilnehmer aus der Voltigiergruppe schied aus, so dass die endgültige Stichprobe aus 7 Teilnehmern bestand (Voltigiergruppe n=3; Kontrollgruppe n=4).



## PROJEKTZIELE

Hauptziel des Projekts war es, die Eignung einer auf dem Voltigieren basierenden körperlichen Aktivitätsintervention für magersüchtige Jugendliche zu testen.

Der Einsatz des Voltigierens zu Pferd wurde entwickelt, um:

- eine gesündere Wahrnehmung des Körperbildes zu erreichen und den Umgang mit Ängsten zu verbessern;
- Aufbau positiver Beziehungen zwischen allen Projektmitgliedern (den Begünstigten, den Pferden und dem Team);
- den Body-Mass-Index erhöhen.

## ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG

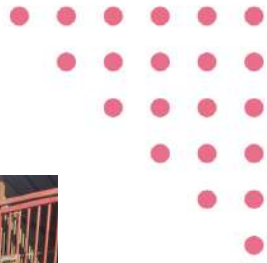
Die sportliche Aktivität wurde über einen Zeitraum von 3 Monaten (Dezember 2019-März 2020) durchgeführt und umfasste 10 Sitzungen mit Voltigieraktivitäten.

Voltigieren ist eine Disziplin, die Kunstturnen und Reiten miteinander verbindet: Die Voltigierer führen im Rhythmus der Musik gymnastische Übungen aus und koordinieren dabei ihre Körperbewegungen mit dem Pferd, das von einem erfahrenen Pferdetrainer (Longenführer) im Kreis geführt wird.



Diese Disziplin fördert die Fähigkeit, mit dem Pferd in Kontakt zu treten, und verbessert sowohl die physischen (Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Rhythmus) als auch die psychologischen (Konzentration, emotionales Management, Kreativität und Ausdrucksfähigkeit) Fähigkeiten. Darüber hinaus kann das Voltigieren in kleinen Gruppen (2 bis 6 Personen) durchgeführt werden, was den Aufbau von Beziehungen zwischen den Teammitgliedern (Voltigierer, Liegereiter und Pferde) erleichtert.





Jede Sitzung begann mit der Pflege des Pferdes, das für die Interventionssitzung ausgewählt wurde. Diese Aktivität war wichtig, um einen ersten Kontakt mit dem Pferd herzustellen. Sie diente dazu, 1) grundlegende Informationen über das Wohlergehen des Pferdes, 2) die richtige Kommunikation (Augen-, Tast- und Stimmkontakt) und den richtigen Umgang mit dem Pferd und 3) Techniken und Werkzeuge für die Pflege und das Anschirren zu erlernen. Diese erste Aktivität ist auch wichtig, um ein Vertrauensverhältnis zwischen den Teilnehmern und dem Pferd aufzubauen.



Anschließend führten die Teilnehmer Aufwärmübungen durch (Atemübungen, Übungen zur Körperorientierung und -streckung, Übungen zur Fußwahrnehmung), die das Körperbewusstsein verbessern sollten. Zum Aufwärmen gehörte auch das Erlernen der grundlegenden Voltigierübungen auf einem Voltigierfass. So können die Teilnehmer ihre Beweglichkeit, Koordination und Balance verbessern, bevor sie die Übungen auf dem Pferd ausführen.



Anschließend absolvierten die Teilnehmer ein Reittraining, bei dem sie Voltigierübungen erlernten, die bewusst ausgewählt wurden, um die körperliche Ausdrucksfähigkeit und Kreativität zu steigern. Diese Aktivität soll den Teamgeist fördern und die Bindung zwischen den Teilnehmern, dem Pferd und den Ausbildern stärken.





Nach dem Voltigieren striegelten die Teilnehmer das Pferd und brachten es zurück in den Stall. Die Aktivität endete mit einer informellen Besprechung zwischen den Teilnehmern und dem Team des Reitsportzentrums.

### **ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG**

- Dauer des Bewegungsprogramms - 3 Monate (Dezember 2019-März 2020) für insgesamt 10 Sitzungen
- Häufigkeit der Sitzungen - wöchentlich
- Dauer der einzelnen Sitzungen - 60-90 Minuten.
- Ort der Sitzungen - Reitzentrum San Biagio, Perugia, Italien

Die Aktivitäten wurden in 4 Phasen organisiert (siehe Tabelle 1).



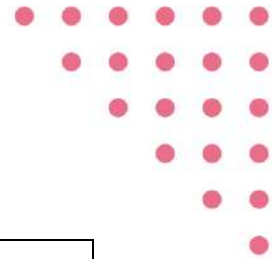


Tabelle 1. Methodik der Intervention und Arbeitsphasen

AKTIVITÄT	EINSTELLUNG UND ARBEITSWERKZEUGE	AUSÜBUNG	DAUER	ARBEITSWEISE
<b>1<sup>st</sup> Phase: Sitzung 1</b>				
Annäherung und Pflege des Pferdes	Schachtel und runder Stift; Werkzeuge für die Körperpflege; Voltigiergurte	Putzen, Umgang mit Pferden und Beobachtung	60-90 min	Gruppenarbeit
<b>2<sup>nd</sup> Phase: Sitzung 2-3</b>				
Pferdepflege	Stabil; Werkzeuge für die Körperpflege; Voltigiergurte	Körperpflege	30 min	Gruppenarbeit
Übungen zur Körperwahrnehmung	Stabil	Individuelle Atemübungen, Orientierungs- und Dehnungsübungen, Fußwahrnehmungsübungen, Übungen am Voltigierfass	20 min	Gruppenarbeit
Kontakt zum Pferd	Stabil	Augen-, Tast- und Stimmkontakt mit dem Pferd und Handhabung	10 min	Individuelle Arbeit
<b>3<sup>rd</sup> Phase: Sitzung 4-10</b>				
Pferdepflege	Stabil; Werkzeuge für die Körperpflege; Voltigiergurte	Körperpflege	10 min	Gruppenarbeit
Übungen zur Körperwahrnehmung	Stabil	Individuelle Atemübungen, Orientierungs- und Dehnungsübungen, Fußwahrnehmungsübungen, Übungen am Voltigierfass	15 min	Individuelle Arbeit
Voltigieren	Indoor-Arena	Motorische Übungen auf dem Pferderücken mit Voltigiergurt; spezifische Voltigierübungen	30-40 min	Gruppenarbeit
<b>4<sup>th</sup> Phase: jede Sitzung</b>				
Schlüssige Aktivität	Stabil	Abschließendes Grooming, Abkühlung und Austausch von Feedback	10 min	Gruppenarbeit



## TEAM

Das Projekt wurde von einem multidisziplinären Team aus qualifizierten Fachleuten für psychische Gesundheit und pferdegestützte Interventionen durchgeführt, wie in den italienischen Leitlinien für tiergestützte Interventionen gefordert (<https://www.iss.it/documents/20126/0/Linee+Guida+IAA.pdf/c42244ea-12f6-ed00-2975-05f7755f3d23?t=1582118322698>).

Bei den Projektleitern handelte es sich um einen Psychiater-Psychoanalytiker, der auf pferdegestützte Therapie spezialisiert und als Voltigiertechniker der ersten Stufe des italienischen Pferdesportverbands (FISE) qualifiziert war, sowie um einen Professor des Studiengangs für Leibeseziehung an der Universität von Perugia, der auf pferdegestützte Pädagogik spezialisiert und als Voltigiertechniker der dritten Stufe des FISE qualifiziert war. Die Projektleiter waren für die Planung und Umsetzung des methodischen Teils der Intervention verantwortlich.



Das Interventionsteam bestand aus Fachleuten, die auf pferdegestützte Interventionen und Voltigieren spezialisiert waren: Das Team kümmerte sich um die Teilnehmer und die Pferde während der Voltigierstunden, überwachte ihr Wohlbefinden, stellte Aktivitäten auf, um die vorgegebenen Ziele zu erreichen, und förderte eine gute Beziehung zwischen Teilnehmern und Pferden.

Die Psychiater des Zentrums für Essstörungen USL Umbria 1 trugen zur Rekrutierung der Teilnehmer bei.

Die Forschungsaspekte des Projekts (Datensammlung und -analyse; wissenschaftliche Verbreitung der Ergebnisse) wurden von einem Forscherteam des Zentrums für Verhaltenswissenschaften und psychische Gesundheit (*Istituto Superiore di Sanità*, Rom, Italien) durchgeführt. Dieses Team verfügt über anerkanntes Fachwissen in diesem Bereich, da es die italienischen Leitlinien für tiergestützte Interventionen entwickelt hat.

## ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG

Zur Auswertung der Ergebnisse wurden die folgenden Fragebögen vor (T0) und am Ende des Projekts (T1) ausgefüllt:

- Eating Disorder Inventory-3 (EDI-3) zur Bewertung der essstörungsbezogenen Symptome;
- Symptom-Checkliste-90-R (SCL-90-R) zur Bewertung psychopathologischer Dimensionen;



- State-Trait Anxiety Inventory (STAI) zur Messung von State- und Trait-Angst;
- Beobachtungsberichte zur Beobachtung der Einstellung, der Emotionalität, des Verhaltens der Teilnehmer während der Sitzung und der Beziehung zu den Pferden und den Teammitgliedern.

Darüber hinaus wurden die Werte des Body-Mass-Index vor (T0) und am Ende des Projekts (T1) gemessen.

### PROJEKTERGEBNISSE

Die vorläufigen Ergebnisse deuten auf eine Zunahme der Fettmasse und eine Verringerung des Gewichts der Magermasse, eine Verbesserung der Angst- und Essstörungssymptome (Streben nach Schlankheit, Körperunzufriedenheit, affektive Probleme und Perfektionismus) sowie eine Zunahme der Kontaktfreudigkeit der Teilnehmer in der Voltigiergruppe hin.



Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass das Voltigieren zu Pferd bei Essstörungen als Ergänzung zu einer umfassenden Behandlung der Person wirksam eingesetzt werden kann. Die Wiederherstellung des Körperbewusstseins ist der Hauptaspekt, bei dem das Voltigieren eine wichtige Rolle spielen kann, indem es die physische und emotionale Synergie zwischen Pferd und Voltigierer nutzt.

### IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN

27. Juni 2020 - Abschlussveranstaltung des Projekts und Voltigierausstellung im Reitsportzentrum San Biagio, Perugia, Italien.

7. Dezember 2020 - Online-Webinar über das H&B-Projekt für den Studiengang Leibeseziehung, Universität Perugia, Italien.

10.-13. April 2021 - Projektpräsentation auf dem 29<sup>th</sup> Europäischen Kongress für Psychiatrie (EPA).

29. September 2023 - Posterpräsentation auf der "Notte Europea dei ricercatori e delle ricercatrici 2023", Rom, Italien.



## FUNDING

Das Projekt wird von der Europäischen Organisation für Kultur und Sport (ECOS) und dem Regionalkomitee Umbrien des italienischen Pferdesportverbandes (FISE) finanziert.

## LINK UND WEBSITE

<https://www.ecos-europe.com/volteggio-equestre-san-biagio-della-valle-horses-butterflies-sphere/>

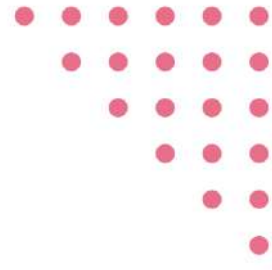
<http://www.fiseumbria.it/modules/news/article.php?storyid=1669>

<https://www.fise.it/sport/volteggio/news-volteggio/archivio-news-volteggio/15273-%E2%80%9Chorses-butterflies%E2%80%9D-in-umbria-il-volteggio-come-terapia.html>

[https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=2\\_Tde7KbvMU](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=2_Tde7KbvMU)

<https://www.youtube.com/watch?v=DW3r4sNxNds>





## Pferde & Freunde

Die Wissenschaft hat wiederholt auf psychische Störungen bei jungen Menschen hingewiesen, die durch die Pandemie und die restriktiven Abriegelungsmaßnahmen noch verstärkt wurden. Schule und Familie scheinen nicht mehr in der Lage zu sein, ihre Rolle als primäre Sozialisationsinstanzen für junge Menschen aufrechtzuerhalten, die sich selbst in Gleichaltrigengruppen einsam und isoliert fühlen und nicht in der Lage sind, ihre Notlage zu bewältigen, was zu psychiatrischen Symptomen führt. Je nach Schweregrad dieser Zustände wird in vielen Fällen ein Aufenthalt in der Gemeinschaft empfohlen, um einen Ausweg zu finden.



Das Projekt Horses & Friends wurde konzipiert, um das Potenzial des Reitsports als ergänzendes Instrument zur Förderung des psychophysischen Wohlbefindens von Jugendlichen zu testen, die wegen psychiatrischer Erkrankungen in therapeutischen Gemeinschaften behandelt werden.

### AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN

1. Zentrum für Verhaltenswissenschaften und psychische Gesundheit, Istituto Superiore di Sanità, Rom, Italien
2. Reitsport-Rehabilitationszentrum (C.R.E.) "Girolamo De Marco" Onlus, Rom, Italien
3. Therapeutische Gemeinschaft "Villa Madre Chiara Ricci", Rom, Italien
4. Europäische Organisation für Sport und Kultur (ECOS), Rom, Italien

### TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE

Für die Aufnahme in die Studie wurden folgende Kriterien festgelegt:

- Jugendliche (14-18 Jahre), die in einer therapeutischen Gemeinschaft leben;
- fehlende Erfahrung im Reitsport; Pferdeallergien oder -phobie.

Achtzehn Jugendliche (10 Männer und 8 Frauen), die wegen einer psychiatrischen Erkrankung in der therapeutischen Gemeinschaft "Villa Madre Chiara Ricci" (Rom) behandelt wurden, erfüllten die Einschlusskriterien und wurden in die Studie aufgenommen. Die achtzehn Teilnehmer wurden zwei verschiedenen Gruppen





zugeteilt: 8 (4 Männer und 4 Frauen) der Gruppe mit reiterlichen Aktivitäten und 10 (6 Männer und 4 Frauen) der Kontrollgruppe (keine reiterlichen Aktivitäten).

Ein Teilnehmer aus der Reitgruppe und 5 aus der Kontrollgruppe schieden aus, so dass die endgültige Stichprobe aus 12 Teilnehmern bestand (Reitgruppe n=7; Kontrollgruppe n=5).

## PROJEKTZIELE

Das Hauptziel des Projekts bestand darin, die Eignung einer auf dem Reitsport basierenden Bewegungsintervention für Jugendliche zu testen, die in therapeutischen Gemeinschaften leben.

Die pferdegestützte Intervention wurde entwickelt, um:

- eine Verbesserung der psychopathologischen Dimensionen, eine Verringerung der Angst und der depressiven Symptome zu erreichen;
- Aufbau positiver Beziehungen zwischen allen Projektmitgliedern (den Begünstigten, den Pferden und dem Team), Verbesserung der Eigenschaften der Alexithymie;
- Verbesserung der Körperhaltung, des Gleichgewichts und der motorischen Koordination.

## ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG

Die pferdegestützte Intervention wurde über einen Zeitraum von fünf Monaten (Februar bis Juni 2023) mit wöchentlichen Sitzungen durchgeführt und umfasste die Kombination verschiedener reiterlicher Aktivitäten, die wie folgt organisiert waren.

Jede Sitzung begann mit dem Putzen der für die Interventionssitzung ausgewählten Pferde. Diese Aktivität war wichtig, um einen ersten Kontakt mit dem Pferd herzustellen. Ziel war es, 1) grundlegende Informationen über das Wohlergehen des Pferdes, 2) die korrekte Kommunikation (Augen-, Tast- und Stimmkontakt) und den richtigen Umgang mit dem Pferd und 3) Techniken und Werkzeuge für das Striegeln und Anschirren zu erlernen.

Anschließend wurden die Teilnehmer in zwei Untergruppen aufgeteilt, die parallel die sportlichen Aktivitäten Reiten und Voltigieren durchführten. Dann wechselten die beiden Gruppen, so dass alle Teilnehmer am Ende jeder Sitzung beide sportlichen Aktivitäten (Reiten und Voltigieren) durchgeführt hatten.

Die Reitaktivitäten umfassten das Erlernen des individuellen Reitens des Pferdes im Schritt und Trab auf dem Reitplatz und die Ausführung einfacher Reitfiguren (z. B. Kreise, Volten, Halbvoltten, Schlangenlinien). Diese Aktivität fördert die Stärkung des Selbstwertgefühls und der Handlungskompetenz, die Bewältigung von Ängsten und stärkt die Beziehung zwischen den Teilnehmern, dem Pferd, den Trainern und den Psychologen des Reitsport-Rehabilitationszentrums.



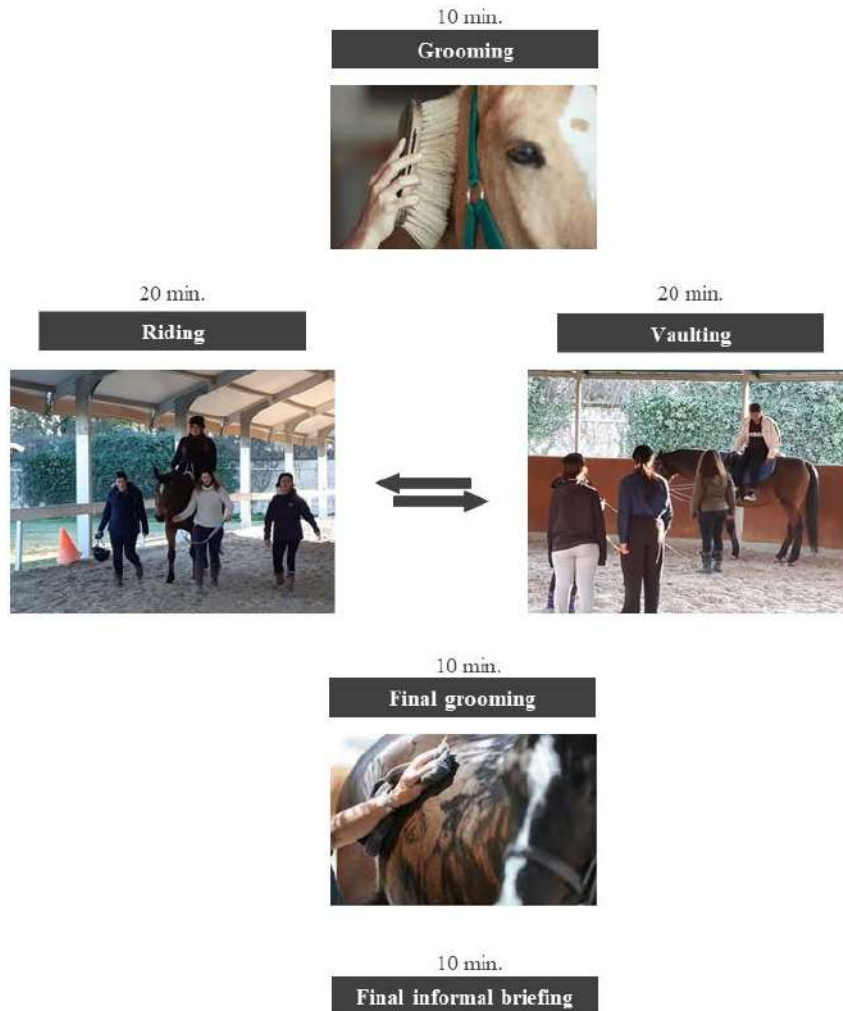
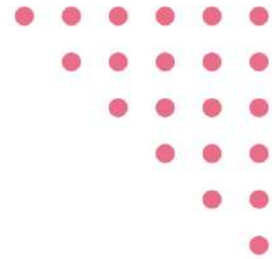
Die Voltigieraktivitäten umfassten: 1) Muskeltrainingsübungen mit Schwerpunkt auf Beweglichkeit, Flexibilität, Gleichgewicht, Rhythmus und Kraft und 2) Grundübungen des Voltigierens zu Pferd. Voltigieren ist eine Disziplin, die Kunstturnen und Reiten miteinander verbindet: Die Voltigierer führen Gymnastikübungen im Rhythmus von Musik aus und koordinieren dabei ihre Körperbewegungen mit dem Pferd, das von einem erfahrenen Pferdetrainer (Longenführer) im Kreis geführt wird. Ziel der Aktivität war es, die Fähigkeit zu fördern, mit dem Pferd in Kontakt zu treten, sowohl die physischen (Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Rhythmus) als auch die psychologischen (Konzentration, Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Mut, Kreativität und Ausdrucksfähigkeit) Fähigkeiten zu verbessern und die Beziehung zwischen den Teammitgliedern (Voltigierer, Longenführer und Pferd) zu fördern.

Nach dem Reiten und Voltigieren striegelten die Teilnehmer die Pferde und brachten sie zurück in die Ställe.

Die Aktivität endete mit einem informellen Briefing und einem geselligen Moment zusammen mit den Trainern und den Psychologen des Rehabilitationszentrums für Pferde.

Die Sitzung dauerte insgesamt 70 Minuten und der Ablauf der vorgeschlagenen Aktivitäten ist in Abbildung 1 zusammengefasst.

Abbildung 1. Reitaktivitäten während der Interventionssitzung



## ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG

Dauer des Programms für körperliche Aktivität - 5 Monate (Februar 2023-Juni 2023)

Häufigkeit der Sitzungen - wöchentlich

Dauer jeder Sitzung - 70 Minuten.

Ort der Sitzungen - Reitsport-Rehabilitationszentrum (C.R.E.) "Girolamo De Marco" Onlus, Rom, Italien

## TEAM

Das multidisziplinäre Team bestand aus qualifizierten Fachleuten für psychische Gesundheit und pferdegestützte Interventionen, wie in den italienischen Leitlinien für tiergestützte Interventionen gefordert (<https://www.iss.it/documents/20126/0/Linee+Guida+IAA.pdf/c42244ea-12f6-ed00-2975-05f7755f3d23?t=1582118322698>).





Der Projektleiter war ein Psychiater-Psychoanalytiker, der auf pferdegestützte Therapie spezialisiert war, und ein Voltigiertechniker der ersten Stufe des italienischen Pferdesportverbandes (FISE). Der Projektleiter war für die Planung und Durchführung des methodischen Teils der Intervention zuständig.

Zum Interventionsteam gehörten: Psychologen und Psychotherapeuten, die die Teilnehmer während der Reitaktivität betreuten, ihr Wohlbefinden überwachten und die Sitzung so gestalteten, dass die Ziele erreicht wurden; ein Reitlehrer der ersten Stufe des FISE und zertifizierte Pferdebetreuer, die für das Management der Pferde während der Sitzung, die Überwachung ihres Wohlbefindens und die Förderung der Beziehung zwischen Teilnehmer und Pferd verantwortlich waren.

Die Kinderneuropsychiater der therapeutischen Gemeinschaft "Villa Madre Chiara Ricci" trugen zur Rekrutierung der Teilnehmer bei.

Schließlich führte ein Forscherteam des Zentrums für Verhaltenswissenschaften und psychische Gesundheit am *Istituto Superiore di Sanità* in Rom, Italien, die Datenerhebung und -analyse durch und sorgte für die wissenschaftliche Verbreitung der Ergebnisse. Dieses Team entwickelte die italienischen Leitlinien für tiergestützte Interventionen.

**ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG**

Zur Auswertung der Ergebnisse wurden die folgenden Fragebögen vor (T0) und am Ende des Projekts (T1) ausgefüllt:

- Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) zur Beurteilung von Alexithymie;
- Hamilton Depression Rating Scale (HAM-D) zur Bewertung der Depression;
- Symptom-Checkliste-90-R (SCL-90-R) zur Bewertung psychopathologischer Dimensionen;
- State-Trait Anxiety Inventory (STAI) zur Messung von State- und Trait-Angst;
- Beobachtungsberichte zur Beobachtung der Einstellung, der Emotionalität, des Verhaltens der Teilnehmer während der Sitzung und der Beziehung zu den Pferden und den Teammitgliedern.

**PROJEKTERGEBNISSE**

Obwohl die Analysen der quantitativen Daten keine statistisch signifikanten Ergebnisse ergaben, zeichneten sich bei der Gruppe, die die Reitaktivitäten durchführte, Tendenzen einer klinischen Verbesserung ab. Insbesondere zeigten die meisten Teilnehmer einen vielversprechenden Trend zur Verringerung von Depressionen und Schlafstörungen.





Auch wenn die statistischen Analysen nicht darauf hindeuten, dass die Intervention das Ausmaß von Alexithymie und Angst beeinflusst hat, ist es wichtig zu erwähnen, dass die Beobachtungsberichte zeigen, dass die Teilnehmer nach und nach eine tiefe emotionale Bindung zum Pferd aufbauen und ihre Einstellung zum Interventionsteam und zur Reitaktivität im Allgemeinen verbessern. Seit Beginn der Aktivität wurden Verbesserungen in Bezug auf das Engagement, das Verhalten und das emotionale Management der Teilnehmer während der Reitsportaktivitäten festgestellt. Die Reitaktivität förderte die Stärkung des Selbstwertgefühls und das Gefühl der Handlungsfähigkeit und stärkte die Beziehungen zwischen den jungen Teilnehmern. Darüber hinaus wurden Verbesserungen bei der Körperhaltung, dem Gleichgewicht und der motorischen Koordination festgestellt.



Die vorläufigen Ergebnisse zeigen, dass der Reitsport für Jugendliche, die in therapeutischen Gemeinschaften leben, vor allem auf sozio-emotionaler Ebene von Vorteil ist. Der Reitsport kann ein sicherer Ort sein, der die Gemeinschaft ergänzt und an dem sich Jugendliche sowohl körperlich als auch emotional herausfordern können.

### **IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN**

10. Juni 2023 - "Cavallo al Sole 2023" - Abschlussveranstaltung des Projekts mit Reit- und Voltigierausstellung im Reitsport-Rehabilitationszentrum (C.R.E.) "Girolamo De Marco" Onlus, Rom, Italien.

13. Oktober 2023 - Konferenz "Psychische Gesundheit von Jugendlichen: Interventionsmöglichkeiten und -perspektiven" - Konferenz zur Verbreitung des Projekts und seiner Ergebnisse.

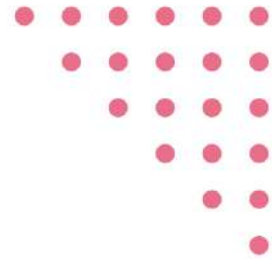
### **FUNDING**

Von der Europäischen Organisation für Kultur und Sport (ECOS) finanziertes Projekt.

### **LINK UND WEBSITE**

<https://www.ecos-europe.com/it/al-via-il-progetto-cavallifriends/>

<https://www.cavallomagazine.it/people/cavallo-al-sole-2023-presente-e-futuro-della-riabilitazione-equestre>



# Surf4specialneeds

Das Projekt "Surf4specialneeds" zielt darauf ab, jungen Menschen mit besonderen Bedürfnissen das Surfen zugänglich zu machen, indem es kostenlose Kurse anbietet, die auf die Fähigkeiten und die Sensibilität der Jugendlichen zugeschnitten sind, und so die soziale Eingliederung, die Interaktion und das gegenseitige Kennenlernen zwischen Freiwilligen und jungen Menschen, die an Surfaktivitäten teilnehmen, fördert.



## AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN

1. Surf4Children Onlus, Rom, Italien
2. Banzai Surf School, Santa Marinella, Italien

## TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE

Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 18 Jahren mit besonderen Bedürfnissen.

Die Aktivität wurde so konzipiert, dass auch Teilnehmer mit sozialen Schwächen, geistigen Behinderungen, genetischen Syndromen, Mukoviszidose, Diabetes und Krebsüberlebende einbezogen wurden.

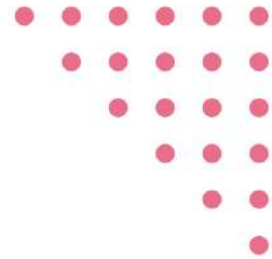


## PROJEKTZIELE

Angebot von kostenlosen Surfkursen und damit verbundenen Aktivitäten für Kinder und Jugendliche mit besonderen Bedürfnissen sowie von psychomotorischen Kursen, die auf die Fähigkeiten und Empfindlichkeiten der Teilnehmer zugeschnitten sind.

Die Surfkurse sind darauf ausgerichtet:

- Verbesserung der Lebensqualität und des psychophysischen Wohlbefindens von Jugendlichen mit besonderen Bedürfnissen und ihren Familien;
- Verbesserung der sozio-emotionalen Fähigkeiten und Förderung von zwischenmenschlichen Beziehungen und sozialer Integration;
- Förderung eines gesunden Lebensstils und umweltfreundlichen Verhaltens (im Rahmen der Surf4Recycle-Aktivität);
- Verbesserung des Gleichgewichts und der motorischen Koordination.



## ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG

Innovatives psychomotorisches Programm, das auf Aktivitäten rund ums Surfen basiert. In den kalten Monaten finden die sportlichen Aktivitäten im Schwimmbad statt. Ab Ende Juni finden die Aktivitäten im Meer statt. Die surfbasierte Intervention wird seit 2015 jedes Jahr durchgeführt.



Die Sitzungen (sowohl im Schwimmbad als auch im Meer) sind durch eine anfängliche Phase der Begegnung und des Austauschs zwischen Teilnehmern, Familienmitgliedern und Mitarbeitern gekennzeichnet. In dieser Phase werden die Aktivitäten erklärt und die Teilnehmer machen Aufwärmübungen "an Land". Diese Anfangsphase ist wichtig, um bestimmte psycho-motorische Fähigkeiten zu verbessern, die für das Surfen erforderlich sind, und um eine Gruppenatmosphäre zu schaffen. Die zweite Phase umfasst Aktivitäten im Schwimmbad oder im Meer mit einer speziellen Surfausrüstung. Die Teilnehmer gehen mit ehrenamtlichen Mitarbeitern und Trainern ins Wasser und lernen, wie man auf einem Surfbrett im Wasser paddelt und die ersten Wellen reitet. Neben dem Surfen umfasst das Projekt auch Yoga-, Sup- und Windsurfingkurse.



## ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG

Dauer des Bewegungsprogramms - 4 kalte Monate (Januar-April) und 4 Sommermonate (Juni-September)

Häufigkeit der Sitzungen - tägliche Sitzungen von Montag bis Freitag

Dauer jeder Sitzung - 90 Minuten.

Ort der Sitzungen - Surf4Children Onlus, Rom, Italien; Banzai Surf School, Santa Marinella, Italien

## TEAM

Das multidisziplinäre Team besteht aus auf Kinderheilkunde und seltene Krankheiten spezialisierten Ärzten, Psychologen, qualifizierten Surftrainern und Freiwilligen.





Das Team passt die Aktivitäten des Projekts an die Bedürfnisse der Teilnehmer an. Die Ärzte und Psychologen nehmen die Teilnehmer auf und überwachen ihre Fortschritte. Die Trainer, die von Freiwilligen unterstützt werden, überwachen die Durchführung der sportlichen Aktivitäten während der Sitzungen.

**ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG**

Um die Fortschritte zu überwachen, führen Ärzte und Psychologen Interviews mit den Teilnehmern und qualitative Beobachtungen durch.

**PROJEKTERGEBNISSE**

Das Projekt begann 2015 und wurde für acht Jahre bestätigt, wobei 50 Jugendliche und ihre Familien daran teilnahmen.

Alle Teilnehmer haben sowohl physisch als auch psychisch von der Aktivität profitiert. Das wichtigste Ergebnis des Projekts ist die Integration der Teilnehmer in ein soziales Netzwerk, das auf den Grundsätzen der Gleichheit, der Integration und der Wertschätzung der Vielfalt beruht. Durch die Aktivität haben die Jugendlichen sinnvolle Bindungen untereinander und zu den Mitarbeitern aufgebaut, positive Emotionen erlebt, ihre Selbstständigkeit gesteigert und ihre motorischen Fähigkeiten wiedererlangt.



**IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN**

Im Laufe des Jahres organisiert Surf4Children gesellige Veranstaltungen für Clubmitglieder und Projektteilnehmer.

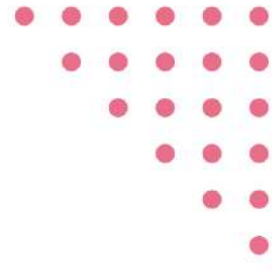
**FUNDING**

Das Projekt wurde aus 5xMille-Mitteln finanziert.

**LINK UND WEBSITE**

<http://www.surf4children.it/>

<http://www.surf4children.it/425-2/>



# Achtsamkeit - Ein voller Geist

"Mindfulness - A full mind" ist ein Erasmus+ Projekt, das im Einklang mit dem Aktionsplan der Europäischen Kommission "Compass for Action on Mental Health and Well-being" (Kompass für Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens) die Prävention und Unterstützung junger Menschen zum Ziel hat. Das Projekt besteht aus einem Austausch zwischen jungen Menschen aus verschiedenen europäischen Ländern, der die soziale Teilhabe fördern und das Bewusstsein junger Menschen für die positiven Auswirkungen von Achtsamkeit und Meditation auf ein ausgeglichenes und glückliches Leben schärfen soll.

## AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN

1. Budapester Verband für internationalen Sport, Ungarn
2. Youthfully Yours, Slowakei
3. Aktive Jugend, Litauen
4. Allianssi Jugendbegegnungen, Finnland
5. Ost-West-Ost, Deutschland

## TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE

Bei den Projektteilnehmern handelte es sich um insgesamt 30 junge Menschen aus den Projektpartnerländern (Ungarn, Slowakei, Litauen, Finnland und Deutschland), 20 Frauen bzw. 10 Männer, im Alter zwischen 17 und 30 Jahren.

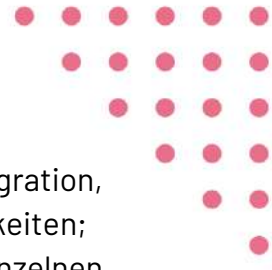


## PROJEKTZIELE

Das Hauptziel des Projekts bestand darin, den Jugendlichen neue Wege aufzuzeigen, wie sie psychische Herausforderungen bewältigen und ihr psychisches Wohlbefinden durch körperliche Aktivitäten und Achtsamkeitsübungen fördern können.

Das Projekt war darauf ausgerichtet:

- ein besseres Verständnis der durch die COVID-19-Pandemie verursachten psychologischen und mentalen Herausforderungen sowie des Übergangs zum Erwachsensein in solch turbulenten Zeiten zu erlangen (zu den möglichen Problemen gehören Angstzustände oder Depressionen);
- durch interkulturelles Peer-Learning und den Austausch von Erfahrungen und Wissen Wege zur Stressbewältigung, einschließlich Stressmanagement und Stressabbau, zu erlernen;



- Stärkung der Beziehungen zu Gleichaltrigen und der sozialen Integration, Verbesserung der Kommunikation und der zwischenmenschlichen Fähigkeiten;
- Förderung einer gesünderen Lebensweise, die zum Wohlbefinden des Einzelnen und der Gemeinschaft beitragen kann;
- eine bessere Ausdauer zu erlangen und ihre körperlichen Fähigkeiten während der Veranstaltung zu verbessern.

## ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG

Das Projekt bot die Möglichkeit, eine ganze Woche lang verschiedene Aktivitäten in den Bereichen Bewegung, Yoga und Meditation zu praktizieren:

- Wanderungen in die umliegende Natur (1 - 2 Stunden, 2 Mal in der Woche);
- Ball- und andere Mannschaftsspiele (Ad-hoc, Volleyball, Fußball, Brett, Fangen usw.);
- Hatha-Yoga-Sitzungen (45-90 Minuten an 5 aufeinanderfolgenden Tagen) unter der Leitung eines zertifizierten Lehrers, wobei die Übungen gemischt sind und der Schwerpunkt auf Atemtechniken liegt;
- Meditationssitzungen (15 - 20 Minuten an 5 aufeinanderfolgenden Tagen) unter der Leitung eines zertifizierten Lehrers, der sich auf Achtsamkeit konzentriert.

## ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG

Dauer des Programms zur körperlichen Betätigung - 1 Woche

Ort der Sitzungen - Bakonyszentlászló, Ungarn

## TEAM

Das multidisziplinäre Team bestand aus qualifizierten Ausbildern und Jugendarbeitern der teilnehmenden Organisationen.

## ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG

Das Projekt wurde auf der Grundlage der Reflexionen der Teilnehmer sowie der Erkenntnisse und Beiträge der Partnerorganisationen überwacht und bewertet. Die Evaluierung erfolgte anhand von mündlichem Feedback, schriftlichem Feedback (Kommentare, Gefühle und Gedanken wurden auf einer Tafel gesammelt und konnten anonymisiert werden) und persönlichem Feedback (1:1-Gespräche mit den Teilnehmern).

## PROJEKTERGEBNISSE

Alle Projektziele wurden erreicht (obwohl nur qualitative Indikatoren vorhanden waren). Zu den Projektergebnissen gehörte, dass sie sich der Risiken, denen sie als Jugendliche ausgesetzt sind,





und der potenziellen psychischen Probleme, die diese Situationen verursachen können, stärker bewusst geworden sind. Sie erreichten diese Ergebnisse, indem sie ihre eigenen Erfahrungen austauschten und an gemeinsamen Lösungen arbeiteten. Die Teilnehmer erlernten auch grundlegende Yoga-Bewegungen sowie Atem- und Meditationsübungen.

### **IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN**

Sportveranstaltungen, Yoga, kultureller Austausch, Workshops, Wanderungen und Spiele.

### **FUNDING**

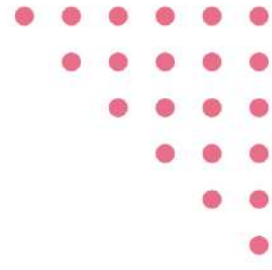
Das Projekt wird durch das Erasmus+ Jugendprogramm der Europäischen Union finanziert.

### **LINK UND WEBSITE**

<https://www.wemovebudapest.com/mindfulness>

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2020-2-HU01-KA105-079030>





# Icehearts

Icehearts wurde 1996 in Vantaa, Finnland, mit dem Ziel gegründet, gefährdeten Kindern und Jugendlichen durch ein 12-jähriges, auf Mannschaftssportarten basierendes Programm langfristige professionelle Unterstützung zu bieten. Kinder, die besonderer Unterstützung bedürfen und von sozialer Ausgrenzung bedroht sind, werden in Zusammenarbeit mit Fachleuten aus Vorschule, Schule und Sozialdiensten ausgewählt. Die Betreuer des Kindes entscheiden letztlich, ob das Kind an den Programmaktivitäten teilnimmt. Nach der Gründung wird das Team von etwa 25 Kindern 12 Jahre lang unter der Aufsicht eines Mentors mit professionellen Qualifikationen zusammenarbeiten. Icehearts ist derzeit in Helsinki, Vantaa, Espoo, Kerava, Lahti, Riihimäki, Hämeenlinna, Tampere, Ulvila, Pori, Turku, Seinäjoki und Lappeenranta tätig.



## AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN

1. Finnischer Verband der Eiskunstläufer, Vantaa, Finnland
2. Finanzierungszentrum für Organisationen des Sozial- und Gesundheitswesens (STEA), Finnland
3. Icehearts lokale Vereine
4. Örtliche Sportvereine, Schulen und Sozialdienstleister

## TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE

Die Icehearts-Aktivität, die auf Mannschaftssportarten basiert, ist für Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 18 Jahren gedacht, die besondere Unterstützung benötigen. Das Training ist geeignet, das Wachstum und die Entwicklung von Kindern zu unterstützen, die unter verschiedenen Arten von Schwierigkeiten leiden (z. B. Flüchtlinge, Migranten, Kinder aus Familien mit nur einem Elternteil oder mit geringem Einkommen, Kinder mit Lernschwierigkeiten, missbrauchte Kinder, obdachlose Kinder). Die Icehearts-Praxis ist jedoch nicht ideal für Kinder mit schwersten Symptomen, die nicht in einer Gruppe funktionieren können. Die Eignung





der Kinder für Icehearts-Aktivitäten wird bereits in der Vorschule in Zusammenarbeit mit den Fachleuten der Vorschule, der Schule und des Sozialdienstes für jedes einzelne Kind geprüft. Die Icehearts-Aktivitäten beginnen in der Vorschule, wenn die Erzieher den Bedarf an Unterstützung für die Kinder vor Ort ermitteln.

Das Team wird im Herbst gebildet, wenn die Kinder eingeschult werden, und die Aktivität dauert bis zum Alter von 18 Jahren. Jedes Team wird von einem Mentor geleitet, der die ausgewählten Kinder 12 Jahre lang in der Schule, nach der Schule und zu Hause unterstützt. Ziel ist es, dass alle Kinder, die für die Aktivität ausgewählt werden, das gesamte Icehearts-Programm durchlaufen. Bisher haben etwa 300 Kinder (200 Mädchen und 100 Jungen) das Programm während seiner gesamten 12-jährigen Laufzeit durchlaufen. Viele andere haben an dem Programm teilgenommen, ohne die vollen 12 Jahre zu durchlaufen. Die Familien sind die zweiten Nutznießer des Programms, da sich das geistige und körperliche Wohlbefinden ihrer Kinder verbessert. Auch die Tutoren sind Nutznießer des Programms, da sie viele Fähigkeiten entwickeln und während der Projektdurchführung fortlaufend geschult werden.



### PROJEKTZIELE

Icehearts hat sich zum Ziel gesetzt, die soziale Ausgrenzung von Kindern und Jugendlichen zu verhindern, die sozialen Fähigkeiten zu verbessern und das Wohlbefinden gefährdeter Kinder zu fördern sowie die öffentlichen Dienste zu ergänzen und letztendlich die Bildung und das Wachstum der Icehearts-Kinder zu unterstützen, damit sie zu vollwertigen und fähigen Mitgliedern der Gesellschaft heranwachsen. Die Praxis bietet Kindern und Jugendlichen eine positive Wachstumsgemeinschaft und die Erfahrung eines fürsorglichen Erwachsenen.



Icehearts wurde entwickelt, um:

- Verbesserung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens von Icehearts-Kindern (u. a. Gefühl der Sinnhaftigkeit, Entwicklung von



Selbstwirksamkeit und Lernen, mit Herausforderungen umzugehen und sie zu bewältigen);

- die Ausgrenzung zu verhindern, die Eingliederung zu fördern und die Familien der Icehearts-Kinder zu unterstützen;
- über gesunde Lebensweisen lernen;
- Kindern und Jugendlichen sichere und gleichberechtigte Möglichkeiten zur körperlichen Betätigung zu bieten, um ihre körperliche Gesundheit und ihr Wohlbefinden kurz- und langfristig zu fördern.

### ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG

Mannschaftssportarten stehen im Mittelpunkt des Trainings von Icehearts. Je nach den örtlichen Gegebenheiten werden verschiedene Sportarten angeboten (z. B. Eishockey, Fußball und Unihockey). Die Mannschaftsspieler werden nach und nach im Alter zwischen 6 und 12 Jahren ausgewählt. Die Sportart, die in der Mannschaft gespielt wird, wird gemeinsam von den Betreuern und den Mannschaftsspielern ausgewählt. Bis zur dritten Klasse werden diese Sportarten als Hobbys oder Freizeitsportarten in der Schule ausgeübt. In der vierten Klasse, wenn die Mannschaftssportart in Zusammenarbeit zwischen dem Mentor und dem Kind ausgewählt wird, wird nach der Schule und im Rahmen von Turnieren der örtlichen Amateurligen trainiert. Es werden auch Sommer- und Winterlager organisiert. Während dieser Veranstaltungen üben die Kinder, zusammenzuarbeiten und tägliche Aufgaben zu erledigen. Es werden auch lokale Ligen und Freundschaftsspiele ausgetragen.



### ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG

Dauer des Programms für körperliche Aktivität - 12 Jahre

Häufigkeit der Sitzungen - In der Regel 3 Mal pro Woche

Dauer der einzelnen Sitzungen - ca. 2 Stunden

Ort der Veranstaltungen - Schulen, Sportplätze außerhalb der Schule, Sportvereine

### TEAM



Das Icehearts-Team besteht aus Mitgliedern innerhalb und außerhalb der Organisation, z. B. Mentoren, Forschern, Freiwilligen aus den Familien der Kinder, Lehrern der örtlichen Schulen, Kinderbetreuern und Sozialarbeitern. Der Mentor bietet den Kindern sozial-emotionale Unterstützung, Präsenz, Aufmerksamkeit und eine vertrauensvolle Beziehung. Ein Icehearts-Mentor ist auch ein Ansprechpartner für die Familie und kann den Eltern/Erziehungsberechtigten bei Erziehungsfragen des Kindes helfen. Darüber hinaus können die Mentoren bei der Arbeitssuche und beim Ausfüllen der notwendigen Formulare für Zuschüsse helfen. Es besteht eine enge Kommunikation mit Familien, Beratern und Sozialdiensten sowie eine Zusammenarbeit mit lokalen Sportverbänden, Vereinen und NROs. In der Icehearts-Organisation wird die Arbeit der Mentoren durch Unterstützungsdienste unterstützt.

Die Organisation fördert die Teilnahme aller Mitglieder an verschiedenen Ausbildungskursen und den Abschluss von Berufsabschlüssen. Zu Beginn arbeiten die Mentoren sechs Monate lang mit einem Senior zusammen, um von dessen Erfahrungen zu lernen. Es werden ihnen neue Schulungen angeboten, z. B. zum besseren Umgang mit neuropsychiatrischen Problemen oder zum Umgang mit tatsächlichen oder potenziellen Aggressionen usw. Um die Kompetenzen der Mentoren zu stärken, hat Icehearts 2023 eine digitale Lernumgebung mit verschiedenen Einheiten zum Thema Wachstum und Entwicklung von Kindern und Jugendlichen eingeführt. Einige Mentoren haben auch einen Abschluss im Bereich des sozialen Dienstes. Zum Fachwissen der Organisation gehört die ständige kritische Reflexion des Betriebsmodells auf der Grundlage von Informationen aus der wissenschaftlichen Forschung. Dieser Ansatz wurde systematisch und in Zusammenarbeit mit relevanten Partnern wie dem Finnischen Institut für Gesundheit und Wohlfahrt entwickelt, das zwei 13-jährige Folgestudien zu den Icehearts-Aktivitäten durchgeführt hat. Die Forscher dieser Projekte sind Schlüsselexperten auf dem Gebiet der operativen Entwicklung und der Überwachung von Wirksamkeit und Kostenwirksamkeit.



## ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG

Icehearts überwacht und evaluiert die Ergebnisse und Wirkungen seiner Arbeit und hat daher eine eigene Webanwendung (Jääsydän) für die Sammlung von Informationen von den Mentoren, die Fortschritte der Icehearts-Kinder und das Feedback von Familien und Schule eingeführt.



Darüber hinaus wurden aufgrund des offenen Forschungsansatzes zwei Längsschnittstudien (die Studie von 2015 hat bereits mehrere wissenschaftliche Artikel hervorgebracht) von Forschern des finnischen Instituts für Gesundheit und Wohlfahrt durchgeführt, drei Doktorarbeiten und Aktivitäten zur Bewertung, Entwicklung und Überwachung wurden in Zusammenarbeit mit dem University College of Cork und der Universität von Cassino und Lazio Meridionale durchgeführt.

**PROJEKTERGEBNISSE**

Im Laufe der Jahre hat sich die Wirksamkeit des Icehearts-Projekts vielfach erwiesen. Insbesondere bietet das Icehearts-Team den Kindern eine sinnvolle Gemeinschaft und Unterstützungsstruktur für die tägliche soziale Eingliederung sowie ein auf Gleichberechtigung und Fürsorge basierendes Umfeld.



Wissenschaftlichen Studien zufolge hat die Aktivität von Icehearts zu einer Verbesserung der Lebensqualität geführt:

- Stimmung und Emotionsregulierung;
- Selbstwertgefühl;
- soziale Kompetenzen (Beziehungen innerhalb der Familie, zu Freunden und Erwachsenen);
- den Schulbesuch;
- Verhalten in der Schule und zu Hause (mit einer Verringerung des aggressiven Verhaltens);
- Respekt vor der Autorität;
- körperliche Aktivität.

Auch die Eltern berichten von einer Verbesserung des Familienalltags und der Zusammenarbeit zwischen Elternhaus und Schule dank der Interaktion der Mentoren und ihrer vorrangigen Ausrichtung auf das Kind.



Eine Berechnung der Investitionen eines Icehearts-Teams durch den Forscher Petri Hilli (2017) zeigt, dass die Aktivitäten kosteneffizient sind. Die Nettoeinsparungen für ein Team liegen bei mindestens 3 Millionen. Die Einsparungen ergeben sich aus der Veränderung des Bedarfs der Kinder an Dienstleistungen.

**IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN**



In den ersten Jahren war es notwendig, Icehearts durch die Organisation verschiedener Veranstaltungen, wie Sportveranstaltungen und Festivals, und durch die Veröffentlichung verschiedener Artikel zu fördern. Heute ist das Icehearts-Projekt in Finnland sehr bekannt und genießt einen guten Ruf in Bezug auf Wirkung und Nachhaltigkeit.

## **FUNDING**

Das Projekt wurde im Rahmen des EU4Health-Programms zur Förderung der psychischen Gesundheit finanziert.

## **LINK UND WEBSITE**

<https://www.icehearts.fi/wp-content/uploads/2021/12/Icehearts-brochure-in-English.pdf>

<https://www.facebook.com/iceheartsry/>

<https://twitter.com/iceheartsry>

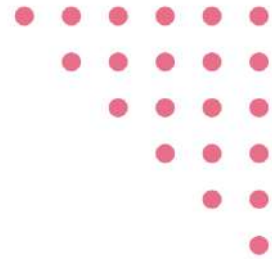
<https://www.instagram.com/iceheartsry/?hl=fi>

<https://www.linkedin.com/company/suomen-icehearts-ry/>

<https://www.icehearts.fi/miten-toimimme/>

<https://www.icehearts.fi/tyomme-tuloksia/>

<https://www.julkari.fi/handle/10024/147712>



# Schwimmen wir über die Hindernisse hinweg

"Let's swim beyond handicaps" ist ein Erasmus+ Projekt zur Förderung der sozialen Integration von Jugendlichen mit und ohne körperliche Behinderung. Alle Teilnehmer wurden gleichermaßen in ein inklusives Schwimmtrainingsprogramm einbezogen, an dessen Ende ein internationales Turnier stattfand.



## AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN

1. Para-Sportverband der Stadt Rijeka, Kroatien
2. Kinitiko Ergastiri, Griechenland
3. Karasu Kaymakamlığı, Türkei
4. Bulgarischer Verband für Sportentwicklung, Bulgarien

## TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE

Jugendliche mit und ohne Behinderung im Alter von 12 bis 16 Jahren wurden für das Projekt ausgewählt und nahmen in Zusammenarbeit mit Parasportvereinen und Schulen am Schwimmunterricht teil. Jedes Partnerland wählte 6 junge Teilnehmer mit Behinderungen und 6 ohne Behinderungen aus, die integrierte Paare bildeten.



## PROJEKTZIELE

Das Hauptziel des Projekts war die Förderung der sozialen Eingliederung von Jugendlichen mit und ohne Behinderung durch Schwimmen.

Das Projekt war darauf ausgerichtet:

- Verringerung psychologischer Symptome (z. B. Angst und Depression);
- Verbesserung der Aufmerksamkeit, der Konzentration, der Gedächtnisleistung, der Problemlösungsfähigkeit und der Entscheidungsfähigkeit;
- Stärkung der Beziehungen zu Gleichaltrigen, der Kommunikation und der zwischenmenschlichen Fähigkeiten, Förderung der Empathie;



- Förderung gesünderer Lebensgewohnheiten wie regelmäßiger Schlaf, richtige und ausgewogene Ernährung und Abkehr von ungesunden Verhaltensweisen (Rauchen, Alkoholkonsum und andere Suchtmittel).

### **ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG**

Es werden inklusives Schwimmtraining und Wettkämpfe durchgeführt. Durch die Bewegung der Auftriebskraft des Wassers können Übungen durchgeführt werden, die im Freien nicht möglich sind, was einen erleichternden Effekt hat. Schwimmen macht junge Menschen mit Behinderungen unabhängiger und steigert ihre Körperkraft und Ausdauer. Jedes Partnerland arbeitete mit 6 behinderten und 6 nicht behinderten jungen Teilnehmern, die integrierte Paare bildeten. Das vom Projektteam (Schwimmtrainer, Physiotherapeuten und ein Kinderpsychologe) entwickelte Paartraining wurde in 8 Sitzungen zu je einer Stunde durchgeführt. Nach allen Sitzungen wurden lokale Turniere organisiert, und die drei besten Paare aus jedem Partnerland wurden für die Teilnahme an einem internationalen Abschlussturnier ausgewählt.



### **ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG**

- Dauer des Sportprogramms - 6 Monate (8 Trainingseinheiten und internationales Turnier)
- Häufigkeit der Sitzungen - 2 Mal pro Woche
- Dauer jeder Sitzung - 1 Stunde
- Ort der Veranstaltungen - Schulungsveranstaltungen in allen Partnerländern, 2-tägiges internationales Turnier in Rijeka, Kroatien

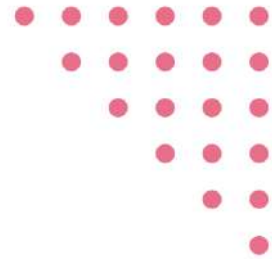
### **TEAM**

Zu dem Team gehörten Schwimmtrainer, Physiotherapeuten und Kinderpsychologen.

### **ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG**

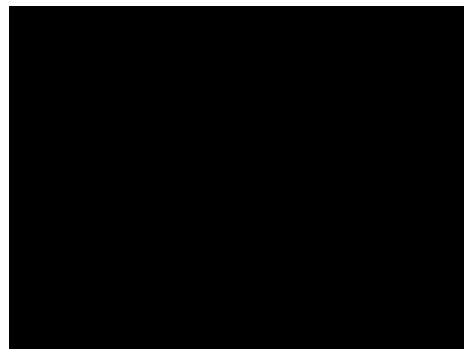
Jede Schulungssitzung wurde von dem leitenden Ausbilder und den Teilnehmern bewertet. Alle Projektergebnisse wurden mit einem Überwachungsbogen sowie mit qualitativen und quantitativen Berichten bewertet.





## PROJEKTERGEBNISSE

Zu Beginn des Projekts wurde festgestellt, dass alle jungen Menschen mit Behinderungen Angst vor den Aktivitäten hatten und sich im Wasser nicht wohl fühlten; für einige von ihnen war es das erste Mal, dass sie im Schwimmbad waren. Nach einiger Zeit lernten sich die Jugendlichen untereinander kennen und wurden mit den Wasseraktivitäten vertraut. Am Ende des Projekts gingen alle Teilnehmer mit Begeisterung ins Schwimmbecken und fühlten sich wohl. Was die emotionalen Verbesserungen betrifft, so knüpften die Jugendlichen mit Behinderungen wichtige Beziehungen zu Gleichaltrigen und ihre Kommunikationsfähigkeiten nahmen zu. Außerdem fühlten sie sich freier und selbstbewusster, wenn es um den Spaß in der Gruppe ging. Die jungen Menschen ohne Behinderungen wurden für die Vielfalt sensibilisiert und konnten dank der gemeinsamen Aktivitäten Empathie, Verantwortungsbewusstsein, Zusammenarbeit und gegenseitiges Verständnis entwickeln. Beide konnten ins Ausland reisen, was eine großartige Gelegenheit war, Kontakte zu knüpfen und neue Freunde zu finden.



## IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN

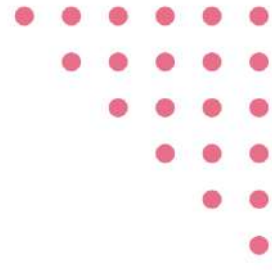
Inklusive Schwimmwettkämpfe.

## FUNDING

Das Projekt wird vom Erasmus+ Programm der Europäischen Union finanziert.

## LINK UND WEBSITE

<https://www.facebook.com/swimbeyondhandicaps/>



# Kacsakő Erlebnis-Programme

Die "Kacsakő Experience Programs" sollen eine integrative Gemeinschaft aufbauen, in der benachteiligte und privilegierte junge Menschen einander näherkommen, Vorurteile abbauen, sozialpsychologische Fähigkeiten verbessern, Radikalisierung verhindern und Konflikte überwinden, die in der Regel auf Missverständnissen beruhen. Die wichtigsten Instrumente für die Projektaktivitäten sind nicht-formale, Outdoor- und erfahrungsbasierte Lernmethoden. Mannschaftssportarten sind eine großartige Möglichkeit, Menschen unabhängig von ihrem Hintergrund zusammenzubringen.



## AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN

1. Kacsakő Verein, Ungarn

## TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE

Die Teilnehmer des Kacsakő Experience Programs sind Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 16 Jahren aus unterschiedlichen sozialen Verhältnissen, die aus staatlichen Betreuungseinrichtungen, Roma-Siedlungen (Rom-Siedlungen) und segregierten Schulen sowie aus Mehrheits-, Nicht-Rom(a)- und privilegierten Verhältnissen stammen. Seit 2019 haben etwa 85 junge Menschen an dem Projekt teilgenommen.



## PROJEKTZIELE

Die Kacsakő-Programme zielen darauf ab, einen sicheren und integrativen Raum für Jugendliche aus allen sozialen Schichten zu schaffen, in dem sie zusammenkommen und voneinander und übereinander lernen können. Das Hauptziel besteht darin, benachteiligte und privilegierte Jugendliche zusammenzubringen, um die soziale Distanz zwischen ihnen und Vorurteile abzubauen. Besonderes Augenmerk wird auf die Entwicklung sozio-emotionaler Fähigkeiten gelegt, insbesondere auf Empathie und ein positives Selbstwertgefühl, um Vorurteile und die Gefahr der negativen Auswirkungen von Stereotypen zu verringern. Zu diesem Zweck werden Sommercamps und weitere Freizeitprogramme geplant, bei denen Sport und Kunst als Mittel zur Förderung



positiver Veränderungen in der Gruppendynamik und bei der Entwicklung psychosozialer Fähigkeiten eingesetzt werden.

Die Erlebnispädagogik wird in allen Kacsakő-Programmen angewandt: Durch Fair-Play-Teamsportaktivitäten werden die Jugendlichen ermutigt, mit Gleichaltrigen auf ein gemeinsames Ziel hinzuarbeiten. Indem sie gemeinsam Regeln für Spiele aufstellen, üben sich die Jugendlichen in demokratischer Entscheidungsfindung, und indem sie ohne Schiedsrichter und nur mit Unterstützung eines erwachsenen Moderators spielen, werden sie ermutigt, für sich selbst einzustehen, wenn sie Ungerechtigkeiten gegenüber anderen erleiden. Ein wichtiger Teil der Programme besteht darin, dass auch Erwachsene an den Aktivitäten teilnehmen, nicht nur, um über Werte wie Fair Play zu sprechen, sondern auch, um sie zu demonstrieren. Darüber hinaus werden Workshops zu einer Vielzahl von Themen abgehalten und verschiedene Kunstformen eingesetzt, um den Jugendlichen zu helfen, auf kreative Weise mehr über sich selbst und andere zu erfahren.

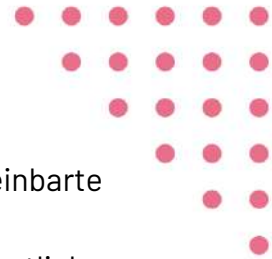


### ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG

Fairplay-Mannschaftssportarten (Quidditch, Ultimate Frisbee, Capture the Flag, "Kacsakő-Rugby") und Outdoor-Abenteuer (Klettern, Kanufahren usw.) bilden den Kern der Kacsakő-Programme, und in einigen Fällen werden die Regeln von den Jugendlichen selbst festgelegt. Quidditch zum Beispiel wird ähnlich wie das Spiel aus Harry Potter gespielt, allerdings mit einigen Änderungen. Der Schnatz ist eine Person, die ein Band auf dem Rücken trägt, und das Ziel des Suchers ist es, ihn zu fangen. Die Schläger werfen einen matschigen Ball, und jeder, der von ihm



Schnatz ist eine Person, die ein Band auf dem Rücken trägt, und das Ziel des Suchers ist es, ihn zu fangen. Die Schläger werfen einen matschigen Ball, und jeder, der von ihm



getroffen wird, muss das Spiel für eine Weile unterbrechen und eine vorher vereinbarte Bewegung ausführen, z. B. ein Rad schlagen, einen Stoß ausführen usw.

Zu den Programmen gehören ein jährliches Sommercamp und monatliche Abenteuerprogramme. Für Teilnehmer über 13 Jahren wird ein Mentorenprogramm durchgeführt; sie haben auch die Möglichkeit, jedes Jahr an einem internationalen Jugendaustausch teilzunehmen.

Das Sommerlager dauert 6 Tage und die Organisation beginnt im Januar mit einem Schulungs- und Teambildungswochenende im Frühjahr und einem vor dem Lager. Während des Sommerlagers werden kleine Gruppen von 4-6 Jugendlichen mit unterschiedlichem Hintergrund (die sich ein Zimmer teilen, um eine positive Gruppendynamik zu fördern) und 2 erwachsene Freiwillige gebildet.



Ein regulärer Tag im Sommercamp ist wie folgt organisiert: Drei Vormittagssitzungen werden für Gruppen von 10-15 Jugendlichen abgehalten. Sie nehmen an einer Fair-Play-Sport-Session und einer Kreativ-Session teil; der Inhalt der Kreativ-Session hängt von den Fähigkeiten der Freiwilligen des Camps ab, es könnte Improvisationstheater, Jonglieren, Breakdance, Capoeira, Kunsthandwerk usw. sein. In der 3. Sitzung erarbeiten die Kleingruppen ein Projekt, das bis zum Ende der Woche abgeschlossen sein muss. Je nach den Fähigkeiten der Freiwilligen werden Workshops organisiert, die von Freizeitprogrammen (Boxen, Jonglieren, Tanzen, Kunsthandwerk) bis hin zu pädagogischen Schulungen zu Themen wie Gewaltprävention, interkulturelle Sensibilität, Roma und LGBTQ+-Gemeinschaft reichen.



Am Nachmittag werden lustige und entspannende Aktivitäten organisiert, während am Abend immer eine Gruppenfreizeitaktivität (z. B. Reflexionskreise in Kleingruppen) stattfindet, um die Entwicklung der Lageridentität zu unterstützen. Am Ende der Woche wird ein Fair-Play-Quidditch-Turnier organisiert und am Nachmittag stellen die Gruppen ihre Projekte vor.



Monatliche abenteuerliche Programme, genannt Kacsakő Klub, werden an Wochenenden organisiert, um die Teilnahme von sozial benachteiligten Jugendlichen in ländlichen Gebieten zu gewährleisten. Jedes Klub-Programm besteht aus einer



Hauptaktivität wie Klettern, Kanufahren, Tanzen usw. Das Programm beginnt mit Aufwärmspielen, die den Jugendlichen ein erstes Kennenlernen ermöglichen und sie mental auf die Aktivitäten des Wochenendes vorbereiten. Am Ende des Programms wird ein Nachbereitungstreffen organisiert.



## TEAM

Zum Team gehören junge, erwachsene Freiwillige (20-40 Jahre alt), die die Jugendlichen während der Programme betreuen. Darüber hinaus unterstützen Psychologen das psychische Wohlbefinden der Jugendlichen und Freiwilligen.

## ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG

Um den Fortschritt der Projekte zu überwachen, wurden den Teilnehmern zu Beginn und am Ende der Programme die folgenden qualitativen und quantitativen Instrumente zur Verfügung gestellt:

- Ein Fragebogen mit demografischen Daten;
- Offene Fragen zu Erwartungen und Erfahrungen;
- Ein Fragebogen zur Messung von Einstellungen gegenüber verschiedenen ethnischen Gruppen mit einem semantischen Differential des Typen Osgood und einer angepassten Version der Bogardus-Skala;
- Ein Fragebogen zur Messung des Selbstwertgefühls mit einem Fragebogen nach Rosenberg;
- Ein soziometrischer Fragebogen.

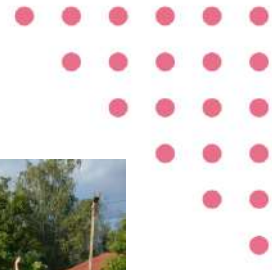
Das Projekt wird derzeit im Rahmen der Doktorandenforschung überwacht.

## PROJEKTERGEBNISSE

Kacsakő-Programme wurden in mehreren europäischen Netzwerken und Projekten als bewährte Verfahren anerkannt (Capoeira Connects Europe, Roma-Integration durch Sport in Europa, Radicalisation Awareness Network, Youth Anti-Radicalisation through Sports in Europe) und 2022 wurde das Projekt bei den Salto Awards als eines der drei besten Projekte in der Kategorie "Inklusion und Vielfalt" ausgezeichnet.



Das wichtigste Ergebnis der Kacsakő-Programme ist eine tiefgreifende Veränderung in der Einstellung der jungen Teilnehmer, die am Ende der Camps sinnvolle Bindungen



aufgebaut und ein Gefühl der Zugehörigkeit gewonnen hatten. Die vorgeschlagenen Aktivitäten ermöglichten es ihnen, ihr soziales Netzwerk zu erweitern, Vorurteile gegenüber benachteiligten Personen abzubauen und ein Gefühl von Gleichheit und Gerechtigkeit gegen jede Art von Diskriminierung oder Rassismus zu fördern. Die Jugendlichen sammelten positive Erinnerungen, steigerten ihr Selbstwertgefühl, schlossen Freundschaften, verbesserten ihre Beziehungen zu Erwachsenen und lernten, wie man mit Konflikten umgeht und respektvoll mit anderen zusammenarbeitet.



**IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN**  
 2019-2023 - Kacsakő Experience Camp (für Kinder von 10-16 Jahren)

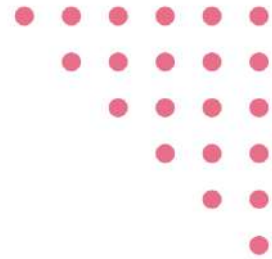
- 2019-2023 - Freiwilligenprogramm für junge Berufstätige
- 2021-2023 - Kacsakő Klub (für Kinder von 10-16 Jahren)
- 2021-2023 - Kacsakő Next (für Jugendliche ab 13 Jahren)

**FUNDING**

Das Projekt wurde drei Jahre in Folge aus dem Programm "Solidaritätsprojekt" finanziert. Seit 2022 ist Kacsakő Teil eines internationalen Netzwerks namens Generation Europe The Academy und konnte mit Erasmus+-Mitteln internationale Jugendbegegnungen organisieren. Da alle Aktivitäten für junge Menschen kostenlos angeboten werden, organisiert der Verein auch Crowdfunding-Kampagnen und Spendensammlungen.

**LINK UND WEBSITE**

- <https://en.kacsakoegyesulet.hu/>
- <https://www.facebook.com/kacsakoegyesulet>



# #Internationales Lager von SMILE

Das #SMILE International Camp wird im Rahmen der SMILE-Initiative - Sport, Motivation, Inklusion, Leadership, Engagement - durchgeführt, die vom Erasmus+-Programm der Europäischen Union kofinanziert wird. Ziel der Initiative ist es, die Verbindung zwischen Sport und Inklusion auf innovative Weise zu erforschen und die internationale Teilnahme von Menschen mit geistiger Behinderung an sportlichen Aktivitäten zu fördern.



## AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN

1. Para-Sportverband der Stadt Rijeka, Kroatien
2. Bulgarischer Verband für Sportentwicklung, Bulgarien

## TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE

Sechzig Sportler mit geistiger Behinderung (im Alter zwischen 13 und 40 Jahren) aus Kroatien und Bulgarien nahmen am internationalen SMILE-Camp teil.



## PROJEKTZIELE

Das Hauptziel des Camps war die Förderung der sozialen Eingliederung von Menschen mit geistigen Behinderungen durch sportliche Aktivitäten und ein positives Umfeld für die geistige Gesundheit.

Die Initiative war darauf ausgerichtet:

- das allgemeine psychische Wohlbefinden zu verbessern und das Gefühl von Erfolg und Selbstvertrauen der Teilnehmer zu fördern;
- Verbesserung der kognitiven und exekutiven Funktionen (Aufmerksamkeit, Konzentration, Gedächtnis, Entscheidungsfindung und Problemlösung) durch die Teilnahme an verschiedenen Sportarten;
- Stärkung der Beziehungen zu Gleichaltrigen, der Kommunikation und der zwischenmenschlichen Fähigkeiten, Förderung der Empathie;
- Förderung gesünderer Lebensgewohnheiten wie regelmäßiger Schlaf, richtige und ausgewogene Ernährung und Abkehr von ungesunden Verhaltensweisen (Rauchen, Alkoholkonsum und andere Suchtmittel);



- Verbesserung der körperlichen Fitness und der motorischen Fähigkeiten (Koordination, Flexibilität und allgemeines körperliches Wohlbefinden) durch aktive Teilnahme an Leichtathletik, Schwimmen und anderen Sportarten.

### ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG

Das internationale SMILE-Camp wurde für Sportler mit geistiger Behinderung aus Kroatien und Bulgarien organisiert. Auf dem Programm standen 3 Tage lang Trainingseinheiten in Leichtathletik, Schwimmen, Basketball und verschiedene Sportspiele.

Neben dem internationalen Camp hatten die Teilnehmer 10 Trainingseinheiten, um optimal auf die internationale Veranstaltung vorbereitet zu sein.



### ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG

Dauer des Programms zur körperlichen Betätigung - 3 Tage

Ort der Sitzungen - Sporthalle Kantrida, Schwimmbad Kantrida, Jugendhalle Rijeka, Kroatien



### TEAM

Das Team bestand aus einem multidisziplinären Team, das qualifiziert war, Menschen mit geistiger Behinderung in sportliche Aktivitäten einzubinden, und das sich aus Trainern verschiedener Sportarten, Sportpsychologen, Kinesiologen, Pädagogen, Sportlehrern und Mitgliedern des Vorstands des kroatischen paralympischen Komitees zusammensetzte.

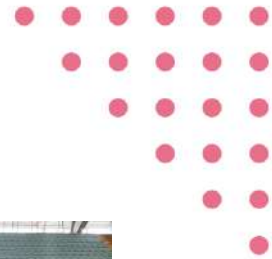
### ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG

Die Ergebnisse wurden anhand regelmäßiger Erasmus-Projektüberwachungsbögen überwacht; diese Bewertung wurde von den Projektpartnern durchgeführt, die darüber berichteten, ob die erwarteten Ergebnisse fristgerecht, qualitativ und quantitativ erreicht wurden. Darüber hinaus gaben die jungen Teilnehmer ein Feedback über ihre Erfahrungen während des internationalen Camps.

### PROJEKTERGEBNISSE

Das Projekt hat sich tiefgreifend auf die psychische Gesundheit ausgewirkt, wie sowohl das subjektive Feedback der Teilnehmer als auch die Erkenntnisse aus den Interviews mit den eng in die Initiative eingebundenen Fachleuten zeigen. Die Teilnehmer





berichteten über eine deutliche Verbesserung ihres allgemeinen Wohlbefindens, d. h. über ein höheres Selbstwertgefühl, ein größeres Selbstbewusstsein und ein Gefühl der Handlungsfähigkeit. Das internationale Camp führte zu einer positiven Selbstreflexion und förderte bei den Jugendlichen eine widerstandsfähigere und optimistischere Einstellung.



Trainer und Eltern beobachteten bei den Teilnehmern eine Verringerung des Stressniveaus, was darauf hindeutet, dass die Aktivitäten während des Camps eine entscheidende Rolle dabei spielten, die üblichen Stressfaktoren der Jugendlichen zu lindern, was wiederum zu einem entspannteren und positiveren Geisteszustand beitrug. Durch gezielte Aktivitäten erwarben die Teilnehmer wertvolle Fähigkeiten zur Bewältigung von Stress, Ängsten und anderen psychischen Auslösern und verbesserten so ihre Fähigkeit, mit den Komplexitäten des täglichen Lebens umzugehen. In Interviews mit Praktikern wurde die nachhaltige Wirkung auf die psychische Belastbarkeit der Jugendlichen hervorgehoben. Die im Rahmen des Projekts erworbenen Fähigkeiten und Erkenntnisse haben sich in ihrem Leben weiterhin positiv ausgewirkt, was darauf hindeutet, dass der Nutzen über die Dauer des Camps hinausgeht. Das internationale Camp diente als Plattform für die Schaffung starker sozialer Unterstützungsnetzwerke: Die Teilnehmer knüpften nicht nur neue Kontakte, sondern stärkten auch bestehende Beziehungen. Diese Netzwerke spielten eine Schlüsselrolle bei der Förderung der psychischen Gesundheit, da sie während und nach dem Projekt ein Gefühl der Zugehörigkeit und ein Unterstützungssystem boten. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Projekt einen ganzheitlichen Ansatz zur Förderung einer positiven psychischen Gesundheit der jungen Teilnehmer verfolgte.



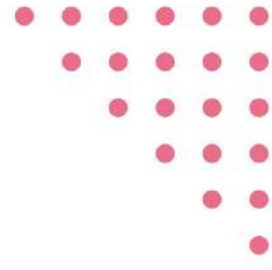
## FUNDING

Das Projekt wird vom Erasmus+ Programm der Europäischen Union finanziert.

## LINK UND WEBSITE

<https://inclusivesport.org/2022/06/08/hello-world/>

<https://inclusivesport.org/2023/04/21/international-camp-smile-croatia-2023/>



# kreuz&quer – kreuz und quer

Kreuz&quer wurde mit dem Ziel geschaffen, die täglichen Gewohnheiten der Menschen zu ändern, indem eine nachhaltigere und gesündere Mobilität gefördert wird. Kreuz&quer ermutigt die Menschen, sich körperlich zu betätigen und ihre Umgebung auf eine integrative, interaktive und unterhaltsame Weise zu erkunden. Durch diesen Ansatz wird körperliche Aktivität zu einem Spiel, das Spaß macht, besonders für Kinder und Jugendliche attraktiv ist und Menschen aller Altersgruppen einbezieht, einschließlich Familien und Interessenvertreter der Gemeinschaft. Ziel des Projekts ist es, das Wohlbefinden der Gemeinschaft zu verbessern, indem das öffentliche Umfeld zu einem zugänglichen und gemeinsam genutzten Raum für körperliche Betätigung gemacht wird. Die Eltern werden ermutigt, Vertrauen in die Fähigkeit junger Menschen zu haben, sich aktiv und ohne motorisierte Fahrzeuge in der Stadt zu bewegen.



## PROJEKTKOORDINATOREN

1. Mobilitätsreferat der Landeshauptstadt München, Freistaat Bayern, Deutschland
2. Allgemeine Verwaltung des Freistaates Bayern, Deutschland

## TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE

Das Projekt richtet sich an alle Mitglieder der Gemeinschaft, ist aber besonders für junge Menschen geeignet.

## PROJEKTZIELE

Die Hauptziele dieses Projekts sind die Verbesserung des Wohlbefindens in der Gemeinschaft, indem die öffentliche Umgebung zu einem zugänglichen und gemeinsam genutzten Raum für körperliche Aktivitäten gemacht wird, sowie die Aufklärung über nachhaltige und gesunde Mobilität durch Bewegung.

Die Initiative war darauf ausgerichtet:

- Stress und Ängste abzubauen, indem man sich regelmäßig körperlich betätigt;
- das Selbstwertgefühl zu steigern, indem sie das Gefühl der Erfüllung und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zur aktiven Mobilität stärken;
- Verbesserung der kognitiven und exekutiven Funktionen (Aufmerksamkeit, Konzentration, Gedächtnis und Problemlösung) durch die Teilnahme am Spiel;



- Förderung der sozialen Interaktion und Eingliederung, indem sie die Möglichkeit bieten, ein unterstützendes Netzwerk und ein Gefühl der Zugehörigkeit zu finden;
- den Übergang zu einem aktiveren Lebensstil und einer nachhaltigen Mobilität fördern;
- die körperliche Gesundheit zu verbessern und den ökologischen Fußabdruck des Einzelnen zu verringern.

### ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG

Beim *kreuz&quer* Spiel geht es darum, aktiv so viele Kilometer wie möglich in kürzester Zeit zurückzulegen. Erlaubt sind nur aktives Gehen, Radfahren, Skaten oder andere Wege, die Muskelarbeit erfordern. Jeder Spieler erhält eine eigene Spielkarte, die er in die *kreuz&quer*-Boxen einscannen muss, die sich in verschiedenen Teilen des Viertels befinden. Die Boxen haben unterschiedliche Farben, manche sind leichter zu finden, andere sind eher versteckt. Die SpielerInnen erhalten Punkte, wenn sie ihre Spielkarte mindestens 2 Mal in einer Stunde durch diese Boxen scannen. Die Spieler können auch Teams bilden und Punkte sammeln, indem sie gemeinsam Kilometer zurücklegen. Es gibt eine Rangliste, die anzeigt, welches Team die meisten Kilometer zurückgelegt hat.



### ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG

- Dauer des Programms für körperliche Betätigung - sechs Wochen pro Viertel
- Häufigkeit der Sitzungen - etwa viermal pro Tag (die Boxen sind 19 Stunden pro Tag aktiviert; das Bewertungssystem wird alle vier Stunden aktualisiert)
- Dauer der einzelnen Sitzungen - 4 Stunden
- Ort der Sitzungen - es werden verschiedene Stadtteile Münchens abgedeckt (20. September bis 5. November 2023: Berg am Laim; 6. März bis 17. April 2024: Sendling-Westpark)

### TEAM

Lokale Partner tragen dazu bei, das Projekt voranzubringen und variieren je nach Stadtteil. Die Mitarbeiter der Stadt München hatten die Aufgabe, das Projekt zu entwickeln und umzusetzen, indem sie körperliche Aktivität in ein Spiel verwandelten.



Das erforderliche Fachwissen umfasst die Nutzung von Erkenntnissen aus den Bereichen Mobilitätswissenschaft, Sport, Psychologie, Pädagogik und Bildung sowie Geografie, nachhaltige Entwicklung und Informationstechnologie.

## **ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG**

Der Fortschritt des Projekts wird durch eine von der Technischen Universität München durchgeführte Umfrage überwacht. Mit der Umfrage soll festgestellt werden, ob die körperliche Aktivität in der Nachbarschaft durch die Initiative erhöht wird. Die Studie wurde von der Ethikkommission der Technischen Universität München geprüft und genehmigt.

## **PROJEKTERGEBNISSE**

Obwohl die Ergebnisse der Umfrage noch nicht vorliegen, werden positive Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit erwartet. Die Projektleiter betonen, dass "das Projekt durch die Konzentration auf körperliche Aktivität im Freien definitiv Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit der Spieler hat".

*Kreuz&quer* wurde von der Zielgruppe sehr gut angenommen. An den sechswöchigen Veranstaltungen in Berg am Laim nahmen schätzungsweise 1.500 Kinder und Jugendliche teil. Insgesamt lag die Beteiligung in jedem Stadtteil zwischen 900 und 2.000. Das Mobilitätsreferat der Stadt München ist mit der Beteiligung sehr zufrieden.

Das positive Feedback (Online-Posts) der jungen Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist ein erster Beleg für die positiven Auswirkungen der Aktivität auf die psychische Gesundheit.

## **IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN**

Begleitet wird jedes Spiel von Veranstaltungen, die von verschiedenen Mitarbeitern der jeweiligen Stadtbibliothek sowie dem Verein *Lesefüchse* e.V. angeboten werden. Die Teilnahme ist immer kostenlos und eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## **FUNDING**

Das Projekt wurde von der Stadt München finanziert.

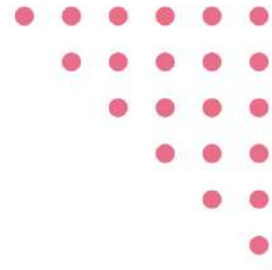
## **LINK UND WEBSITE**

<https://www.sg.tum.de/sportdidaktik/forschung/sinn-i/evaluation-kreuz-quer/>

<https://www.sg.tum.de/sportdidaktik/aktuelles/news-single-view/article/kreuz-quer-startet-in-giesing/>

<https://muenchenunterwegs.de/angebote/lauf-und-radspiel-kreuz-quer>

<https://www.kreuzundquer.de/de/startseite>



# Tele-Übungen für Jugendliche

Das Teletraining für Jugendliche ist Teil eines größeren Projekts namens TELEexe4ALL, das über eine Open-Source-Plattform betreute und interaktive Gruppenübungen (synchron oder asynchron) anbietet. Die Teletrainingsmodule sind für allgemeine und spezielle Bevölkerungsgruppen (Sportler mit und ohne Behinderungen, ältere Menschen, Krebs- und Diabetikerpatienten) konzipiert. Unter den verfügbaren Modulen wurde eines entwickelt, um die Teilnahme von Jugendlichen an körperlichen Aktivitäten zu fördern.



## AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN

1. Para-Sportverband der Stadt Rijeka, Kroatien
2. Universität e-Campus, Italien
3. Associazione Progetto Giovani, Italien
4. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal
5. Latvijas Sporta federāciju padome, Lettland

## TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE

Das Projekt umfasst mehrere Module für bestimmte Zielgruppen wie Jugendliche, ältere Menschen, Sportler, Menschen mit Behinderungen, Krebspatienten und Diabetiker aus Italien, Kroatien, Portugal und Lettland. In dieser Präsentation werden wir uns auf die Jugend konzentrieren.

## PROJEKTZIELE

Das Hauptziel des Projekts ist die Förderung der Teilnahme an Sport und körperlicher Betätigung. Darüber hinaus zielt das Tele-Trainingsprogramm für Jugendliche darauf ab:

- Verbesserung der psychischen Widerstandsfähigkeit (Verringerung von Ängsten und Depressionen und Förderung eines positiven Selbstbildes, Selbstwertgefühls und eines Gefühls der Erfüllung) und der Bewältigungsmechanismen zum Abbau von Stress durch regelmäßige Bewegung;
- Verbesserung von Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Konzentration und positive Wirkungen auf die kognitive Entwicklung, die schulischen Leistungen und die täglichen Aufgaben;



- die Entwicklung der exekutiven Funktionen zu fördern und den Jugendlichen bei der Problemlösung, Entscheidungsfindung und Zielsetzung zu helfen;
- die Jugendlichen zu ermutigen, positive Beziehungen zu Gleichaltrigen, Trainern und Eltern aufzubauen und so ein Gefühl der Gemeinschaft und der sozialen Unterstützung zu fördern;
- Jugendliche zu ermutigen, gesunde Schlafgewohnheiten zu entwickeln und beizubehalten, um eine optimale körperliche und geistige Gesundheit zu fördern;
- Stärkung des Ernährungsbewusstseins zur Förderung besserer Ernährungsgewohnheiten;
- Steigerung der kardiovaskulären Fitness, Stärkung des Muskeltonus und der motorischen Fähigkeiten (Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit).

### **ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG**

Das Jugendprogramm besteht aus Aerobic-, Widerstands-, Gleichgewichts- und Flexibilitätsübungen. Aerobe Übungen mit mäßiger Intensität sollten mindestens 225-300 Minuten pro Woche durchgeführt werden, während aerobe Übungen mit hoher Intensität mindestens 125-150 Minuten pro Woche durchgeführt werden sollten. Widerstandstraining sollte mindestens zweimal pro Woche mit Aktivitäten durchgeführt werden, die alle Muskelgruppen stärken. Gleichgewicht und Flexibilität umfassen körperliche Aktivitäten mit mehreren Komponenten, die das funktionelle Gleichgewicht und die Flexibilität betonen.

### **BEWEGUNGSORGANISATION**

- Dauer des Programms für körperliche Aktivität - 4 Zyklen für 8 Wochen
- Häufigkeit der Sitzungen - etwa 3 Mal pro Woche
- Dauer jeder Sitzung - 1 Stunde
- Ort der Sitzungen - Online-Plattform TELEexe4ALL

### **TEAM**

Das Team bestand aus Trainern und Sportpsychologen. Ein Teil der Trainer zeichnete die Übungseinheiten auf, der andere Teil unterstützte das Online-Training. Die Sportpsychologen waren für das Sammeln und Analysieren der Tests zuständig, die zu Beginn und am Ende jeder Teletrainingssitzung durchgeführt wurden.

### **ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG**

Über die Plattform füllten die Teilnehmer zu Beginn und am Ende des Trainings verschiedene Tests aus, um den Fortschritt im Laufe der Zeit zu überwachen. Zu den Tests gehörten ein psychologischer Fragebogen, ein Fragebogen zur körperlichen



Aktivität und physiologische Tests, mit denen die Auswirkungen der Übungen auf den psychologischen Zustand und die körperliche Gesundheit bewertet wurden.

### **PROJEKTERGEBNISSE**

Bei den Jugendlichen wirkte sich Bewegung positiv auf den Abbau von Stress und Ängsten, die Verbesserung der Stimmung, die Steigerung des Selbstwertgefühls, die Verbesserung des Schlafs, die Verbesserung der Konzentration und der kognitiven Funktionen, die Bewältigung von Aggressionen und den Erwerb von Lebenskompetenzen aus.

### **IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN**

Im Rahmen des TELEexe4ALL-Projekts wurden mehrere internationale Veranstaltungen für wichtige Interessengruppen organisiert.

### **FUNDING**

Das Projekt wird vom Erasmus+ Programm der Europäischen Union finanziert.

### **LINK UND WEBSITE**

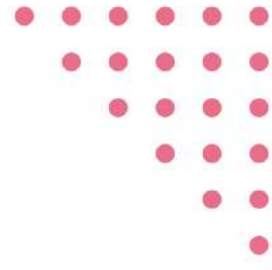
<https://www.teleexe4all.com/>

<https://progettogiovani.it/teleexe4all-platform.html>

<https://www.facebook.com/TELEexe4ALL>

<https://www.instagram.com/teleexe4all>

<https://www.linkedin.com/company/teleexe4all>



# Mieli ja liike - Geist und Bewegung

Das Projekt *Mieli ja liike* (Geist und Bewegung) hilft Jugendlichen mit multiplen Herausforderungen durch ein Programm für körperliche Aktivität. Das Projekt fördert das Wohlbefinden junger Menschen zwischen 16 und 29 Jahren durch Einzel- und Gruppenaktivitäten, die einen ganzheitlichen und individuell ausgerichteten Ansatz für die funktionelle Leistungsfähigkeit verfolgen. Das Projekt wird in lokalen Verbänden in Helsinki, Oulu, Tampere und Turku durchgeführt. Ziel ist es, jungen Menschen positive Erfahrungen mit körperlicher Bewegung und sozialen Interaktionen zu vermitteln und ihr geistiges Wohlbefinden zu steigern.

## AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN

1. YMCA, Helsinki, Finnland
2. Lokale Abteilungen in Turku, Tampere und Oulu, Finnland

## TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE

Das Projekt richtet sich an marginalisierte oder von Marginalisierung bedrohte Jugendliche (16-29 Jahre), die Schwierigkeiten haben, in der Schule oder in der Arbeitswelt zu bleiben.

## PROJEKTZIELE

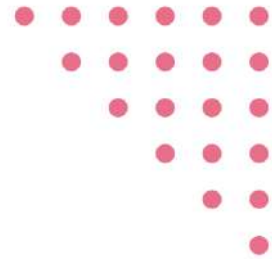
Das Hauptziel des Projekts war die Förderung des Wohlbefindens gefährdeter Jugendlicher, und die Aktivitäten waren darauf ausgerichtet:

- Verbesserung der psychischen Gesundheit (Abbau von Ängsten, Stress, Depressionen und Angst vor sozialen Situationen);
- Unterstützung der schulischen und beruflichen Wiedereingliederung junger Menschen;
- mehr Bewegung und Sport im Alltag.

## ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG

Das Bewegungsprogramm wird in Absprache mit den Jugendlichen festgelegt, indem ein individueller Plan erstellt wird, der für jeden Teilnehmer variieren kann. Das Projekt bietet eine Auswahl an verschiedenen Sportarten, privaten körperlichen Aktivitäten, kleinen Gruppen und über digitale Kanäle. Die körperlichen Aktivitäten können unterschiedliche Intensitätsstufen haben, die sich an die Fähigkeiten und Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmer anpassen.





## **ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG**

Dauer des Bewegungsprogramms - in Absprache mit dem Teilnehmer (Inhalte und Dauer werden individuell auf den Willen und das Interesse des Teilnehmers abgestimmt)

Häufigkeit der Sitzungen - in Absprache mit dem Teilnehmer

Dauer der einzelnen Sitzungen - in Absprache mit dem Teilnehmer

Ort der Sitzungen - in Absprache mit dem Teilnehmer

## **TEAM**

Das Team besteht aus einem Koordinator, einem Projektplaner und Fachleuten aus dem Bereich der Sozial- und Jugendhilfe, wie Jugendarbeitern, Diplom-Sozialarbeitern und psychiatrischen Krankenschwestern. Jeder lokale Verband hat Teams von 2-4 Fachleuten, die in Teilzeit an dem Projekt arbeiten. Insgesamt gibt es etwa 12 Teammitglieder.

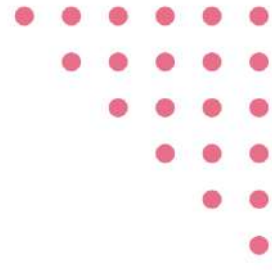
Der CVJM hat "Sportdetektive" gebildet, die mit den Teilnehmern zusammenarbeiten, indem sie sich gemeinsam körperlich betätigen, aber auch indem sie sie bei ihren täglichen Aktivitäten unterstützen. Die Sportdetektive sprechen mit den Teilnehmern über viele Themen, wie z. B. den Rhythmus des täglichen Lebens, Essgewohnheiten und Schlafqualität.

## **ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG**

Die Fortschritte der Teilnehmer werden mit Anfangs-, Zwischen- und Endbewertungen erfasst, die das Bewegungsniveau, die Teilnahme an sozialen Situationen und die allgemeinen Veränderungen im täglichen Leben überwachen. Darüber hinaus wurde ein Partizipationsmaßstab eingeführt, um das Gefühl der Zugehörigkeit, die Bedeutung dessen, was getan wird, und die Handlungsmöglichkeiten zu messen.

## **PROJEKTERGEBNISSE**

Das Projekt läuft im ersten Jahr, so dass noch keine Langzeitergebnisse vorliegen, aber bei denjenigen, die ihre Abschlussbeurteilung bereits abgeschlossen haben, wurde eine Zunahme der sportlichen Betätigung und des Verlassens des Hauses festgestellt. Die Teilnehmer berichteten über eine Verbesserung der Stimmung und des psychischen Wohlbefindens, was für die Wiedereingliederung in die Gesellschaft von entscheidender Bedeutung ist: Sie konnten wieder studieren, wurden zur Teilnahme an anderen Aktivitäten ermutigt und waren in der Lage, im Militärdienst eingesetzt zu werden.

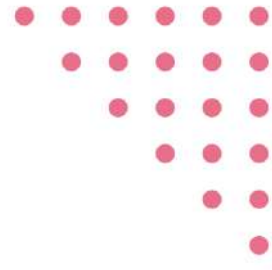


## FUNDING

Das Projekt wird von STEA finanziert.

## LINK UND WEBSITE

<https://ymca.fi/mieli-ja-liike-hanke/>



## Rahmen für die Selbstüberprüfung

Im H0ORAY-Kompendium haben wir in Anlehnung an die oben genannten Grundsätze und auf der Grundlage gemeinsamer bewährter Verfahren einen umfassenden Rahmen für die Selbstbewertung geschaffen. Dieser Rahmen kann als wertvolles Instrument für die Bewertung geplanter Aktivitäten dienen und dabei helfen, die grundlegenden Elemente zu identifizieren, die für die Gewährleistung des psychischen Wohlbefindens der Zielgruppe wesentlich sind. Der Selbstbewertungsrahmen besteht aus einer Reihe sorgfältig ausgearbeiteter Fragen, die vor der Durchführung einer geplanten Aktivität systematisch beantwortet werden sollen.

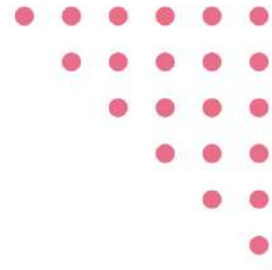
Die folgenden Fragen sollen Ihnen helfen zu beurteilen, inwieweit die von Ihnen durchgeführten Aktivitäten mit den grundlegenden Elementen der guten Praxis für körperliche Aktivität und psychische Gesundheit von Jugendlichen übereinstimmen. Ziel des Selbstbewertungsprozesses ist es, sicherzustellen, dass Sie einen proaktiven Ansatz zur Förderung der psychischen Gesundheit der durchgeführten Aktivitäten pflegen.

- Verfolgt Ihr Bewegungsplan ein strukturiertes Programm, das auf die Bedürfnisse von Jugendlichen zugeschnitten ist? [ja/nein]
- Wird das Bewegungsprogramm von einem multidisziplinären Team durchgeführt, das für die Betreuung der körperlichen Gesundheit von Jugendlichen qualifiziert ist? [ja/nein]
- Wird das Bewegungsprogramm von einem multidisziplinären Team durchgeführt, das für die Betreuung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen qualifiziert ist? [ja/nein]
- Werden die Ergebnisse des Programms für körperliche Betätigung regelmäßig überwacht, wobei sowohl die positiven als auch die negativen Auswirkungen bewertet werden? [ja/nein]
- Haben die jungen Sportler Freundschaften geschlossen und unterstützen sie sich gegenseitig? [ja/nein]



- Sind Sie der Meinung, dass das Sportprogramm für die jungen Sportler in Ihrem Team eine Quelle für (bitte kreuzen Sie die Kästchen an, die Sie für zutreffend halten) ist?
  - 1) Spaß
  - 2) Freude
  - 3) Aufregung
  - 4) Stolz
  - 5) Gefühl der Stärke und des Einfallsreichtums
  - 6) Gelassenheit
  - 7) Zufriedenheit
  - 8) Stressabbau
  - 9) Etwas Sinnvolles, das man für sich selbst tun kann
  - 10) Persönliche Leistung
  
- Sie als Coach (bitte kreuzen Sie an, was Sie für richtig halten):
  - 1) Förderung der Schaffung eines unterstützenden und druckfreien Umfelds
  - 2) Förderung der sozialen Bindungen und der Einbeziehung aller Teammitglieder
  - 3) Mehr Zeit und Mühe für den Dialog mit jungen Sportlern aufwenden
  - 4) Sich für die Ziele der jungen Sportler einsetzen
  - 5) Vermittlung der Werte eines gesunden Wettbewerbs
  
- Sind Sie der Meinung, dass die Eltern die Autonomie der jungen Sportler respektieren und in die Unterstützung der jungen Sportler eingebunden sind? [ja/nein]
  
- Alle anderen Notizen, die Sie für sich selbst hinterlassen möchten:

Anmerkungen. Füllen Sie den Selbstbewertungsrahmen regelmäßig aus, um den Fortschritt Ihrer Aktivitäten zu überwachen.



**Erfahren Sie mehr über das HOORAY-Projekt:** [www.engsoyouth.eu/hooray](http://www.engsoyouth.eu/hooray)

**Fotos:** Persönliche Archive der vorgestellten Organisationen.

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.

# Hooray

## Kompendij praksi diljem Europe i Okvir za samopreispitivanje

### AUTORI:

Chiara Ciacchella,<sup>1</sup> Barbara Collacchi,<sup>1</sup> Giuseppina Mandarino,<sup>2</sup> Francesca Cirulli<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Center for Behavioral Sciences and Mental Health, Istituto Superiore di Sanità, Rim, Italija

<sup>2</sup> External Relations and International Affairs, Istituto Superiore di Sanità, Rim, Italija

2024

Youth for Youth's Mental Health through Physical Activity - HOORAY



Co-funded by  
the European Union

## O PROJEKTU HOORAY:

### Mladi za mentalno zdravlje mladih kroz tjelesnu aktivnost - HOORAY

I prije pandemije mentalno zdravlje mladih, posebice tinejdžera, bilo je u opadanju. Projekt HOORAY (Mladi za mentalno zdravlje mladih kroz tjelesnu aktivnost) ima za cilj odgovoriti na ovaj izazov istraživanjem utjecaja i pozitivnog utjecaja koje tjelesna aktivnost i sport mogu imati na poboljšanje općeg blagostanja i mentalnog zdravlja mladih.

Na temelju Smjernica EU-a za tjelesnu aktivnost, projektni tim će prikupiti dobre prakse i razviti obrazovne resurse i internetsko središte znanja za nastavnike tjelesnog odgoja, radnike s mladima, trenere, roditelje i drugo osoblje koje radi s tinejdžerima koji žele posvetiti više pozornosti mentalnom zdravlju i tjelesni aktivnost koja unapređuje zdravlje, te daju prednost sudjelovanju i dobrobiti mladih u odnosu na učinak, pritisak i rezultate.

Ti resursi i aktivnosti bit će usmjereni kako na mlade koji su već fizički aktivni ili se bave sportom, tako i na one koji su bili neaktivni i/ili su napustili sport. Mladi će imati ključnu ulogu jer ćemo pobliže promotriti tjelesnu aktivnost kroz prizmu tinejdžera i istražiti kako oni doživljavaju sport i njegov utjecaj na njihovu dobrobit.

Projekt HOORAY započeo je 1. siječnja 2023. i nastavit će se 30 mjeseci do 30. lipnja 2025. Početni sastanak zakazan je za 16. i 17. veljače 2023. u Münchenu, Njemačka.

**Hooray**



Co-funded by  
the European Union

# Hooray



Co-funded by  
the European Union

## PROJEKT:

Mladi za mentalno zdravlje mladih kroz  
tjelesnu aktivnost - HOORAY

## PARTNERI:



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



@engsoyouth  
[www.engsoyouth.eu](http://www.engsoyouth.eu)





# **Kompendij praksi u Europi i Okvir za samopreispitivanje**

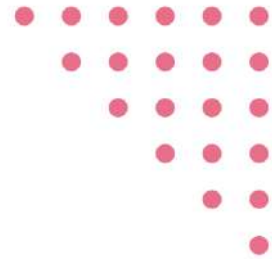
**Autori:**

Chiara Ciacchella, Center for Behavioral Sciences and Mental Health, Istituto Superiore di Sanità, Rim, Italija

Barbara Collacchi, Center for Behavioral Sciences and Mental Health, Istituto Superiore di Sanità, Rim, Italija

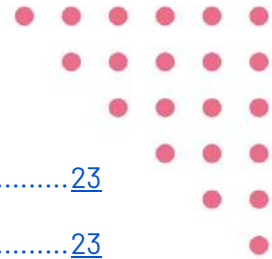
Giuseppina Mandarino, External Relations and International Affairs, Istituto Superiore di Sanità, Rim, Italija

Francesca Cirulli, Center for Behavioral Sciences and Mental Health, Istituto Superiore di Sanità, Rim, Italija

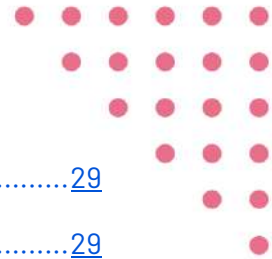


# Indeks

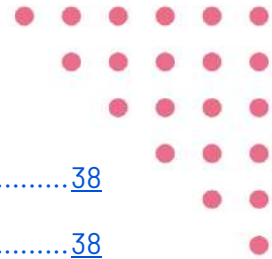
<a href="#">Uvod</a> .....	<a href="#">8</a>
<a href="#">Znanstveni dokazi o tjelesnoj aktivnosti i mentalnom zdravlju adolescenata: što djeluje?</a> .....	<a href="#">8</a>
<a href="#">Glasovi mladih</a> .....	<a href="#">10</a>
<a href="#">Zbirka RADNIH PRAKSI</a> .....	<a href="#">11</a>
<a href="#">Horses &amp; Butterflies</a> .....	<a href="#">12</a>
<a href="#">ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT</a> .....	<a href="#">12</a>
<a href="#">SUDIONICI I KORISNICI</a> .....	<a href="#">12</a>
<a href="#">CILJEVI PROJEKTA</a> .....	<a href="#">12</a>
<a href="#">VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI</a> .....	<a href="#">13</a>
<a href="#">ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI</a> .....	<a href="#">14</a>
<a href="#">TIM</a> .....	<a href="#">16</a>
<a href="#">PRAĆENJE I OCJENJIVANJE</a> .....	<a href="#">16</a>
<a href="#">REZULTATI PROJEKTA</a> .....	<a href="#">17</a>
<a href="#">DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA</a> .....	<a href="#">17</a>
<a href="#">FINANCIRANJE</a> .....	<a href="#">17</a>
<a href="#">LINK I WEB STRANICA</a> .....	<a href="#">17</a>
<a href="#">Horses &amp; Friends</a> .....	<a href="#">19</a>
<a href="#">ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT</a> .....	<a href="#">19</a>
<a href="#">SUDIONICI I KORISNICI</a> .....	<a href="#">19</a>
<a href="#">CILJEVI PROJEKTA</a> .....	<a href="#">20</a>
<a href="#">VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI</a> .....	<a href="#">20</a>
<a href="#">ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI</a> .....	<a href="#">21</a>
<a href="#">TIM</a> .....	<a href="#">22</a>
<a href="#">PRAĆENJE I OCJENJIVANJE</a> .....	<a href="#">22</a>



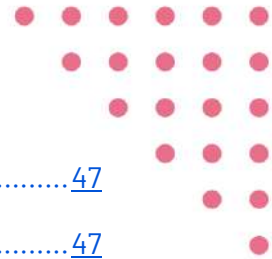
<a href="#">REZULTATI PROJEKTA</a> .....	<a href="#">23</a>
<a href="#">DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA</a> .....	<a href="#">23</a>
<a href="#">FINANCIRANJE</a> .....	<a href="#">23</a>
<a href="#">LINK I WEB STRANICA</a> .....	<a href="#">23</a>
<a href="#">Surf4specialneeds</a> .....	<a href="#">24</a>
<a href="#">ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT</a> .....	<a href="#">24</a>
<a href="#">SUDIONICI I KORISNICI</a> .....	<a href="#">24</a>
<a href="#">CILJEVI PROJEKTA</a> .....	<a href="#">24</a>
<a href="#">VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI</a> .....	<a href="#">25</a>
<a href="#">ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI</a> .....	<a href="#">25</a>
<a href="#">TIM</a> .....	<a href="#">25</a>
<a href="#">PRAĆENJE I OCJENJIVANJE</a> .....	<a href="#">26</a>
<a href="#">REZULTATI PROJEKTA</a> .....	<a href="#">26</a>
<a href="#">DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA</a> .....	<a href="#">26</a>
<a href="#">FINANCIRANJE</a> .....	<a href="#">26</a>
<a href="#">LINK I WEB STRANICA</a> .....	<a href="#">26</a>
<a href="#">Mindfulness – A Full Mind</a> .....	<a href="#">27</a>
<a href="#">ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT</a> .....	<a href="#">27</a>
<a href="#">SUDIONICI I KORISNICI</a> .....	<a href="#">27</a>
<a href="#">CILJEVI PROJEKTA</a> .....	<a href="#">27</a>
<a href="#">VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI</a> .....	<a href="#">28</a>
<a href="#">ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI</a> .....	<a href="#">28</a>
<a href="#">TIM</a> .....	<a href="#">28</a>
<a href="#">PRAĆENJE I OCJENJIVANJE</a> .....	<a href="#">28</a>
<a href="#">REZULTATI PROJEKTA</a> .....	<a href="#">28</a>
<a href="#">DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA</a> .....	<a href="#">28</a>



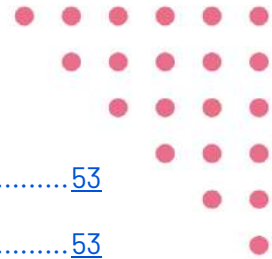
<a href="#">FINANCIRANJE</a> .....	<a href="#">29</a>
<a href="#">LINK I WEB STRANICA</a> .....	<a href="#">29</a>
<a href="#">Icehearts</a> .....	<a href="#">30</a>
<a href="#">ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT</a> .....	<a href="#">30</a>
<a href="#">SUDIONICI I KORISNICI</a> .....	<a href="#">30</a>
<a href="#">CILJEVI PROJEKTA</a> .....	<a href="#">31</a>
<a href="#">VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI</a> .....	<a href="#">31</a>
<a href="#">ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI</a> .....	<a href="#">32</a>
<a href="#">TIM</a> .....	<a href="#">32</a>
<a href="#">PRAĆENJE I OCJENJIVANJE</a> .....	<a href="#">33</a>
<a href="#">REZULTATI PROJEKTA</a> .....	<a href="#">33</a>
<a href="#">DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA</a> .....	<a href="#">34</a>
<a href="#">FINANCIRANJE</a> .....	<a href="#">34</a>
<a href="#">LINK I WEB STRANICA</a> .....	<a href="#">34</a>
<a href="#">Let's swim beyond the handicaps</a> .....	<a href="#">35</a>
<a href="#">ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT</a> .....	<a href="#">35</a>
<a href="#">SUDIONICI I KORISNICI</a> .....	<a href="#">35</a>
<a href="#">CILJEVI PROJEKTA</a> .....	<a href="#">35</a>
<a href="#">VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI</a> .....	<a href="#">36</a>
<a href="#">ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI</a> .....	<a href="#">36</a>
<a href="#">TIM</a> .....	<a href="#">36</a>
<a href="#">PRAĆENJE I OCJENJIVANJE</a> .....	<a href="#">36</a>
<a href="#">REZULTATI PROJEKTA</a> .....	<a href="#">36</a>
<a href="#">DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA</a> .....	<a href="#">37</a>
<a href="#">FINANCIRANJE</a> .....	<a href="#">37</a>
<a href="#">LINK I WEB STRANICA</a> .....	<a href="#">37</a>



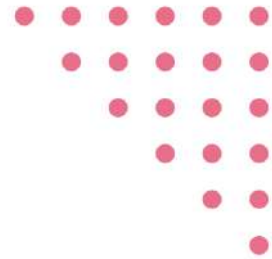
<a href="#">Kacsakő Experience Programs</a> .....	<a href="#">38</a>
<a href="#">ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT</a> .....	<a href="#">38</a>
<a href="#">SUDIONICI I KORISNICI</a> .....	<a href="#">38</a>
<a href="#">CILJEVI PROJEKTA</a> .....	<a href="#">38</a>
<a href="#">VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI</a> .....	<a href="#">39</a>
<a href="#">TIM</a> .....	<a href="#">41</a>
<a href="#">PRAĆENJE I OCJENJIVANJE</a> .....	<a href="#">41</a>
<a href="#">REZULTATI PROJEKTA</a> .....	<a href="#">41</a>
<a href="#">DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA</a> .....	<a href="#">42</a>
<a href="#">FINANCIRANJE</a> .....	<a href="#">42</a>
<a href="#">LINK I WEB STRANICA</a> .....	<a href="#">42</a>
<a href="#">#SMILE International Camp</a> .....	<a href="#">43</a>
<a href="#">ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT</a> .....	<a href="#">43</a>
<a href="#">SUDIONICI I KORISNICI</a> .....	<a href="#">43</a>
<a href="#">CILJEVI PROJEKTA</a> .....	<a href="#">43</a>
<a href="#">VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI</a> .....	<a href="#">44</a>
<a href="#">ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI</a> .....	<a href="#">44</a>
<a href="#">TIM</a> .....	<a href="#">44</a>
<a href="#">PRAĆENJE I OCJENJIVANJE</a> .....	<a href="#">44</a>
<a href="#">REZULTATI PROJEKTA</a> .....	<a href="#">44</a>
<a href="#">FINANCIRANJE</a> .....	<a href="#">45</a>
<a href="#">LINK I WEB STRANICA</a> .....	<a href="#">45</a>
<a href="#">kreuz&amp;quer - criss cross</a> .....	<a href="#">46</a>
<a href="#">KOORDINATORI PROJEKTA</a> .....	<a href="#">46</a>
<a href="#">SUDIONICI I KORISNICI</a> .....	<a href="#">46</a>
<a href="#">CILJEVI PROJEKTA</a> .....	<a href="#">46</a>



<a href="#">VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI</a> .....	<a href="#">47</a>
<a href="#">ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI</a> .....	<a href="#">47</a>
<a href="#">TIM</a> .....	<a href="#">47</a>
<a href="#">PRAĆENJE I OCJENJIVANJE</a> .....	<a href="#">47</a>
<a href="#">REZULTATI PROJEKTA</a> .....	<a href="#">48</a>
<a href="#">DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA</a> .....	<a href="#">48</a>
<a href="#">FINANCIRANJE</a> .....	<a href="#">48</a>
<a href="#">LINK I WEB STRANICA</a> .....	<a href="#">48</a>
<a href="#">Tele-exercise for youth</a> .....	<a href="#">49</a>
<a href="#">ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT</a> .....	<a href="#">49</a>
<a href="#">SUDIONICI I KORISNICI</a> .....	<a href="#">49</a>
<a href="#">CILJEVI PROJEKTA</a> .....	<a href="#">49</a>
<a href="#">VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI</a> .....	<a href="#">50</a>
<a href="#">ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI</a> .....	<a href="#">50</a>
<a href="#">TIM</a> .....	<a href="#">50</a>
<a href="#">PRAĆENJE I OCJENJIVANJE</a> .....	<a href="#">50</a>
<a href="#">REZULTATI PROJEKTA</a> .....	<a href="#">50</a>
<a href="#">DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA</a> .....	<a href="#">50</a>
<a href="#">FINANCIRANJE</a> .....	<a href="#">51</a>
<a href="#">LINK I WEB STRANICA</a> .....	<a href="#">51</a>
<a href="#">Mieli ja liike - Mind and Movement</a> .....	<a href="#">52</a>
<a href="#">ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT</a> .....	<a href="#">52</a>
<a href="#">SUDIONICI I KORISNICI</a> .....	<a href="#">52</a>
<a href="#">CILJEVI PROJEKTA</a> .....	<a href="#">52</a>
<a href="#">VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI</a> .....	<a href="#">52</a>
<a href="#">ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI</a> .....	<a href="#">52</a>



<a href="#">TIM</a> .....	<a href="#">53</a>
<a href="#">PRAĆENJE I OCJENJIVANJE</a> .....	<a href="#">53</a>
<a href="#">REZULTATI PROJEKTA</a> .....	<a href="#">53</a>
<a href="#">FINANCIRANJE</a> .....	<a href="#">53</a>
<a href="#">LINK I WEB STRANICA</a> .....	<a href="#">53</a>
<a href="#">Okvir za samopreispitivanje</a> .....	<a href="#">54</a>



## Uvod

Adolescencija je ključno razdoblje u životu pojedinca kada se događaju značajne fizičke, psihičke i socijalne promjene. Ove promjene označavaju prijelaz iz djetinjstva u odraslu dob i izlažu pojedinca različitim pozitivnim i negativnim utjecajima (Svjetska zdravstvena organizacija, WHO, 2020.). Pitanja kao što su nejednakost, siromaštvo, sukobi, hitne humanitarne situacije i odgoj u disfunkcionalnim obiteljima i okruženjima mogu povećati vjerojatnost ranih negativnih iskustava, stvarajući predispoziciju adolescenata za probleme mentalnog zdravlja (WHO, 2020.). Što su više rizičnih faktora kojima su adolescenti izloženi, to je veći potencijalni utjecaj na njihovo mentalno zdravlje (WHO, 2020.). Danas se priznaje da je loše mentalno zdravlje vodeći uzrok invaliditeta među adolescentima i, prema nedavnoj procjeni, 1 od 7 adolescenata pati od mentalnih poremećaja (WHO, 2021.). Uoči ove hitne situacije, WHO je zacrtao nekoliko smjernica koje pružaju mogućnosti za promicanje dobrobiti i sprječavanje lošeg mentalnog zdravlja među adolescentima (WHO, 2020.).

Među njima, sve veći broj dokaza ukazuje na to da tjelesna aktivnost može pridonijeti prevenciji i ublažavanju psiholoških tegoba adolescenata (Biddle i sur., 2019; Bjørnarå i sur., 2021; Boelens i sur., 2022; Firth i sur., 2020.; McCrary i sur., 2021.; Pettitt i sur., 2022.; Wang i sur., 2022.). Tjelesna aktivnost se definira kao "tjelesni pokret proizveden kontrakcijom skeletnih mišića i znatno povećanjem potrošnje energije" (Bouchard i sur., 1990; Corbin i sur., 2000; WHO, 2022); to je krovni pojam koji uključuje različite podkategorije kao što su tjelovježba, sport, aktivnosti u slobodno vrijeme, ples i drugo (Corbin et al., 2000.).

## Znanstveni dokazi o tjelesnoj aktivnosti i mentalnom zdravlju adolescenata: što djeluje?

Kao polazište projekta HOORAY, detaljno je analizirana znanstvena literatura o povezanosti tjelesne aktivnosti i mentalnog zdravlja adolescenata.

Provedena su tri brza pregleda analizirajući studije koje su procjenjivale utjecaj tjelesne aktivnosti na: 1) simptome depresije (24 studije), 2) upravljanje anksioznošću (12 studija) i 3) suicidalne ideje i ponašanje kod adolescenata (7 studija). Brzi pregledi studije su sinteze znanja u kojem se proces provođenja tradicionalnog sustavnog pregleda pojednostavljuje i usmjerava kako bi se sažeti glavni dokazi o određenom istraživačkom pitanju na način koji učinkovito štedi resurse (Tricco et al., 2015.). Odabir studije slijedio je standardne protokole sustavnog pregleda, s analizom prilagođenom pristupu brzog pregleda.





Metodologija i rezultati brzih pregleda detaljno su opisani u dokumentu HOORAY "Što djeluje? Smjernice temeljene na dokazima u vezi s tjelesnom aktivnošću i mentalnim zdravljem adolescenata"

(<https://engsoyouth.eu/wp-content/uploads/2024/01/What-works.pdf>).

Brzi pregledi otkrivaju potencijal tjelesne aktivnosti kao nefarmakološke intervencije za adolescentnu depresiju. Nadalje, tjelesna aktivnost i intervencije temeljene na sportu mogu biti učinkovite metode za poboljšanje upravljanja anksioznošću i smanjenje rizika od suicidalnih ideja i ponašanja kod adolescenata.

Brzi pregledi također naglašavaju moguće mehanizme koji stoje iza ovih pozitivnih učinaka. Elementi za koje se čini da najviše pridonose promicanju mentalnog zdravlja adolescenata putem tjelesne aktivnosti su: 1) poticanje niza tjelesnih aktivnosti s različitim razinama intenziteta kako bi se zadovoljile sklonosti i sposobnosti adolescenata, dok se podupiru specifične potrebe najugroženijih; 2) stvaranje podržavajućeg i uključivog okruženja unutar sportskih klubova za poticanje pozitivnih međuvršnjačkih interakcija, iskorištavanje društvenih veza kao zaštitni aspekt protiv stresa i tjeskobe.

Osim toga, provedeno je još jedno bibliografsko pretraživanje kako bi se prikupili glavni krovni pregledi o ulozi tjelesne aktivnosti u promicanju mentalnog zdravlja adolescenata, konzultirajući međunarodne znanstvene baze podataka (Pubmed, PsycInfo, PsycArticles i Cochrane Library). Krovni pregled sažima rezultate više postojećih pregleda i predstavlja jednu od najviših razina dokaza. Krovne recenzije omogućuju jednostavnu usporedbu recenzija i mogu biti korisne za usporedbu rezultata i razvoj smjernica.

Strategija pretraživanja sastojala se od korištenja ključnih riječi vezanih uz koncepte tjelesne aktivnosti/sporta, adolescencije i mentalnog zdravlja, odabirom 13 krovnih recenzija. Analizirajući sadržaj 13 krovnih recenzija, proizlazi da je tjelovježba (npr. aerobik, otpor, utezi) najčešće raspravljana vrsta tjelesne aktivnosti, a slijede je sport, ples i joga. Depresija je ishod koji se najviše istražuje, a slijede je anksioznost i samopoštovanje. Drugi ishodi mentalnog zdravlja koji se javljaju, u manjoj mjeri, su suicidalne ideje i socijalne vještine. Krovni pregledi izvješćuju o rezultatima koji su u skladu s nalazima tri brza pregleda, ističući povezanost između tjelesne aktivnosti i pozitivnih ishoda mentalnog zdravlja.

Krovne recenzije izvješćuju da mladu osobu s depresijom treba poticati da slijedi program tjelesnog vježbanja pod nadzorom (Campisi et al., 2021.), u skladu sa smjericama koje je izdao Nacionalni institut za zdravlje i izvrsnost skrbi (NICE) Ujedinjenog Kraljevstva . Kao primjer, aerobne vježbe i vježbe otpora, umjereno-jakog intenziteta, prijavljuju se kao pomoćni tretman za poboljšanje simptoma depresije u adolescenata (Ashdown-Franks i sur., 2020.; Bailey i sur., 2018.; Hu i sur., 2020. ; Wegner i sur., 2020). Štoviše, sudjelovanje adolescenata u individualnim i timskim



sportovima uključeno je kao mogući preventivni čimbenik za depresiju (Boelens i sur., 2022.).

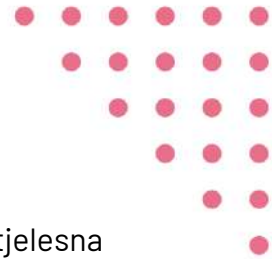
Krovne recenzije otkrivaju obećavajući učinak sporta, posebno timskih sportova, i joge u smanjenju simptoma anksioznosti (Biddle i sur., 2019.; Bjørnarå i sur., 2021.; Dale i sur., 2019.; James-Palmer i sur., 2020.; Pettitt i sur., 2022.). Konkretno, nedavni sustavni pregled preporučuje sudjelovanje u sesijama joge od 30 minuta najmanje 2-3 puta tjedno tijekom ukupno 6-12 tjedana kako bi se postigla značajna poboljšanja u mjerama anksioznosti (James-Palmer et al., 2020.).

Tjelovježba i sport također mogu imati pozitivan učinak na samopoštovanje (Ashdown-Franks i sur., 2020; Das i sur., 2016), međutim, uzročna veza između varijabli ostaje nejasna (Biddle i sur., 2019). To bi moglo biti posljedica složenosti koncepta samopoštovanja, koji se može promatrati kao višedimenzionalni konstrukt karakteriziran s nekoliko poddomena (Biddle et al., 2019). U svojoj recenziji, Biddle i kolege sugeriraju da bi najrelevantnija poddomena koju treba uzeti u obzir kao rezultat intervencija tjelesne aktivnosti mogla biti "tjelesna samovrijednost", koja uključuje percepcije o slici tijela, kao i fizičke sposobnosti i vještine (Biddle et al., 2019).

## Glasovi mladih

Osim prikupljanja znanstvenih dokaza, jedan od ciljeva projekta HOORAY je istraživanje percepcija, razmišljanja i mišljenja adolescenata o tjelesnoj aktivnosti kao alatu za promicanje njihovog mentalnog zdravlja. U tu svrhu, studija "Youth voices" (<https://engsoyouth.eu/wp-content/uploads/2024/01/Youth-voices.pdf>) prikupila je polustrukturirane intervjuje adolescenata iz različitih europskih zemalja i analizirala ih pomoću deduktivno-induktivna metodologija temeljena na okviru PERMA. Prema okviru PERMA, mentalno zdravlje ne može se definirati jednostavno odsutnošću negativnih psiholoških stanja. Pet domena PERMA modela (Pozitivne emocije, angažman, odnosi, značenje i postignuće) (Seligman, 2011.) pridonijelo je sažimanju sadržaja intervjuja, ističući moguće dobrobiti koje adolescenti mogu ostvariti tjelesnom aktivnošću.

Prema prikupljenim sadržajima, tjelesna aktivnost, uz unaprjeđenje tjelesnog zdravlja, omogućuje doživljavanje pozitivnih emocija kao i uspostavljanje podržavajućih odnosa s vršnjacima i odraslima u poticajnom okruženju koje naglašava uključenost i osjećaj pripadnosti. Štoviše, adolescenti su izjavili da su bili potpuno zaokupljeni i angažirani tijekom sesija tjelesne aktivnosti i da su pronašli olakšanje od svoje stresne svakodnevice. Također su opisali tjelesnu aktivnost kao nešto značajno što pridonosi povećanom osjećaju osobnog postignuća i razvoju novih vještina.



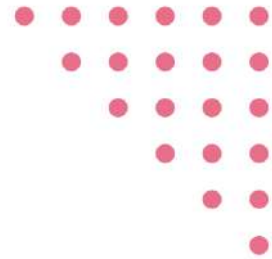
## Zbirka RADNIH PRAKSI

Prikupljanje znanstvenih dokaza i intervjuja potvrđuje važnu ulogu koju tjelesna aktivnost može imati u promicanju mentalnog zdravlja adolescenata. No, treba naglasiti da dobrobiti ovisе o tome “kako”, “koliko” i “gdje” se aktivnost nudi adolescentima. Iz tog je razloga ključno identificirati i podijeliti prakse koje funkcioniraju (također se nazivaju “dobrim praksama”) o tome kako provoditi programe temeljene na tjelesnoj aktivnosti usmjerene na specifične potrebe adolescenata.

Ove prakse su organizacijska ili proceduralna rješenja zbirka primjera, procedura i prošlih iskustava koja su prikladno formalizirana u pravila ili planove koji se mogu slijediti i ponavljati.

U tom smislu, projekt HOORAY uključuje razvoj Kompendija praksi, prikupljenih u Europi, u vezi s korištenjem tjelesne aktivnosti kao alata za promicanje mentalnog zdravlja adolescenata.

Važno je napomenuti da je Europska komisija osmislila Portal najboljih praksi kako bi pomogla u pronalaženju pouzdanih informacija o primijenjenim praksama koje su prepoznate kao najbolje ili obećavajuće za poboljšanje javnog zdravlja u Europi. U kontekstu ove inicijative pokrenut je poziv za najbolju praksu u mentalnom zdravlju: pozivom se podupire prikupljanje akcija koje se temelje na sveobuhvatnom pristupu mentalnom zdravlju, što uključuje i tjelesnu aktivnost. U tom smislu, bilo bi poticajno doprinijeti ovoj inicijativi dijeljenjem praksi prikupljenih u Kompendiju Hooray na portalu.



# Horses & Butterflies

The Horses & Butterflies Projekt je osmišljen kako bi se ispitao potencijal vježbi skokova u jahanju u promicanju psihološke i fizičke dobrobiti mladih djevojaka koje pate od anoreksije. Znanstveno obrazloženje koje podupire projekt sugerira da aktivnost jahačkog skoka i snažna emocionalna uključenost koju konj izaziva mogu olakšati terapijski rad ponovnog prisvajanja slike vlastitog tijela, koje se u ovoj patologiji percipira u iskrivljenom i nefunkcionalnom svjetlu.

## ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT

1. Center for Behavioral Sciences and Mental Health, Istituto Superiore di Sanità, Rim, Italija
2. Centre for Eating Disorder USL Umbria 1, Umbertide, Italija
3. European Culture and Sport organisation (ECOS)
4. Umbria Regional Committee Italian Equestrian Sports Federation (FISE), Perugia, Italija
5. Equestrian Center San Biagio, Perugia, Italija



## SUDIONICI I KORISNICI

Za upis sudionika utvrđeni su sljedeći kriteriji uključivanja:

- adolescentice (15-20 godina) s dijagnozom anoreksije na izvanbolničkom liječenju;
- Indeks tjelesne mase < 16;
- nepostojanje prethodnog konjičkog iskustva; alergije ili fobije na konje.

Osam djevojaka, na izvanbolničkom liječenju anoreksije u Centru za poremećaje prehrane USL Umbria1, zadovoljilo je kriterije uključivanja i uključeno je u projekt. Osam sudionika nasumično je raspoređeno u dvije skupine: 4 u skupinu za jahanje i 4 u kontrolnu skupinu (bez jahačke aktivnosti).

Iz skupine za skok na konju je odustao jedan sudionik, a konačni uzorak činilo je 7 sudionika (skupina za skok na konju n=3; kontrolna skupina n=4).

## CILJEVI PROJEKTA

Glavni cilj projekta bio je ispitati prikladnost intervencije tjelesne aktivnosti koja se temelji na skokovima u jahanju za adolescente s anoreksijom.

Intervencija jahačkog skoka osmišljena je za:



- postići zdraviju percepciju slike tijela i poboljšati upravljanje anksioznošću;
- uspostaviti pozitivne odnose između svih članova projekta (korisnika, konja i tima);
- povećati indeks tjelesne mase.

## VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI

Sportska aktivnost trajala je 3 mjeseca (prosinac 2019. – ožujak 2020.) i uključivala je 10 sesija konjičkih skokova.

Konjički skok je disciplina koja spaja sportsku gimnastiku i jahanje: skakači izvode gimnastičke vježbe uz ritam glazbe, usklađujući pokrete tijela s konjem, kojeg u krug vodi iskusni trener konja (ležaljka).



Ova disciplina promiče sposobnost stupanja u kontakt s konjem, poboljšavajući i fizičke (koordinacija, ravnoteža, agilnost i ritam) i psihološke (koncentracija, upravljanje emocijama, kreativnost i izražajnost) vještine. Štoviše, skokovi se mogu izvoditi u malim grupama (2 do 6 članova) što olakšava uspostavljanje odnosa između članova tima (skakači, ležaljci i konji).



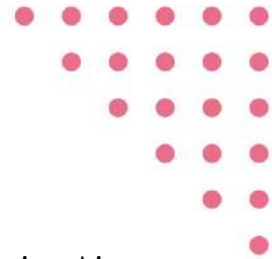
Svaka sesija započela je timarenjem konja odabranog za intervencijsku sesiju. Ova je aktivnost bila važna kao prvi pristup konju. Cilj je bio naučiti: 1) osnovne informacije o dobrobiti konja, 2) pravilnu komunikaciju (očni, taktilni i vokalni kontakt) i rukovanje konjem te, 3) tehnike i alate za timarenje i spregu. Ova početna aktivnost također je neophodna za uspostavljanje odnosa povjerenja između sudionika i konja.



Potom su sudionici izvodili vježbe zagrijavanja (vježbe disanja, vježbe tjelesne orijentacije i ekstenzije, vježbe percepcije stopala) s ciljem poboljšanja svijesti o tijelu. Zagrijavanje je uključivalo i učenje osnovnih vježbi preskoka na bačvi. Ovo omogućuje sudionicima da poboljšaju



Co-funded by  
the European Union



agilnost, koordinaciju i vještine ravnoteže prije izvođenja vježbi na konju.

Potom su polaznici izvodili trening konja u kojem su učili vježbe skoka, namjenski odabrane za povećanje tjelesne izražajnosti i kreativnosti. Ova je aktivnost osmišljena za stvaranje timskog duha, poticanje veza između sudionika, konja i trenera.



Nakon što je aktivnost skoka završila, sudionici su dotjerali konja i vratili ga u štalu. Aktivnost je završila neformalnim brifingom između sudionika i tima konjičkog centra.

### **ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI**

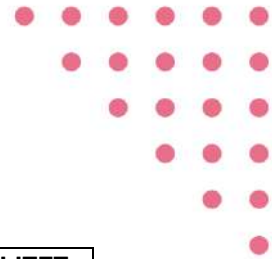
Trajanje programa tjelesne aktivnosti – 3 mjeseca (prosinac 2019. – ožujak 2020.)  
za ukupno 10 sesija

Učestalost sesija – tjedno

Trajanje svake sesije – 60-90 min.

Mjesto održavanja predavanja –Equestrian Center San Biagio, Perugia, Italija

Aktivnosti su organizirane u 4 faze (vidi tablicu 1).



Tablica 1. Metodologija intervencije i faze rada

AKTIVNOST	POSTAVLJANJE I ALATI ZA RAD	VJEŽBA	TRAJANJE	MODALITET RADA
<b>1. faza: sesija 1</b>				
Pristup konju i njegovanje	Kutija i okrugla olovka; Alati za njegu; Pojasevi za skokove	Dotjerivanje, rukovanje konjima i promatranje	60-90 min	Grupni rad
<b>2. faza: sesija 2-3</b>				
Dotjerivanje konja	Stabilan; Alati za njegu; Pojasevi za skokove	Dotjerivanje	30 min	Grupni rad
Vježbe svjesnosti tijela	Stabilan	Individualne vježbe disanja, vježbe orijentacije i ekstenzije, vježbe percepcije stopala, vježbe na preskoku	20 min	Grupni rad
Kontakt s konjem	Stabilan	Očni, taktilni i glasovni kontakt s konjem i rukovanje	10 min	Individualni rad
<b>3. faza: sesija 4-10</b>				
Dotjerivanje konja	Stable; Grooming tools; Vaulting harnesses	Dotjerivanje	10 min	Grupni rad
Vježbe svjesnosti tijela	Stabilan	Individualne vježbe disanja, vježbe orijentacije i ekstenzije, vježbe percepcije stopala, vježbe na preskoku	15 min	Individualni rad
Svod	Zatvorena arena	Motoričke vježbe na konju sa preskocom; posebne vježbe skoka	30-40 min	Grupni rad
<b>4. faza: svaka sesija</b>				
Zaključna aktivnost	Stabilan	Završno dotjerivanje, hlađenje i dijeljenje povratnih informacija	10 min	Grupni rad



## TIM

Projekt je proveo multidisciplinarni tim kvalificiranih stručnjaka za mentalno zdravlje i intervencije uz pomoć konja, u skladu s talijanskim Smjernicama za intervencije uz pomoć životinja

(<https://www.iss.it/documents/20126/0/Linee+Guida+IAA.pdf/c42244ea-12f6-ed00-2975-05f7755f3d23?t=1582118322698>).

Voditelji projekta bili su psihijatar-psihoanalitičar, specijaliziran za terapiju uz pomoć konja i kvalificiran kao tehničar prve razine u skokovima Talijanske konjičke sportske federacije (FISE), te profesor diplomskog studija tjelesnog odgoja na Sveučilištu u Perugii, specijalizirao se za obrazovanje uz pomoć konja i kvalificirao kao tehničar treće razine za voltižiranje FISE-a. Za planiranje i provedbu metodološkog dijela zahvata bili su zaduženi voditelji projekta.



Interventni tim bio je sastavljen od stručnjaka specijaliziranih za intervencije uz pomoć konja i jahanje: tim se brinuo o sudionicima i konjima tijekom sesija jahanja, nadgledao njihovu dobrobit, postavljao aktivnosti za postizanje unaprijed određenih ciljeva i njegovao dobar odnos između sudionika i konja.

Psihijatri iz Centra za poremećaje prehrane USL Umbria 1 doprinijeli su regrutiranju sudionika.

Konačno, istraživačke aspekte projekta (prikupljanje i analiza podataka; znanstvena diseminacija rezultata) proveo je tim istraživača iz Centra za bihevioralne znanosti i mentalno zdravlje (Istituto Superiore di Sanità, Rim, Italija). Ovaj tim je prepoznao stručnost na tom području dok su razvijali talijanske smjernice o intervenciji uz pomoć životinja.

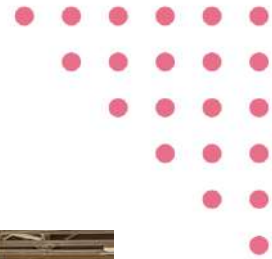
## PRAĆENJE I OCJENJIVANJE

Za procjenu rezultata, prije (T0) i na kraju projekta (T1) primijenjeni su sljedeći upitnici:

- Inventar poremećaja prehrane-3 (EDI-3) za procjenu simptoma povezanih s poremećajem prehrane;
- Popis simptoma-90-R (SCL-90-R) za procjenu psihopatoloških dimenzija;
- Inventar anksioznosti stanja i osobina (STAI) za mjerenje anksioznosti stanja i osobina;
- Izvješća o promatranju za praćenje stava sudionika, emocionalnosti, ponašanja tijekom sesije i odnosa s konjima i članovima tima.

Osim toga, mjerene su vrijednosti indeksa tjelesne mase prije (T0) i na kraju projekta (T1).





## REZULTATI PROJEKTA

Preliminarni rezultati ukazuju na povećanje masne mase i smanjenje nemasne težine, poboljšanje simptoma anksioznosti i poremećaja prehrane (težnja za mršavošću, nezadovoljstvo tijelom, afektivni problemi i perfekcionizam), kao i povećanje društvenosti polaznici konjičke grupe skokova.



Ovi rezultati upućuju na to da se jahanje u skoku može učinkovito koristiti u slučaju poremećaja prehrane kao nadopuna sveobuhvatnom liječenju osobe. Oporavak svijesti o tijelu glavni je aspekt u kojem intervencija u jahačkom skoku može igrati važnu ulogu, iskorištavajući fizičku i emocionalnu sinergiju između konja i skakača.

## DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA

27. lipnja 2020. - Završni događaj projekta i izložba skokova u konjičkom centru San Biagio, Perugia, Italija.

7. prosinca 2020. - Online webinar o projektu H&B za diplomski studij tjelesnog odgoja, Sveučilište u Perugia, Italija.

10.-13. travnja 2021. - Predstavljanje projekta na 29. Europskom kongresu psihijatrije (EPA).

29. rujna 2023. - Poster prezentacija na "Notte Europea dei ricercatori e delle ricercatrici 2023", Rim, Italija.

## FINANCIRANJE

Projekt financira Europska organizacija za kulturu i sport (ECOS) i Umbrijski regionalni odbor Talijanskog saveza konjičkih sportova (FISE).

## LINK I WEB STRANICA

<https://www.ecos-europe.com/volteggio-equestre-san-biagio-della-valle-horses-butterflies-sphere/>

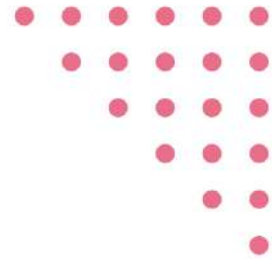
<http://www.fiseumbria.it/modules/news/article.php?storyid=1669>



<https://www.fise.it/sport/volteggio/news-volteggio/archivio-news-volteggio/15273-%E2%80%9Chorses-butterflies%E2%80%9D-in-umbria-il-volteggio-come-terapia.html>

[https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=2\\_Tde7KbvMU](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=2_Tde7KbvMU)

<https://www.youtube.com/watch?v=DW3r4sNxNds>



## Horses & Friends

Znanstvena zajednica opetovano je postavljala pitanje poremećaja mentalnog zdravlja među mladima, pojačano razornim iskustvima proizašlim iz pandemije i restriktivnih mjera karantene. Čini se da škola i obitelj ne mogu održati svoju ulogu primarnih socijalizacijskih agenata za mlade ljude, koji se, čak i unutar vršnjačkih grupa, osjećaju usamljeno, izolirano i nesposobni upravljati svojom nevoljom, manifestirajući simptome psihijatrijske prirode. U skladu s ozbiljnošću ovih stanja, u mnogim slučajevima, preporučuje se period boravka u zajednici kako bi se pronašao izlaz. Projekt Horses & Friends osmišljen je za testiranje potencijala konjičkog sporta kao komplementarnog alata za promicanje psihofizičke dobrobiti adolescenata koji se liječe od psihijatrijskih bolesti u terapijskim zajednicama.



### ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT

1. Center for Behavioral Sciences and Mental Health, Istituto Superiore di Sanità, Rim, Italija
2. Equestrian Rehabilitation Centre (C.R.E.) "Girolamo De Marco" Onlus, Rim, Italija
3. Therapeutic Community "Villa Madre Chiara Ricci", Rim, Italija
4. European Sport and Culture organisation (ECOS), Rim, Italija

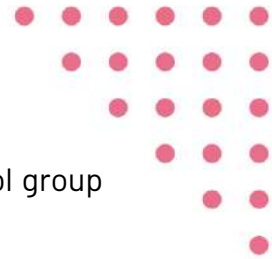
### SUDIONICI I KORISNICI

Za upis su utvrđeni sljedeći kriteriji uključivanja:

- adolescenti (14-18 godina) koji borave u terapijskoj zajednici;
- nepostojanje prethodnog konjičkog iskustva; alergije ili fobije na konje.

Osamnaest adolescenata (10 muškaraca i 8 žena), na liječenju od psihijatrijske bolesti u terapijskoj zajednici "Villa Madre Chiara Ricci" (Rim), zadovoljili su kriterije uključivanja i bili su uključeni u studiju. Osamnaest sudionika raspoređeno je u dvije različite skupine: 8 (4 muškarca i 4 žene) u skupinu za jahanje i 10 (6 muškaraca i 4 žene) u kontrolnu skupinu (bez jahanja). One participant from the equestrian activity group and 5 from the control group dropped out and the





final sample consisted of 12 participants (equestrian activity group n=7; control group n=5).

## **CILJEVI PROJEKTA**

Glavni cilj projekta bio je ispitati prikladnost intervencije tjelesne aktivnosti temeljene na jahačkim aktivnostima namijenjene adolescentima koji žive u terapijskim zajednicama. Intervencija temeljena na jahanju osmišljena je za:

- postići poboljšanje psihopatoloških dimenzija, smanjenje simptoma anksioznosti i depresije;
- uspostaviti pozitivne odnose među svim članovima projekta (korisnicima, konjima i timom), poboljšati osobine aleksitimije;
- poboljšati držanje, ravnotežu i motoričku koordinaciju.

## **VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI**

Intervencija temeljena na jahanju provodila se 5 mjeseci (veljača-lipanj 2023.), s tjednim sesijama i uključivala je kombinaciju različitih konjičkih aktivnosti organiziranih na sljedeći način.

Svaka sesija započela je fazom timarenja konja odabranih za intervencijsku sesiju. Ova je aktivnost bila važna kao prvi pristup konju. Cilj je bio naučiti: 1) osnovne informacije o dobrobiti konja, 2) pravilnu komunikaciju (očni, taktilni i vokalni kontakt) i rukovanje s konjem i 3) tehnike i alate za timarenje i spregu.

Potom su sudionici podijeljeni u dvije podskupine koje su paralelno izvodile sportske aktivnosti jahanja i skoka. Zatim su se dvije grupe zamijenile tako da su svi sudionici radili obje sportske aktivnosti (jahanje i skok) na kraju svake sesije.

Aktivnosti jahanja uključivale su učenje kako individualno jahati konja u hod u kasu unutar jahališta, te kako izvoditi jednostavne figure jahanja (npr. krug, volt, poluvolt, serpentina). Ova aktivnost promiče jačanje samopoštovanja i osjećaja za djelovanje, upravljanje anksioznošću i jača odnos između sudionika, konja, trenera i psihologa Konjičkog rehabilitacijskog centra.

Aktivnosti konjičkog skoka uključivale su: 1) vježbe mišićnog treninga s naglaskom na pokretljivost, fleksibilnost, ravnotežu, ritam i snagu i 2) osnovne vježbe konjičkog skoka. Konjički skok je disciplina koja spaja sportsku gimnastiku i jahanje: skakači izvode gimnastičke vježbe u ritmu glazbe, usklađujući pokrete tijela s konjem, koje u krug tjera iskusni konjički trener (ležaljka). Aktivnost je bila usmjerena na promicanje sposobnosti uspostavljanja kontakta s konjem, poboljšanje fizičkih (koordinacija, ravnoteža, agilnost i ritam) i psiholoških (koncentracija, pamćenje, pažnja, hrabrost,



kreativnost i izražajnost) vještina, kao i olakšavanje odnosa među članovima tima (skakači, ležaljka i konj).

Po završetku aktivnosti jahanja i skokova, sudionici su timarili konje i vraćali ih u staje. Aktivnost je završila neformalnim brifingom i trenutkom druženja s trenerima i psiholozima Konjičkog rehabilitacijskog centra.

Sesija je trajala ukupno 70 minuta, a slijed predloženih aktivnosti sažet je na slici 1.

Slika 1. Janjičke aktivnosti tijekom intervencije



## ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI

Trajanje programa tjelesne aktivnosti – 5 mjeseci (veljača 2023.-lipanj 2023.)

Učestalost sesija – tjedno

Trajanje svake sesije – 70 min.

Mjesto održavanja – Equestrian Rehabilitation Center (C.R.E.) “Girolamo De Marco” Onlus, Rim, Italija



## TIM

Multidisciplinarni tim sastojao se od kvalificiranih stručnjaka za mentalno zdravlje i intervencije uz pomoć konja, kako zahtijevaju Talijanske smjernice za intervencije uz pomoć životinja

(<https://www.iss.it/documents/20126/0/Linee+Guida+IAA.pdf/c42244ea-12f6-ed00-2975-05f7755f3d23?t=1582118322698>).

Voditelj projekta bio je psihijatar-psihoanalitičar, specijaliziran za terapiju uz pomoć konja i prvi stupanj tehničar za voltiž Talijanskog konjičkog sportskog saveza (FISE). Za planiranje i provedbu metodološkog dijela zahvata bila je zadužena voditeljica projekta. Interventni tim uključivao je: psihologe i psihoterapeute koji su se brinuli o sudionicima tijekom seanse jahačke aktivnosti, pratili njihovu dobrobit i postavljali seansu za postizanje ciljeva; instruktor jahanja prve razine iz FISE-a i certificirani voditelji konja odgovorni za upravljanje konjima tijekom sesije, praćenje njihove dobrobiti i njegovanje odnosa između sudionika i konja.

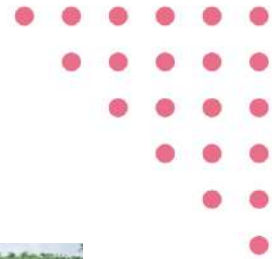
U regrutaciji sudionika pridonijeli su dječji neuropsihijatri terapijske zajednice "Villa Madre Chiara Ricci".

Konačno, tim istraživača iz Centra za bihevioralne znanosti i mentalno zdravlje na Istituto Superiore di Sanità, Rim, Italija, proveo je prikupljanje podataka i analizu; znanstvena diseminacija rezultata. Ovaj tim razvio je talijanske smjernice o intervencijama uz pomoć životinja.

## PRAĆENJE I OCJENJIVANJE

Za procjenu rezultata, prije (T0) i na kraju projekta (T1) primijenjeni su sljedeći upitnici:

- Toronto ljestvica aleksitimije (TAS-20) za procjenu aleksitimije;
- Hamiltonova skala za procjenu depresije (HAM-D) za procjenu depresije;
- Popis simptoma-90-R (SCL-90-R) za procjenu psihopatoloških dimenzija;
- Inventar anksioznosti stanja i osobina (STAI) za mjerenje anksioznosti stanja i osobina;
- Izvješća o promatranju za praćenje stava sudionika, emocionalnosti, ponašanja tijekom sesije i odnosa s konjima i članovima tima.



## REZULTATI PROJEKTA

Iako analize kvantitativnih podataka nisu otkrile statistički značajne rezultate, pojavili su se trendovi kliničkog poboljšanja za skupinu koja je izvodila jahačke aktivnosti. Konkretno, većina sudionika pokazala je obećavajući trend prema smanjenju depresije i poremećaja spavanja.

Iako se čini da statističke analize ne pokazuju da je intervencija utjecala na razine aleksitimije i anksioznosti, važno je napomenuti da su izvješća o promatranju pokazala da su sudionici postupno uspostavili duboku emocionalnu vezu s konjem i poboljšali svoj stav prema interventnom timu i konju. konjička djelatnost općenito. Od početka aktivnosti,

zabilježena su poboljšanja u uključenosti sudionika, ponašanju i emocionalnom upravljanju tijekom sesija konjičke aktivnosti. Janjička aktivnost promicala je jačanje samopoštovanja i osjećaja slobode djelovanja te jačala odnose među mladim sudionicima. Osim toga, zabilježena su poboljšanja u držanju, ravnoteži i motoričkoj koordinaciji.

Od preliminarnih rezultata, činilo se da je jahačka aktivnost korisna kod adolescenata koji žive u terapijskim zajednicama, posebno na socio-emocionalnoj razini. Kontekst konjičkog sporta može biti sigurno mjesto, komplementarno zajednici, gdje se adolescenti mogu suprotstaviti i fizički i emocionalno.



## DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA

10. lipnja 2023. - "Cavallo al Sole 2023" - Završni događaj projekta s izložbom jahanja i skokova u konjičkom rehabilitacijskom centru (C.R.E.) "Giolamo De Marco" Onlus, Rim, Italija.

13. listopada 2023. - Konferencija „Mentalno zdravlje adolescenata: Interventne mogućnosti i perspektive“ za širenje projekta i njegovih rezultata.

## FINANCIRANJE

Projekt financira Europska organizacija za kulturu i sport (ECOS).

## LINK I WEB STRANICA

<https://www.ecos-europe.com/it/al-via-il-progetto-cavallifriends/>

<https://www.cavallomagazine.it/people/cavallo-al-sole-2023-presente-e-futuro-della-riabilitazione-equestre>

# Surf4specialneeds

Projekt "Surf4specialneeds" ima za cilj učiniti surfanje dostupnim mladima s posebnim potrebama, nudeći besplatne tečajeve prilagođene sposobnostima i osjetljivosti mladih, čime se potiče socijalna uključenost, interakcija i međusobno upoznavanje volontera i mladih koji se bave surfanjem.



## ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT

1. Surf4Children Onlus, Rim, Italija
2. Banzai Surf School, Santa Marinella, Italija

## SUDIONICI I KORISNICI

Djeca i adolescenti od 10 do 18 godina s posebnim potrebama.

Aktivnost je osmišljena tako da uključi sudionike sa socijalnom ranjivošću, intelektualnim teškoćama, genetskim sindromima, cističnom fibrozom, dijabetesom i osobama koje su preživjele rak.



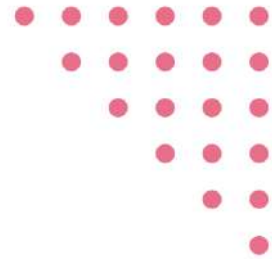
## CILJEVI PROJEKTA

Ponuda besplatnih tečajeva surfanja i srodnih aktivnosti za djecu i adolescente s posebnim potrebama te tečajeva psihomotorike prilagođenih sposobnostima i osjetljivosti sudionika.

Tečajevi surfanja osmišljeni su za:

- poboljšati kvalitetu života i psihofizičku dobrobit mladih s posebnim potrebama i njihovih obitelji;
- poboljšati socio-emocionalne vještine i poticati međuljudske odnose i društvenu uključenost;
- promicati zdrav način života i proekološko ponašanje (u kontekstu aktivnosti Surf4Recycle);
- poboljšati ravnotežu i motoričku koordinaciju.





## VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI

Inovativni program psihomotričnosti temeljen na aktivnostima vezanim uz surfanje. Tijekom hladnih mjeseci sportske aktivnosti odvijaju se u bazenu. Od kraja lipnja aktivnosti se održavaju u moru. Intervencija na surfanju provodi se svake godine od 2015.

Sesije (i u bazenu i u moru) karakterizira početni sastanak i faza dijeljenja između sudionika, članova obitelji i osoblja. U ovoj fazi se objašnjavaju aktivnosti i sudionici izvode vježbe zagrijavanja 'na kopnu'. Ova početna faza neophodna je za poboljšanje određenih psihomotoričkih vještina funkcionalnih za surfanje i za stvaranje grupne atmosfere. Druga faza uključuje aktivnosti u bazenu ili moru, uz namjensku opremu za surfanje. Sudionici ulaze u vodu uz volontere i trenere te uče veslati u vodi na dasci za surfanje i zajahati svoje prve valove. Osim surfanja, projekt uključuje i jogu, sup i windsurfing.



## ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI

Trajanje programa tjelesne aktivnosti – 4 hladna mjeseca (siječanj-travanj) i 4 ljetna mjeseca (lipanj-rujan)

Učestalost sesija – dnevne sesije od ponedjeljka do petka

Trajanje svake sesije – 90 min.

Mjesto održavanja sesija – Surf4Children Onlus, Rim, Italija; Škola surfanja Banzai, Santa Marinella, Italija

## TIM

Multidisciplinarni tim čine liječnici specijalisti pedijatrije i rijetkih bolesti, psiholozi, kvalificirani treneri surfanja i volonteri.

Tim prilagođava aktivnosti projekta potrebama sudionika. Liječnici i psiholozi upisuju polaznike i prate njihov napredak. Treneri uz pomoć volontera nadgledaju izvođenje sportskih aktivnosti tijekom treninga.





## PRAĆENJE I OCJENJIVANJE

Kako bi pratili napredak, liječnici i psiholozi provode intervjuje sa sudionicima i kvalitativna promatranja.

## REZULTATI PROJEKTA

Projekt je započeo 2015. godine i ponovno je potvrđen na osam godina, au njemu je sudjelovalo 50 mladih i njihovih obitelji.

Svi su sudionici imali koristi od aktivnosti i fizički i psihički. Glavni rezultat projekta je integracija sudionika u društvenu mrežu koja se temelji na načelima jednakosti, inkluzije i uvažavanja različitosti. Kroz aktivnost, mladi su uspostavili značajne veze jedni s drugima i s osobljem, iskusili pozitivne emocije, povećali autonomiju i obnovili motoričke sposobnosti.



## DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA

Tijekom godine Surf4Children organizira druženja za članove kluba i sudionike projekta.

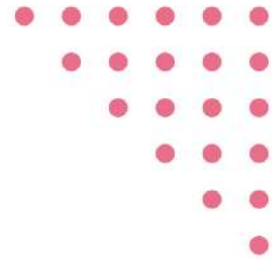
## FINANCIRANJE

Projekt je financirao 5xMille funds.

## LINK I WEB STRANICA

<http://www.surf4children.it/>

<http://www.surf4children.it/425-2/>



## Mindfulness – A Full Mind

“Mindfulness- A full mind” je Erasmus+ projekt osmišljen za pružanje prevencije mentalnog zdravlja i podrške mladima, u skladu s akcijskim planom Europske komisije Kompas za djelovanje na mentalnom zdravlju i dobrobiti. Projekt se sastoji od razmjene između mladih ljudi iz različitih europskih zemalja kojima je cilj potaknuti društvenu participaciju i podići svijest mladih o pozitivnim učincima mindfulnessa i meditacije za uravnoteženiji i sretniji život.

### ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT

1. Budapest Association for International Sports, Mađarska
2. Youthfully Yours, Slovačka
3. Active Youth, Litvanija
4. Allianssi Youth Exchanges, Finska
5. East West East, Njemačka

### SUDIONICI I KORISNICI

Sudionici projekta bili su ukupno 30 mladih iz zemalja partnera projekta (Mađarska, Slovačka, Litva, Finska i Njemačka) 20 žena i 10 muškaraca u dobi od 17 do 30 godina.



### CILJEVI PROJEKTA

Glavni cilj projekta bio je omogućiti mladima da nauče nove načine kako se mogu suočiti s mentalnim izazovima i kako se njihovo mentalno blagostanje može promicati fizičkim aktivnostima i prakticiranjem svjesnosti. Projekt je osmišljen za:

- bolje razumjeti psihološke i mentalne izazove uzrokovane pandemijom COVID-19, kao i prijelaz u odraslu dob u tako turbulentnim vremenima (potencijalni problemi uključuju anksioznost ili depresiju);
- naučiti načine nošenja sa stresom, uključujući upravljanje stresom i smanjenje stresa kroz interkulturalno vršnjačko učenje i razmjenu iskustava i znanja;
- ojačati odnose s vršnjacima i socijalnu integraciju, poboljšati komunikaciju i međuljudske vještine;
- promicati usvajanje zdravijeg načina života koji može pridonijeti dobrobiti i pojedinca i zajednice;
- steći veću izdržljivost i poboljšati svoje fizičke sposobnosti tijekom događaja.



## VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI

Projekt je ponudio mogućnost prakticanja različitih aktivnosti usmjerenih na tjelesnu aktivnost, jogu i meditaciju kroz cijeli tjedan:

- izleti u okolnu prirodu (1-2 sata, 2 puta tjedno);
- igre s loptom i druge timske igre (ad hoc, odbojka, nogomet, tabla, tag itd.);
- sesije hatha joge (45 – 90 minuta 5 uzastopnih dana) koje je vodio certificirani instruktor, vježbe su bile mješovite, ali s fokusom na tehnike disanja;
- sesije meditacije (15 – 20 minuta tijekom 5 uzastopnih dana) koje vodi certificirani instruktor usmjerene na svjesnost.

## ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI

Trajanje programa tjelesne aktivnosti – 1 tjedan

Mjesto održavanja sesija – Bakonyszentlászló, Mađarska

## TIM

Multidisciplinarni tim sastojao se od kvalificiranih instruktora i osoba koje rade s mladima iz organizacija koje su sudjelovale.

## PRAĆENJE I OCJENJIVANJE

Projekt je praćen i evaluiran na temelju promišljanja sudionika te uvida i doprinosa partnerskih organizacija. Evaluacija je provedena korištenjem usmene povratne informacije, pisane povratne informacije (komentari, osjećaji i misli prikupljeni su na bijeloj ploči i mogu se anonimizirati) i osobne povratne informacije (sastanci 1-na-1 sa sudionicima).

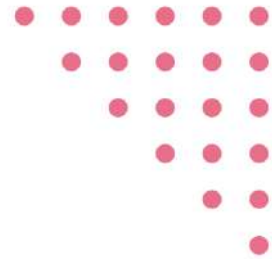
## REZULTATI PROJEKTA

Svi ciljevi projekta su postignuti (iako su prisutni samo kvalitativni pokazatelji). Ishodi projekta uključivali su stjecanje povećane svijesti o rizicima s kojima se suočavaju kao adolescenti i mogućim problemima mentalnog zdravlja koje te situacije mogu izazvati. Oni su te rezultate postigli razmjenom vlastitih iskustava radeći na zajedničkim rješenjima. Sudionici su također naučili osnovne joga pokrete te vježbe disanja i meditacije.



## DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA

Sportski događaji, joga, kulturne razmjene, radionice, šetnje i igre.



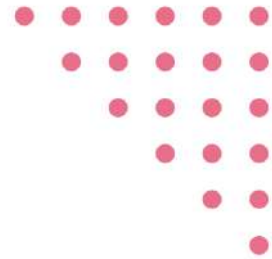
## FINANCIRANJE

Projekt financiran iz programa Erasmus+ Youth Europske unije.

## LINK I WEB STRANICA

<https://www.wemovebudapest.com/mindfulness>

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2020-2-HU01-KA105-079030>



# Icehearts

Icehearts je osnovan 1996. godine u Vantaa, Finska, s ciljem pružanja dugoročne stručne podrške ranjivoj djeci i adolescentima kroz 12-godišnji program temeljen na timskim sportovima. Djeca kojoj je potrebna posebna podrška i koja su prepoznata u riziku od socijalne isključenosti odabiru se u suradnji sa stručnjacima iz predškolskih, školskih i socijalnih službi. Skrbnici djeteta u konačnici odlučuju hoće li dijete sudjelovati u programskim aktivnostima. Nakon što se uspostavi, tim od oko 25 djece bit će zajedno 12 godina pod nadzorom mentora sa stručnim kvalifikacijama. Icehearts trenutno posluje u Helsinkiju, Vantaa, Espoo, Kerava, Lahti, Riihimäki, Hämeenlinna, Tampere, Ulvila, Pori, Turku, Seinäjoki i Lappeenranta.



## ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT

1. Finnish Icehearts Association, Vantaa, Finska
2. Funding Centre for Social Welfare and Health Organisations (STEA), Finska
3. Lokalne udruge Icehearts
4. Lokalni sportski klubovi, škole i pružatelji socijalnih usluga

## SUDIONICI I KORISNICI

Aktivnost Icehearts, bazirana na timskim sportovima, namijenjena je djeci i mladima od 6 do 18 godina kojima je potrebna posebna podrška. Praksa je prikladna za podršku rastu i razvoju djece koja pate od nekoliko vrsta poteškoća (npr. izbjeglice, migranti, djeca iz obitelji s jednim roditeljem ili obitelji s niskim primanjima, djeca s poteškoćama u učenju, zlostavljana djeca, djeca beskućnici).



No, praksa Iceheartsa nije idealna za djecu s najtežim simptomima koja ne mogu funkcionirati u grupi. Prikladnost djece za Icehearts aktivnosti procjenjuje se već u predškolskoj dobi za svako dijete, u suradnji s predškolskim, školskim i socijalnim stručnjacima. Aktivnosti Iceheartsa započinju u predškolskoj dobi kada odgajatelj mapira potrebu za podrškom za lokalnu djecu.



Tim se formira u jesen, kada djeca kreću u školu, a aktivnost traje do 18. godine. Svaki tim vodi mentor koji odabranu djecu podržava u školi, nakon škole i kod kuće 12 godina. Cilj je da sva djeca odabrana za aktivnost budu uključena u cijeli program Icehearts. Do sada je oko 300 djece (200 djevojčica i 100 dječaka) završilo program u cijelom njegovom 12-godišnjem trajanju. Mnogi drugi su sudjelovali u programu bez navršenih punih 12 godina. Obitelji su sekundarni korisnici programa jer se mentalno i tjelesno blagostanje njihove djece poboljšava. Tutori su također sekundarni korisnici, budući da razvijaju mnoge vještine i dobivaju stalnu obuku tijekom provedbe projekta.



## CILJEVI PROJEKTA

Icehearts ima za cilj: sprječavanje socijalne isključenosti djece i mladih, jačanje društvenih vještina i promicanje dobrobiti ranjive djece kao i nadopunjavanje javnih usluga, u konačnici podržavanje obrazovanja i rasta djece Iceheartsa kako bi izrasli u punomoćne i sposobne članove društva. Ordinacija djeci i mladima pruža pozitivnu zajednicu rasta i iskustvo brižne odrasle osobe.



Icehearts je dizajniran za:

- poboljšati mentalno zdravlje i dobrobit djece Icehearts (uključujući osjećaj smisla, razvoj samoučinkovitosti i učenje rada i suočavanja s izazovima);
- spriječiti marginalizaciju, promicati inkluziju i podržati obitelji djece Ledenog srca;
- učiti o zdravom načinu života;
- pružiti djeci i mladima sigurne i jednake mogućnosti za tjelesnu aktivnost, promičući njihovo tjelesno zdravlje i dobrobit u kratkom i dugom roku.

## VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI

Timski sportovi jezgra su Iceheartsove prakse. Uključeni su različiti sportovi ovisno o lokalnim





prilikama (npr. hokej na ledu, nogomet i floorball). Igrači ekipe biraju se postupno u dobi od 6 do 12 godina. Sport kojim će se ekipa baviti zajedno biraju mentor i igrači ekipe. Do trećeg razreda ovi se sportovi zadržavaju kao hobi ili rekreativni sportovi koji se izvode u školi. U četvrtom razredu, kada se u suradnji mentora i djeteta odabere timski sport, vježba se izvodi nakon škole u sklopu turnira lokalnih amaterskih liga. Također se organiziraju ljetni i zimski kampovi. Tijekom ovih događaja djeca vježbaju zajednički rad i obavljanje svakodnevnih obaveza igraju se i lokalne lige i prijateljske utakmice.

## ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI

Trajanje programa tjelesne aktivnosti – 12 godina

Učestalost sesija – obično 3 puta tjedno

Trajanje svake sesije – Približno 2 sata

Mjesto održavanja – škole, igrališta izvan škole, sportski klubovi



## TIM

Icehearts tim uključuje članove unutar i izvan organizacije, poput mentora, istraživača, volontera iz obitelji djece, učitelja iz lokalnih škola, pružatelja usluga skrbi o djeci i socijalnih radnika. Mentor djeci pruža socijalno-emocionalnu podršku, prisutnost, pažnju i odnos povjerenja. Icehearts mentor također je sugovornik obitelji i može pomoći roditeljima/starateljima s obrazovnim problemima koji utječu na dijete. Osim toga, mentori mogu pomoći u traženju posla i ispunjavanju potrebnih obrazaca za subvencije. Postoji snažna komunikacija s obiteljima, savjetnicima i socijalnim službama, kao i suradnja s lokalnim sportskim savezima, klubovima i nevladinim organizacijama. U organizaciji Icehearts rad mentora podržavaju službe podrške.

Organizacija promiče sudjelovanje svih članova u raznim tečajevima osposobljavanja i stjecanje stručnih diploma. U početku, mentori surađuju sa starijim osobom 6 mjeseci kako bi učili iz njegovog ili njezinog iskustva. Nudi im se nova obuka, na primjer, o tome kako se bolje nositi s neuropsihijatrijskim problemima ili upravljati stvarnom ili potencijalnom agresijom itd. U 2023., kako bi ojačao vještine mentora, Icehearts je uveo digitalno okruženje za učenje s različitim jedinicama



povezanim s rastom i razvoj djece i mladih. Neki mentori također imaju diplomu iz socijalne službe. Stručnost organizacije uključuje stalnu kritičku refleksiju operativnog





modela na temelju informacija iz znanstvenih istraživanja. Ovaj pristup razvijen je sustavno i u suradnji s relevantnim partnerima kao što je Finski institut za zdravlje i socijalnu skrb koji je u tijeku dvije 13-godišnje studije praćenja aktivnosti Iceheartsa. Istraživači ovih projekata ključni su stručnjaci za operativni razvoj i praćenje učinkovitosti i isplativosti.

## PRAĆENJE I OCJENJIVANJE

Icehearts prati i ocjenjuje rezultate i učinke svog rada te je usvojio vlastitu web aplikaciju (Jääsydän) za prikupljanje informacija od mentora, napredak Icehearts djece te povratne informacije od obitelji i škole.

Osim toga, zbog otvorenog pristupa istraživanju, dvije longitudinalne studije (ona iz 2015. već je proizvela nekoliko znanstvenih članaka) proveli su istraživači s Finskom instituta za zdravlje i socijalnu skrb, tri doktora znanosti. a aktivnosti evaluacije, razvoja i praćenja provedene su u suradnji, University College of Cork i University of Cassino i Lazio Meridionale.

## REZULTATI PROJEKTA

Tijekom godina, učinkovitost projekta Icehearts naširoko je dokazana. Konkretno, tim Iceheartsa djeci pruža smislenu zajednicu i strukturu podrške za svakodnevnu društvenu uključenost te okruženje temeljeno na jednakosti i skrbi.

Prema znanstvenim studijama, aktivnost Iceheartsa dovela je do poboljšanja u:

- regulacija raspoloženja i emocija;
- samopoštovanje;
- socijalne vještine (odnosi u obitelji, s prijateljima i odraslima);
- pohađanje škole;
- ponašanje u školi i kod kuće (uz smanjenje agresivnog ponašanja);
- poštivanje autoriteta;
- tjelesna aktivnost.



Slično tome, roditelji navode poboljšanje obiteljske svakodnevice, kao i suradnje između doma i škole zahvaljujući interakciji mentora i njihovoj primarnoj usmjerenosti na dijete.

Izračun ulaganja Icehearts tima koji je proveo istraživač Petri Hilli (2017.) pokazuje da su aktivnosti isplative. Neto ušteda za tim je



najmanje 3 milijuna. Uštede proizlaze iz promjena u potrebama djece za uslugama.

### **DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA**

U prvim godinama bilo je potrebno promovirati Icehearts organiziranjem raznih događanja, poput sportskih događanja i festivala, te objavljivanjem raznih članaka. Danas je projekt Icehearts dobro poznat u Finskoj i ima dobru reputaciju zbog utjecaja i održivosti.

### **FINANCIRANJE**

Projekt je financiran iz programa EU4Health za promicanje mentalnog zdravlja.

### **LINK I WEB STRANICA**

<https://www.icehearts.fi/wp-content/uploads/2021/12/Icehearts-brochure-in-English.pdf>

<https://www.facebook.com/iceheartsry/>

<https://twitter.com/iceheartsry>

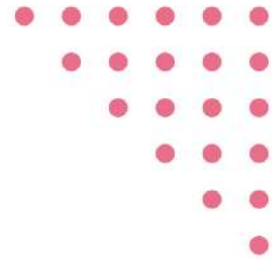
<https://www.instagram.com/iceheartsry/?hl=fi>

<https://www.linkedin.com/company/suomen-icehearts-ry/>

<https://www.icehearts.fi/miten-toimimme/>

<https://www.icehearts.fi/tyomme-tuloksia/>

<https://www.julkari.fi/handle/10024/147712>



# Let's swim beyond the handicaps

“Let's swim beyond handicaps” je Erasmus+ projekt osmišljen za promicanje socijalne uključenosti mladih sa i bez tjelesnih poteškoća. Svi sudionici bili su ravnopravno uključeni u inkluzivni program obuke plivanja, na kraju kojeg je održan međunarodni turnir.



## ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT

1. Para sports association of the city of Rijeka, Hrvatska
2. Kinitiko Ergastiri, Grčka
3. Karasu Kaymakamlığı, Turska
4. Bulgarian Sports Development Association, Bugarska

## SUDIONICI I KORISNICI

Za projekt su odabrani adolescenti s i bez invaliditeta, u dobi od 12 do 16 godina, koji su u suradnji s parasportskim klubovima i školama sudjelovali u tečajevima plivanja. Svaka zemlja partner odabrala je 6 mladih sudionika s invaliditetom i 6 bez invaliditeta, formirajući integrirane parove.

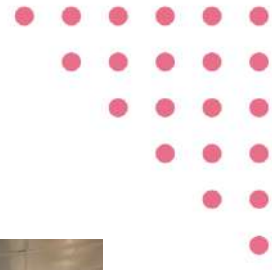


## CILJEVI PROJEKTA

Glavni cilj projekta bio je poticanje socijalne uključenosti adolescenata sa i bez teškoća kroz plivanje.

Projekt je osmišljen za:

- smanjenje psiholoških simptoma (npr. anksioznost i depresija);
- poboljšati pažnju, koncentraciju, funkciju pamćenja, vještine rješavanja problema i donošenja odluka;
- jačati međuvršnjačke odnose, komunikaciju i međuljudske vještine, promicati empatiju;
- promicati usvajanje zdravijih životnih navika, uključujući redovito spavanje, pravilnu i uravnoteženu prehranu te suzbijanje nezdravih oblika ponašanja (pušenje, konzumacija alkohola i druge sklonosti ovisnosti).



## VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI

Provode se inkluzivni treninzi plivanja i turniri. Kretanje sile dizanja vode omogućuje izvođenje vježbi koje se ne mogu izvoditi vani, što ima olakšavajući učinak. Plivanje čini mlade osobe s invaliditetom samostalnijima i povećava fizičku snagu i izdržljivost. Svaka zemlja partner radila je sa 6 mladih sudionika s invaliditetom i 6 bez invaliditeta, formirajući integrirane parove. Trening u paru koji je razvio projektni tim (treneri plivanja, fizioterapeut i dječji psiholog) provodio se tijekom 8 sesija po sat vremena. Nakon svih održanih sesija, organizirani su lokalni turniri i tri najbolja para iz svake partnerske zemlje odabrana su za sudjelovanje na završnom međunarodnom turniru.



## ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI

Trajanje programa tjelesne aktivnosti – 6 mjeseci (8 treninga i međunarodni turnir)

Učestalost sesija – 2 puta tjedno

Trajanje svake sesije – 1 sat

Mjesto održavanja – Treninzi u svim partnerskim zemljama, međunarodni turnir od 2 dana u Rijeci, Hrvatska

## TIM

Tim je uključivao trenere plivanja, fizioterapeute i dječje psihologe.

## PRAĆENJE I OCJENJIVANJE

Svaki trening je evaluiran od strane vodećeg trenera i sudionika. Svi rezultati projekta ocijenjeni su listom za praćenje te kvalitativnim i kvantitativnim izvješćima.

## REZULTATI PROJEKTA

Na početku projekta primijećeno je da su se svi mladi s invaliditetom bojali aktivnosti i nisu se osjećali ugodno u vodi; nekima je to bio prvi put na bazenu. Nakon nekog vremena mladi su se počeli upoznavati i upoznavati s vodenim aktivnostima. Do kraja projekta svi sudionici su s oduševljenjem ulazili u bazen i osjećali su se potpuno ugodno. Što se tiče emocionalnih poboljšanja, mladi s invaliditetom



uspostavili su značajne odnose sa svojim vršnjacima i njihove komunikacijske vještine su se povećale. Također su se osjećali slobodnije i sigurnije zabavljajući se unutar grupe. Mladi bez teškoća u razvoju podizali su svijest o različitosti te su, zahvaljujući aktivnostima u paru, razvijali empatiju, osjećaj odgovornosti, suradnju i međusobno razumijevanje. Obojica su mogli otputovati u inozemstvo, što je bila izvrsna prilika za druženje i sklapanje novih prijateljstava.

## **DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA**

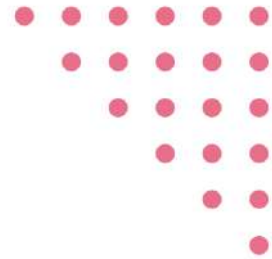
Inkluzivni plivački turnir.

## **FINANCIRANJE**

Projekt financiran iz programa Erasmus+ Europske unije.

## **LINK I WEB STRANICA**

<https://www.facebook.com/swimbeyondhandicaps/>



# Kacsakő Experience Programs

“Kacsakő Experience Programs” osmišljen je za izgradnju inkluzivne zajednice u kojoj se mladi ljudi u nepovoljnom položaju i privilegirani mogu približiti jedni drugima, smanjujući predrasude, poboljšavajući socijalno-psihološke vještine, sprječavajući radikalizaciju i prevladavajući sukobe koji obično imaju korijene u pogrešnoj komunikaciji i nerazumijevanju. Glavni alati za projektne aktivnosti su neformalne metode učenja na otvorenom i metode učenja temeljene na iskustvu. Timski sportovi predstavljaju izvrstan način okupljanja pojedinaca, bez obzira na njihovu pozadinu.



## ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT

1. Kacsakő Association, Mađarska

## SUDIONICI I KORISNICI

Sudionici programa Kacsakő Experience su djeca i adolescenti u dobi između 10 i 16 godina koji dolaze iz različitih društvenih sredina, regrutirani iz državnih ustanova za skrb, romskih naselja, (romskih naselja) i segregiranih škola, kao i iz većinskih, neromskih (a) i povlaštene pozadine. U projekt je od 2019. godine uključeno oko 85 mladih.



## CILJEVI PROJEKTA

Kacsakő programi imaju za cilj stvoriti siguran i inkluzivan prostor za mlade iz svih različitih društvenih mjehurića da se okupe i uče jedni od drugih. Glavni cilj je okupiti mlade u nepovoljnom i privilegiranom položaju kako bi se smanjila socijalna distanca među njima i predrasude. Poseban fokus stavlja se na razvoj socio-emocionalnih vještina, posebice empatije i pozitivnog samopoštovanja s ciljem smanjenja predrasuda i rizika od negativnih učinaka stereotipne ugroženosti. U tu svrhu planiraju se ljetni kampovi i daljnji rekreativni programi koji koriste sport i umjetnost kao alat za poticanje pozitivnih promjena u grupnoj dinamici i razvoju psihosocijalnih vještina.

Iskustvena pedagogija primjenjuje se u svim Kacsakő programima: kroz fair play timske sportske aktivnosti, mlade se potiče da rade zajedno sa svojim vršnjacima prema zajedničkom cilju. Osim toga, zajedničkim postavljanjem pravila za igre, mladi prakticiraju demokratsko donošenje odluka, a igrajući bez suca i samo uz podršku odraslog voditelja, potiču se da se zauzmu za sebe kada trpe nepravdu prema svakome. drugo. Važan dio programa je da u aktivnostima sudjeluju i odrasli, ne samo da govore o vrijednostima kao što je fair play, već i da ih demonstriraju. Osim toga, održavaju se radionice na različite teme, a različitim oblicima umjetnosti pomažu mladima da na kreativan način saznaju više o sebi i drugima.



### VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI

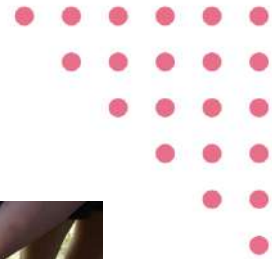
Fair play timski sportovi (quidditch, ultimate frisbee, hvatanje zastave, "Kacsakő rugby") i avanture na otvorenom (penjanje po zidu, vožnja kanuom itd.) srž su Kacsakőovih programa, a u nekim slučajevima pravila postavlja sami mladi.

Primjerice, Quidditch se igra slično igri poznatoj u Harryju Potteru, uz neke izmjene. Doušnik je osoba koja ima vrpca na leđima, a cilj tragača je da je uhvati.

Udarači bacaju mljackavu loptu i svatko koga ona pogodi mora nakratko prekinuti igru i napraviti prethodno dogovoreni pokret, kao što je kolo, guranje i sl.

Programi su uključivali ljetni kamp svake godine i mjesečne avanturističke programe. Za polaznike starije od 13 godina provodi se mentorski program; također imaju priliku svake godine sudjelovati u međunarodnim razmjenama mladih.





Ljetni kamp traje 6 dana, a njegova organizacija počinje u siječnju, kroz trening i team building vikend tijekom proljeća i jedan prije kampa. Tijekom ljetnog kampa formiraju se male grupe od 4-6 mladih iz različitih sredina (koji dijele istu spavaću sobu kako bi se potaknule mogućnosti za pozitivnu grupnu dinamiku) i 2 odrasla volontera.



Redovni dan u ljetnom kampu organiziran je na sljedeći način: organiziraju se tri jutarnja termina za grupe od 10-15 mladih. Pohađaju jedan fair-play sportski termin i jedan kreativni termin; sadržaj kreativne sesije ovisi o vještinama volontera kampa, može biti improvizacijsko kazalište, žongliranje, break-dance, capoeira, umjetnost i rukotvorine itd. U 3. sesiji male grupe dobivaju projekt - prema dogovoru kraj tjedna, gotovo. Radionice se organiziraju na temelju vještina volontera, od rekreativnih programa (boks, žongliranje, ples, umjetnost i rukotvorine) do edukativnih treninga s temama vezanim uz prevenciju nasilja, interkulturalnu osjetljivost, romsku i LGBTQ+ zajednicu.



U poslijepodnevним satima organiziraju se zabavne i opuštajuće aktivnosti, dok navečer uvijek postoji grupna rekreativna aktivnost (npr. krugovi refleksije u malim grupama) kako bi se podržao razvoj identiteta kampa. Krajem tjedna organizira se Fair Play Quidditch turnir, a u poslijepodnevним satima grupe predstavljaju svoje projekte.



Vikendom se organiziraju mjesečni avanturistički programi pod nazivom Kacsakő Klub kako bi se osiguralo sudjelovanje socijalno ugrožene mladeži koja živi u ruralnim područjima. Svaki program Kluba provodi se na jednoj glavnoj aktivnosti kao što je penjanje po zidu, vožnja kanuom, ples, itd. Program počinje igrama zagrijavanja koje imaju za cilj olakšati prvo upoznavanje mladih i psihički ih pripremiti za aktivnosti tijekom vikenda. Na kraju programa organiziran je naknadni sastanak.







## TIM

Tim uključuje mlade odrasle volontere (20-40 godina) koji mentoriraju mlade tijekom programa. Osim toga, psiholozi podupiru mentalnu dobrobit mladih i volontera.

## PRAĆENJE I OCJENJIVANJE

Za praćenje napretka projekata sudionicima su primijenjeni sljedeći kvalitativno-kvantitativni alati na početku i na kraju programa:

- Upitnik s demografskim podacima;
- Otvorena pitanja o očekivanjima i iskustvima;
- Upitnik za mjerenje stavova prema različitim etničkim skupinama sa semantičkim diferencijalom tipa Osgood i prilagođenom verzijom Bogardusove ljestvice;
- Upitnik za mjerenje samopoštovanja upitnikom Rosenbergovog tipa;
- Sociometrijski upitnik.

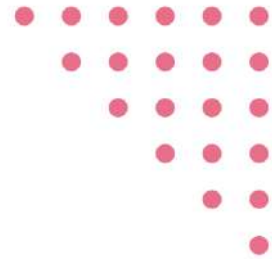
Projekt se trenutno prati u okviru istraživanja doktorskog studija.

## REZULTATI PROJEKTA

Programi Kacsakó prepoznati su kao dobra praksa u nekoliko europskih mreža i projekata (Capoeira povezuje Europu, Uključivanje Roma kroz sport u Europi, Mreža za podizanje svijesti o radikalizaciji, Antiradikalizacija mladih kroz sport u Europi), a 2022. projekt je nagrađen kao jedan od 3 najbolja projekta u kategoriji "Inkluzija i raznolikost" prema Salto Awards.

Glavni rezultat Kacsakó programa je duboka promjena u stavovima mladih sudionika koji su do kraja kampova uspostavili značajne veze i stekli osjećaj pripadnosti. Predložene aktivnosti omogućile su im da prošire svoju društvenu mrežu, razbiju predrasude prema onima koji su u nepovoljnijem položaju i potaknu osjećaj jednakosti i pravde protiv bilo koje vrste diskriminacije ili rasizma. Mladi su prikupili pozitivna sjećanja, podigli samopouzdanje, stvorili prijateljstva, poboljšali odnos s odraslima te naučili rješavati sukobe i surađivati poštujući druge.





## **DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA**

2019-2023 - Kacsakő Experience Camp (za djecu od 10-16 godina)

2019-2023 - Volonterski program za mlade stručnjake

2021-2023 - Kacsakő Klub (za djecu od 10-16 godina)

2021.-2023. - Kacsakő Next (za mlade od 13+)

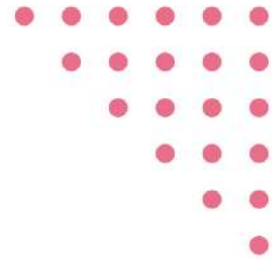
## **FINANCIRANJE**

Projekt je tri godine zaredom financiran iz programa Projekt solidarnosti. Od 2022. Kacsakő je postao dio međunarodne mreže pod nazivom Generation Europe The Academy te je u mogućnosti organizirati međunarodne razmjene mladih koristeći sredstva Erasmus+. Budući da su sve aktivnosti mladima besplatne, udruga također organizira crowdfunding kampanje i prikupljanja donacija.

## **LINK I WEB STRANICA**

<https://en.kacsakoegyesulet.hu/>

<https://www.facebook.com/kacsakoegyesulet>



# #SMILE International Camp

Međunarodni kamp #SMILE realizira se u okviru inicijative SMILE – Sport, Motivation, Inclusion, Leadership, Engagement – sufinancirane iz programa Erasmus+ Europske unije. Inicijativa ima za cilj istražiti vezu između sporta i inkluzije na inovativan način, promičući međunarodno sudjelovanje u sportskim aktivnostima osoba s intelektualnim teškoćama.



## ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT

1. Para sports association of the city of Rijeka, Hrvatska
2. Bulgarian Sports Development Association, Bugarska

## SUDIONICI I KORISNICI

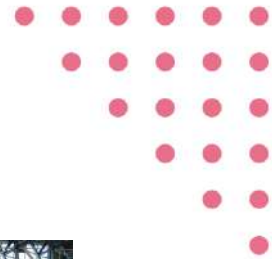
Šezdeset sportaša s intelektualnim teškoćama (od 13 do 40 godina) iz Hrvatske i Bugarske sudjelovalo je na međunarodnom kampu SMILE.



## CILJEVI PROJEKTA

Glavni cilj kampa bio je poticanje socijalne uključenosti osoba s intelektualnim teškoćama kroz sportske aktivnosti i pozitivno okruženje za mentalno zdravlje. Inicijativa je osmišljena da:

- poboljšati opću psihološku dobrobit i promicati osjećaj postignuća i samopouzdanja među sudionicima;
- poboljšati kognitivne i izvršne funkcije (pažnju, koncentraciju, pamćenje, donošenje odluka i rješavanje problema) kroz sudjelovanje u različitim sportovima;
- jačati međuvršnjačke odnose, komunikaciju i međuljudske vještine, promicati empatiju;
- promicati usvajanje zdravijih životnih navika, uključujući redovito spavanje, pravilnu i uravnoteženu prehranu te suzbijanje nezdravih oblika ponašanja (pušenje, konzumacija alkohola i druge sklonosti ovisnosti);
- poboljšati tjelesnu spremnost i motoričke sposobnosti (koordinacija, fleksibilnost i opće tjelesno blagostanje) aktivnim bavljenjem atletikom, plivanjem i drugim sportovima.



## VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI

SMILE International kamp organiziran je za sportaše s intelektualnim teškoćama iz Hrvatske i Bugarske. Program je uključivao treninge atletike, plivanja, košarke i razne sportske igre kroz 3 dana.

Osim međunarodnog kampa, sudionici su imali 10 treninga kako bi se maksimalno pripremili za međunarodni događaj.



## ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI

Duration of the physical activity program – 3 days

Location of the sessions – Athletic hall Kantrida, Pools Kantrida, Youth Hall Rijeka, Hrvatska

## TIM

Tim je činio multidisciplinarni tim osposobljen za uključivanje osoba s intelektualnim teškoćama u sportske aktivnosti, a sačinjavali su ga treneri različitih sportova, sportski psiholozi, kineziolozi, pedagozi, profesori tjelesne i zdravstvene kulture, članovi upravnog odbora Hrvatskog paraolimpijskog odbora.

## PRAĆENJE I OCJENJIVANJE

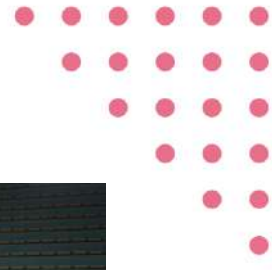
Rezultati su praćeni kroz periodične listove za praćenje Erasmus projekta; ovu evaluaciju proveli su projektni partneri izvještavajući jesu li očekivani rezultati postignuti na vrijeme, u kvaliteti i kvantiteti. Osim toga, mladi polaznici dali su povratne informacije o svojim iskustvima tijekom Međunarodnog kampa.

## REZULTATI PROJEKTA

Projekt je imao dubok utjecaj na mentalno zdravlje, što je dokazano subjektivnim povratnim informacijama sudionika i uvidima prikupljenim iz intervjua s praktičarima koji su blisko uključeni u inicijativu. Sudionici su izvijestili o značajnom poboljšanju svog općeg blagostanja, tj. povećane razine samopoštovanja, veće samosvijesti i osjećaja za slobodu djelovanja. Međunarodni kamp katalizirao je pozitivnu samorefleksiju, potičući otporniji i optimističniji način razmišljanja među mladima.

Treneri i roditelji primijetili su smanjenje razine stresa među sudionicima, što ukazuje na to da su aktivnosti tijekom kampa imale ključnu ulogu u ublažavanju uobičajenih





stresora kod mladih, što je zauzvrat pridonijelo opuštenijem i pozitivnijem stanju uma. Kroz ciljane aktivnosti, sudionici su stekli vrijedne vještine upravljanja stresom, tjeskobom i drugim okidačima mentalnog zdravlja, čime su poboljšali svoju sposobnost suočavanja sa složenošću svakodnevnog života. Razgovori s praktičarima istaknuli su dugotrajan utjecaj na mentalnu otpornost mladih. Vještine i spoznaje stečene



tijekom projekta nastavile su se pozitivno manifestirati u njihovim životima, što ukazuje da su se dobrobiti proširile i nakon trajanja kampa. Međunarodni kamp poslužio je kao platforma za stvaranje snažne mreže socijalne podrške: sudionici nisu samo uspostavili nove veze, već su i ojačali postojeće odnose. Te su mreže imale ključnu ulogu u promicanju mentalnog zdravlja pružajući osjećaj pripadnosti i sustav podrške tijekom i nakon projekta.

Ukratko, projekt je pokazao holistički pristup poticanju pozitivnih ishoda mentalnog zdravlja među mladim sudionicima.

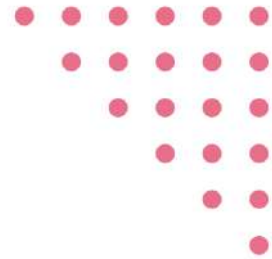
## **FINANCIRANJE**

Projekt financiran iz programa Erasmus+ Europske unije.

## **LINK I WEB STRANICA**

<https://inclusivesport.org/2022/06/08/hello-world/>

<https://inclusivesport.org/2023/04/21/international-camp-smile-croatia-2023/>



## kreuz&quer - criss cross

Kreuz&quer je stvoren sa svrhom mijenjanja svakodnevnih navika ljudi promicanjem održivije i zdravije mobilnosti. Kreuz&quer potiče pojedince da se bave tjelesnom aktivnošću i istražuju svoje susjedstvo na uključiv, interaktivan i zabavan način. Ovaj pristup tjelesnu aktivnost pretvara u zabavnu igru, čineći je posebno privlačnom djeci i adolescentima te uključuje ljude svih dobi, uključujući obitelji i dionike zajednice. Cilj projekta je poboljšati dobrobit zajednice čineći javno okruženje dostupnim i zajedničkim prostorom za tjelesnu aktivnost. Roditelji se potiču da imaju povjerenja u sposobnost mladih da se aktivno kreću gradom bez potrebe za motoriziranim vozilima.



### KOORDINATORI PROJEKTA

1. Odjel za mobilnost grada Münchena, glavnog grada Slobodne Države Bavarske, Njemačka
2. Opća uprava Slobodne Države Bavarske, Njemačka

### SUDIONICI I KORISNICI

Projekt je namijenjen svim članovima zajednice, no aktivnost je posebno pogodna za mlade.

### CILJEVI PROJEKTA

Glavni ciljevi ovog projekta su poboljšati dobrobit zajednice čineći javno okruženje dostupnim i zajedničkim prostorom za tjelesnu aktivnost, kao i edukacija kroz tjelovježbu o održivoj i zdravoj mobilnosti. Inicijativa je osmišljena za:

- smanjiti stres i tjeskobu, redovito se baviti tjelesnom aktivnošću;
- povećati samopoštovanje povećanjem osjećaja postignuća i povjerenja u vlastite sposobnosti aktivnog kretanja;
- poboljšati kognitivne i izvršne funkcije (pažnju, koncentraciju, pamćenje i rješavanje problema) kroz uključivanje u igru;
- promicati društvenu interakciju i uključenost, pružajući priliku za pronalaženje mreže podrške i osjećaja pripadnosti;
- poticati prijelaz na aktivniji način života i održivu mobilnost;
- poboljšati fizičko zdravlje i smanjiti ugljični otisak pojedinca.



## VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI

Igra *kreuz&quer* sastoji se od aktivnog prelaska što više kilometara u što kraćem vremenu. Dopušteno je samo aktivno hodanje, vožnja bicikla, klizanje ili drugi načini koji zahtijevaju rad mišića. Svaki igrač dobiva svoju kartu za igru koju treba skenirati u *kreuz&quer* kutije koje se nalaze u različitim dijelovima susjedstva. Kutije su različitih boja, neke je lakše pronaći, a druge su prilično skrivene. Igrači dobivaju bodove skeniranjem svoje karte za igru kroz ove okvire najmanje 2 puta u sat vremena. Igrači također mogu formirati timove i skupljati bodove prevaljujući kilometre zajedno. Postoji ljestvica koja pokazuje koji je tim postigao najviše kilometara.



## ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI

Trajanje programa tjelesne aktivnosti – šest tjedana po susjedstvu

Učestalost sesija – otprilike četiri puta dnevno (kutije se aktiviraju 19 sati dnevno; sustav rangiranja se osvježava svaka četiri sata)

Trajanje svake sesije – 4 sata

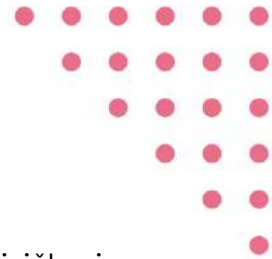
Lokacija sesija – pokrivena su različita naselja unutar Münchena (20. rujna do 5. studenog 2023: Berg am Laim; 6. ožujka do 17. travnja 2024.: Sendling-Westpark)

## TIM

Lokalni partneri pomažu u promicanju projekta i razlikuju se od susjedstva. Zaposlenici Grada Münchena imali su ulogu razvoja i provedbe projekta, pretvarajući fizičku aktivnost u igru. Potrebna stručnost uključuje korištenje spoznaja iz znanosti o mobilnosti, sporta, psihologije, pedagogije i obrazovanja, kao i geografije, održivog razvoja i informacijske tehnologije.

## PRAĆENJE I OCJENJIVANJE

Napredak projekta prati se putem ankete koju provodi Tehničko sveučilište u Münchenu. Istraživanje ima za cilj procijeniti je li tjelesna aktivnost u susjedstvu povećana kroz inicijativu. Studiju je pregledao i odobrio Etički odbor Tehničkog sveučilišta u Münchenu.



## REZULTATI PROJEKTA

Iako rezultati istraživanja još nisu dostupni, očekuju se pozitivni učinci na fizičko i psihičko zdravlje. Voditelji projekta ističu kako "fokusiranjem na tjelesnu aktivnost na otvorenom, projekt svakako utječe na fizičko i psihičko zdravlje igrača".

Kreuz&quer je bio vrlo dobro prihvaćen od strane ciljane skupine. Procjenjuje se da je 1500 djece i adolescenata sudjelovalo u šestotjednim sesijama u Berg am Laimu. Sveukupno, sudjelovanje je bilo između 900 i 2000 u svakom susjedstvu. Odjel za mobilnost grada Münchena vrlo je zadovoljan razinom sudjelovanja.

Pozitivne povratne informacije (mrežni postovi) koje su prijavili mladi sudionici pružaju preliminarnu dokazu o pozitivnim učincima aktivnosti na mentalno zdravlje.

## DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA

Svaku igru prate događaji koje nude različiti suradnici iz dotične lokalne gradske knjižnice kao i Lesefüchse e.V. ("reading foxes", neprofitni klub). Sudjelovanje je uvijek besplatno i nije potrebna registracija.

## FINANCIRANJE

Projekt je financirao Grad München.

## LINK I WEB STRANICA

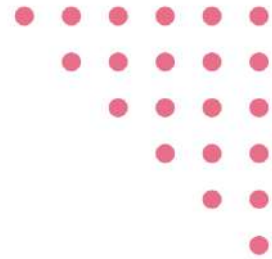
<https://www.sg.tum.de/sportdidaktik/forschung/sinn-i/evaluation-kreuz-quer/>

<https://www.sg.tum.de/sportdidaktik/aktuelles/news-single-view/article/kreuz-quer-startet-in-giesing/>

<https://muenchenunterwegs.de/angebote/lauf-und-radspiel-kreuz-quer>

<https://www.kreuzundquer.de/de/startseite>





## Tele-exercise for youth

Televježbe za mlade dio su većeg projekta TELEexe4ALL koji putem platforme otvorenog koda nudi nadzirane i interaktivne grupne vježbe (sinkrone ili asinkrone). Moduli za vježbe na daljinu namijenjeni su općoj i posebnoj populaciji (sportaši sa i bez invaliditeta, starije osobe, oboljeli od raka i dijabetesa). Među dostupnim modulima jedan je razvijen za poticanje sudjelovanja mladih u tjelesnoj aktivnosti.



### ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT

1. Para Sports Association Of The City Of Rijeka, Hrvatska
2. University e-Campus, Italija
3. Associazione Progetto Giovani, Italija
4. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugalija
5. Latvijas Sporta federāciju padome, Latvija

### SUDIONICI I KORISNICI

Projekt uključuje nekoliko modula namijenjenih specifičnim populacijama kao što su mladi, starije osobe, sportaši, osobe s invaliditetom, pacijenti s rakom i dijabetičari iz Italije, Hrvatske, Portugala i Latvije. U ovom izlaganju fokusirat ćemo se na mlade.

### CILJEVI PROJEKTA

Glavni cilj projekta je poticanje bavljenja sportom i tjelesnom aktivnošću. Osim toga, program televježbi za mlade ima za cilj:

- poboljšati mentalnu otpornost (smanjiti anksioznost, depresiju i poticati pozitivnu sliku o sebi, samopoštovanje i osjećaj postignuća) i mehanizme suočavanja za ublažavanje stresa redovitom tjelovježbom;
- poboljšavaju pamćenje, pažnju i koncentraciju, pozitivno utječući na kognitivni razvoj, akademski uspjeh i dnevne zadatke;
- olakšati razvoj izvršnih funkcija, pomažući mladima u rješavanju problema, donošenju odluka i postavljanju ciljeva;
- poticati mlade na uspostavljanje pozitivnih odnosa s vršnjacima, trenerima i roditeljima, njegujući osjećaj zajedništva i društvene podrške;
- poticati mlade da uspostave i održavaju zdrave navike spavanja, promičući optimalno tjelesno i mentalno zdravlje;



- povećati svijest o prehrani radi promicanja boljih prehrambenih navika; povećati kardiovaskularnu kondiciju, ojačati mišićni tonus i motoričke sposobnosti (koordinacija, ravnoteža i agilnost).

## **VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI**

Program za mlade sastoji se od aerobnih vježbi, vježbi otpora, ravnoteže i fleksibilnosti. Aerobne vježbe umjerenog intenziteta treba izvoditi najmanje 225-300 minuta tjedno, dok aerobne vježbe jakog intenziteta treba izvoditi najmanje 125-150 minuta tjedno. Vježbe s otporom trebale bi se provoditi najmanje dva puta tjedno s aktivnostima koje jačaju sve mišićne skupine. Ravnoteža i fleksibilnost uključuje višekomponentne tjelesne aktivnosti koje naglašavaju funkcionalnu ravnotežu i fleksibilnost.

## **ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI**

Trajanje programa tjelesne aktivnosti – 4 ciklusa po 8 tjedana

Učestalost sesija - otprilike 3 puta tjedno

Trajanje svake sesije – 1 sat

Mjesto održavanja sesija – TELEexe4ALL online platforma

## **TIM**

U timu su bili treneri i sportski psiholozi. Jedan dio trenera snimao je vježbe, drugi dio je bio podrška tijekom online treninga. Sportski psiholozi bili su zaduženi za prikupljanje i analizu testova prikupljenih na početku i kraju svakog teletreninga.

## **PRAĆENJE I OCJENJIVANJE**

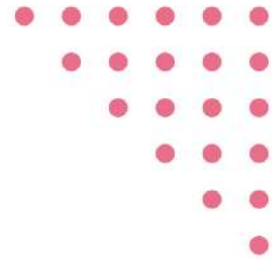
Putem platforme sudionici su ispunjavali nekoliko testova na početku i na kraju treninga kako bi pratili napredak tijekom vremena. Testovi su uključivali psihološki upitnik, upitnik tjelesne aktivnosti te fiziološke testove koji su procjenjivali utjecaj vježbanja na psihičko stanje i tjelesno zdravlje.

## **REZULTATI PROJEKTA**

Kod mladih je vježbanje pozitivno utjecalo na smanjenje stresa i tjeskobe, poboljšanje raspoloženja, povećanje samopoštovanja, poboljšanje sna, poboljšanje koncentracije i kognitivnih funkcija, upravljanje agresijom i stjecanje životnih vještina.

## **DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA**

U sklopu projekta TELEexe4ALL organizirano je nekoliko međunarodnih događanja za ključne dionike.



## FINANCIRANJE

Projekt financiran iz programa Erasmus+ Europske unije.

## LINK I WEB STRANICA

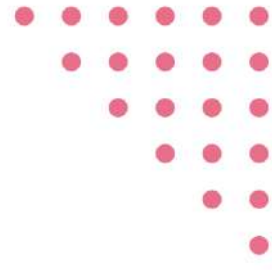
<https://www.teleexe4all.com/>

<https://progettogiovani.it/teleexe4all-platform.html>

<https://www.facebook.com/TELEexe4ALL>

<https://www.instagram.com/teleexe4all>

<https://www.linkedin.com/company/teleexe4all>



# Mieli ja liike - Mind and Movement

Projekt *Mieli ja liike* (Um i pokret) pomaže mladima s višestrukim izazovima kroz program tjelesne aktivnosti. Projekt promiče dobrobit mladih između 16 i 29 godina kroz individualne i grupne aktivnosti koje obuhvaćaju holistički i individualno orijentiran pristup funkcionalnoj sposobnosti. Projekt se provodi u lokalnim udrugama u Helsinkiju, Ouluu, Tampereu i Turkuu, s ciljem pružanja mladima pozitivnih iskustava tjelesnog vježbanja i društvenih interakcija, uz povećanje njihove mentalne dobrobiti.

## ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT

1. YMCA, Helsinki, Finska
2. Local Departments in Turku, Tampere i Oulu, Finska

## SUDIONICI I KORISNICI

Projekt je namijenjen marginaliziranim mladima ili mladima u riziku od marginalizacije (16-29 godina) koji imaju poteškoća s ostankom u školi ili na poslu.

## CILJEVI PROJEKTA

Glavni cilj projekta bio je promicanje dobrobiti ranjivih mladih, a aktivnosti su osmišljene kako bi se:

- poboljšati mentalno zdravlje (smanjiti tjeskobu, stres, depresiju i strah od društvenih situacija);
- poduprijeti obrazovnu i radnu reintegraciju mladih;
- povećati količinu dnevnog kretanja i tjelovježbe.

## VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI

Program tjelesne aktivnosti utvrđuje se u dogovoru s mladima utvrđivanjem individualiziranog plana koji može varirati za svakog sudionika. Projekt nudi izbor različitih vrsta sportova, privatnih tjelesnih aktivnosti, malih grupa te putem digitalnih kanala. Tjelesne aktivnosti mogu imati različite razine intenziteta prilagođavajući se mogućnostima i potrebama pojedinih sudionika.

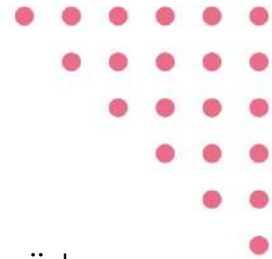
## ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI

Trajanje programa tjelesne aktivnosti – po dogovoru s polaznikom (njihov sadržaj i trajanje individualno se prilagođavaju volji i interesu polaznika)

Učestalost sesija – dogovorena sa sudionikom

Trajanje svake sesije – po dogovoru sa sudionikom

Mjesto održavanja sesija – po dogovoru sa sudionikom



## **TIM**

Tim se sastoji od koordinatora, planera projekta i stručnjaka koji se odnose na socijalne usluge i usluge za mlade, kao što su radnici koji rade s mladima, diplomirani socijalni radnici i psihijatrijske medicinske sestre. Svaka lokalna udruga ima timove od 2-4 stručnjaka koji honorarno rade na projektu. Ukupno je oko 12 članova ekipe.

YMCA je formirala „sportske detektive“ koji sa sudionicima rade zajedničkim tjelesnim aktivnostima, ali i podržavajući ih svakodnevnom aktivnošću. Detektivi razgovaraju sa sudionicima o mnogim temama, kao što su ritam svakodnevnog života, prehrambene navike i kvaliteta sna.

## **PRAĆENJE I OCJENJIVANJE**

Napredak sudionika mapiran je početnim, srednjim i završnim procjenama koje prate razine kretanja, sudjelovanje u društvenim situacijama i ukupne promjene u svakodnevnom životu. Dodatno, uključen je mjerač sudjelovanja za mjerenje osjećaja pripadnosti, značenja onoga što se radi i mogućnosti djelovanja.

## **REZULTATI PROJEKTA**

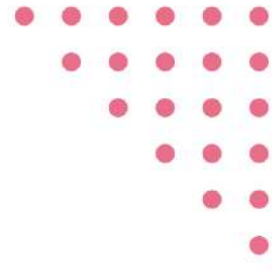
Projekt traje prvu godinu pa dugoročnih rezultata još nema, no kod onih koji su već završili završne procjene uočeno je povećanje količine tjelovježbe i izlaska iz kuće. Sudionici su prijavili poboljšanja u raspoloženju i mentalnom blagostanju, ključna za ponovnu integraciju u društvo: mogli su se vratiti studiranju, potaknuti su da sudjeluju u drugim aktivnostima i mogli su se zaposliti u vojnoj službi.

## **FINANCIRANJE**

Projekt financira STEA.

## **LINK I WEB STRANICA**

<https://ymca.fi/mieli-ja-liike-hanke/>



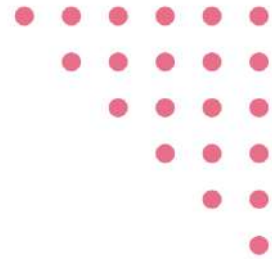
# Okvir za samopreispitivanje

U Kompendiju HOORAY, usklađenom s gore navedenim načelima i motiviranom zajedničkim najboljim primjerima iz prakse, stvorili smo sveobuhvatan okvir za samoprovjeru. Ovaj okvir može poslužiti kao vrijedan alat za evaluaciju planiranih aktivnosti, pomažući u identifikaciji temeljnih elemenata koji su ključni za osiguranje mentalne dobrobiti ciljne skupine. Okvir za samoprovjeru sastoji se od niza promišljeno osmišljenih pitanja namijenjenih sustavnom rješavanju prije provedbe bilo koje planirane aktivnosti.

Dolje su navedena određena pitanja koja su osmišljena kako bi vam pomogla u procjeni u kojoj su mjeri aktivnosti koje obavljate u skladu s osnovnim elementima dobre prakse o tjelesnoj aktivnosti i mentalnom zdravlju mladih. Cilj procesa samoprovjere je osigurati da potičete proaktivan pristup promicanju dobrobiti poduzetih aktivnosti za mentalno zdravlje.

- Slijedi li vaš plan tjelesne aktivnosti strukturirani program prilagođen potrebama adolescenata? [da/ne]
- Provodi li program tjelesne aktivnosti multidisciplinarni tim kvalificiran za brigu o tjelesnom zdravlju adolescenata? [da/ne]
- Provodi li program tjelesne aktivnosti multidisciplinarni tim kvalificiran za brigu o mentalnom zdravlju adolescenata? [da/ne]
- Provodi li se redovito praćenje ishoda programa tjelesne aktivnosti, procjenjujući i pozitivne i negativne učinke? [da/ne]
- Jesu li mladi sportaši uspostavili prijateljstva i jesu li podrška jedni drugima? [da/ne]
- Smatrate li da je za mlade sportaše u vašem timu program tjelesne aktivnosti i zvor (označite kućice koje smatrate prikladnima):

- 1) Zabava
- 2) Radost
- 3) Uzbuđenje
- 4) Ponos



- 5) Osjećaj snage i snalažljivosti
- 6) Smirenost
- 7) Zadovoljstvo
- 8) Oslobađanje od stresa
- 9) Nešto značajno što čovjek može učiniti za sebe
- 10) Osobno postignuće

- Kao trener, vi (molimo označite okvire koje smatrate prikladnima):
  - 1) Poticati stvaranje poticajnog okruženja bez pritiska
  - 2) Promicati društvene veze i uključivanje svih članova tima
  - 3) Uložite dodatno vrijeme i trud u dijalog s mladim sportašima
  - 4) Posvetite se postizanju ciljeva mladih sportaša
  - 5) Podučavajte vrijednostima zdravog natjecanja
  
- Smatrate li da roditelji poštuju autonomiju mladih sportaša i sudjeluju li u podršci mladim sportašima? [da/ne]
- Sve druge bilješke koje želite ostaviti za sebe:

Bilješke. Redovito ispunjavajte okvir za samoprovjeru kako biste pratili napredovanje svojih aktivnosti

**Saznajte više o projektu HOORAY:** [www.engsoyouth.eu/hooray](http://www.engsoyouth.eu/hooray)

**Fotografije:** osobne arhive predstavljenih organizacija.

Financira Europska unija. Izraženi stavovi i mišljenja su, međutim, samo autora(-ova) i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

# Hooray

## Compêndio de práticas na Europa & Quadro de autoavaliação

### AUTORES:

Chiara Ciacchella,<sup>1</sup> Barbara Collacchi,<sup>1</sup> Giuseppina Mandarinò,<sup>2</sup> Francesca Cirulli<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Centro de Ciências Comportamentais e Saúde Mental, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Itália

<sup>2</sup> Relações Externas e Assuntos Internacionais, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Itália

2024



Co-funded by  
the European Union

Juventude para a Saúde Mental dos Jovens através da Atividade Física - HOORAY



## SOBRE O PROJETO HOORAY:

### Juventude para a saúde mental dos jovens através da atividade física - HOORAY

Mesmo antes da pandemia, a saúde mental dos jovens, especialmente dos adolescentes, tem vindo a diminuir. O projeto HOORAY (Youth for Youth's Mental Health through Physical Activity) visa responder a este desafio explorando o impacto e a influência positiva que a atividade física e o desporto podem ter na melhoria do bem-estar geral e da saúde mental dos jovens.

Com base nas orientações da UE em matéria de atividade física, a equipa do projeto irá recolher boas práticas e desenvolver recursos educativos e um centro de conhecimentos em linha para professores, animadores de juventude, treinadores, pais e outro pessoal que trabalhe com adolescentes que pretendam prestar mais atenção à saúde mental e à atividade física benéfica para a saúde e dar prioridade à participação e ao bem-estar dos jovens em detrimento do desempenho e dos resultados.

Estes recursos e atividades serão direcionados tanto para os jovens que já são fisicamente ativos ou inscritos em atividades desportivas, como para aqueles que estiverem inativos e/ou abandonaram o desporto.

Os jovens desempenharão um papel fundamental ao olharmos mais de perto para a atividade física através das lentes dos adolescentes e explorarmos como eles percebem o desporto e o seu impacto no seu bem-estar.

O projeto HOORAY teve início em 1 de janeiro de 2023 e prolongar-se-á por 30 meses, até 30 de junho de 2025. A reunião de arranque está agendada para 16 e 17 de fevereiro de 2023, em Munique, na Alemanha.

The logo for the HOORAY project, featuring the word "Hooray" in a stylized, rounded, pink font. The letter 'o' is notably larger and more prominent than the other letters.

Co-funded by  
the European Union

# Hooray



Co-funded by  
the European Union

## PROJETO:

Juventude para a saúde mental dos jovens  
através da atividade física - HOORAY

## PARCEIROS:



Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são exclusivamente da responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por elas.



@engsoyouth  
[www.engsoyouth.eu](http://www.engsoyouth.eu)



# **Compêndio de práticas na Europa & Quadro de autoavaliação**

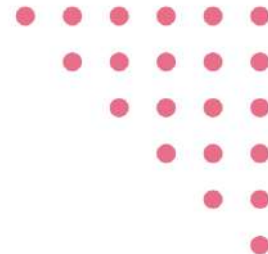
Autores:

Chiara Ciacchella, Centro de Ciências do Comportamento e Saúde Mental, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Itália

Barbara Collacchi, Centro de Ciências do Comportamento e Saúde Mental, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Itália

Giuseppina Mandarino, Relações Externas e Assuntos Internacionais, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Itália

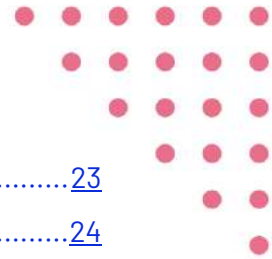
Francesca Cirulli, Centro de Ciências do Comportamento e Saúde Mental, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Itália



## ÍNDICE

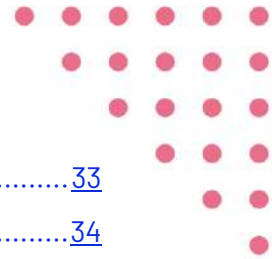
<a href="#">Introdução</a>	<a href="#">7</a>
<a href="#">Evidências científicas sobre a atividade física e a saúde mental dos adolescentes: o que funciona?</a>	<a href="#">7</a>
<a href="#">Vozes dos jovens</a>	<a href="#">9</a>
<a href="#">Compêndio de PRÁTICAS DE TRABALHO</a>	<a href="#">10</a>
<a href="#">Cavalos e borboletas</a>	<a href="#">11</a>
<a href="#">ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO</a>	<a href="#">11</a>
<a href="#">PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS</a>	<a href="#">11</a>
<a href="#">OBJECTIVOS DO PROJECTO</a>	<a href="#">12</a>
<a href="#">TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA</a>	<a href="#">12</a>
<a href="#">ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA</a>	<a href="#">13</a>
<a href="#">EQUIPA</a>	<a href="#">15</a>
<a href="#">ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO</a>	<a href="#">15</a>
<a href="#">RESULTADOS DO PROJECTO</a>	<a href="#">16</a>
<a href="#">EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO</a>	<a href="#">16</a>
<a href="#">FINANCIAMENTO</a>	<a href="#">17</a>
<a href="#">LIGAÇÃO E SÍTIO WEB</a>	<a href="#">17</a>
<a href="#">Cavalos e amigos</a>	<a href="#">18</a>
<a href="#">ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO</a>	<a href="#">18</a>
<a href="#">PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS</a>	<a href="#">18</a>
<a href="#">OBJECTIVOS DO PROJECTO</a>	<a href="#">19</a>
<a href="#">TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA</a>	<a href="#">19</a>
<a href="#">ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA</a>	<a href="#">21</a>
<a href="#">EQUIPA</a>	<a href="#">21</a>
<a href="#">ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO</a>	<a href="#">21</a>
<a href="#">RESULTADOS DO PROJECTO</a>	<a href="#">22</a>
<a href="#">EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO</a>	<a href="#">22</a>
<a href="#">FINANCIAMENTO</a>	<a href="#">23</a>



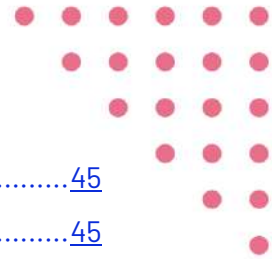


<u>LIGAÇÃO E SÍTIO WEB</u> .....	<u>23</u>
<u>Surf4specialneeds</u> .....	<u>24</u>
<u>ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO</u> .....	<u>24</u>
<u>PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS</u> .....	<u>24</u>
<u>OBJECTIVOS DO PROJECTO</u> .....	<u>24</u>
<u>TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA</u> .....	<u>25</u>
<u>ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA</u> .....	<u>25</u>
<u>EQUIPA</u> .....	<u>25</u>
<u>ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO</u> .....	<u>26</u>
<u>RESULTADOS DO PROJECTO</u> .....	<u>26</u>
<u>EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO</u> .....	<u>26</u>
<u>FINANCIAMENTO</u> .....	<u>26</u>
<u>LIGAÇÃO E SÍTIO WEB</u> .....	<u>26</u>
<u>Mindfulness - Uma mente plena</u> .....	<u>27</u>
<u>ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO</u> .....	<u>27</u>
<u>PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS</u> .....	<u>27</u>
<u>OBJECTIVOS DO PROJECTO</u> .....	<u>27</u>
<u>TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA</u> .....	<u>28</u>
<u>ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA</u> .....	<u>28</u>
<u>EQUIPA</u> .....	<u>28</u>
<u>ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO</u> .....	<u>28</u>
<u>RESULTADOS DO PROJECTO</u> .....	<u>28</u>
<u>EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO</u> .....	<u>29</u>
<u>FINANCIAMENTO</u> .....	<u>29</u>
<u>LIGAÇÃO E SÍTIO WEB</u> .....	<u>29</u>
<u>Corações de Gelo-Iceharts</u> .....	<u>30</u>
<u>ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO</u> .....	<u>30</u>
<u>PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS</u> .....	<u>30</u>
<u>OBJECTIVOS DO PROJECTO</u> .....	<u>31</u>
<u>TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA</u> .....	<u>32</u>
<u>ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA</u> .....	<u>32</u>
<u>EQUIPA</u> .....	<u>32</u>

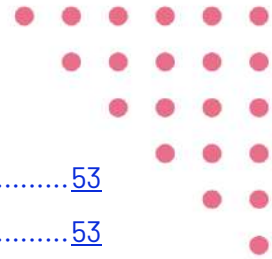




<a href="#"><u>ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO</u></a> .....	<a href="#"><u>33</u></a>
<a href="#"><u>RESULTADOS DO PROJECTO</u></a> .....	<a href="#"><u>34</u></a>
<a href="#"><u>EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO</u></a> .....	<a href="#"><u>34</u></a>
<a href="#"><u>FINANCIAMENTO</u></a> .....	<a href="#"><u>34</u></a>
<a href="#"><u>LIGAÇÃO E SÍTIO WEB</u></a> .....	<a href="#"><u>35</u></a>
<a href="#"><u>Vamos nadar para além das desvantagens-Let's swim beyond the handicaps</u></a> .....	<a href="#"><u>36</u></a>
<a href="#"><u>ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO</u></a> .....	<a href="#"><u>36</u></a>
<a href="#"><u>PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS</u></a> .....	<a href="#"><u>36</u></a>
<a href="#"><u>OBJECTIVOS DO PROJECTO</u></a> .....	<a href="#"><u>36</u></a>
<a href="#"><u>TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA</u></a> .....	<a href="#"><u>37</u></a>
<a href="#"><u>ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA</u></a> .....	<a href="#"><u>37</u></a>
<a href="#"><u>EQUIPA</u></a> .....	<a href="#"><u>37</u></a>
<a href="#"><u>ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO</u></a> .....	<a href="#"><u>37</u></a>
<a href="#"><u>RESULTADOS DO PROJECTO</u></a> .....	<a href="#"><u>38</u></a>
<a href="#"><u>EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO</u></a> .....	<a href="#"><u>38</u></a>
<a href="#"><u>FINANCIAMENTO</u></a> .....	<a href="#"><u>38</u></a>
<a href="#"><u>LIGAÇÃO E SÍTIO WEB</u></a> .....	<a href="#"><u>38</u></a>
<a href="#"><u>Programas de experiência Kacsakő</u></a> .....	<a href="#"><u>39</u></a>
<a href="#"><u>ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO</u></a> .....	<a href="#"><u>39</u></a>
<a href="#"><u>PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS</u></a> .....	<a href="#"><u>39</u></a>
<a href="#"><u>OBJECTIVOS DO PROJECTO</u></a> .....	<a href="#"><u>39</u></a>
<a href="#"><u>TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA</u></a> .....	<a href="#"><u>40</u></a>
<a href="#"><u>EQUIPA</u></a> .....	<a href="#"><u>42</u></a>
<a href="#"><u>ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO</u></a> .....	<a href="#"><u>42</u></a>
<a href="#"><u>RESULTADOS DO PROJECTO</u></a> .....	<a href="#"><u>42</u></a>
<a href="#"><u>EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO</u></a> .....	<a href="#"><u>43</u></a>
<a href="#"><u>FINANCIAMENTO</u></a> .....	<a href="#"><u>43</u></a>
<a href="#"><u>LIGAÇÃO E SÍTIO WEB</u></a> .....	<a href="#"><u>43</u></a>
<a href="#"><u>Acampamento internacional #SMILE</u></a> .....	<a href="#"><u>44</u></a>
<a href="#"><u>ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO</u></a> .....	<a href="#"><u>44</u></a>
<a href="#"><u>PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS</u></a> .....	<a href="#"><u>44</u></a>
<a href="#"><u>OBJECTIVOS DO PROJECTO</u></a> .....	<a href="#"><u>44</u></a>



<a href="#">TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA</a> .....	<a href="#">45</a>
<a href="#">ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA</a> .....	<a href="#">45</a>
<a href="#">EQUIPA</a> .....	<a href="#">45</a>
<a href="#">ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO</a> .....	<a href="#">45</a>
<a href="#">RESULTADOS DO PROJECTO</a> .....	<a href="#">45</a>
<a href="#">FINANCIAMENTO</a> .....	<a href="#">46</a>
<a href="#">LIGAÇÃO E SÍTIO WEB</a> .....	<a href="#">46</a>
<a href="#">kreuz&amp;quer - criss cross</a> .....	<a href="#">47</a>
<a href="#">COORDENADORES DE PROJECTOS</a> .....	<a href="#">47</a>
<a href="#">PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS</a> .....	<a href="#">47</a>
<a href="#">OBJECTIVOS DO PROJECTO</a> .....	<a href="#">47</a>
<a href="#">TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA</a> .....	<a href="#">48</a>
<a href="#">ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA</a> .....	<a href="#">48</a>
<a href="#">EQUIPA</a> .....	<a href="#">48</a>
<a href="#">ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO</a> .....	<a href="#">49</a>
<a href="#">RESULTADOS DO PROJECTO</a> .....	<a href="#">49</a>
<a href="#">EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO</a> .....	<a href="#">49</a>
<a href="#">FINANCIAMENTO</a> .....	<a href="#">49</a>
<a href="#">LIGAÇÃO E SÍTIO WEB</a> .....	<a href="#">49</a>
<a href="#">Tele-exercício para jovens</a> .....	<a href="#">50</a>
<a href="#">ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO</a> .....	<a href="#">50</a>
<a href="#">PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS</a> .....	<a href="#">50</a>
<a href="#">OBJECTIVOS DO PROJECTO</a> .....	<a href="#">50</a>
<a href="#">TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA</a> .....	<a href="#">51</a>
<a href="#">ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA</a> .....	<a href="#">51</a>
<a href="#">EQUIPA</a> .....	<a href="#">51</a>
<a href="#">ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO</a> .....	<a href="#">51</a>
<a href="#">RESULTADOS DO PROJECTO</a> .....	<a href="#">51</a>
<a href="#">EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO</a> .....	<a href="#">52</a>
<a href="#">FINANCIAMENTO</a> .....	<a href="#">52</a>
<a href="#">LIGAÇÃO E SÍTIO WEB</a> .....	<a href="#">52</a>
<a href="#">Mieli ja liike - Mente e Movimento</a> .....	<a href="#">53</a>



[ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO](#) ..... 53

[PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS](#)..... 53

[OBJECTIVOS DO PROJECTO](#) ..... 53

[TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA](#) ..... 53

[ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA](#)..... 53

[EQUIPA](#)..... 54

[ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO](#) ..... 54

[RESULTADOS DO PROJECTO](#)..... 54

[FINANCIAMENTO](#) ..... 54

[LIGAÇÃO E SÍTIO WEB](#)..... 54

[Quadro de autoavaliação](#) ..... 55





## Introdução

A adolescência é um período crucial na vida de um indivíduo em que ocorrem mudanças físicas, psicológicas e sociais significativas. Estas mudanças marcam a transição da infância para a idade adulta e expõem o indivíduo a várias influências positivas e negativas (Organização Mundial de Saúde, OMS, 2020). Questões como a desigualdade, a pobreza, os conflitos, as emergências humanitárias e a criação em famílias e ambientes disfuncionais podem aumentar a probabilidade de experiências adversas precoces, predispondo os adolescentes para problemas de saúde mental (OMS, 2020). Quanto maior for o número de fatores de risco a que os adolescentes estão expostos, maior é o potencial impacto na sua saúde mental (OMS, 2020). Atualmente, reconhece-se que a saúde mental precária é uma das principais causas de incapacidade entre os adolescentes e, de acordo com uma estimativa recente, 1 em cada 7 adolescentes sofre de perturbações mentais (OMS, 2021). Face a esta emergência, a OMS delineou várias diretrizes que oferecem oportunidades para promover o bem-estar e prevenir a má saúde mental entre os adolescentes (OMS, 2020).

Entre eles, um crescente corpo de evidências sugere que a atividade física pode contribuir para prevenir e mitigar o sofrimento psicológico dos adolescentes (Biddle et al., 2019; Bjørnarå et al., 2021; Boelens et al., 2022; Firth et al., 2020; McCrary et al., 2021; Pettitt et al., 2022; Wang et al., 2022). A atividade física é definida como "movimento corporal produzido pela contração dos músculos esqueléticos e que aumenta substancialmente o dispêndio de energia" (Bouchard et al., 1990; Corbin et al., 2000; OMS, 2022); é um termo genérico que inclui diferentes subcategorias, como o exercício, o desporto, as actividades de lazer, a dança e outras (Corbin et al., 2000).

## Evidências científicas sobre a atividade física e a saúde mental dos adolescentes: o que funciona?

Como ponto de partida para o projeto H0ORAY, a literatura científica relativa à associação entre a atividade física e a saúde mental nos adolescentes foi analisada em pormenor.

Foram realizadas três revisões rápidas, analisando os estudos que avaliaram o impacto da atividade física em: 1) sintomas depressivos (24 estudos), 2) controlo da ansiedade (12 estudos), e 3) ideação e comportamento suicida em adolescentes (7 estudos). As revisões rápidas são uma forma de síntese de conhecimentos em que o processo de realização de uma revisão sistemática tradicional é simplificado e racionalizado para resumir as principais evidências sobre uma questão de investigação específica de uma forma eficiente em termos de recursos (Tricco et al., 2015). A seleção de estudos



seguiu protocolos de revisão sistemática padrão, com análise adaptada para a abordagem de revisão rápida.

A metodologia e os resultados das revisões rápidas são pormenorizados no documento HOORAY "What works? Orientações baseadas em evidências sobre atividade física e saúde mental em adolescentes"

(<https://engsoyouth.eu/wp-content/uploads/2024/01/What-works.pdf>).

As revisões rápidas revelam o potencial da atividade física como uma intervenção não farmacológica para a depressão dos adolescentes. Além disso, a atividade física e as intervenções baseadas no desporto podem ser métodos eficazes para melhorar a gestão da ansiedade e reduzir o risco de ideação e comportamento suicida nos adolescentes.

As revisões rápidas também destacam os possíveis mecanismos subjacentes a estes efeitos positivos. Os elementos que mais parecem contribuir para a promoção da saúde mental dos adolescentes através da atividade física são 1) encorajar uma variedade de atividades físicas com diferentes níveis de intensidade para ir ao encontro das preferências e capacidades dos adolescentes, apoiando simultaneamente as necessidades específicas dos mais vulneráveis; 2) criar um ambiente de apoio e inclusão nos clubes desportivos para fomentar interações positivas entre pares, potenciando os laços sociais como um aspeto protetor contra o stress e a ansiedade.

Além disso, foi realizada outra pesquisa bibliográfica para recolher as principais revisões gerais sobre o papel da atividade física na promoção da saúde mental dos adolescentes, consultando bases de dados científicas internacionais (Pubmed, PsycInfo, PsycArticles e Biblioteca Cochrane). Uma revisão geral resume os resultados de várias revisões existentes e representa um dos níveis mais elevados de evidência. As revisões gerais permitem uma comparação fácil entre revisões e podem ser úteis para comparar resultados e elaborar diretrizes.

A estratégia de pesquisa consistiu na utilização de palavras-chave relacionadas com os conceitos de atividade física/desporto, adolescência e saúde mental, selecionando 13 revisões gerais. Analisando o conteúdo das 13 revisões guarda-chuva, verifica-se que o exercício (por exemplo, aeróbica, resistência, peso) é o tipo de atividade física mais abordado, seguido do desporto, da dança e do ioga. A depressão é o resultado mais investigado, seguido da ansiedade e da autoestima. Outros resultados no domínio da saúde mental que surgem, em menor grau, são a ideação suicida e as competências sociais. As revisões gerais apresentam resultados consistentes com as conclusões das três revisões rápidas, salientando a associação entre a atividade física e os resultados positivos em termos de saúde mental.

As revisões gerais referem que um jovem com depressão deve ser encorajado a seguir um programa de exercício físico supervisionado (Campisi et al., 2021), em coerência



com as orientações emitidas pelo National Institute for Health and Care Excellence (NICE) do Reino Unido. Como exemplo, exercícios aeróbicos e de resistência, com intensidade moderada-vigorosa, são relatados como um tratamento auxiliar para melhorar os sintomas depressivos em adolescentes (Ashdown-Franks et al., 2020; Bailey et al., 2018; Hu et al., 2020; Wegner et al., 2020). Além disso, a participação dos adolescentes em desportos individuais e de equipa é incluída como um possível fator preventivo da depressão (Boelens et al., 2022).

As revisões sistemáticas revelam um efeito promissor dos desportos, particularmente dos desportos coletivos, e do ioga na redução dos sintomas de ansiedade (Biddle et al., 2019; Bjørnarå et al., 2021; Dale et al., 2019; James-Palmer et al., 2020; Pettitt et al., 2022). Especificamente, uma revisão sistemática recente recomenda a participação em sessões de ioga de 30 minutos, pelo menos 2-3 vezes por semana, durante um total de 6-12 semanas, para obter melhorias significativas nas medidas de ansiedade (James-Palmer et al., 2020).

O exercício e o desporto também podem ter um impacto positivo na autoestima (Ashdown-Franks et al., 2020; Das et al., 2016), no entanto, onexo causal entre as variáveis permanece pouco claro (Biddle et al., 2019). Isso pode ser devido à complexidade do conceito de autoestima, que pode ser visto como um construto multidimensional caracterizado por vários subdomínios (Biddle et al., 2019). Em sua revisão, Biddle e colegas sugerem que o subdomínio mais relevante a ser considerado como um resultado das intervenções de atividade física poderia ser a "autoestima física", que inclui percepções sobre a imagem corporal, bem como capacidades e habilidades físicas (Biddle et al., 2019).

## **Vozes dos jovens**

Para além de recolher provas científicas, um dos objetivos do projeto HOORAY é explorar as percepções, pensamentos e vozes dos adolescentes sobre a atividade física como uma ferramenta para promover a sua saúde mental. Para este efeito, o estudo "Youth voices" (<https://engsoyouth.eu/wp-content/uploads/2024/01/Youth-voices.pdf>) recolheu entrevistas semi-estruturadas de adolescentes de diferentes países europeus e analisou-as utilizando uma metodologia dedutiva-indutiva baseada na estrutura PERMA. De acordo com o quadro PERMA, a saúde mental não pode ser definida simplesmente pela ausência de estados psicológicos negativos. Os cinco domínios do modelo PERMA (Emoções Positivas, Envolvimento, Relações, Significado e Realização) (Seligman, 2011) contribuíram para resumir o conteúdo das entrevistas, destacando os possíveis benefícios que os adolescentes podem obter através da atividade física.



De acordo com os conteúdos recolhidos, a atividade física, além de melhorar a saúde física, permite experimentar emoções positivas, bem como estabelecer relações de apoio com colegas e adultos num ambiente estimulante que enfatiza a inclusão e o sentimento de pertença. Além disso, os adolescentes referiram estar totalmente absorvidos e empenhados durante as sessões de atividade física e encontrar alívio para as suas vidas quotidianas stressantes. Descreveram também a atividade física como algo significativo que contribui para um maior sentimento de realização pessoal e para o desenvolvimento de novas competências.

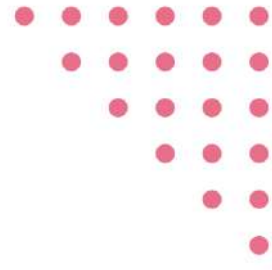
## **Compêndio de PRÁTICAS DE TRABALHO**

A recolha de provas científicas e as entrevistas confirmam o importante papel que a atividade física pode ter na promoção da saúde mental dos adolescentes. No entanto, é de salientar que os benefícios dependem de "como", "quanto" e "onde" a atividade é oferecida aos adolescentes. Por esta razão, é crucial identificar e partilhar as práticas que funcionam (também referidas como "boas práticas") sobre como conduzir programas baseados na atividade física centrados nas necessidades específicas dos adolescentes.

Estas práticas são soluções organizacionais ou processuais que reúnem exemplos, procedimentos e experiências passadas, devidamente formalizados em regras ou planos que podem ser seguidos e repetidos.

A este respeito, o projeto HOORAY envolve o desenvolvimento de um Compêndio de Práticas, recolhidas em toda a Europa, relativamente à utilização da atividade física como uma ferramenta para promover a saúde mental dos adolescentes.

É importante notar que a Comissão Europeia concebeu o Portal das Melhores Práticas para ajudar a encontrar informações fiáveis sobre práticas implementadas reconhecidas como melhores ou promissoras para melhorar a saúde pública na Europa. No contexto desta iniciativa, foi lançado um convite à apresentação de melhores práticas no domínio da saúde mental: o convite apoia a recolha de ações baseadas numa abordagem global da saúde mental, que inclui a atividade física. A este respeito, seria estimulante contribuir para esta iniciativa partilhando as práticas recolhidas no Compêndio HOORAY no portal.



# Cavalos e borboletas

O projeto Horses & Butterflies foi concebido para testar o potencial do exercício de volteio equestre na promoção do bem-estar psicológico e físico de jovens raparigas que sofrem de anorexia. A fundamentação científica subjacente ao projeto sugere que a atividade de volteio equestre e o forte envolvimento emocional que o cavalo evoca podem facilitar o trabalho terapêutico de reapropriação da imagem corporal, que nesta patologia é percecionada de forma distorcida e disfuncional.



## ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO

1. Centro de Ciências Comportamentais e Saúde Mental, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Itália
2. Centro de Distúrbios Alimentares USL Umbria 1, Umbertide, Itália
3. Organização Europeia da Cultura e do Desporto (ECOS)
4. Comité Regional da Úmbria Federação Italiana de Desportos Equestres (FISE), Perugia, Itália
5. Centro Equestre San Biagio, Perugia, Itália

## PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS

Foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão para a inscrição dos participantes:

- adolescentes do sexo feminino (15-20 anos) com um diagnóstico de anorexia em tratamento ambulatorio;
- Índice de Massa corporal < 16;
- ausência de experiência equestre anterior; alergias ou fobia a cavalos.

Oito raparigas, em tratamento ambulatorio para a anorexia no Centro de Distúrbios Alimentares USL Umbria1, preencheram os critérios de inclusão e foram inscritas no projeto. As oito participantes foram distribuídas aleatoriamente por dois grupos: 4 para o grupo de salto equestre e 4 para o grupo de controlo (sem atividade equestre). Um participante do grupo de salto equestre desistiu, pelo que a amostra final foi constituída por 7 participantes (grupo de salto equestre n=3; grupo de controlo n=4).



## OBJECTIVOS DO PROJECTO

O principal objetivo do projeto era testar a adequação de uma intervenção de atividade física baseada no salto equestre concebida para adolescentes com anorexia.

A intervenção de volteio equestre foi concebida para:

- obter uma perceção mais saudável da imagem corporal e melhorar a gestão da ansiedade;
- estabelecer relações positivas entre todos os membros do projeto (os beneficiários, os cavalos e a equipa);
- aumentar o índice de massa corporal.

## TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA

A atividade desportiva foi realizada durante 3 meses (dezembro de 2019-março de 2020) e incluiu 10 sessões de atividades de salto equestre.

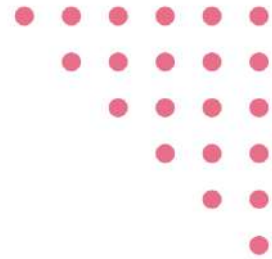
O salto equestre é uma disciplina que combina ginástica artística e equitação: os saltadores executam exercícios de ginástica ao ritmo da música, coordenando os movimentos do corpo com o cavalo, que é conduzido em círculo por um treinador equestre experiente (lounge).

Esta disciplina promove a capacidade de entrar em contacto com o cavalo, melhorando as capacidades físicas (coordenação, equilíbrio, agilidade e ritmo) e psicológicas (concentração, gestão emocional, criatividade e expressividade). Além disso, o volteio pode ser praticado em pequenos grupos (2 a 6 elementos), o que facilita o estabelecimento de relações entre os membros da equipa (volteadores, espreguiçadeiras e cavalos).



Cada sessão começava com a atividade de preparação do cavalo selecionado para a sessão de intervenção. Esta atividade foi importante como primeira abordagem ao cavalo. O objetivo era aprender: 1) informação básica sobre o bem-estar do cavalo, 2) comunicação correta (contacto ocular, tátil e vocal) e manuseamento do cavalo e, 3) técnicas e ferramentas para o maneio e arreios. Esta atividade inicial é também essencial para estabelecer uma relação de confiança entre os participantes e o cavalo.





Em seguida, os participantes efetuaram exercícios de aquecimento (exercícios respiratórios, exercícios de orientação e extensão do corpo, exercícios de percepção dos pés) destinados a melhorar a consciência corporal. O aquecimento incluía também a aprendizagem dos exercícios básicos de salto num barril de salto. Isto permite aos participantes melhorar as suas capacidades de agilidade, coordenação e equilíbrio antes de efetuarem os exercícios a cavalo.



De seguida, os participantes realizaram um treino a cavalo no qual aprenderam exercícios de salto, escolhidos propositadamente para aumentar a expressividade corporal e a criatividade. Esta atividade foi concebida para criar um espírito de equipa, fomentando os laços entre os participantes, o cavalo e os treinadores.



Uma vez terminada a atividade de salto, os participantes prepararam o cavalo e levaram-no de volta para os estábulos. A atividade terminou com um briefing informal entre os participantes e a equipa do centro equestre.

### **ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA**

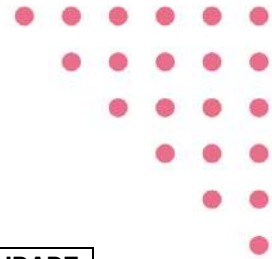
Duração do programa de atividade física - 3 meses (dezembro de 2019-março de 2020) para um total de 10 sessões

Frequência das sessões - semanal

Duração de cada sessão - 60-90 min.

Local das sessões - Centro Equestre San Biagio, Perugia, Itália

As atividades foram organizadas em 4 fases (ver Quadro 1).



Quadro 1. Metodologia de intervenção e fases de trabalho

ACTIVIDADE	CONJUNTO E FERRAMENTAS DE TRABALHO	EXERCÍCIO	DURAÇÃO	MODALIDADE DE TRABALHO
<b>1<sup>st</sup> fase: sessão 1</b>				
Abordagem e preparação do cavalo	Caixa e caneta redonda; Ferramentas de limpeza; Arnazes para saltos	Preparação, tratamento dos cavalos e observação	60-90 min	Trabalho de grupo
<b>2<sup>nd</sup> fase: sessão 2-3</b>				
Tratamento de cavalos	Estável; Ferramentas de limpeza; Arneses para saltos	Tosquia	30 min	Trabalho de grupo
Exercícios de consciência corporal	Estável	Exercícios respiratórios individuais, exercícios de orientação e de extensão, exercícios de percepção dos pés, exercícios sobre um barril de salto	20 min	Trabalho de grupo
Contacto com o cavalo	Estável	Contacto ocular, tátil e vocal com o cavalo e maneio	10 min	Trabalho individual
<b>3<sup>rd</sup> fase: sessão 4-10</b>				
Tratamento de cavalos	Estável; Ferramentas de limpeza; Arneses para saltos	Tosquia	10 min	Trabalho de grupo
Exercícios de consciência corporal	Estável	Exercícios respiratórios individuais, exercícios de orientação e de extensão, exercícios de percepção dos pés, exercícios sobre um barril de salto	15 min	Trabalho individual
Salto em altura	Arena coberta	Exercícios motores a cavalo com arnês de volteio; exercícios específicos de volteio	30-40 min	Trabalho de grupo
<b>4<sup>th</sup> fase: cada sessão</b>				
Atividade conclusiva	Estável	Preparação final, arrefecimento e partilha de feedback	10 min	Trabalho de grupo





## EQUIPA

O projeto foi conduzido por uma equipa multidisciplinar de profissionais qualificados em saúde mental e intervenções assistidas por equinos, tal como exigido pelas Diretrizes Italianas para Intervenções Assistidas por Animais (<https://www.iss.it/documents/20126/0/Linee+Guida+IAA.pdf/c42244ea-12f6-ed00-2975-05f7755f3d23?t=1582118322698>).

Os responsáveis pelo projeto foram um psiquiatra-psicanalista, especializado em Terapia Assistida por Equinos e habilitado como técnico de salto de primeiro nível da Federação Italiana de Desportos Equestres (FISE), e um professor do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade de Perugia, especializado em Educação Assistida por Equinos e habilitado como técnico de salto de terceiro nível da FISE. Os responsáveis pelo projeto foram encarregues de planear e executar a parte metodológica da intervenção.



A equipa de intervenção era composta por profissionais especializados em intervenções assistidas por equinos e em volteio equestre: a equipa tomou conta dos participantes e dos cavalos durante as sessões de volteio equestre, monitorizando o seu bem-estar, organizando atividades para atingir os objetivos pré-determinados e promovendo uma boa relação entre os participantes e os cavalos.

Os psiquiatras do Centro de Distúrbios Alimentares USL Umbria 1 contribuíram para o recrutamento dos participantes.

Finalmente, os aspetos de investigação do projeto (recolha e análise de dados; divulgação científica dos resultados) foram realizados por uma equipa de investigadores do Centro de Ciências do Comportamento e Saúde Mental (*Istituto Superiore di Sanità*, Roma, Itália). Esta equipa possui uma experiência reconhecida neste domínio, uma vez que elaborou as diretrizes italianas sobre intervenções assistidas por animais.

## ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO

Para avaliar os resultados, foram aplicados os seguintes questionários antes (T0) e no final do projeto (T1):

- Eating Disorder Inventory-3 (EDI-3) para avaliar os sintomas relacionados com as perturbações alimentares;



- Symptom Checklist-90-R (SCL-90-R) para avaliar as dimensões psicopatológicas;
- Inventário de Ansiedade Estado-Traço (STAI) para medir a ansiedade estado e traço;
- Relatórios de observação para monitorizar a atitude, a emotividade, o comportamento dos participantes durante a sessão e a relação com os cavalos e os membros da equipa.

Além disso, os valores do índice de massa corporal foram medidos antes (T0) e no final do projeto (T1).

## RESULTADOS DO PROJECTO

Os resultados preliminares indicam um aumento da massa gorda e uma redução do peso da massa magra, uma melhoria dos sintomas de ansiedade e de perturbações alimentares (desejo de magreza, insatisfação corporal, problemas afetivos e perfeccionismo), bem como um aumento da sociabilidade dos participantes no grupo de salto equestre.



Estes resultados sugerem que o volteio equestre pode ser utilizado eficazmente no caso de perturbações alimentares como complemento de um tratamento abrangente da pessoa. A recuperação da consciência corporal é o principal aspeto em que a intervenção do volteio equestre pode desempenhar um papel importante, explorando a sinergia física e emocional entre o cavalo e o volteio.

## EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO

27 de junho de 2020 - Evento final do projeto e exposição de saltos no Centro Equestre San Biagio, em Perugia, Itália.

7 de dezembro de 2020 - Webinar em linha sobre o projeto H&B para o Curso de Licenciatura em Educação Física, Universidade de Perugia, Itália.

10-13 de abril de 2021 - Apresentação do projeto no 29<sup>th</sup> Congresso Europeu de Psiquiatria (EPA).

29 de setembro de 2023 - Apresentação de um poster na "Notte Europea dei ricercatori e delle ricercatrici 2023", Roma, Itália.



## FINANCIAMENTO

Projeto financiado pela Organização Europeia para a Cultura e o Desporto (ECOS) e pelo Comité Regional da Úmbria da Federação Italiana de Desportos Equestres (FISE).

## LIGAÇÃO E SÍTIO WEB

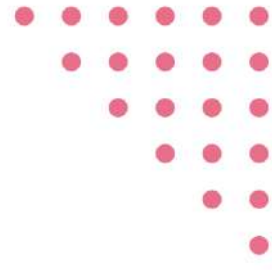
<https://www.ecos-europe.com/volteggio-equestre-san-biagio-della-valle-horses-butterflies-sphere/>

<http://www.fiseumbria.it/modules/news/article.php?storyid=1669>

<https://www.fise.it/sport/volteggio/news-volteggio/archivio-news-volteggio/15273-%E2%80%99Chorses-butterflies%E2%80%9D-in-umbria-il-volteggio-come-terapia.html>

[https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=2\\_Tde7KbvMU](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=2_Tde7KbvMU)

<https://www.youtube.com/watch?v=DW3r4sNxNds>



## Cavalos e amigos

A comunidade científica tem levantado repetidamente a questão das perturbações da saúde mental entre os jovens, agravadas pelas experiências perturbadoras resultantes da pandemia e das medidas restritivas de confinamento. A escola e a família parecem não conseguir manter o seu papel de agências primárias de socialização dos jovens, que, mesmo dentro dos grupos de pares, se sentem sozinhos, isolados e incapazes de gerir a sua angústia, manifestando sintomas de natureza psiquiátrica. De acordo com a gravidade destas condições, em muitos casos, é recomendado um período de residência na comunidade para encontrar uma saída.



O projeto Horses & Friends foi concebido para testar o potencial do desporto equestre como ferramenta complementar para promover o bem-estar psicofísico de adolescentes em tratamento de doenças psiquiátricas em comunidades terapêuticas.

### ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO

1. Centro de Ciências Comportamentais e Saúde Mental, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Itália
2. Centro de Reabilitação Equestre (C.R.E.) "Girolamo De Marco" Onlus, Roma, Itália
3. Comunidade Terapêutica "Villa Madre Chiara Ricci", Roma, Itália
4. Organização Europeia do Desporto e da Cultura (ECOS), Roma, Itália

### PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS

Foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão para a inscrição:

- adolescentes (14-18 anos) que residem na comunidade terapêutica;
- ausência de experiência equestre anterior; alergias ou fobia a cavalos.



Dezoito adolescentes (10 do sexo masculino e 8 do sexo feminino), em tratamento de doenças psiquiátricas na comunidade terapêutica "Villa Madre Chiara Ricci" (Roma), preencheram os critérios de inclusão e foram incluídos no estudo. Os dezoito participantes foram distribuídos por dois grupos diferentes: 8 (4 homens e 4



mulheres) no grupo de atividade equestre e 10 (6 homens e 4 mulheres) no grupo de controlo (sem atividade equestre).

Um participante do grupo de atividade equestre e 5 do grupo de controlo desistiram e a amostra final foi constituída por 12 participantes (grupo de atividade equestre n=7; grupo de controlo n=5).

## **OBJECTIVOS DO PROJECTO**

O principal objetivo do projeto era testar a adequação de uma intervenção de atividade física baseada em atividades equestres concebida para adolescentes que vivem em comunidades terapêuticas.

A intervenção baseada no hipismo foi concebida para:

- alcançar a melhoria das dimensões psicopatológicas, a redução da ansiedade e dos sintomas depressivos;
- estabelecer relações positivas entre todos os membros do projeto (os beneficiários, os cavalos e a equipa), melhorar os traços de alexitimia;
- melhorar a postura, o equilíbrio e a coordenação motora.

## **TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA**

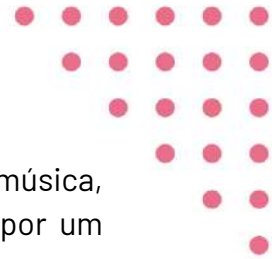
A intervenção equestre foi realizada durante 5 meses (fevereiro-junho de 2023), com sessões semanais e envolveu a combinação de diferentes atividades equestres organizadas da seguinte forma

Cada sessão começou com a fase de preparação dos cavalos seleccionados para a sessão de intervenção. Esta atividade foi importante como primeira abordagem ao cavalo. Tinha como objetivo a aprendizagem de: 1) informação básica sobre o bem-estar do cavalo, 2) comunicação correta (contacto ocular, tátil e vocal) e manuseamento do cavalo e 3) técnicas e ferramentas para o maneio e arreios.

Posteriormente, os participantes foram divididos em dois subgrupos que realizaram as atividades desportivas de equitação e salto em paralelo. Depois, os dois grupos trocaram de forma que todos os participantes tivessem realizado as duas atividades desportivas (equitação e salto) no final de cada sessão.

As atividades de equitação incluíram a aprendizagem de como montar individualmente o cavalo a passo e a trote dentro do picadeiro, e como executar figuras simples de equitação (por exemplo, círculos, volte, meio-volte, serpentina). Esta atividade promove o aumento da autoestima e do sentido de agência, a gestão da ansiedade e reforça a relação entre os participantes, o cavalo, os treinadores e os psicólogos do Centro de Reabilitação Equestre.

As atividades de salto equestre incluíram: 1) exercícios de treino muscular centrados na mobilidade, flexibilidade, equilíbrio, ritmo e força e 2) exercícios básicos de salto equestre. O salto equestre é uma disciplina que combina a ginástica artística e a



equitação: os saltadores realizam exercícios de ginástica ao ritmo da música, coordenando os movimentos do corpo com o cavalo, conduzido em círculo por um treinador equestre experiente (lounge). A atividade tinha como objetivo promover a capacidade de entrar em contacto com o cavalo, melhorar as capacidades físicas (coordenação, equilíbrio, agilidade e ritmo) e psicológicas (concentração, memória, atenção, coragem, criatividade e expressividade), bem como facilitar a relação entre os membros da equipa (saltadores, espreguiçadeira e cavalo).

Uma vez terminadas as atividades de equitação e de volteio, os participantes prepararam os cavalos e levaram-nos de volta para os estábulos.

A atividade terminou com um briefing informal e um momento de convívio com os treinadores e os psicólogos do Centro de Reabilitação Equestre.

A sessão teve uma duração total de 70 minutos e a sequência das atividades propostas está resumida na Figura 1.

Figura 1. Atividades equestres durante a sessão de intervenção





## ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA

Duração do programa de atividade física - 5 meses (fevereiro de 2023-junho de 2023)

Frequência das sessões - semanal

Duração de cada sessão - 70 min.

Local das sessões - Centro de Reabilitação Equestre (C.R.E.) "Girolamo De Marco" Onlus, Roma, Itália

## EQUIPA

A equipa multidisciplinar era constituída por profissionais qualificados em saúde mental e intervenções assistidas por equídeos, tal como exigido pelas Diretrizes Italianas para Intervenções Assistidas por Animais (<https://www.iss.it/documents/20126/0/Linee+Guida+IAA.pdf/c42244ea-12f6-ed00-2975-05f7755f3d23?t=1582118322698>).

O gestor do projeto era um psiquiatra-psicanalista, especializado em Terapia Assistida por Equinos e um técnico de salto de primeiro nível da Federação Italiana de Desportos Equestres (FISE). O responsável pelo projeto foi encarregue de planear e executar a parte metodológica da intervenção.

A equipa de intervenção incluiu: psicólogos e psicoterapeutas que cuidam dos participantes durante a sessão de atividade equestre, monitorizam o seu bem-estar e definem a sessão para atingir os objetivos; um instrutor de equitação de primeiro nível da FISE e tratadores de cavalos certificados responsáveis pelo manejo dos cavalos durante a sessão, monitorizando o seu bem-estar e promovendo a relação entre o participante e o cavalo.

Os neuropsiquiatras infantis da comunidade terapêutica "*Villa Madre Chiara Ricci*" contribuíram para o recrutamento dos participantes.

Por último, uma equipa de investigadores do Centro de Ciências do Comportamento e Saúde Mental do *Istituto Superiore di Sanità*, Roma, Itália, procedeu à recolha e análise de dados e à divulgação científica dos resultados. Esta equipa desenvolveu as Diretrizes Italianas sobre Intervenções Assistidas por Animais.

## ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO

Para avaliar os resultados, foram aplicados os seguintes questionários antes (T0) e no final do projeto (T1):

- Escala de alexitimia de Toronto (TAS-20) para avaliar a alexitimia;
- Escala de Avaliação da Depressão de Hamilton (HAM-D) para avaliar a depressão;



- Symptom Checklist-90-R (SCL-90-R) para avaliar as dimensões psicopatológicas;
- Inventário de Ansiedade Estado-Traço (STAI) para medir a ansiedade estado e traço;
- Relatórios de observação para monitorizar a atitude, a emotividade, o comportamento dos participantes durante a sessão e a relação com os cavalos e os membros da equipa.

## RESULTADOS DO PROJECTO

Embora a análise dos dados quantitativos não tenha revelado resultados estatisticamente significativos, surgiram tendências de melhoria clínica para o grupo que realizou as actividades equestres. Em particular, a maioria dos participantes mostrou uma tendência promissora para uma redução da depressão e das perturbações do sono.

Embora as análises estatísticas não pareçam sugerir que a intervenção tenha afetado os níveis de alexitimia e ansiedade, é importante notar que os relatórios de observação mostraram que os participantes estabeleceram progressivamente uma ligação emocional profunda com o cavalo e melhoraram a sua atitude em relação à equipa de intervenção e à atividade equestre em geral.

Desde o início da atividade, foram registadas melhorias no envolvimento, comportamento e gestão emocional dos participantes durante as sessões de atividade equestre. A atividade equestre promoveu o aumento da autoestima e do sentido de agência e reforçou as relações entre os jovens participantes. Além disso, foram registadas melhorias na postura, no equilíbrio e na coordenação motora.

De acordo com os resultados preliminares, a atividade equestre parece ser benéfica para os adolescentes que vivem em comunidades terapêuticas, especialmente a nível socio-emocional. O contexto equestre pode ser um local seguro, complementar à comunidade, onde os adolescentes podem desafiar-se física e emocionalmente.



## EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO

10 de junho de 2023 - "Cavallo al Sole 2023" - Evento final do projeto com exibição de equitação e volteio no Centro de Reabilitação Equestre (C.R.E.) "Girolamo De Marco" Onlus, Roma, Itália.



13 de outubro de 2023 - Conferência "Saúde Mental dos Adolescentes: Possibilidades e Perspetivas de Intervenção" para a divulgação do projeto e dos seus resultados.

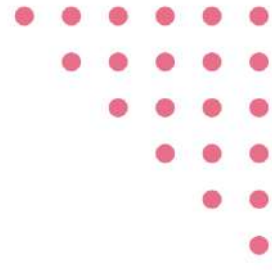
## **FINANCIAMENTO**

Projeto financiado pela Organização Europeia para a Cultura e o Desporto (ECOS).

## **LIGAÇÃO E SÍTIO WEB**

<https://www.ecos-europe.com/it/al-via-il-progetto-cavallifriends/>

<https://www.cavallomagazine.it/people/cavallo-al-sole-2023-presente-e-futuro-della-riabilitazione-equestre>



# Surf4specialneeds

O projeto "Surf4specialneeds" tem como objetivo tornar o surf acessível aos jovens com necessidades especiais, oferecendo cursos gratuitos adaptados às capacidades e à sensibilidade dos jovens, promovendo assim a inclusão social, a interação e o conhecimento mútuo entre os voluntários e os jovens envolvidos em atividades de surf.



## ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO

1. Surf4Children Onlus, Roma, Itália
2. Banzai Surf School, Santa Marinella, Itália

## PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS

Crianças e adolescentes entre os 10 e os 18 anos com necessidades especiais.

A atividade foi concebida para incluir participantes com vulnerabilidades sociais, deficiências intelectuais, síndromes genéticas, fibrose cística, diabetes e sobreviventes de cancro.



## OBJECTIVOS DO PROJECTO

Oferta de cursos gratuitos de surf e atividades conexas a crianças e adolescentes com necessidades especiais e de cursos de psicomotricidade adaptados às capacidades e sensibilidades dos participantes.

Os cursos de surf são concebidos para:

- melhorar a qualidade de vida e o bem-estar psicofísico dos jovens com necessidades especiais e das suas famílias;
- melhorar as competências socio-emocionais e promover as relações interpessoais e a inclusão social;
- promover um estilo de vida saudável e um comportamento pró-ambiental (no contexto da atividade do Surf4Recycle);
- melhorar o equilíbrio e a coordenação motora.

## TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA

Programa inovador de psicomotricidade baseado em atividades ligadas ao surf. Durante os meses frios, as atividades desportivas decorrem na piscina. A partir do final de junho, as atividades são realizadas no mar. A intervenção baseada no surf realiza-se todos os anos desde 2015.

As sessões (tanto na piscina como no mar) são caracterizadas por uma fase inicial de encontro e partilha entre os participantes, os familiares e o pessoal. Nesta fase, as atividades são explicadas e os participantes fazem exercícios de aquecimento "em terra". Esta fase inicial é essencial para melhorar certas capacidades psicomotoras funcionais ao surf e para criar um ambiente de grupo. A segunda fase inclui atividades na piscina ou no mar, com equipamento específico para a prática do surf. Os participantes entram na água com pessoal voluntário e treinadores e aprendem a remar na água numa prancha de surf e a apanhar as primeiras ondas. Para além das sessões de surf, o projeto inclui também sessões de ioga, sup e windsurf.



## ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA

Duração do programa de atividade física - 4 meses de frio (janeiro-abril) e 4 meses de verão (junho-setembro)

Frequência das sessões - sessões diárias de segunda a sexta-feira

Duração de cada sessão - 90 min.

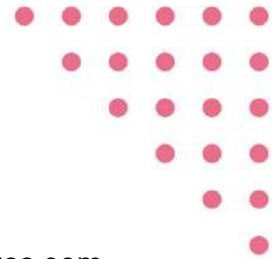
Local das sessões - Surf4Children Onlus, Roma, Itália; Banzai Surf School, Santa Marinella, Itália

## EQUIPA

A equipa multidisciplinar é constituída por médicos especializados em pediatria e doenças raras, psicólogos, treinadores de surf qualificados e voluntários.

A equipa adapta as atividades do projeto às necessidades dos participantes. Os médicos e os psicólogos inscrevem os participantes e acompanham a sua evolução. Os treinadores, auxiliados por voluntários, supervisionam a execução das atividades desportivas durante as sessões.





## ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO

Para acompanhar os progressos, os médicos e os psicólogos realizam entrevistas com os participantes e observações qualitativas.

## RESULTADOS DO PROJECTO

O projeto teve início em 2015 e foi reconfirmado por oito anos, com a participação de 50 jovens e respetivas famílias. Todos os participantes beneficiaram da atividade, tanto física como psicologicamente. O principal resultado do projeto é a integração dos participantes numa rede social baseada em princípios de igualdade, inclusão e valorização da diversidade. Através da atividade, os jovens estabeleceram laços significativos entre si e com o pessoal, experimentaram emoções positivas, aumentaram a autonomia e reabilitaram as capacidades motoras.



## EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO

Durante o ano, a Surf4Children organiza eventos de convívio para os membros do clube e os participantes no projeto.

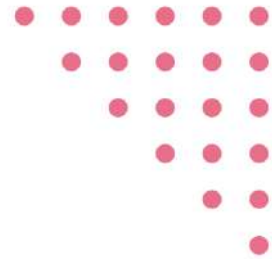
## FINANCIAMENTO

O projeto foi financiado por fundos 5xMille.

## LIGAÇÃO E SÍTIO WEB

<http://www.surf4children.it/>

<http://www.surf4children.it/425-2/>



# Mindfulness – Uma mente plena

"Mindfulness- A full mind" é um projeto Erasmus+ concebido para proporcionar prevenção e apoio à saúde mental dos jovens, de acordo com o plano de ação Compass for Action on Mental Health and Well-being da Comissão Europeia. O projeto consiste num intercâmbio entre jovens de diferentes países europeus que visa incentivar a participação social e sensibilizar os jovens para os efeitos positivos da atenção plena e da meditação para uma vida mais equilibrada e feliz.

## ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO

1. Associação de Budapeste para o Desporto Internacional, Hungria
2. Youthfully Yours, Eslováquia
3. Juventude Ativa, Lituânia
4. Allianssi Youth Exchanges, Finlândia
5. Leste-Oeste Leste, Alemanha

## PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS

Os participantes no projeto eram um total de 30 jovens dos países parceiros do projeto (Hungria, Eslováquia, Lituânia, Finlândia e Alemanha), 20 mulheres e 10 homens, respetivamente, com idades compreendidas entre os 17 e os 30 anos.



## OBJECTIVOS DO PROJECTO

O principal objetivo do projeto era permitir que os jovens aprendessem novas formas de enfrentar os desafios mentais e de promover o seu bem-estar mental através de atividades físicas e da prática da atenção plena.

O projeto foi concebido para:

- Compreender melhor os desafios psicológicos e mentais causados pela pandemia de COVID-19, bem como a transição para a idade adulta em tempos tão turbulentos (os potenciais problemas incluíam ansiedade ou depressão);
- aprender formas de lidar com o stress, incluindo a gestão e a redução do stress, através da aprendizagem intercultural entre pares e da partilha de experiências e conhecimentos;
- reforçar as relações entre pares e a integração social, melhorar a comunicação e as competências interpessoais;

- promover a adoção de um estilo de vida mais saudável que possa contribuir para o bem-estar do indivíduo e da comunidade;
- ganham mais resistência e melhoram as suas capacidades físicas durante o evento.

### TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA

O projeto ofereceu a oportunidade de praticar várias atividades centradas na atividade física, no ioga e na meditação durante uma semana inteira:

- caminhadas na natureza circundante (1 a 2 horas, 2 vezes durante a semana);
- jogos de bola e outros jogos de equipa (ad hoc, voleibol, futebol, tabuleiro, tag, etc.);
- Sessões de hatha Yoga (45 a 90 minutos durante 5 dias consecutivos) conduzidas por um instrutor certificado, os exercícios eram mistos, mas com ênfase nas técnicas de respiração;
- Sessões de meditação (15 a 20 minutos durante 5 dias consecutivos) conduzidas por um instrutor certificado e centradas na atenção plena.

### ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA

Duração do programa de atividade física - 1 semana

Local das sessões - Bakonyszentlászló, Hungria

### EQUIPA

A equipa multidisciplinar era constituída por formadores qualificados e animadores de juventude das organizações participantes.

### ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO

O projeto foi monitorizado e avaliado com base nas reflexões dos participantes e nos conhecimentos e contributos das organizações parceiras. A avaliação foi efetuada através de feedback oral, feedback escrito (os comentários, sentimentos e pensamentos foram recolhidos num quadro branco e podiam ser anonimizados) e feedback pessoal (sessões individuais com os participantes).

### RESULTADOS DO PROJECTO

Todos os objetivos do projeto foram alcançados (embora apenas estivessem presentes indicadores qualitativos). Os resultados do projeto incluíram a aquisição de uma maior consciência dos riscos que enfrentam enquanto adolescentes e dos potenciais problemas de saúde mental que estas situações



podem causar. Estes resultados foram alcançados através da partilha das suas próprias experiências e da procura de soluções comuns. Os participantes também aprenderam movimentos básicos de ioga e exercícios de respiração e meditação.

## **EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO**

Eventos desportivos, ioga, intercâmbios culturais, workshops, caminhadas e jogos.

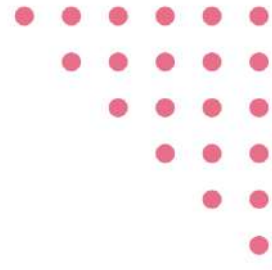
## **FINANCIAMENTO**

Projeto financiado pelo programa Erasmus+ Juventude da União Europeia.

## **LIGAÇÃO E SÍTIO WEB**

<https://www.wemovebudapest.com/mindfulness>

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2020-2-HU01-KA105-079030>



## Corações de Gelo-Icehearts

A Icehearts foi fundada em 1996 em Vantaa, na Finlândia, com o objetivo de prestar apoio profissional a longo prazo a crianças e adolescentes vulneráveis através de um programa de 12 anos baseado em desportos de equipa. As crianças que necessitam de apoio especial e que são reconhecidas como estando em risco de exclusão social são selecionadas em colaboração com profissionais do ensino pré-escolar, da escola e dos serviços sociais. Os encarregados de educação da criança decidem, em última instância, se esta participará nas atividades do programa. Uma vez estabelecida, a equipa de cerca de 25 crianças permanecerá junta durante 12 anos sob a supervisão de um mentor com qualificações profissionais. A Icehearts funciona atualmente em Helsínquia, Vantaa, Espoo, Kerava, Lahti, Riihimäki, Hämeenlinna, Tampere, Ulvila, Pori, Turku, Seinäjoki e Lappeenranta.



### ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO

1. Associação Finlandesa de Artes do Gelo, Vantaa, Finlândia
2. Centro de Financiamento das Organizações de Segurança Social e Saúde (STEA), Finlândia
3. Associações locais Icehearts
4. Clubes desportivos locais, escolas e prestadores de serviços sociais

### PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS

A atividade Icehearts, baseada em desportos de equipa, destina-se a crianças e jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 18 anos que necessitam de apoio especial. A prática é adequada para apoiar o crescimento e o desenvolvimento de crianças que sofrem de vários tipos de dificuldades (por exemplo, refugiados, migrantes, crianças de famílias monoparentais ou com baixos rendimentos, crianças com dificuldades de aprendizagem, crianças maltratadas, crianças sem abrigo). No entanto, a prática do Icehearts não é ideal para crianças com sintomas mais graves que não conseguem funcionar num grupo. A adequação das crianças às







atividades Icehearts é avaliada já no pré-escolar, criança a criança, em colaboração com os profissionais do pré-escolar, da escola e dos serviços sociais. As atividades Icehearts começam no pré-escolar quando o educador identifica a necessidade de apoio às crianças locais.

A equipa é formada no outono, quando as crianças começam a escola, e a atividade continua até aos 18 anos. Cada equipa é liderada por um mentor que apoia as crianças selecionadas na escola, depois da escola e em casa durante 12 anos. O objetivo é que todas as crianças selecionadas para a atividade participem em todo o programa Icehearts. Até à data, cerca de 300 crianças (200 raparigas e 100 rapazes) concluíram o programa durante os seus 12 anos de duração. Muitas outras participaram no programa sem completar os 12 anos completos. As famílias são beneficiárias secundárias do programa, uma vez que o bem-estar mental e físico dos seus filhos melhora. Os tutores são também beneficiários secundários, uma vez que desenvolvem muitas competências e recebem formação contínua durante a execução do projeto.



### OBJECTIVOS DO PROJECTO

O objetivo do Icehearts é: prevenir a exclusão social de crianças e jovens, melhorar as competências sociais e promover o bem-estar de crianças vulneráveis, bem como complementar os serviços públicos, apoiando, em última análise, a educação e o crescimento das crianças do Icehearts para que se tornem membros plenos e capazes da sociedade. A prática proporciona às crianças e aos jovens uma comunidade de crescimento positivo e a experiência de um adulto atencioso.



O Icehearts foi concebido para:

- melhorar a saúde mental e o bem-estar das crianças Icehearts (incluindo sentir-se significativo, desenvolver a autoeficácia e aprender a trabalhar e a enfrentar desafios);
- prevenir a marginalização, promover a inclusão e apoiar as famílias das crianças Icehearts;



- aprender sobre formas de vida saudáveis;
- proporcionar oportunidades seguras e iguais de atividade física a crianças e jovens, promovendo a sua saúde física e bem-estar a curto e longo prazo.

### TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA

Os desportos de equipa são o núcleo da prática da Icehearts. São incluídos diferentes desportos em função das oportunidades locais (por exemplo, hóquei no gelo, futebol e floorball). Os jogadores da equipa são seleccionados gradualmente entre os 6 e os 12 anos de idade. O desporto praticado pela equipa é escolhido em conjunto pelo mentor e pelos jogadores da equipa. Até ao terceiro ano, estes desportos são mantidos como passatempos ou desportos recreativos praticados na escola. No quarto ano, quando o desporto de equipa é seleccionado em colaboração entre o mentor e a criança, a prática é realizada depois da escola e em torneios de ligas amadoras locais. Também são organizados campos de verão e de inverno. Durante estes eventos, as crianças praticam o trabalho em equipa e as tarefas diárias. Também se jogam ligas locais e jogos amigáveis.



### ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA

- Duração do programa de atividade física - 12 anos
- Frequência das sessões - Normalmente 3 vezes por semana
- Duração de cada sessão - Cerca de 2 horas
- Localização das sessões - Escolas, campos de jogos fora da escola, clubes desportivos

### EQUIPA

A equipa Icehearts inclui membros de dentro e de fora da organização, tais como mentores, investigadores, voluntários das famílias das crianças, professores das escolas locais, prestadores de cuidados infantis e assistentes sociais. O mentor proporciona às crianças apoio sócio emocional, presença, atenção e uma relação de confiança. Um mentor Icehearts é também um interlocutor da família e pode ajudar os pais/encarregados de educação em questões educativas que afetem a criança. Além disso, os mentores podem ajudar na procura de emprego e no preenchimento dos



formulários necessários para a atribuição de subsídios. Existe uma forte comunicação com as famílias, os conselheiros e os serviços sociais, bem como uma colaboração com as federações desportivas locais, os clubes e as ONG. Na organização Icehearts, o trabalho dos mentores é apoiado por serviços de apoio.

A organização promove a participação de todos os membros em vários cursos de formação e a conclusão de diplomas profissionais. Inicialmente, os mentores colaboram com um sénior durante 6 meses para aprender com a sua experiência. São-lhes oferecidas novas formações, por exemplo, sobre como lidar melhor com problemas neuropsiquiátricos ou gerir agressões reais ou potenciais, etc. Em 2023, para reforçar as competências dos mentores, a Icehearts introduziu um ambiente de aprendizagem digital com diferentes unidades relacionadas com o crescimento e o desenvolvimento de crianças e jovens. Alguns mentores têm também uma licenciatura em serviço social. A experiência da organização inclui uma reflexão crítica permanente sobre o modelo de funcionamento, com base em informações provenientes da investigação científica. Esta abordagem tem sido desenvolvida de forma sistemática e em colaboração com parceiros relevantes, como o Instituto Finlandês de Saúde e Bem-Estar, que tem em curso dois estudos de acompanhamento de 13 anos das atividades do Icehearts. Os investigadores destes projetos são peritos-chave no desenvolvimento operacional e na monitorização da eficácia e da relação custo-eficácia.



## **ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO**

O Icehearts monitoriza e avalia os resultados e os efeitos do seu trabalho, pelo que adotou a sua própria aplicação Web (Jääsydän) para a recolha de informações dos mentores, o progresso das crianças Icehearts e o feedback das famílias e da escola. Além disso, devido à sua abordagem aberta à investigação, foram realizados dois estudos longitudinais (o de 2015 já produziu vários artigos científicos) por investigadores do Instituto Finlandês de Saúde e Bem-Estar, três doutoramentos e atividades de avaliação, desenvolvimento e monitorização em colaboração com a University College of Cork e a Universidade de Cassino e Lazio Meridionale.



## RESULTADOS DO PROJECTO

Ao longo dos anos, a eficácia do projeto Icehearts tem sido amplamente demonstrada. Em particular, a equipa Icehearts proporciona às crianças uma comunidade significativa e uma estrutura de apoio para a inclusão social diária, bem como um ambiente baseado na igualdade e nos cuidados.

De acordo com os estudos científicos, a atividade do Icehearts produziu melhorias em

- regulação do humor e das emoções;
- autoestima.
- competências sociais (relações no seio da família, com amigos e adultos);
- frequência escolar.
- comportamento na escola e em casa (com uma redução dos comportamentos agressivos);
- respeito pela autoridade;
- atividade física.



Do mesmo modo, os pais referem que a vida quotidiana da família melhorou, bem como a cooperação entre a casa e a escola, graças à interação dos mentores e à sua atenção prioritária à criança.

Um cálculo do investimento de uma equipa Icehearts efectuado pelo investigador Petri Hilli (2017) mostra que as atividades são rentáveis. A poupança líquida para uma equipa é de, pelo menos, 3 milhões de euros. As poupanças resultam de alterações nas necessidades de serviços das crianças.

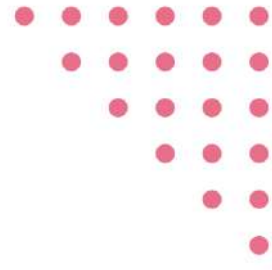


## EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO

Nos primeiros anos, foi necessário promover o Icehearts através da organização de vários eventos, como eventos desportivos e festivais, e da publicação de vários artigos. Atualmente, o projeto Icehearts é bem conhecido na Finlândia e tem uma boa reputação em termos de impacto e sustentabilidade.

## FINANCIAMENTO

O projeto foi financiado pelo programa EU4Health sobre a promoção da saúde mental.



## LIGAÇÃO E SÍTIO WEB

<https://www.icehearts.fi/wp-content/uploads/2021/12/Icehearts-brochure-in-English.pdf>

<https://www.facebook.com/iceheartsry/>

<https://twitter.com/iceheartsry>

<https://www.instagram.com/iceheartsry/?hl=fi>

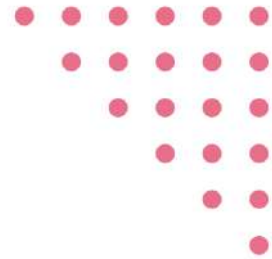
<https://www.linkedin.com/company/suomen-icehearts-ry/>

<https://www.icehearts.fi/miten-toimimme/>

<https://www.icehearts.fi/tyomme-tuloksia/>

<https://www.julkari.fi/handle/10024/147712>





# Vamos nadar para além das desvantagens-Let's swim beyond the handicaps

"Vamos nadar para além das deficiências" é um projeto Erasmus+ concebido para promover a inclusão social de jovens com e sem deficiências físicas. Todos os participantes estiveram igualmente envolvidos num programa de treino de natação inclusiva, no final do qual se realizou um torneio internacional.



## ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO

1. Associação de desportos paralímpicos da cidade de Rijeka, Croácia
2. Kinitiko Ergastiri, Grécia
3. Karasu Kaymakamlığı, Turquia
4. Associação Búlgara para o Desenvolvimento do Desporto, Bulgária

## PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS

Os adolescentes com e sem deficiência, com idades compreendidas entre os 12 e os 16 anos, foram selecionados para o projeto e participaram em aulas de natação em cooperação com clubes paradesportivos e escolas. Cada país parceiro selecionou 6 jovens participantes com deficiência e 6 sem deficiência, formando pares integrados.



## OBJECTIVOS DO PROJECTO

O principal objetivo do projeto era promover a inclusão social de adolescentes com e sem deficiência através da natação.

O projeto foi concebido para:

- diminuir os sintomas psicológicos (por exemplo, ansiedade e depressão);
- melhorar a atenção, a concentração, a função de memória, a capacidade de resolução de problemas e de tomada de decisões;



- reforçar as relações entre pares, a comunicação e as competências interpessoais, promover a empatia;
- promover a adoção de hábitos de vida mais saudáveis, incluindo o sono regular, uma alimentação adequada e equilibrada e a extinção de comportamentos prejudiciais à saúde (tabagismo, consumo de álcool e outras tendências viciantes).

### TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA

Realizam-se treinos e torneios de natação inclusiva. O movimento da força de elevação da água permite a realização de exercícios que não podem ser efetuados no exterior, o que tem um efeito facilitador. A natação faz com que os jovens com deficiência se sintam mais independentes e aumenta a força física e a resistência. Cada país parceiro trabalhou com 6 jovens participantes com deficiência e 6 sem deficiência, formando pares integrados. O treino dos pares desenvolvido pela equipa do projeto (treinadores de natação, fisioterapeuta e um psicólogo infantil) foi realizado durante 8 sessões de uma hora cada. Após a realização de todas as sessões, foram organizados torneios locais e os três melhores pares de cada país parceiro foram selecionados para participar num torneio internacional final.



### ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA

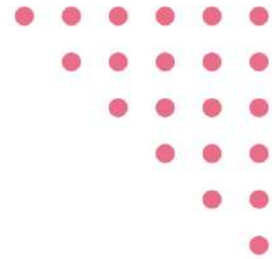
- Duração do programa de atividade física - 6 meses (8 sessões de treino e torneio internacional)
- Frequência das sessões - 2 vezes por semana
- Duração de cada sessão - 1 hora
- Local das sessões - Sessões de formação em todos os países parceiros, torneio internacional de 2 dias em Rijeka, Croácia

### EQUIPA

A equipa incluía treinadores de natação, fisioterapeutas e psicólogos infantis.

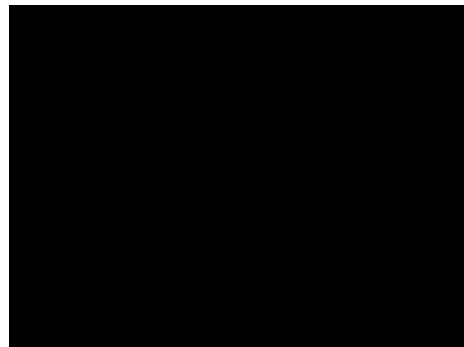
### ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO

Cada sessão de formação foi avaliada pelo formador principal e pelos participantes. Todos os resultados do projeto foram avaliados através de uma ficha de acompanhamento e de relatórios qualitativos e quantitativos.



## RESULTADOS DO PROJECTO

No início do projeto, observou-se que todos os jovens com deficiência tinham medo das atividades e não se sentiam confortáveis na água; para alguns deles, era a primeira vez que entravam na piscina. Passado algum tempo, os jovens começaram a conhecer-se e a familiarizar-se com as atividades aquáticas. No final do projeto, todos os participantes estavam entusiasmados com a entrada na piscina e sentiam-se totalmente à vontade. Quanto às melhorias emocionais, os jovens com deficiência estabeleceram relações significativas com os seus pares e as suas capacidades de comunicação aumentaram. Sentiram-se também mais livres e confiantes para se divertirem no grupo. Os jovens sem deficiência aumentaram a sensibilização para a diversidade e, graças às atividades em pares, conseguiram desenvolver a empatia, o sentido de responsabilidade, a cooperação e a compreensão mútua. Ambos tiveram a oportunidade de viajar para o estrangeiro, o que constituiu uma ótima oportunidade para socializar e fazer novos amigos.



## EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO

Torneio de natação inclusiva.

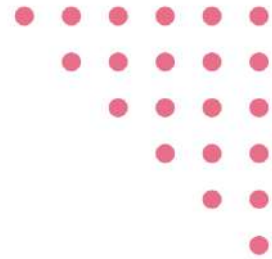
## FINANCIAMENTO

Projeto financiado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia.

## LIGAÇÃO E SÍTIO WEB

<https://www.facebook.com/swimbeyondhandicaps/>





# Programas de experiência Kacsakő

O "Kacsakő Experience Programs" foi concebido para construir uma comunidade inclusiva onde os jovens desfavorecidos e privilegiados possam aproximar-se uns dos outros, reduzindo os preconceitos, melhorando as competências sócio-psicológicas, prevenindo a radicalização e ultrapassando os conflitos que normalmente têm origem em falhas de comunicação e mal-entendidos. As principais ferramentas para as atividades do projeto são os métodos de aprendizagem não formais, ao ar livre e baseados na experiência. Os desportos de equipa representam uma excelente forma de aproximar os indivíduos, independentemente da sua origem.



## ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO

1. Associação Kacsakő, Hungria

## PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS

Os participantes dos Programas de Experiência Kacsakő são crianças e adolescentes com idades compreendidas entre os 10 e os 16 anos, provenientes de diferentes contextos sociais, recrutados em instituições de cuidados estatais, assentamentos ciganos (assentamentos ciganos) e escolas segregadas, bem como de contextos maioritários, não ciganos e privilegiados. Cerca de 85 jovens estiveram envolvidos no projeto desde 2019.



## OBJECTIVOS DO PROJECTO

Os programas Kacsakő visam criar um espaço seguro e inclusivo para jovens de todas as bolhas sociais diferentes se reunirem e aprenderem uns com os outros e sobre os outros. O principal objetivo é reunir jovens desfavorecidos e privilegiados para reduzir a distância social entre eles e os preconceitos. É dada especial atenção ao desenvolvimento de competências socio-emocionais, especialmente a empatia e a autoestima positiva, com o objetivo de reduzir os preconceitos e o risco dos efeitos



negativos da ameaça dos estereótipos. Para este efeito, estão previstos campos de férias e outros programas recreativos, utilizando o desporto e as artes como instrumentos para promover mudanças positivas na dinâmica de grupo e no desenvolvimento de competências psicossociais.

A pedagogia experiencial é aplicada em todos os programas de Kacsakó: através de atividades desportivas de equipa de jogo limpo, os jovens são encorajados a trabalhar em conjunto com os seus pares para um objetivo comum. Além disso, ao estabelecerem em conjunto as regras dos jogos, os jovens praticam a tomada de decisões democráticas e, ao jogarem sem árbitro e apenas com o apoio de um facilitador adulto, são encorajados a defenderem-se quando sofrem injustiças em relação uns aos outros. Uma parte importante dos programas é que os adultos também participam nas atividades, não só para falar de valores como o fair play, mas também para os demonstrar. Além disso, são organizados workshops sobre uma variedade de tópicos e são utilizadas diferentes formas de arte para ajudar os jovens a aprenderem mais sobre si próprios e sobre os outros de uma forma criativa.



### TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA

Os desportos de equipa de fair play (quidditch, ultimate frisbee, capture the flag, "Kacsakó rugby") e a aventura ao ar livre (escalada, canoagem, etc.) são o núcleo dos programas da Kacsakó e, em alguns casos, as regras são definidas pelos próprios jovens.

Por exemplo, o Quidditch é jogado de forma semelhante ao jogo conhecido em Harry Potter, com algumas modificações.

O pomo é uma pessoa que tem uma fita nas costas, e o objetivo do apanhador é apanhá-lo. Os batedores atiram uma bola macia e todos os que são atingidos por ela





têm de parar de jogar durante algum tempo e fazer um movimento previamente acordado, como uma roda de carroça, um empurrão, etc.

Os programas envolvem um campo de férias todos os anos e programas mensais baseados em aventuras. Para os participantes com mais de 13 anos, é implementado um programa de tutoria; têm também a oportunidade de participar em intercâmbios internacionais de jovens todos os anos.

O campo de férias tem a duração de 6 dias e a sua organização começa em janeiro, através de um fim de semana de formação e de constituição de equipas durante a primavera e outro antes do campo. Durante o campo de férias, são formados pequenos grupos de 4-6 jovens de diferentes origens (que partilham o mesmo quarto para promover oportunidades de dinâmicas de grupo positivas) e 2 adultos voluntários.



Um dia normal no campo de férias é organizado da seguinte forma: são realizadas três sessões matinais para grupos de 10-15 jovens. O conteúdo da sessão criativa depende das competências dos voluntários do campo, podendo ser teatro de improviso, malabarismo, break-dance, capoeira, artes e ofícios, etc. Na terceira sessão, os pequenos grupos realizam o projeto, que deverá estar concluído no final da semana. Os workshops são organizados com base nas competências dos voluntários, variando entre programas recreativos (boxe, malabarismo, dança, artes e ofícios) e formação educacional com temas relacionados com a prevenção da violência, a sensibilidade intercultural, a comunidade cigana e LGBTQ+.



À tarde, são organizadas atividades divertidas e relaxantes, enquanto à noite há sempre uma atividade recreativa de grupo (por exemplo, círculos de reflexão em pequenos grupos) para apoiar o desenvolvimento da identidade do campo. No final da semana, é organizado um torneio de Quidditch Fair Play e, à tarde, os grupos apresentam os seus projetos.





Os programas mensais baseados na aventura, denominados Kacsakó Klub, são organizados aos fins-de-semana para garantir a participação de jovens socialmente desfavorecidos que vivem em zonas rurais. Cada programa do Klub é implementado numa atividade principal, como escalada de paredes, canoagem, dança, etc. O programa começa com jogos de aquecimento destinados a facilitar a primeira familiarização dos jovens e a prepará-los mentalmente para as atividades do fim de semana. No final do programa, é organizada uma reunião de acompanhamento.



### **EQUIPA**

A equipa inclui jovens adultos voluntários (20-40 anos) que orientam os jovens durante os programas. Além disso, os psicólogos apoiam o bem-estar mental dos jovens e dos voluntários.

### **ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO**

Para monitorizar o progresso dos projetos, foram aplicados os seguintes instrumentos quali-quantitativos aos participantes no início e no final dos programas:

- Um questionário com dados demográficos;
- Perguntas abertas sobre expectativas e experiências;
- Um questionário que mede as atitudes em relação a diferentes grupos étnicos com diferencial semântico do tipo Osgood e uma versão adaptada da escala de Bogardus;
- Um questionário para medir a autoestima com um questionário de tipo Rosenberg;
- Um questionário sociométrico.

O projeto é atualmente acompanhado no âmbito da investigação de estudos de doutoramento.

### **RESULTADOS DO PROJECTO**

Os programas Kacsakó foram reconhecidos como boas práticas em várias redes e projetos europeus (Capoeira Connects Europe, Roma Inclusion through Sports in Europe, Radicalisation Awareness Network, Youth Anti-Radicalisation through Sports in Europe) e, em 2022, o projeto foi distinguido como um dos 3 melhores projetos





na categoria "Inclusão e Diversidade" pelos Prêmios Salto.

O principal resultado dos programas Kacsakő é uma mudança profunda nas atitudes dos jovens participantes que, no final dos campos, estabeleceram laços significativos e adquiriram um sentimento de pertença. As atividades propostas permitiram-lhes expandir a sua rede social, quebrar preconceitos contra os mais desfavorecidos e encorajar um sentido de igualdade e justiça contra qualquer tipo de discriminação ou racismo. Os jovens recolheram memórias positivas, aumentaram a sua autoestima, criaram amizades, melhoraram a sua relação com os adultos e aprenderam a lidar com conflitos e a cooperar respeitando os outros.

### **EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO**

2019-2023 - Acampamento de experiência Kacsakő (para crianças dos 10 aos 16 anos)

2019-2023 - Programa de voluntariado para jovens profissionais



2021-2023 - Kacsakő Klub (para crianças dos 10 aos 16 anos)

2021-2023 - Kacsakő Next (para jovens com mais de 13 anos)

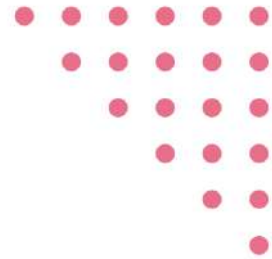
### **FINANCIAMENTO**

O projeto foi financiado pelo programa Projeto de Solidariedade durante três anos consecutivos. Desde 2022, a Kacsakő passou a fazer parte de uma rede internacional chamada Generation Europe The Academy e tem conseguido organizar intercâmbios internacionais de jovens utilizando fundos Erasmus+. Uma vez que todas as atividades são oferecidas gratuitamente aos jovens, a associação também organiza campanhas de financiamento coletivo e recolha de donativos.

### **LIGAÇÃO E SÍTIO WEB**

<https://en.kacsakoegyesulet.hu/>

<https://www.facebook.com/kacsakoegyesulet>



# Acampamento internacional #SMILE

O Acampamento Internacional #SMILE é realizado no âmbito da iniciativa SMILE - Desporto, Motivação, Inclusão, Liderança, Envolvimento - co-financiada pelo programa Erasmus+ da União Europeia. A iniciativa visa explorar a ligação entre o desporto e a inclusão de uma forma inovadora, promovendo a participação internacional em atividades desportivas de pessoas com deficiência intelectual.



## ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO

1. Associação de desportos paralímpicos da cidade de Rijeka, Croácia
2. Associação Búlgara para o Desenvolvimento do Desporto, Bulgária

## PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS

Sessenta atletas com deficiência intelectual (com idades compreendidas entre os 13 e os 40 anos) da Croácia e da Bulgária participaram no campo internacional SMILE.



## OBJECTIVOS DO PROJECTO

O principal objetivo do campo era promover a inclusão social de pessoas com deficiências intelectuais através de atividades desportivas e de um ambiente positivo em termos de saúde mental.

A iniciativa foi concebida para:

- melhorar o bem-estar psicológico geral e promover um sentimento de realização e autoconfiança entre os participantes;
- melhorar as funções cognitivas e executivas (atenção, concentração, memória, tomada de decisões e resolução de problemas) através da participação em diferentes desportos;
- reforçar as relações entre pares, a comunicação e as competências interpessoais, promover a empatia;
- promover a adoção de hábitos de vida mais saudáveis, incluindo o sono regular, uma alimentação adequada e equilibrada e a extinção de comportamentos

prejudiciais à saúde (tabagismo, consumo de álcool e outras tendências aditivas);

- melhorar a aptidão física e as capacidades motoras (coordenação, flexibilidade e bem-estar físico geral) através da participação ativa no atletismo, na natação e noutros desportos.

### TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA

O campo internacional SMILE foi organizado para atletas com deficiências intelectuais da Croácia e da Bulgária. O programa incluiu sessões de treino de atletismo, natação, basquetebol e vários jogos desportivos durante 3 dias.

Para além do campo internacional, os participantes tiveram 10 sessões de formação para se prepararem ao máximo para o evento internacional.



### ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA

Duração do programa de atividade física - 3 dias

Local das sessões - Pavilhão desportivo de Kantrida, Piscinas de Kantrida, Pavilhão da Juventude de Rijeka, Croácia



### EQUIPA

A equipa incluía uma equipa multidisciplinar qualificada para envolver indivíduos com deficiências intelectuais em atividades desportivas e era composta por treinadores de diferentes desportos, psicólogos desportivos, cinesiologistas, pedagogos, professores de educação física e membros da direção do comité paralímpico croata.

### ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO

Os resultados foram monitorizados através de fichas de acompanhamento periódicas do projeto Erasmus; esta avaliação foi realizada pelos parceiros do projeto, que comunicaram se os resultados esperados foram alcançados atempadamente, em qualidade e quantidade. Além disso, os jovens participantes deram feedback sobre a sua experiência durante o campo internacional.

### RESULTADOS DO PROJECTO

O projeto teve um impacto profundo na saúde mental, tal como evidenciado tanto pelo feedback subjetivo dos participantes como pelos conhecimentos recolhidos em entrevistas com profissionais estreitamente envolvidos na iniciativa. Os participantes referiram uma melhoria





significativa do seu bem-estar geral, ou seja, um aumento dos níveis de autoestima, uma maior consciência de si próprios e um maior sentido de ação. O campo internacional catalisou uma autorreflexão positiva, promovendo uma mentalidade mais resiliente e otimista entre os jovens.

Os formadores e os pais observaram uma redução dos níveis de stress entre os participantes, o que indica que as atividades durante o campo desempenharam um papel crucial no alívio dos fatores de stress comuns dos jovens, o que, por sua vez, contribuiu para um estado de espírito mais descontraído e positivo. Através de atividades específicas, os participantes adquiriram competências valiosas para gerir o stress, a ansiedade e outros fatores de saúde mental, melhorando assim a sua capacidade de lidar com as complexidades da vida quotidiana. As entrevistas com os profissionais sublinharam o impacto duradouro na resiliência mental dos jovens. As competências e conhecimentos adquiridos durante o projeto continuaram a manifestar-se de forma positiva nas suas vidas,



indicando que os benefícios se estenderam para além da duração do campo. O campo internacional serviu de plataforma para a criação de fortes redes de apoio social: os participantes não só estabeleceram novas ligações, como também reforçaram as relações existentes. Estas redes desempenharam um papel fundamental na promoção da saúde mental, proporcionando um sentimento de pertença e um sistema de apoio durante e após o projeto.

Em resumo, o projeto demonstrou uma abordagem holística para promover resultados positivos em termos de saúde mental entre os jovens participantes.

## **FINANCIAMENTO**

Projeto financiado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia.

## **LIGAÇÃO E SÍTIOS WEB**

<https://inclusivesport.org/2022/06/08/hello-world/>

<https://inclusivesport.org/2023/04/21/international-camp-smile-croatia-2023/>



## kreuz&quer – criss cross

A *Kreuz&quer* foi criada com o objetivo de mudar os hábitos diários das pessoas, promovendo uma mobilidade mais sustentável e saudável. O *Kreuz&quer* incentiva as pessoas a praticar atividade física e a explorar os seus bairros de uma forma inclusiva, interativa e divertida. Esta abordagem transforma a atividade física num jogo divertido, tornando-a especialmente atrativa para as crianças e adolescentes e envolvendo pessoas de todas as idades, incluindo famílias e partes interessadas da comunidade. O objetivo do projeto é melhorar o bem-estar da comunidade, tornando o ambiente público um espaço acessível e partilhado para a atividade física. Os pais são encorajados a ter confiança na capacidade dos jovens de se movimentarem ativamente na cidade sem a necessidade de veículos motorizados.



### COORDENADORES DE PROJECTOS

1. Departamento de Mobilidade da cidade de Munique, capital do Estado Livre da Baviera, Alemanha
2. Administração Geral do Estado Livre da Baviera, Alemanha

### PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS

O projeto foi concebido para todos os membros da comunidade, mas a atividade é particularmente adequada para os jovens.

### OBJECTIVOS DO PROJECTO

Os principais objetivos deste projeto são melhorar o bem-estar da comunidade, tornando o ambiente público um espaço acessível e partilhado para a atividade física, bem como educar, através do exercício, sobre a mobilidade sustentável e saudável.

A iniciativa foi concebida para:

- reduzir o stress e a ansiedade, praticando regularmente uma atividade física;
- aumentar a autoestima, aumentando o sentimento de realização e confiança nas suas próprias capacidades de mobilidade ativa;
- melhorar as funções cognitivas e executivas (atenção, concentração, memória e resolução de problemas) através do envolvimento no jogo;
- promover a interação social e a inclusão, proporcionando a oportunidade de encontrar uma rede de apoio e um sentimento de pertença;



- incentivar a transição para um estilo de vida mais ativo e uma mobilidade sustentável;
- melhorar a saúde física e reduzir a pegada de carbono de um indivíduo.

### TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA

O jogo *kreuz&quer* consiste em percorrer ativamente o maior número possível de quilómetros no menor tempo possível. Só é permitido andar ativamente a pé, de bicicleta, de patins ou de outras formas que exijam trabalho muscular. Cada jogador recebe o seu próprio cartão de jogo que deve ser digitalizado nas caixas de *kreuz&quer* situadas em diferentes pontos do bairro. As caixas têm cores diferentes, algumas podem ser encontradas mais facilmente e outras estão mais escondidas. Os jogadores ganham pontos se passarem o seu cartão de jogo por estas caixas pelo menos 2 vezes numa hora. Os jogadores também podem formar equipas e acumular pontos percorrendo quilómetros em conjunto. Existe uma tabela de classificação que mostra qual a equipa que percorreu mais quilómetros.



### ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA

Duração do programa de atividade física - seis semanas por bairro

Frequência das sessões - aproximadamente quatro vezes por dia (as caixas são ativadas durante 19 horas por dia; o sistema de classificação é atualizado de quatro em quatro horas)

Duração de cada sessão - 4 horas

Localização das sessões - são abrangidos diferentes bairros de Munique (20 de setembro a 5 de novembro de 2023: Berg am Laim; 6 de março a 17 de abril de 2024: Sendling-Westpark)

### EQUIPA

Os parceiros locais ajudam a fazer avançar o projeto e variam consoante o bairro. Os funcionários da cidade de Munique tiveram o papel de desenvolver e implementar o projeto, transformando a atividade física num jogo. As competências necessárias envolvem a utilização de conhecimentos das ciências da mobilidade, do desporto, da psicologia, da pedagogia e da educação, bem como da geografia, do desenvolvimento sustentável e das tecnologias da informação.



## ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO

O progresso do projeto está a ser monitorizado através de um inquérito realizado pela Universidade Técnica de Munique. O inquérito visa avaliar se a atividade física no bairro aumentou com a iniciativa. O estudo foi analisado e aprovado pelo Comité de Ética da Universidade Técnica de Munique.

## RESULTADOS DO PROJECTO

Embora os resultados do inquérito ainda não estejam disponíveis, são esperados efeitos positivos na saúde física e mental. Os responsáveis pelo projeto sublinham que "ao centrar-se na atividade física ao ar livre, o projeto tem definitivamente um efeito na saúde física e mental dos jogadores".

*Kreuz&quer* foi muito bem recebido pelo grupo-alvo. Estima-se que 1500 crianças e adolescentes tenham participado nas sessões de seis semanas em Berg am Laim. No total, a participação situou-se entre 900 e 2000 em cada bairro. O Departamento de Mobilidade da cidade de Munique está muito satisfeito com o nível de participação. O feedback positivo (mensagens em linha) comunicado pelos jovens participantes fornece provas preliminares dos efeitos positivos da atividade na saúde mental.

## EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO

Cada jogo é acompanhado por eventos oferecidos por diferentes colaboradores da respetiva biblioteca municipal, bem como pela *Lesefüchse e.V.* ("raposas leitoras", um clube sem fins lucrativos). A participação é sempre gratuita e não é necessário qualquer registo.

## FINANCIAMENTO

O projeto foi financiado pela cidade de Munique.

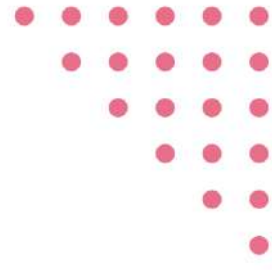
## LIGAÇÃO E SÍTIO WEB

<https://www.sg.tum.de/sportdidaktik/forschung/sinn-i/evaluation-kreuz-quer/>

<https://www.sg.tum.de/sportdidaktik/aktuelles/news-single-view/article/kreuz-quer-startet-in-giesing/>

<https://muenchenunterwegs.de/angebote/lauf-und-radspiel-kreuz-quer>

<https://www.kreuzundquer.de/de/startseite>



# Tele-exercício para jovens

O tele-exercício para jovens faz parte de um projeto mais vasto denominado TELEexe4ALL que oferece, através de uma plataforma de código aberto, sessões de exercício em grupo supervisionadas e interativas (síncronas ou assíncronas). Os módulos de tele-exercício são concebidos para populações gerais e especiais (atletas com e sem deficiência, idosos, doentes oncológicos e diabéticos). Entre os módulos disponíveis, um foi desenvolvido para incentivar a participação dos jovens na atividade física.



## ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO

1. Associação de Desportos Para-desportivos da Cidade de Rijeka, Croácia
2. Universidade e-Campus, Itália
3. Associazione Progetto Giovani, Itália
4. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal
5. Latvijas Sporta federāciju padome, Letónia

## PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS

O projeto inclui vários módulos destinados a populações específicas, tais como jovens, idosos, atletas, pessoas com deficiência, doentes oncológicos e diabéticos de Itália, Croácia, Portugal e Letónia. Nesta apresentação, centrar-nos-emos nos jovens.

## OBJECTIVOS DO PROJECTO

O principal objetivo do projeto é incentivar a participação no desporto e na atividade física. Além disso, o programa de tele-exercício para jovens visa

- melhorar a resiliência mental (reduzir a ansiedade e a depressão e fomentar uma autoimagem positiva, a autoestima e um sentimento de realização) e os mecanismos de resposta para aliviar o stress através do exercício regular;
- melhoram a memória, a atenção e a concentração, tendo um impacto positivo no desenvolvimento cognitivo, no desempenho académico e nas tarefas diárias;
- facilitam o desenvolvimento das funções executivas, ajudando os jovens na resolução de problemas, na tomada de decisões e na definição de objetivos;
- incentivar os jovens a estabelecerem relações positivas com os colegas, os treinadores e os pais, fomentando um sentido de comunidade e de apoio social;
- incentivar os jovens a estabelecer e manter hábitos de sono saudáveis, promovendo uma saúde física e mental ótima;

- aumentar a consciencialização nutricional para promover melhores hábitos alimentares;
- aumentar a aptidão cardiovascular, reforçar o tónus muscular e as capacidades motoras (coordenação, equilíbrio e agilidade).

### **TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA**

O programa para jovens consiste em exercícios aeróbicos, de resistência, de equilíbrio e de flexibilidade. O exercício aeróbico de intensidade moderada deve ser efetuado durante, pelo menos, 225-300 minutos por semana, enquanto o exercício aeróbico de intensidade vigorosa deve ser efetuado durante, pelo menos, 125-150 minutos por semana. O exercício de resistência deve ser feito pelo menos duas vezes por semana com atividades que fortaleçam todos os grupos musculares. O equilíbrio e a flexibilidade incluem atividades físicas multicomponentes que realçam o equilíbrio funcional e a flexibilidade.

### **ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA**

Duração do programa de atividade física - 4 ciclos durante 8 semanas

Frequência das sessões - aproximadamente 3 vezes por semana

Duração de cada sessão - 1 hora

Local das sessões - plataforma online TELEexe4ALL

### **EQUIPA**

A equipa incluía treinadores e psicólogos desportivos. Uma parte dos treinadores gravou as sessões de exercícios e a outra parte deu apoio durante a formação em linha. Os psicólogos desportivos estavam encarregues de recolher e analisar os testes recolhidos no início e no fim de cada sessão de teleformação.

### **ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO**

Através da plataforma, os participantes completaram vários testes no início e no fim do treino para monitorizar o progresso ao longo do tempo. Os testes incluíam um questionário psicológico, um questionário de atividade física e testes fisiológicos que avaliavam o impacto dos exercícios no estado psicológico e na saúde física.

### **RESULTADOS DO PROJECTO**

Para os jovens, o exercício físico teve um impacto positivo na redução do stress e da ansiedade, na melhoria do humor, no aumento da autoestima, na melhoria do sono, na melhoria da concentração e da função cognitiva, na gestão da agressividade e na aquisição de competências para a vida.



## EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO

No âmbito do projeto TELEexe4ALL, foram organizados vários eventos internacionais para as principais partes interessadas.

## FINANCIAMENTO

Projeto financiado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia.

## LIGAÇÃO E SÍTIO WEB

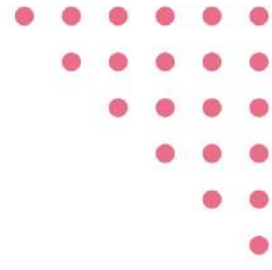
<https://www.teleexe4all.com/>

<https://progettogiovani.it/teleexe4all-platform.html>

<https://www.facebook.com/TELEexe4ALL>

<https://www.instagram.com/teleexe4all>

<https://www.linkedin.com/company/teleexe4all>



# Mieli ja liike – Mente e Movimento

O projeto *Mieli ja liike* (Mente e Movimento) ajuda jovens com múltiplas dificuldades através de um programa de atividade física. O projeto promove o bem-estar de jovens com idades compreendidas entre os 16 e os 29 anos através de atividades individuais e de grupo que adotam uma abordagem holística e orientada para a capacidade funcional. O projeto é implementado em associações locais em Helsínquia, Oulu, Tampere e Turku, com o objetivo de proporcionar aos jovens experiências positivas de exercício físico e interações sociais, para além de aumentar o seu bem-estar mental.

## ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO

1. YMCA, Helsínquia, Finlândia
2. Departamentos locais de Turku, Tampere e Oulu, Finlândia

## PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS

O projeto destina-se a jovens marginalizados ou em risco de marginalização (16-29 anos) que têm dificuldades em permanecer no mundo da escola ou do trabalho.

## OBJECTIVOS DO PROJECTO

O principal objetivo do projeto era promover o bem-estar dos jovens vulneráveis e as atividades foram concebidas para:

- melhorar a saúde mental (reduzir a ansiedade, o stress, a depressão e o medo de situações sociais);
- apoiar a reintegração educativa e profissional dos jovens;
- aumentar a quantidade de movimento diário e de exercício físico.

## TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA

O programa de atividade física é estabelecido de acordo com os jovens, identificando um plano individualizado que pode variar para cada participante. O projeto oferece uma escolha de diferentes tipos de desportos, atividades físicas privadas, pequenos grupos e através de canais digitais. As atividades físicas podem ter diferentes níveis de intensidade, adaptando-se às capacidades e necessidades de cada participante.

## ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA

Duração do programa de atividade física - combinada com o participante (os conteúdos e a duração são adaptados individualmente à vontade e ao interesse dos participantes)

Frequência das sessões - combinada com o participante

Duração de cada sessão - combinada com o participante

Local das sessões - a combinar com o participante

## **EQUIPA**

A equipa é composta por um coordenador, um planificador do projeto e profissionais ligados aos serviços sociais e juvenis, tais como assistentes juvenis, licenciados em serviço social e enfermeiros psiquiátricos. Cada associação local tem equipas de 2 a 4 profissionais que trabalham a tempo parcial no projeto. No total, há cerca de 12 membros da equipa.

O YMCA formou "detetives desportivos" que trabalham com os participantes através da prática de atividade física em conjunto, mas também, apoiando na atividade diária. Os detetives debatem com os participantes muitos temas, como o ritmo da vida quotidiana, os hábitos alimentares e a qualidade do sono.

## **ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO**

O progresso dos participantes é mapeado com avaliações iniciais, intercalares e finais que monitorizam os níveis de movimento, a participação em situações sociais e a mudança global na vida quotidiana. Além disso, foi incluído um medidor de participação para medir os sentimentos de pertença, o significado do que está a ser feito e as possibilidades de ação.

## **RESULTADOS DO PROJECTO**

O projeto está a decorrer durante o primeiro ano, pelo que ainda não há resultados a longo prazo, mas para aqueles que já concluíram as suas avaliações finais, observou-se um aumento da quantidade de exercício e de saídas de casa. Os participantes relataram melhorias no humor e no bem-estar mental, essenciais para a reintegração na sociedade: puderam voltar a estudar, foram encorajados a participar noutras atividades e puderam ser empregados no serviço militar.

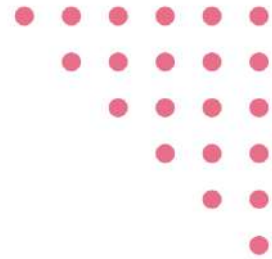
## **FINANCIAMENTO**

Projeto financiado pela STEA.

## **LIGAÇÃO E SÍTIO WEB**

<https://ymca.fi/mieli-ja-liike-hanke/>



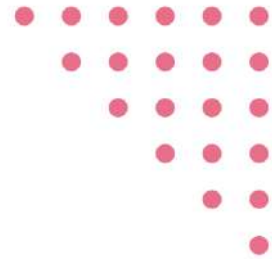


## Quadro de autoavaliação

No Compêndio HOORAY, alinhado com os princípios acima descritos e motivado pelas melhores práticas partilhadas, criámos uma estrutura abrangente de auto-revisão. Esta estrutura pode servir como uma ferramenta valiosa para a avaliação das atividades planeadas, ajudando na identificação de elementos fundamentais que são essenciais para garantir o bem-estar mental do grupo-alvo. O quadro de autoavaliação consiste num conjunto de questões cuidadosamente elaboradas, destinadas a serem sistematicamente abordadas antes da implementação de qualquer atividade planeada.

Seguem-se as perguntas específicas concebidas para o ajudar a avaliar em que medida as atividades que desenvolve estão em conformidade com os elementos básicos das boas práticas em matéria de atividade física e saúde mental dos jovens. O objetivo do processo de autoavaliação é garantir que promove uma abordagem proactiva para promover os benefícios para a saúde mental das atividades realizadas.

- O vosso plano de atividade física segue um programa estruturado e adaptado às necessidades dos adolescentes? [Sim/Não]
- O programa de atividade física é executado por uma equipa multidisciplinar qualificada para cuidar da saúde física dos adolescentes? [Sim/Não]
- O programa de atividade física é executado por uma equipa multidisciplinar qualificada para cuidar da saúde mental dos adolescentes? [Sim/Não]
- É efetuado um acompanhamento regular dos resultados do programa de atividade física, avaliando os efeitos positivos e negativos? [Sim/Não]
- Os jovens atletas estabeleceram amizades e apoiam-se mutuamente? [sim/não]
- Considera que, para os jovens atletas da sua equipa, o programa de atividade física é uma fonte de (assinale as caixas que considera adequadas):
  - 1) Diversão
  - 2) Alegria
  - 3) Entusiasmo
  - 4) Orgulho
  - 5) Sentimento de força e prontidão
  - 6) Serenidade
  - 7) Bem-estar



- 8) Alívio do stress
  - 9) Algo significativo que se pode fazer por si próprio
  - 10) Realização pessoal
- Enquanto treinador, (assinale as casas que considera adequadas):
    - 1) Promover a criação de um ambiente de apoio e sem pressões
    - 2) Promover os laços sociais e a inclusão de todos os membros da equipa
    - 3) Dedicar mais tempo e esforço para dialogar com os jovens atletas
    - 4) Empenhar-se em atingir os objetivos dos jovens atletas
    - 5) Ensinar os valores de uma concorrência saudável
  - Considera que os pais respeitam a autonomia dos jovens atletas e estão envolvidos no apoio aos jovens atletas? [sim/não]
  - Quaisquer outras notas que gostaria de deixar para si próprio:

Notas. Preencha regularmente o quadro de autoavaliação para acompanhar a evolução das suas atividades.

**Saiba mais sobre o projeto HOORAY:** [www.engsoyouth.eu/hooray](http://www.engsoyouth.eu/hooray)

**Fotografias:** arquivos pessoais das organizações apresentadas.

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução relativa à Educação, ao Audiovisual e à Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas.