



Co-funded by  
the European Union

**INDIRE**  
ISTITUTO  
NAZIONALE  
DOCUMENTAZIONE  
INNOVAZIONE  
RICERCA EDUCATIVA

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.



## IN LOVE WITH THE SHAPE OF YOU

**Start date** 01-11-2023

**End date** 31-10-2023

**Project Reference:** 2021-1-IT02-KA210-ADU-000034912

**EU Grant:** 60.000,00 €

**Programme:** Erasmus+ Key Action: Partnerships for cooperation and exchanges of practices

**Action Type:** Small-scale partnerships in adult education

**Countries covered:** 4

**Topics:** The project is focusing on work-based learning and its implementation in the specific sector; social assistance and welfare; disabilities.

**WEBSITE:** <https://www.piattaformaprogetti.eu/innamorato-della-tua-forma/>



USTANOVA ZA  
OBRAZOVANJE  
ODRASLIH | ADULT  
EDUCATION  
INSTITUTION

**OBJECTIVES:** The general objective of the project is to launch a common strategy in an effort to combat the obesity and disordered eating of EU citizens working from home and a common approach and in promoting best practices

Specific objectives: to examine the association between obesity and social exclusion in psychological terms, to promote healthy eating habits, to offer a training for volunteers of the direct target for physical exercises, psychological and healthy matters, to promote and disseminate results, good practices.

**ACTIVITIES:** 1) To create web pages where promote surveys, researches, best practices and skills in the fight against the problem of obesity or excess weight in work from home situations

2) To produce a learning platform where training on sustainable healthy diets, physical activities and psychological aspects linked to the obesity for the voluntary target

3) To organize 4 events to develop the project and achieve the goals indicated

4) To disseminate the results of the training and the best practices

**IMPACT:** To obtain a guide with the best practices and create a model of training "ad hoc" to follow in order to combat the problem of obesity, poor diet and lack of physical activity among teleworkers, in order to avoid the risk of physical and psychological suffering and social exclusion and disseminate these results, best practices and tools to the partners involved on the project, to the targets of the project, the other stakeholders, institutions, individuals and all those who are interested in them.



Co-funded by  
the European Union

**IND**  
**IRE**  
ISTITUTO  
NAZIONALE  
DOCUMENTAZIONE  
INNOVAZIONE  
RICERCA EDUCATIVA

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.

## **Report iniziale.**

L'obesità rappresenta una delle sfide più urgenti e complesse per la salute pubblica in tutto il mondo. Oltre a portare con sé un notevole rischio per la salute fisica, l'obesità può avere un impatto significativo sul benessere psicologico delle persone e può contribuire a un aumento del disagio emotivo e dell'esclusione sociale. Questo report si concentra sull'analisi dell'aspetto psicologico del problema dell'obesità e il suo legame con il disagio emotivo e l'esclusione sociale. Inoltre, esploriamo il ruolo che il fenomeno dello smart working, sempre più diffuso, e come potrebbe giocare nel contesto dell'obesità e delle relative implicazioni psicologiche ed emotive.

L'obiettivo primario di questa ricerca è fornire una panoramica completa delle dinamiche coinvolte, al fine di identificare possibili strumenti e strategie per affrontare questa criticità in modo efficace.

Per produrre una valutazione approfondita dell'aspetto psicologico del problema dell'obesità e il disagio emotivo e dell'esclusione sociale in relazione allo smart working, abbiamo raccolto e analizzato i dati di un campione di 29 partecipanti provenienti da quattro Paesi coinvolti nel progetto: Francia, Italia, Croazia e Grecia. Il nostro campione rappresenta un'ampia gamma di età, con i partecipanti che vanno dai 18 ai 59 anni, al fine di catturare una visione comprensiva delle esperienze legate all'obesità e allo smart working in diverse fasi della vita adulta. Questa diversità di età permette di esplorare come le dinamiche psicologiche possono variare nelle diverse fasi della vita e come possono essere influenzate da fattori culturali e socio-economici specifici dei Paesi partecipanti.

Nel corso di questo report, analizzeremo i dati raccolti da questi partecipanti e cercheremo di identificare i modelli, le sfide e le opportunità legate all'obesità, al disagio emotivo e all'esclusione sociale in relazione al lavoro, con un'attenzione particolare allo smart working. Inoltre, esamineremo le differenze e le somiglianze tra i partecipanti provenienti dai vari Paesi, al fine di comprendere come i contesti culturali possano influenzare l'esperienza dell'obesità e del disagio emotivo.

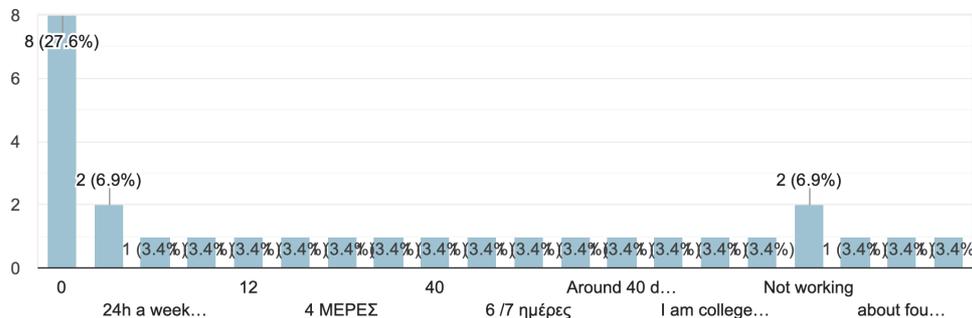


## Analisi delle risposte del questionario:

Una parte significativa del nostro campione di partecipanti ha fornito importanti informazioni riguardo alle ore dedicate allo smart working. Dai dati raccolti emerge che solo un esiguo numero di partecipanti, pari a 3 su un totale di 29, ha dichiarato di lavorare da casa tutti i giorni. Questo gruppo rappresenta una minoranza nel campione e potrebbe offrire spunti interessanti per un'analisi più approfondita.

How many hours/ days do you telework?

29 responses



D'altra parte, 13 partecipanti, costituendo la maggioranza del campione, non fanno mai smart working o non stanno attualmente lavorando. Questo dato può suggerire che il fenomeno dello smart working non sia ancora ampiamente diffuso o che alcuni partecipanti non siano impiegati al momento.

La restante parte del campione fa smart working in misura variabile, con alcune ore o giorni a settimana dedicati a questa pratica. Questo modello di distribuzione delle ore di smart working suggerisce una notevole eterogeneità nelle esperienze lavorative dei partecipanti, con alcune persone che sperimentano una maggiore flessibilità lavorativa rispetto ad altre.

In riferimento alla domanda sull'attività fisica, 7 dei 29 partecipanti hanno dichiarato di svolgere attività fisica da 2 a 3 giorni a settimana. Questo gruppo rappresenta una porzione del campione che si impegna ad avere una regolare routine di esercizio, sebbene non tutti i giorni.

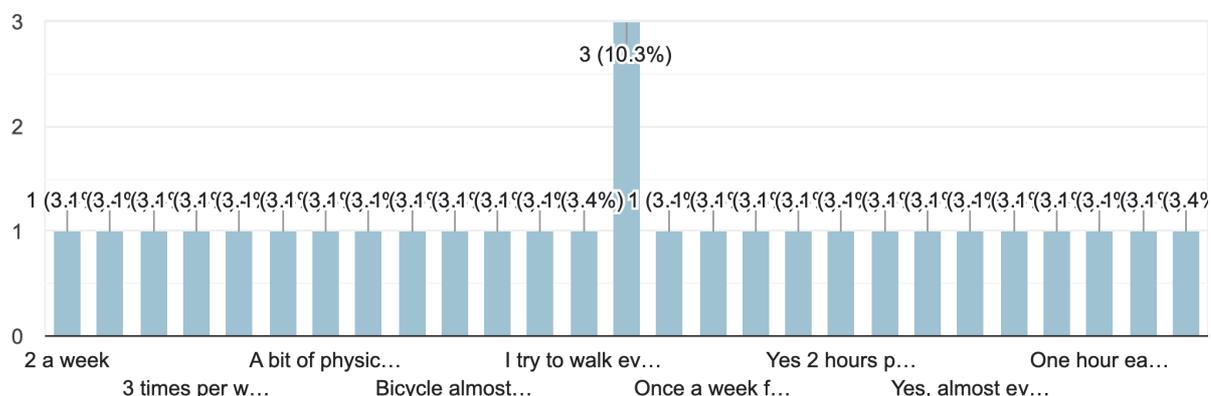
La maggioranza dei partecipanti, ovvero 16 su 29, pratica l'attività fisica più frequentemente, con una frequenza di almeno 5 giorni a settimana. Questo dato suggerisce un forte impegno verso la salute fisica da parte di questo gruppo.

D'altra parte, 6 partecipanti su 29 non svolgono normalmente alcuna attività fisica. Questo gruppo rappresenta una minoranza all'interno del campione.



### Do you do physical activity? If so, how often?

29 responses

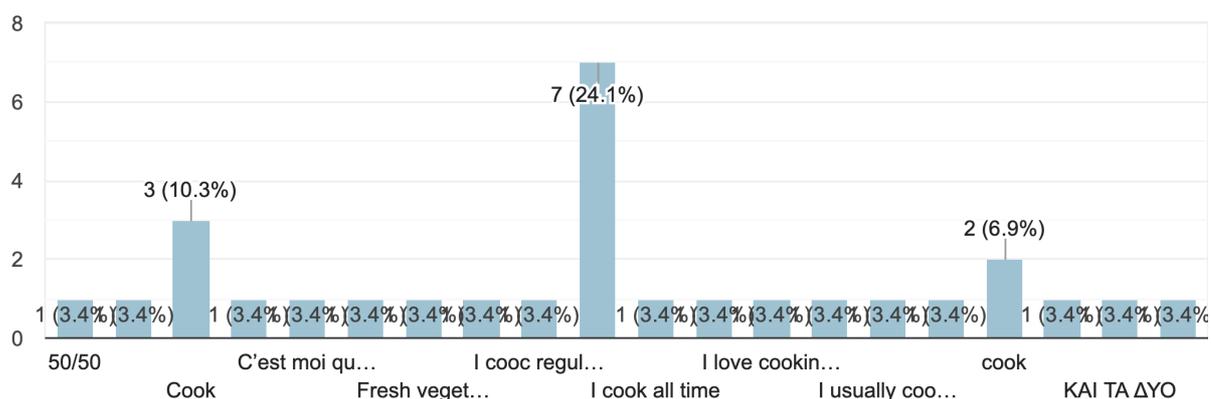


L'analisi delle abitudini alimentari dei partecipanti è un aspetto importante da considerare quando si esamina il contesto dell'obesità e del benessere psicologico. Dai dati raccolti emerge che la maggioranza dei partecipanti, pari a 24 su 29, cucina il proprio cibo. Questo dato suggerisce un alto grado di coinvolgimento nell'elaborazione dei pasti da parte di gran parte del campione.

Allo stesso tempo, solo un numero limitato di partecipanti, 5 su 29, ha dichiarato di acquistare cibo processato con una certa frequenza. Questo gruppo rappresenta una minoranza all'interno del campione e potrebbe offrire spunti interessanti per un'analisi più dettagliata.

### When having the meals, do you cook or buy processed food?

29 responses



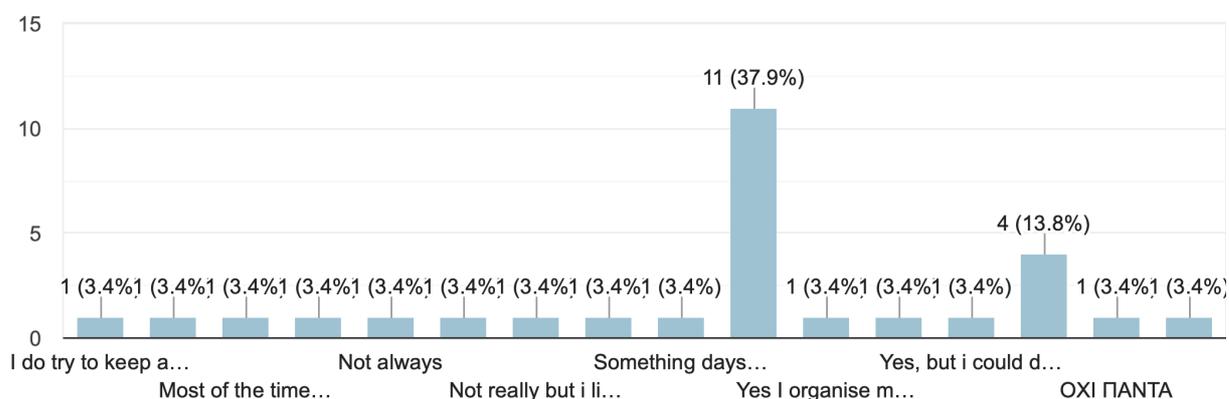
Le abitudini alimentari sono fondamentali quando si esamina il rapporto tra obesità, benessere psicologico e smart working. La scelta tra cucinare cibi freschi in modo casalingo e consumare cibo processato può influenzare significativamente l'apporto calorico e la qualità della dieta. Questi dati suggeriscono che la maggior parte dei partecipanti sta adottando abitudini alimentari che potrebbero essere considerate più salutari rispetto all'opzione di consumare cibo altamente processato.



L'organizzazione delle giornate è un aspetto fondamentale per la gestione efficace del tempo e delle attività quotidiane, e può influenzare notevolmente il benessere psicologico delle persone. Dai dati raccolti emerge che la maggior parte dei partecipanti, ossia 21 su 29, ha dichiarato di organizzare le proprie giornate. Questo indica un impegno da parte di una parte significativa del campione nel pianificare e strutturare le proprie attività quotidiane.

### Do you feel like you organise your day?

29 responses



Tuttavia, è interessante notare che 8 dei 29 partecipanti non si sentono completamente soddisfatti dell'organizzazione delle proprie giornate e ritengono di poter migliorare in questo aspetto. Questa percezione di insoddisfazione potrebbe riflettere la complessità della gestione delle giornate, specialmente nel contesto dello smart working, e suggerisce che alcune persone possono avere bisogno di sviluppare strategie più efficaci per la pianificazione e la gestione del tempo.

L'organizzazione delle giornate è un elemento importante da considerare quando si esamina il rapporto tra obesità, benessere psicologico e smart working, poiché può influire sulla capacità di dedicare tempo all'attività fisica, alla preparazione di pasti sani e al mantenimento di uno stile di vita equilibrato.

Quando chiediamo se pensano che lo smart-working affetti al loro peso, 13 su 29, ritiene che lo smart working abbia un impatto negativo sul loro peso corporeo. Le ragioni addotte includono la riduzione dell'attività fisica a causa del lavoro da casa, la mancanza di tempo per esercitarsi e la possibilità di cattive abitudini alimentari.

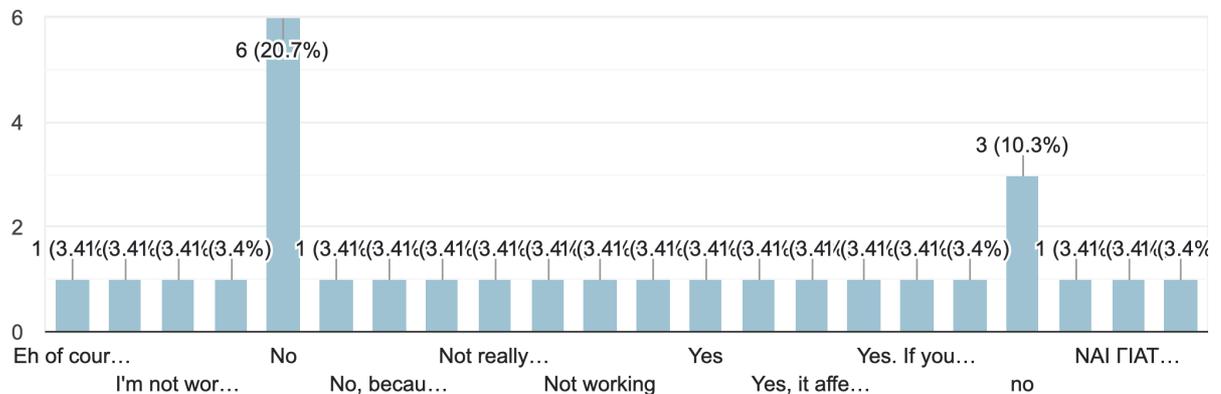
Queste risposte mettono in evidenza alcune delle sfide che le persone affrontano quando lavorano in remoto, come la necessità di trovare modi efficaci per mantenere uno stile di vita sano e attivo. La mancanza di routine, la distanza da un ambiente di lavoro tradizionale e le potenziali distrazioni



possono contribuire a un aumento del tempo trascorso seduti e a una maggiore esposizione a cibi poco salutari.

Do you feel that remote work affects your weight? If so, how?

29 responses



D'altra parte, la maggior parte dei partecipanti non ritiene che lo smart working influisca in modo significativo sul loro peso corporeo. Questa variazione nelle risposte suggerisce che l'effetto dello smart working sull'obesità e il benessere psicologico può variare ampiamente da persona a persona.

Le risposte dei partecipanti alle domande sulle abitudini quotidiane che vorrebbero migliorare forniscono una panoramica delle aree in cui desiderano apportare cambiamenti positivi nelle loro vite. Le aspettative variano da una persona all'altra, ma alcune tendenze chiare emergono dai dati raccolti:

- **Miglioramento del Sonno:** Molti partecipanti esprimono l'aspirazione a migliorare la qualità del loro sonno o ad avere una routine di sonno più stabile. Il sonno svolge un ruolo cruciale nel benessere psicologico e fisico, e il desiderio di migliorare questo aspetto è comprensibile.
- **Incremento dell'Esercizio Fisico:** L'attività fisica è una priorità per diversi partecipanti. Molti desiderano fare più esercizio, allenarsi regolarmente o semplicemente muoversi di più. L'importanza dell'attività fisica per la salute è ampiamente riconosciuta.
- **Miglioramento dell'Alimentazione:** Migliorare le abitudini alimentari è un obiettivo comune. Questo può includere il desiderio di mangiare più verdure, frutta, cibi di migliore qualità, o l'intento di evitare cibi specifici come il maiale o i dolci.
- **Struttura e Organizzazione:** Alcuni partecipanti desiderano avere una struttura più chiara nella loro giornata, organizzando meglio il loro tempo per essere più produttivi e avere meno tempo davanti agli schermi.
- **Gestione del Tempo Libero:** Alcuni partecipanti cercano di bilanciare meglio il loro tempo libero, riducendo l'uso dei social media o spendendo più tempo in attività al di fuori di casa.
- **Attività All'Aperto:** Alcuni desiderano trascorrere più tempo all'aperto e avere una routine di corsa o attività all'aperto al mattino.



Le risposte alla domanda su come ideali l'organizzazione del tempo riflettono una varietà di desideri e obiettivi personali in merito a come le persone vorrebbero strutturare le loro giornate ideali. Le risposte evidenziano le preferenze individuali e le aspirazioni per un miglior equilibrio tra lavoro, riposo e tempo libero. Alcune tendenze emergono dalle risposte:

- **Equilibrio tra lavoro e tempo libero:** Molti partecipanti desiderano un equilibrio tra lavoro e tempo libero, ad esempio, con otto ore di lavoro, otto ore di sonno e otto ore di tempo libero. Questa suddivisione riflette l'aspirazione a una vita equilibrata e soddisfacente.
- **Socializzazione:** Alcuni desiderano dedicare tempo alla socializzazione e all'incontro con gli amici, riconoscendo l'importanza delle relazioni sociali per il benessere emotivo.
- **Tempo per l'attività fisica:** Alcuni partecipanti vorrebbero integrare l'attività fisica nella loro routine ideale, dedicando tempo all'esercizio fisico o a passeggiate nella natura.
- **Pianificazione:** Alcuni preferiscono pianificare in anticipo la loro settimana, suddividendo il tempo tra studio, sonno, pasti e momenti di svago. Questo riflette la volontà di organizzarsi in modo efficace.
- **Tempo per l'arte e l'attività creativa:** Alcuni partecipanti desiderano dedicare tempo a attività creative e artistiche, dimostrando l'importanza dell'espressione personale.
- **Miglioramento personale:** Alcuni vogliono dedicare tempo al miglioramento personale, come lo studio o l'attività fisica.
- **Strutturazione della giornata:** Alcuni preferiscono avere una struttura chiara nella loro giornata, suddividendo il tempo in modo specifico per svolgere compiti particolari.

Queste risposte riflettono la varietà di aspirazioni e priorità delle persone nel modo in cui organizzerebbero idealmente il loro tempo. È evidente che c'è un forte desiderio di equilibrio, soddisfazione personale e benessere nella gestione del tempo quotidiano.

L'analisi delle risposte alla domanda sull'effetto dello smart working sulla salute mentale evidenzia una gamma di percezioni e reazioni individuali. Ecco alcune delle principali osservazioni:

- **Impatto Positivo:** Alcuni partecipanti riportano un impatto positivo dello smart working sulla loro salute mentale. Questi vantaggi includono una riduzione dello stress legato agli spostamenti, più tempo per attività benessere e una maggiore efficienza lavorativa. In alcuni casi, lo smart working offre la possibilità di avere un maggiore controllo sulla gestione del tempo.
- **Impatto Negativo:** Altri partecipanti riferiscono un impatto negativo sulla salute mentale a causa dello smart working. Le principali preoccupazioni includono sentimenti di isolamento, difficoltà a separare il lavoro dalla vita privata, la mancanza di interazione sociale e lo stress legato all'eccessiva esposizione a uno schermo.
- **Mista o Neutra:** Alcune risposte riflettono una percezione mista o neutra dell'effetto dello smart working sulla salute mentale. Mentre ci possono essere vantaggi in termini di tempo risparmiato e flessibilità, ci sono anche sfide legate all'isolamento e alla mancanza di interazione sociale.



Co-funded by  
the European Union

**IND**  
**IRE**  
ISTITUTO  
NAZIONALE  
DOCUMENTAZIONE  
INNOVAZIONE  
RICERCA EDUCATIVA

- **Variabilità Individuale:** Le risposte dimostrano chiaramente che l'impatto dello smart working sulla salute mentale varia ampiamente da persona a persona. Molte variabili, tra cui le circostanze personali e l'organizzazione del lavoro, influenzano come le persone percepiscono l'effetto dello smart working sulla loro salute mentale.

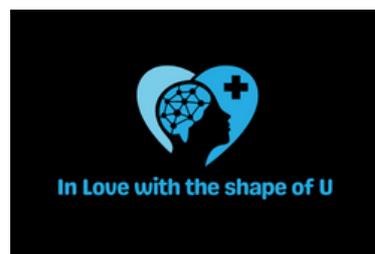
Questi dati riflettono l'importanza di affrontare l'aspetto della salute mentale quando si implementa lo smart working e di considerare le esigenze individuali dei lavoratori. Il supporto per il benessere psicologico e le strategie per mitigare i potenziali effetti negativi dello smart working possono essere fondamentali per garantire un ambiente di lavoro sano e produttivo.

Con quest'analisi intendiamo di fare un importante contributo alla comprensione dell'obesità, del disagio emotivo e dell'esclusione sociale, offrendo informazioni fondamentali per lo sviluppo di strategie di prevenzione e intervento mirate. In un'epoca in cui la salute mentale e il benessere sono al centro delle preoccupazioni globali, l'approfondimento di queste tematiche è essenziale per promuovere una società più sana e inclusiva.



Co-funded by  
the European Union

**INDIRE**  
ISTITUTO  
NAZIONALE  
DOCUMENTAZIONE  
INNOVAZIONE  
RICERCA EDUCATIVA



## Contact:

**Official email:** loveshapeadu@gmail.com

**Project website:** <https://www.piattaformaprogetti.eu/innamorado-della-tua-forma/>



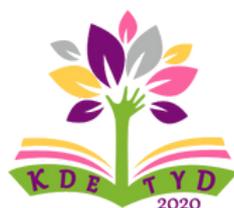
**email:** 3mtraininglab@libero.it

**website:** <https://www.3mtraininglab.com>



**email:** youri.bergoug@ofci.fr

**website:** <https://www.ofci.fr>



**email:** tsakiridou\_giot@yahoo.gr

**website:** <http://kdetyd.com/>



**email:** info@dante-ri.hr

**website:** <https://dante-ri.hr/>