



Διάγραμμα Μαθήματος

Κωδικός Μαθήματος SPSC-501	Τίτλος Μαθήματος Άσκηση, Φυσική Κατάσταση και Υγεία	Πιστωτικές Μονάδες ECTS 10
Προαπαιτούμενα Κανένα	Τμήμα Επιστημών Ζωής	Εξάμηνο Φθινόπωρο
Κατηγορία Μαθήματος Υποχρεωτικό	Γνωστικό Πεδίο Άσκηση και Υγεία	Γλώσσα Διδασκαλίας Ελληνική
Επίπεδο Σπουδών 2 ^{ος} Κύκλος	Διδάσκων Δρ. Μ. Χ΄Χαραλάμπους	Έτος Σπουδών 1 ^ο
Τρόπος Διδασκαλίας Πρόσωπο με πρόσωπο	Πρακτική Άσκηση Δεν εφαρμόζεται	Συναπαιτούμενα Κανένα

Στόχοι του Μαθήματος:

Οι βασικοί στόχοι του μαθήματος είναι:

- Να εξετάσει/αναλύσει τα κυριότερα προβλήματα υγείας στη σύγχρονη κοινωνία και με ποιους μηχανισμούς μπορεί η φυσική δραστηριότητα/άσκηση να βελτιώσει την υγεία.
- Η κατανόηση των μηχανισμών με τους οποίους η άσκηση/φυσική δραστηριότητα προάγουν την υγεία και μεταβάλλουν τον τρόπο ζωής του ανθρώπου.
- Να εξετάσει την επίδραση της υποκινητικότητας στην εμφάνιση χρόνιων παθήσεων (καρδιαγγειακές νόσοι, σακχαρώδης διαβήτης, παχυσαρκία, μεταβολικό σύνδρομο, οστεοπόρωση, μυϊκή φθορά, κτλ.) και ο ρόλος της άσκησης ως φάρμακο στις νόσους αυτές.
- Να εξετάσει την σχέση της φυσικής δραστηριότητας με το κάπνισμα, την παχυσαρκία, το άγχος, τη σωστή διατροφή και τα καρδιαγγειακά νοσήματα.
- Η εκμάθηση των οδηγιών σχετικά με την άσκηση και τη σωματική δραστηριότητα με στόχο την προαγωγή της υγείας και την πρόληψη χρόνιων παθήσεων.
- Να εξετάσει την επίδραση της γήρανσης στη φθορά των φυσιολογικών συστημάτων, λειτουργική ικανότητα και στην ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων.
- Να συζητηθούν κατευθυντήριες γραμμές άσκησης/φυσικής δραστηριότητας για τον γενικό πληθυσμό για την προώθηση της φυσικής κατάστασης, υγείας και ευεξίας.

Μαθησιακά Αποτελέσματα:

Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές θα είναι σε θέση να:

1. Αναγνωρίζουν τον σημαντικό ρόλο και τα οφέλη της άσκησης/φυσικής δραστηριότητας στην προαγωγή και διατήρηση της υγείας.
2. Κατανοούν τον τρόπο με τον οποίο η φυσική δραστηριότητα δρα ως φυσικό «φάρμακο» μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νόσων.
3. Κατανοούν τον τρόπο με τον οποίο η φυσική δραστηριότητα και η ενασχόληση με τον

αθλητισμό μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο υιοθέτησης κακών συνηθειών: π.χ. κακή διατροφή, αλκοόλ, κάπνισμα.

4. Κατανοήσουν πλήρως τον τρόπο με τον οποίο η άσκηση μπορεί να καταπολεμήσει του καθημερινό και χρόνια άγχος/στρες.
5. Αναγνωρίζουν τις αρνητικές επιδράσεις της γήρανσης στη φυσική και λειτουργική κατάσταση και να κατανοήσουν την θετική επίδραση της άσκησης στην καθυστέρηση της φυσικής φθοράς των φυσιολογικών συστημάτων, σώματος/πνεύματος του ανθρώπου.
6. Κρίνουν υπάρχον παρεμβατικά προγράμματα άσκησης που προάγουν την υγεία.
7. Σχεδιάζουν κατάλληλα προγράμματα άσκησης επηρεάζοντας άμεσα τον τρόπο ζωής του ατόμου και για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.
8. Σχεδιάζουν και να εκτελούν προγράμματα άσκησης αναλόγως της ανάγκης του κάθε ατόμου, για την βελτίωση της σωματικής σύστασης, καρδιοαναπνευστικής αντοχής, μυϊκής δύναμης και ευλυγισίας.
9. Παρακινούν τον ασκούμενο έτσι ώστε να βλέπει την άσκηση και ως τρόπο ζωής, διασκέδαση, και αναψυχή.

Περιεχόμενο Μαθήματος:

1. Φυσική κατάσταση και Υγεία: Γραμμική σχέση και φυσιολογικές προσαρμογές.
2. Σχέση άσκησης, ευρωστίας και υγείας: Υποκινητικότητα και κίνδυνος εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων.
3. Παχυσαρκία και άσκηση: βιολογικές επιπλοκές και ο ρόλος της άσκησης ως φάρμακο.
4. Παρεμβάσεις για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας.
5. Μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις για τη διαχείριση του βάρους και της παχυσαρκίας.
6. Άσκηση, γήρανση και ποιότητα ζωής.
7. Σχεδιασμός ειδικών προγραμμάτων άσκησης για προώθηση της υγείας.
8. Ασκησιογενείς επιδράσεις στις χρονιές παθήσεις και δοσολογία άσκησης.
9. Αρχές φυσικής δραστηριότητας: Εφαρμογή αρχών άσκησης.
10. Αερόβια/Αναερόβια Άσκηση και υγεία: Εφαρμογή.
11. Προπόνηση με αντιστάσεις, Ευλυγισία και υγεία: Εφαρμογή.
12. Επίκαιρα ερευνητικά θέματα για το ρόλο της σωματικής άσκησης στην υγεία και ευεξία.

Μαθησιακές Δραστηριότητες και Διδακτικές Μέθοδοι:

Διαλέξεις, Συζητήσεις, Δραστηριότητες σε ομάδες, Παρουσιάσεις από φοιτητές

Μέθοδοι Αξιολόγησης:

Εργασίες, Παρουσιάσεις, Τελική εξέταση

Απαιτούμενα Διδακτικά Εγχειρίδια και Βιβλιογραφία:

Τίτλος	Συγγραφέας	Εκδοτικός Οίκος	Έτος	ISBN
Άσκηση και υγεία	Sharkey Br., Gaskill Steven E. Επιμέλεια: Δεληγιάννης Α.Π., Κουϊδής Ε.	Παρισιάνου Α.Ε.	2017	9605831716
Φυσιολογία της Άσκησης και του Αθλητισμού: Τόμος II	Willmore J. & D.L. Costill.	Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ.Πασχαλίδης, Αθήνα	2006	9603994170

Προτεινόμενα Διδακτικά Εγχειρίδια και Συμπληρωματική Βιβλιογραφία:

Τίτλος	Συγγραφέας	Εκδοτικός Οίκος	Έτος	ISBN
Άσκηση, Ευρωστία & Υγεία	C. Corbin, R. Lindsey, G. Welk. Επιμέλεια: Κλεισούρας Β	Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ.Πασχαλίδης	2001	9608122759
Effects of exercise and diet on chronic disease	Roberts C, Barnard J.	Journal of Applied Physiology; 98(1):3-30,	2005	
Hoeger W and Hoeger S	Fitness and Wellness	Cengage Learning	2010	0538737492