

Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών  
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

2<sup>ο</sup> Συνέδριο  
Αθλητικής Επιστήμης

Άσκηση  
& Υγεία



19-21 Απριλίου 2013



Πληροφορίες στην Ιστοσελίδα του Συνεδρίου: [www.tefaacongress.gr](http://www.tefaacongress.gr)

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ, ΣΤΟΧΟΙ & ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ: «Άσκηση & Υγεία»

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ (ιστοσελίδα συνεδρίου): [www.tefaacongress.gr](http://www.tefaacongress.gr)

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: Παρασκευή 19- Κυριακή 21 Απριλίου 2013

ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ: Τα Αμφιθέατρα του Τμήματος (Εθν. Αντίστασης 41, Δάφνη, Αθήνα)

**Στόχος του Συνεδρίου:**

Να αναδειχθεί η δυναμική αξία της σωματικής άσκησης ως μέσο πρόληψης παθήσεων, διατήρησης και βελτίωσης της ευρωστίας, της υγείας και της ποιότητας ζωής των πολιτών.

**Θεματολογία:**

Θα παρουσιαστούν οι ερευνητικά τεκμηριωμένες ευεργετικές επιδράσεις της συστηματικής σωματικής άσκησης στη μείωση της πιθανότητας εμφάνισης παθήσεων:

- του καρδιαγγειακού συστήματος (εγκεφαλικό επεισόδιο, υπέρταση, υπερλιπιδαιμία)
- του ανοσοποιητικού (διάφορες μορφές καρκίνου, Aids),
- του αναπνευστικού (άσθμα, χρόνιες πνευμονοπάθειες)
- του μυοσκελετικού (αρθρίτιδες, οσφυαλγία, οστεοπόρωση)
- σε μεταβολικά νοσήματα (παχυσαρκία, σακχαρώδης διαβήτης)
- την ψυχική υγεία (στρες, άγχος, κατάθλιψη, σχολική απόδοση)

Θα συζητηθούν τα πιο αποτελεσματικά προγράμματα άσκησης ανά πάθηση:

- συνεχής - διαλειμματική προπόνηση
- βιάδισμα
- τρέξιμο
- υδροθεραπεία κ.α.

**Εργαστηριακές Ασκήσεις:**

Θα πραγματοποιηθούν δύο εργαστηριακές ασκήσεις (workshops):  
**α)** εργαστηριακές και υπαίθριες δοκιμασίες αξιολόγησης της αερόβιας ικανότητας ασκουμένων και εφαρμογές αυτών στην προπόνηση

**β)** αξιολόγηση και βελτιστοποίηση της ισορροπιστικής ικανότητας ασκουμένων.

**Περιλήψεις:**

Προθεσμία υποβολής μέχρι **29 Μαρτίου 2013**. Θα αξιολογηθούν με ανώνυμη κρίση. Όσες εγκριθούν θα συμπεριληφθούν στα Πρακτικά του Συνεδρίου. Οι άριστες θα δημοσιευθούν ως 4-σέλιδες εργασίες σε ειδικό αφιερωματικό τεύχος του Επιστημονικού περιοδικού του Τμήματος "ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ".