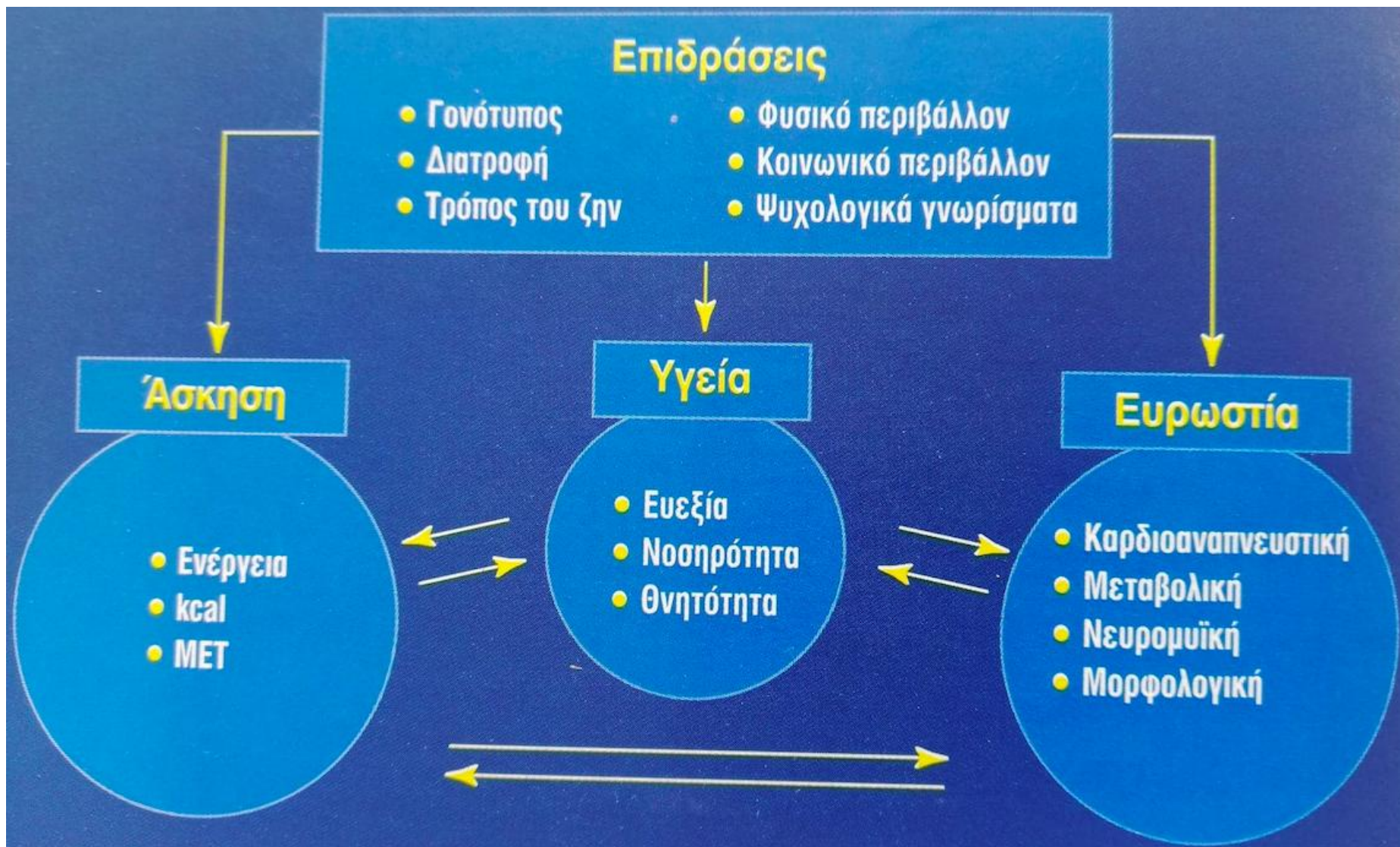




Ερευνητικά δεδομένα για τον τομέα
της φυσικής άσκησης και αθλητισμού:
υπο-εκπροσώπηση της κοινωνικής
ομάδας των φοιτητών/τριών

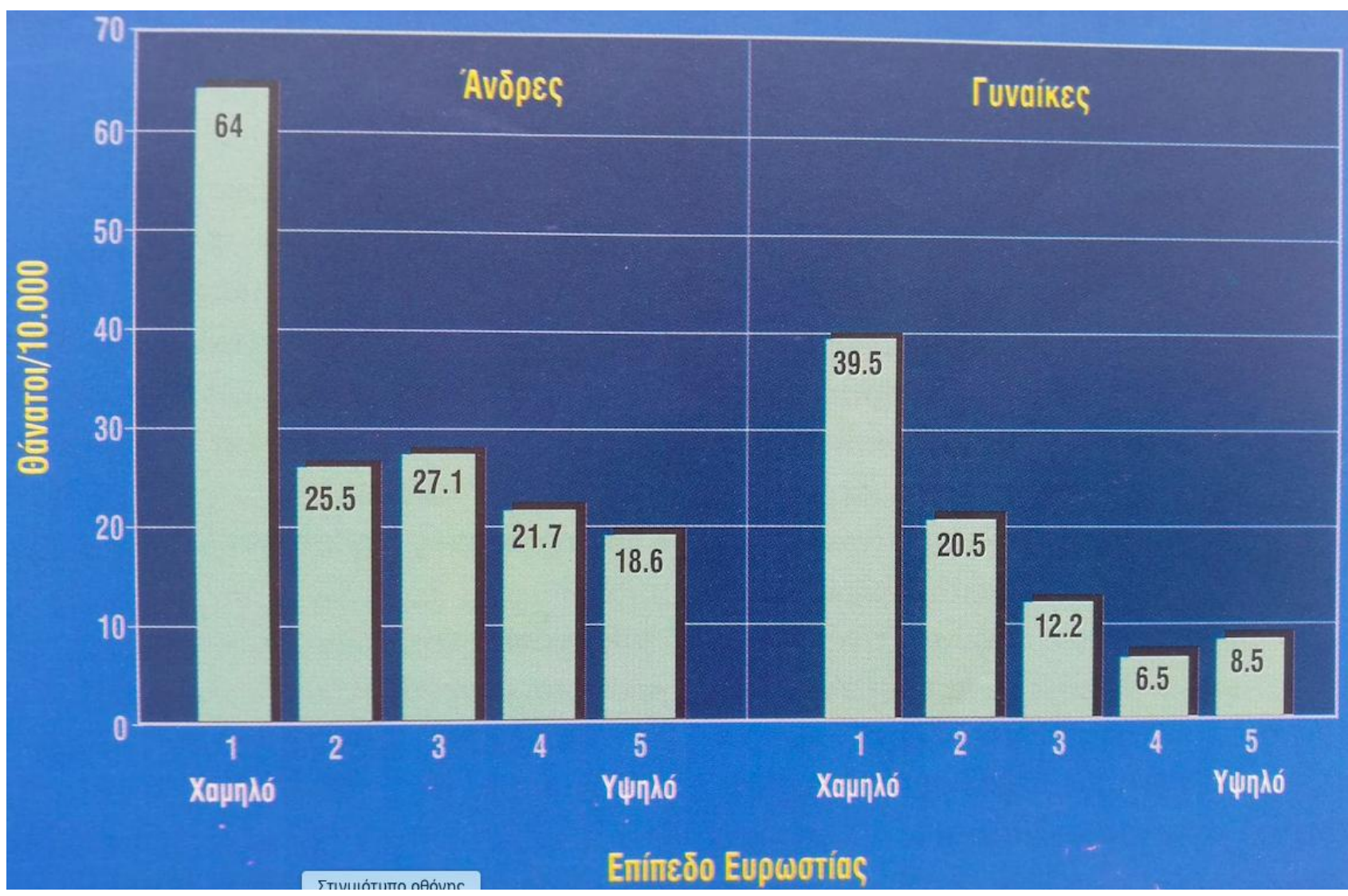
Φυσική άσκηση στο ΠΑΔΑ: υπηρεσία
προσβάσιμη σε όλους/ες και όχι μόνο
σε ΦμεΑ

Δρ. Παντελής Νικολαΐδης
Επιστ. Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Εργοφυσιολόγος



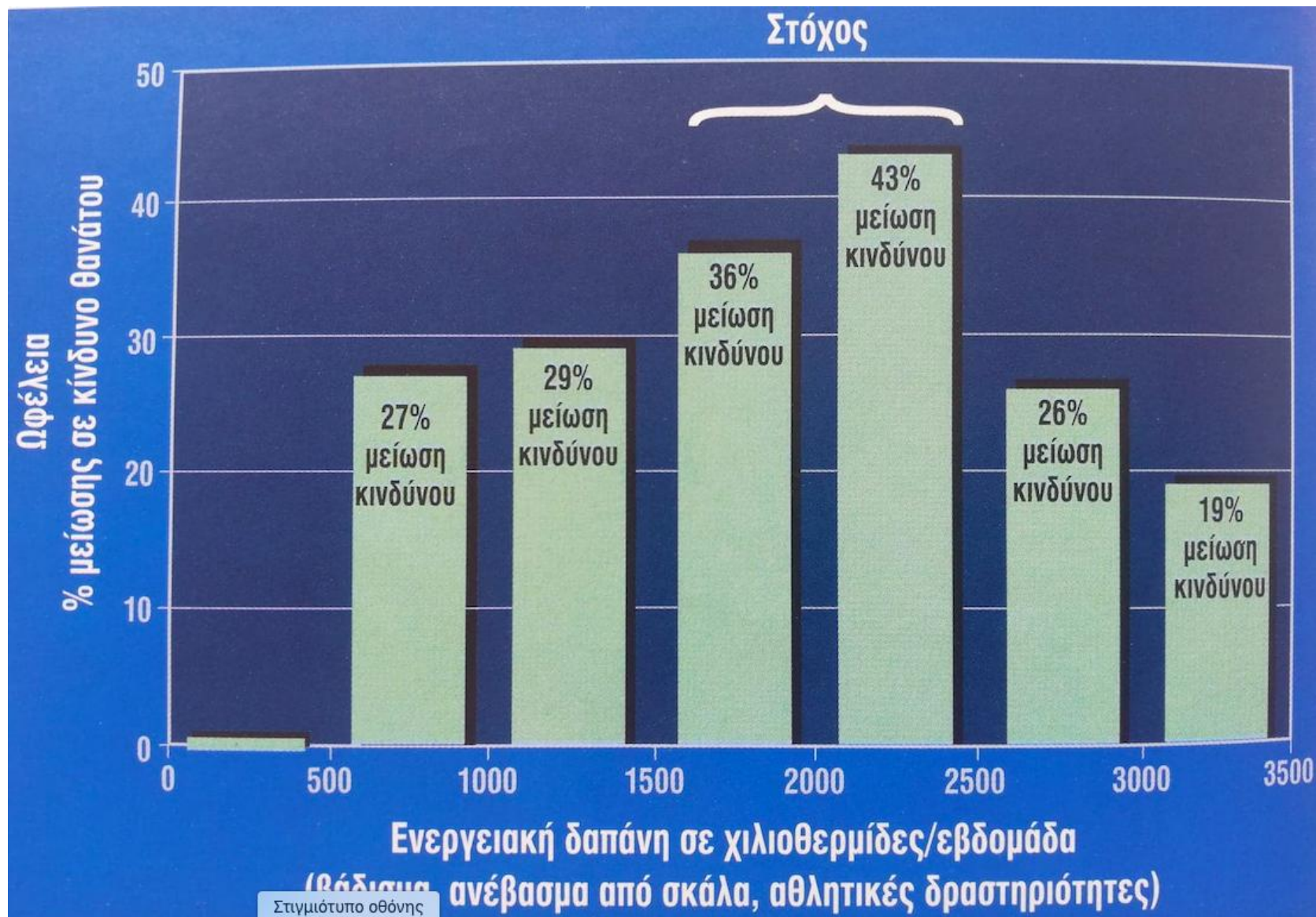


Γιατί είναι σημαντική η ευρωστία (fitness);



Στοιχείο από οθόνη

Corbin, C.B., Lindsey, R., Welk, G. (2001): Άσκηση, ευρωστία και υγεία. Αθήνα, Εκδόσεις Πασχαλίδη.



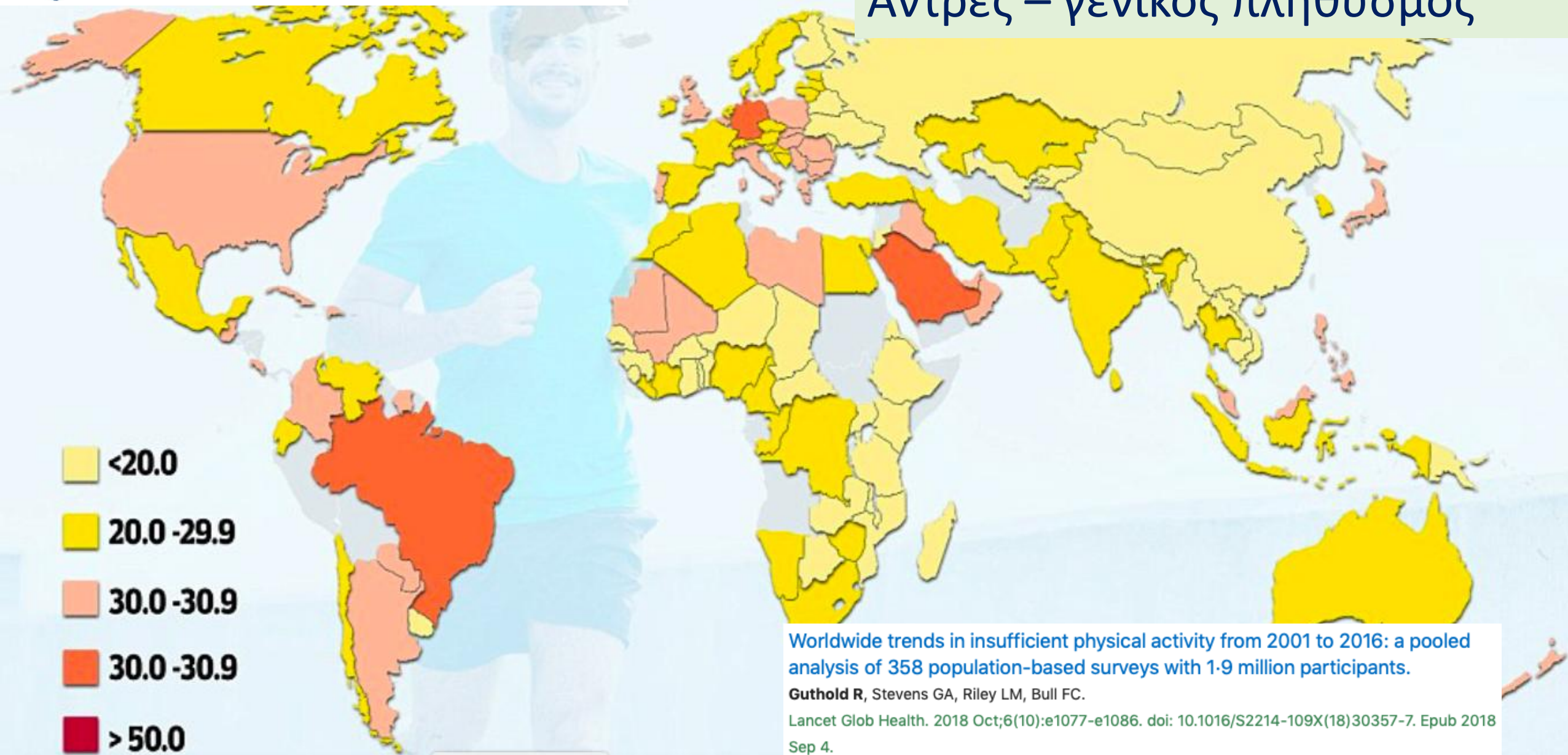
Corbin, C.B., Lindsey, R., Welk, G. (2001): Άσκηση, ευρωστία και υγεία. Αθήνα, Εκδόσεις Πασχαλίδη.



Corbin, C.B., Lindsey, R., Welk, G. (2001): Άσκηση, ευρωστία και υγεία. Αθήνα, Εκδόσεις Πασχαλίδη.

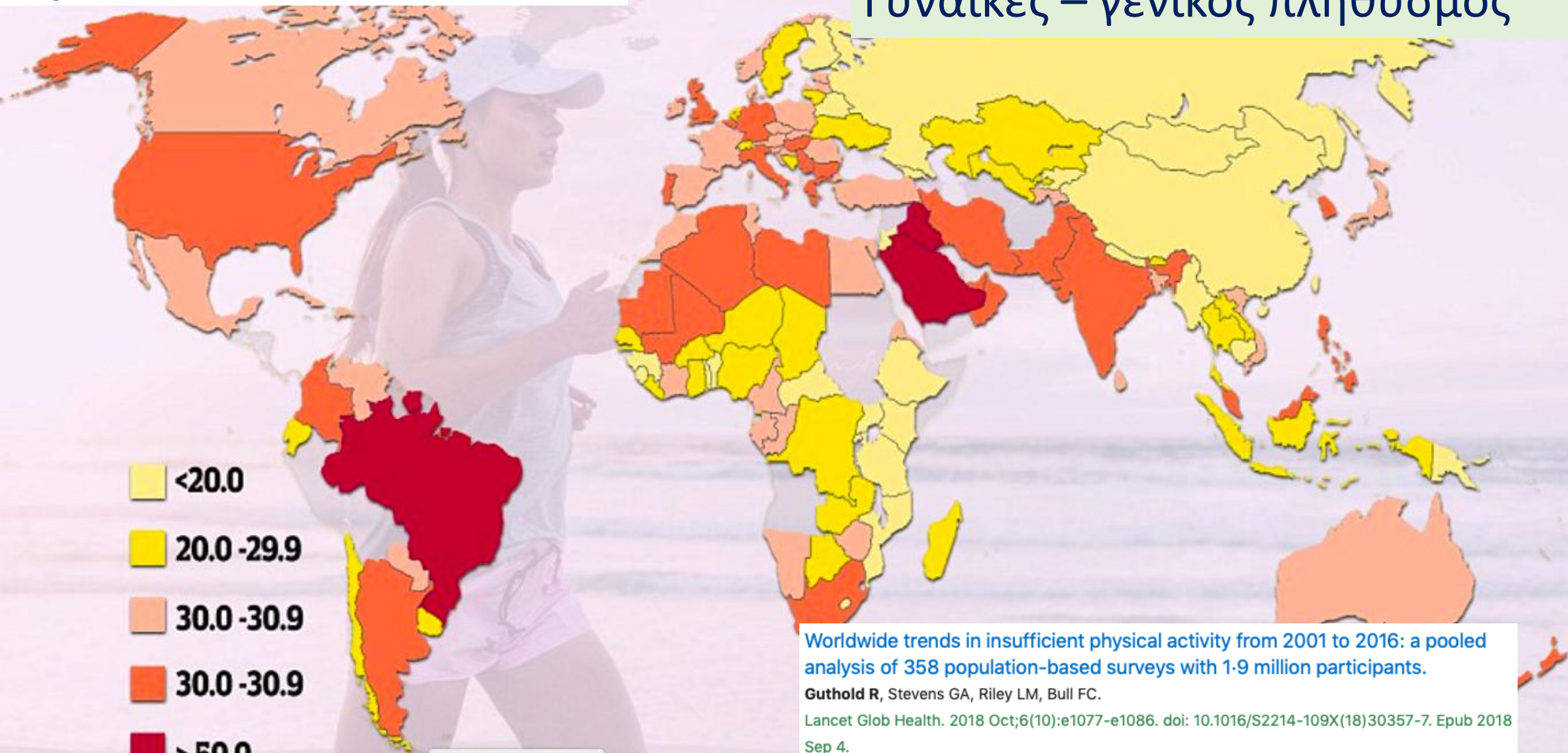


Πόσοι είναι φυσικά δραστήριοι; Άντρες – γενικός πληθυσμός





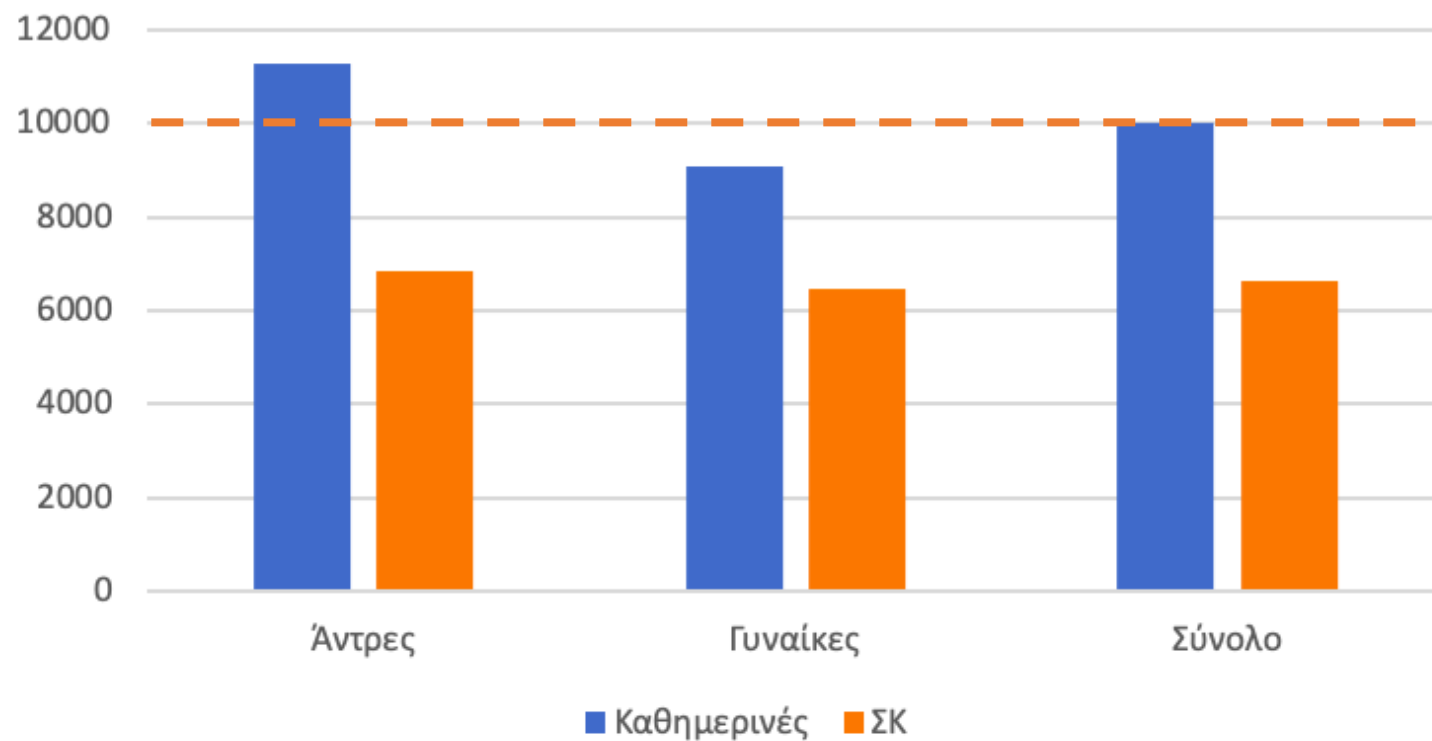
Πόσες είναι φυσικά δραστήριες; Γυναίκες – γενικός πληθυσμός





Είναι οι φοιτήτριες και οι φοιτητές φυσικά δραστήριοι;

Βήματα ανά φύλο και ημέρα



Physical Activity Patterns in University Students: Do They Follow the Public Health Guidelines?

Clemente FM, Nikolaidis PT, Martins FM, Mendes RS.

PLoS One. 2016 Mar 29;11(3):e0152516. doi: 10.1371/journal.pone.0152516. eCollection 2016.

PMID: 27022993 [Free PMC article.](#)

Στόχος: 10.000 βήματα



Είναι οι φοιτήτριες φυσικά δραστήριες;

Όριο για φυσικά δραστήριο άτομο: 3000 MET x min

	Total (<i>n</i> = 93)
Time of day	A:36, B:20, C:37
Age (years)	21.8 ± 4.7
IPAQ (MET × min)	2702 ± 2264
Menstrual cycle phase	early FP:12, mid LP:11

Validity of Self-Reported Body Mass, Height, and Body Mass Index in Female Students: The Role of Physical Activity Level, Menstrual Cycle Phase, and Time of Day.

Kintziou E, Nikolaidis PT, Kefala V, Rosemann T, Knechtle B.

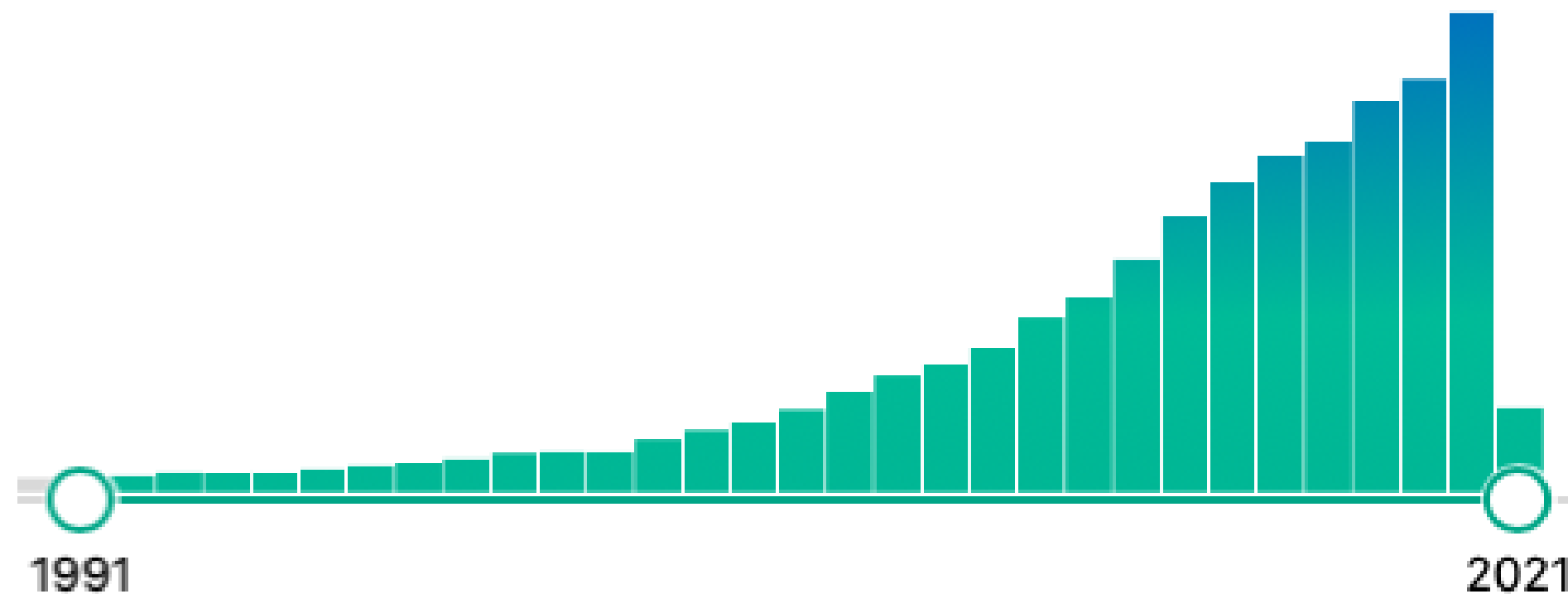
Int J Environ Res Public Health. 2019 Apr 3;16(7):1192. doi: 10.3390/ijerph16071192.

PMID: 30987087 **Free PMC article.**



Ερευνητικά δεδομένα για τον τομέα «φυσική δραστηριότητα ΚΑΙ υγεία»

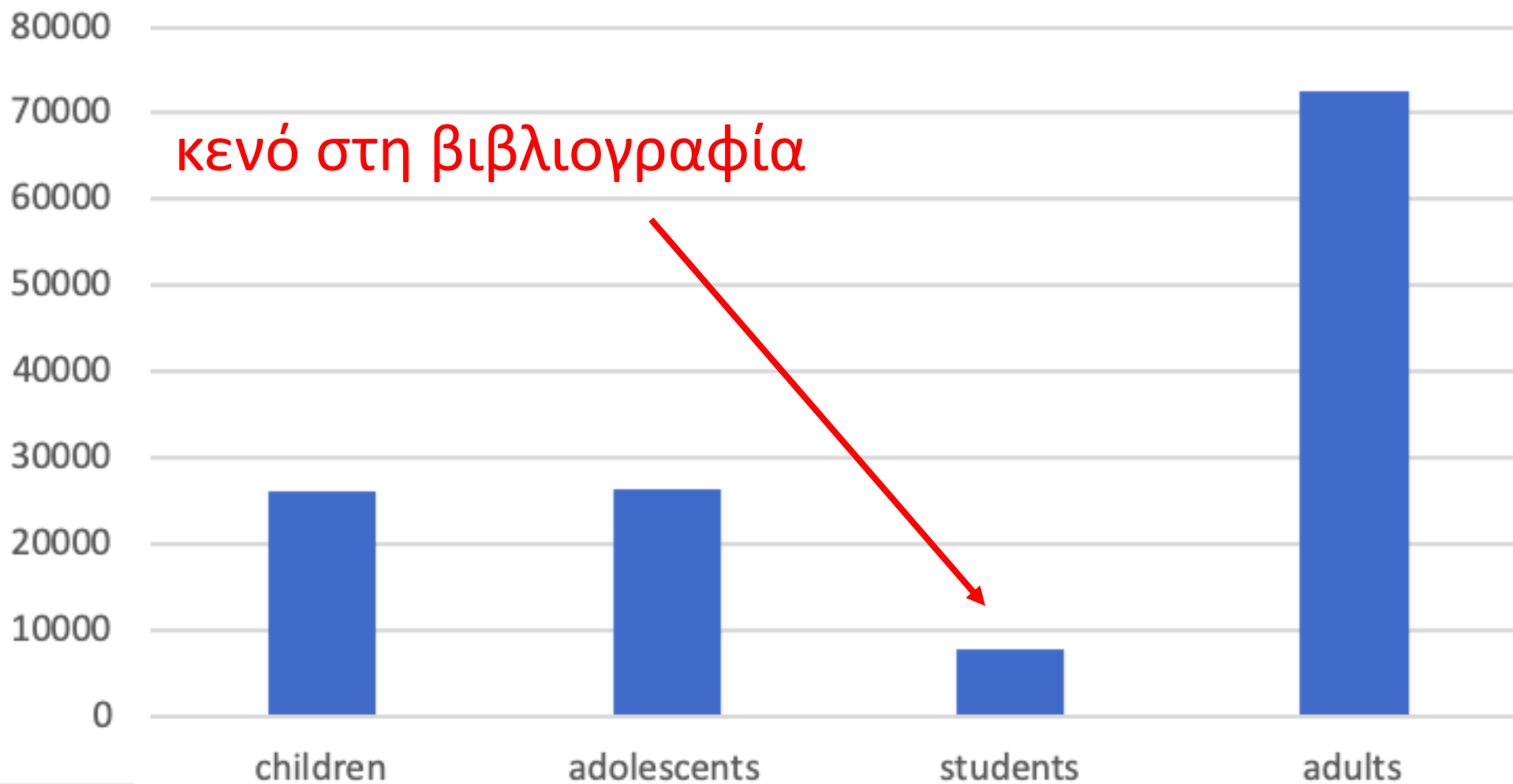
Χτυπήματα στο PubMed



1991: 208
2020: 11770
αύξηση >50

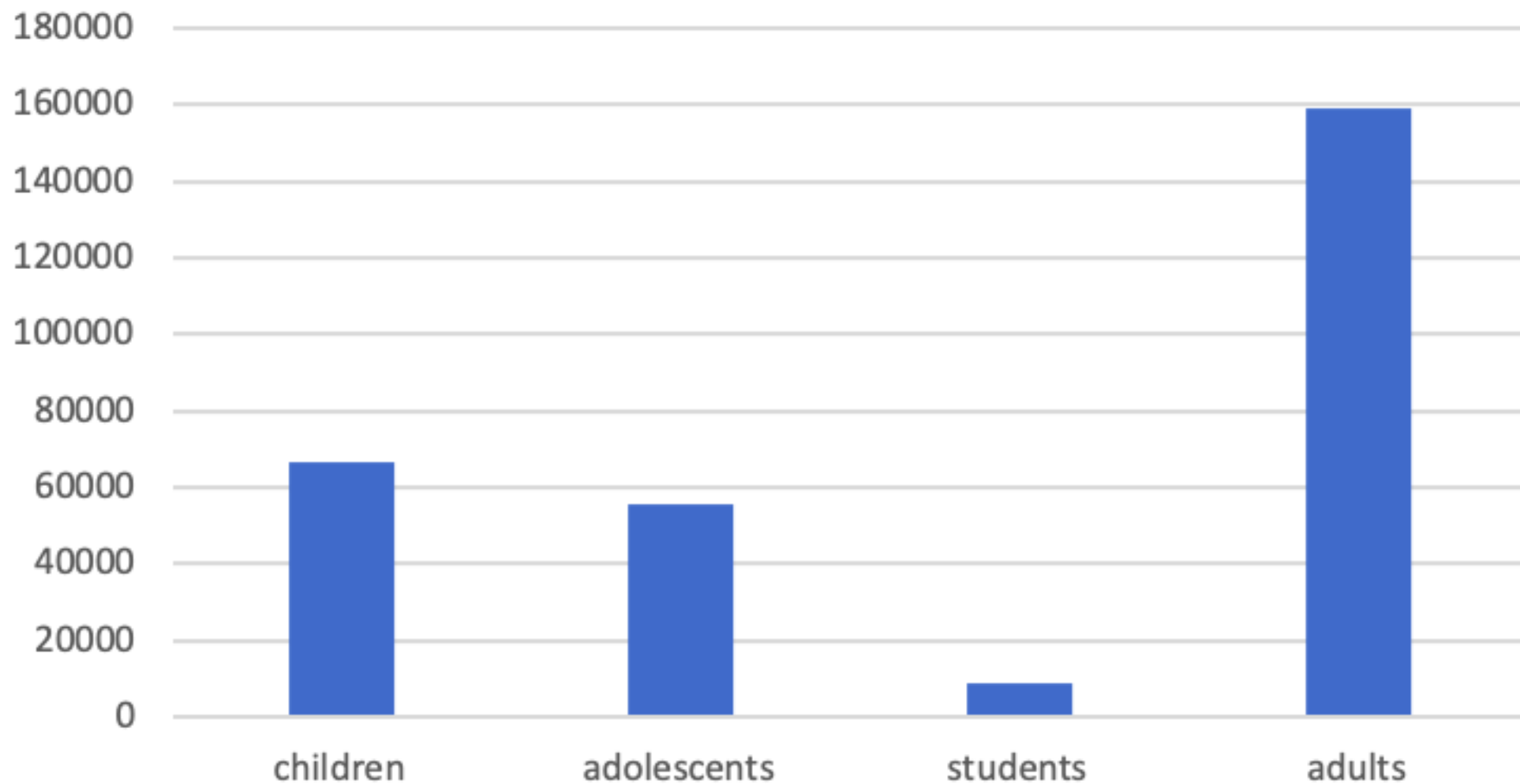


"Physical activity" AND



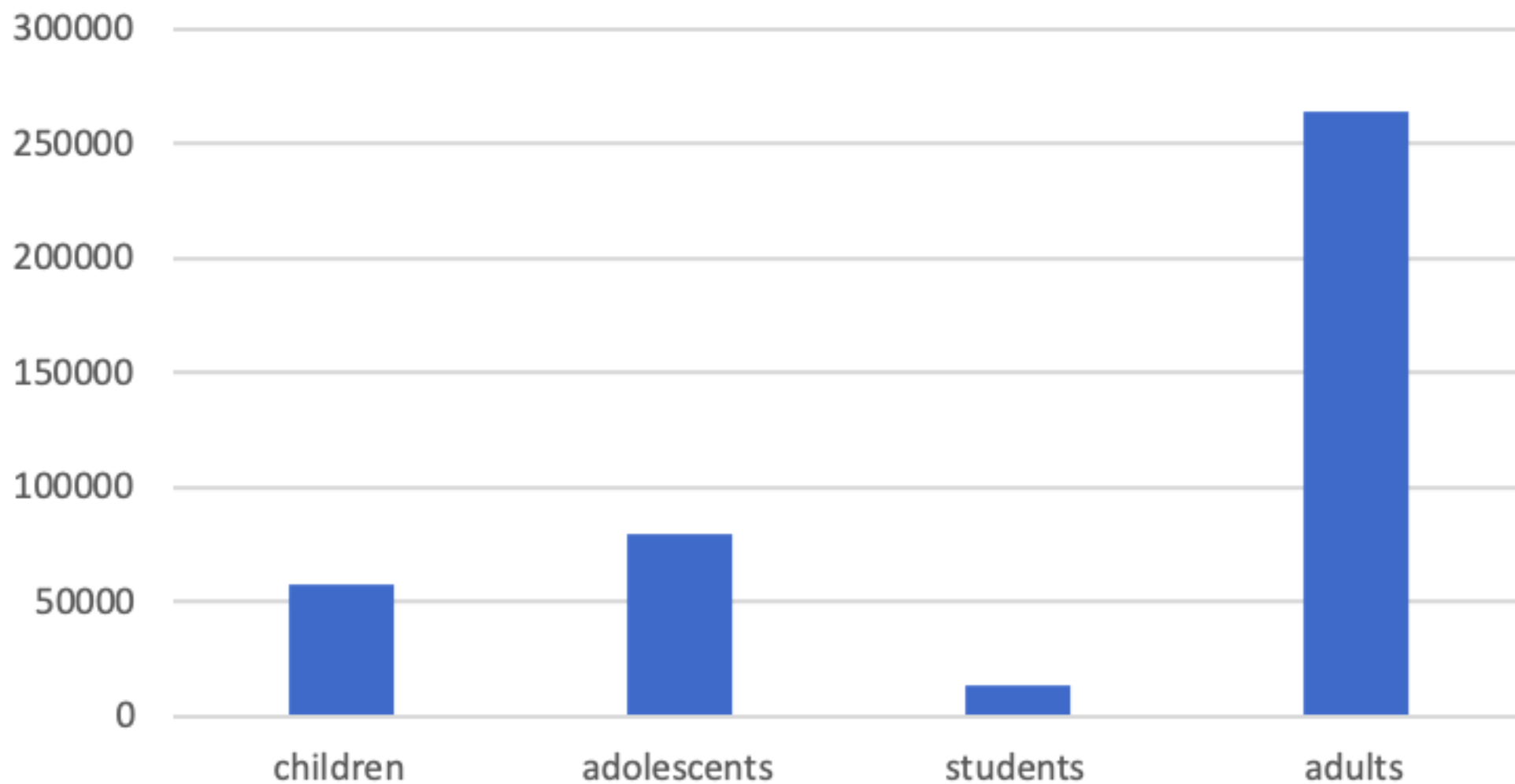


Obesity AND





Depression AND





Is It Time for Sports and Health in the Era of Covid-19 Pandemic?

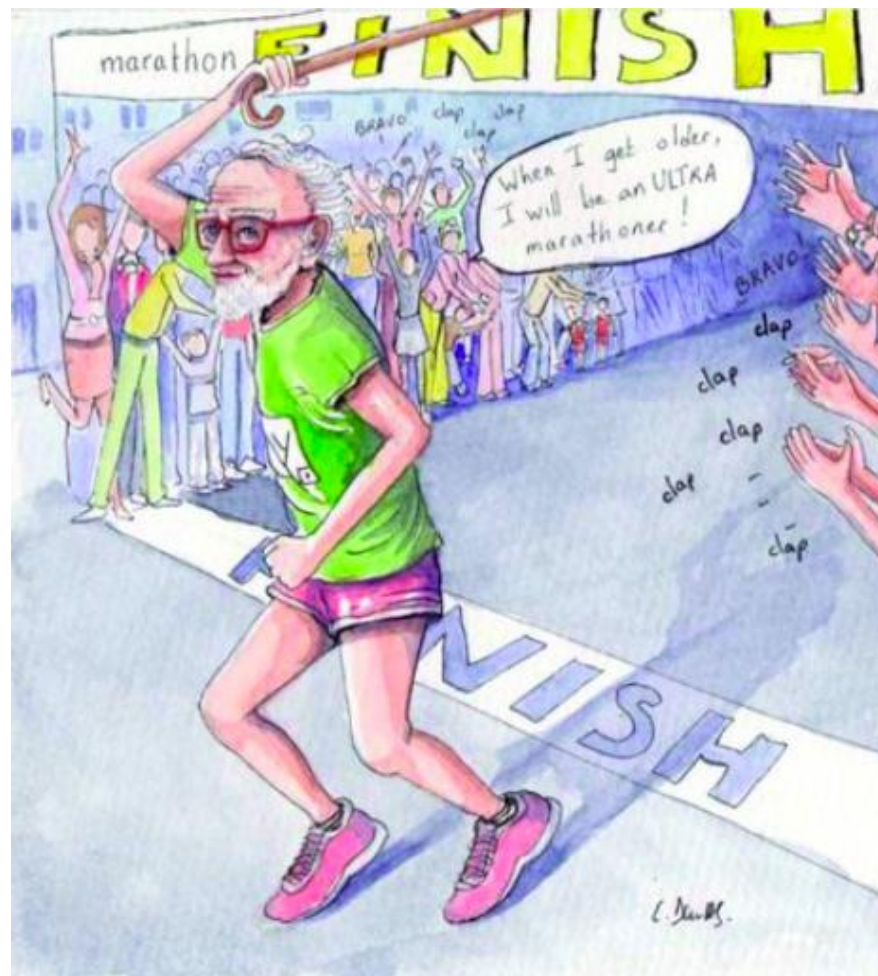
Nikolaidis PT, Knechtle B.

Int J Environ Res Public Health. 2021 Jan 6;18(2):372. doi: 10.3390/ijerph18020372.

PMID: 33419015 [Free PMC article.](#)



ΠΡΟΣΒΑΣΗ ... στην άσκηση!



υπηρεσία προσβάσιμη σε όλους/ες και όχι μόνο σε ΦμεΑ



- Προγράμματα Άσκησης και Ευεξίας ανάλογα με τα ενδιαφέροντα
- Προγράμματα Λειτουργικής Άσκησης
- Προγράμματα Άσκησης και Ευεξίας για τον έλεγχο του σωματικού βάρους
- Συμβουλευτική σε θέματα Άσκησης και Ευεξίας
- Αξιολόγηση παραμέτρων ευρωστίας (fitness)



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Πράξη «ΠΡΟΣΒΑΣΗ»: ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΠΑΔΑ



Ευχαριστώ για την προσοχή σας!

prosvasi@uniwa.gr

pnikolaidis@uniwa.gr