

Το **Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής** αποτελεί ένα από τα τρία ερευνητικά εργαστήρια που διαθέτει το

[**Τ.Ε.Φ.Α.Α**](#)

του

Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

και εδρεύει στα Τρίκαλα.

Το πρόγραμμα «**Προσέχω τη διατροφή μου και γυμνάζομαι**» υποστηρίζεται από τα παρακάτω μέλη του εργαστηρίου:

Θεοδωράκη Γιάννη, Παπαιωάννου Αθανάσιο, Γούδα Μάριο, Χατζηγεωργιάδη Αντώνη, Ζήση Βάσω, Νίκο Ζουρμπάνο, Κοκαρίδα Δημήτριο, Πατσιαούρα Αστέριο, Κολοβελώ νη Αθανάσιο, Φιλίππου Νάντια

Σκοποί του εργαστηρίου είναι:

- Να διερευνά, να πειραματίζεται και να αξιολογεί συμπεριφορές ανθρώπων κάθε ηλικίας και πώς αυτές επηρεάζονται από την άσκηση.
- Να εκπαιδεύει εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής σε θέματα ψυχολογίας της άσκησης.
- Να διαχέει τη νέα γνώση σχετικά με προγράμματα πρόληψης ανθυγιεινών συμπεριφορών και προαγωγής της άσκησης στο ευρύτερο κοινό.
- Να οργανώνει εκπαιδευτικά προγράμματα, σεμινάρια, ομιλίες, διαλέξεις σχετικά με υγιεινές και ανθυγιεινές συμπεριφορές.