

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 «**ΔΕΝ ΚΑΠΝΙΖΩ, ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ**» υποστηρίζεται από τα παρακάτω μέλη του εργαστηρίου:

[**ΓΙΑΝΝΗ**](#)

[**ΩΑΝΝΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟ**](#)

, [**Π**](#)

[**ΓΟΥΔΑ ΜΑΡΙΟ**](#)

, [**Π**](#)

[**ΖΗΣΗ ΒΑΣΩ**](#)

, [**Π**](#)

[**ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗ ΑΝΤΩΝΗ**](#)

, [**Π**](#)

[**ΧΡΟΝΗ ΣΤΥΛΙΑΝΗ**](#)

, [**Π**](#)

[**ΧΑΣΑΝΔΡΑ ΜΑΙΡΗ**](#)

, [**Π**](#) **ΖΟΥΡΜΠΑΝΟ ΝΙΚΟ**, [**Π**](#) **ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΕΛΕΝΗ**, **ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ**.

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.