

There are no translations available.

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.