

UNIVERSITY OF THESSALY
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE
MSc “PSYCHOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT”

INFORMATION ABOUT THE MODULE

1. **ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:** Psychology of physical activity in the elderly I
2. **ΚΩΔ. Μ/ΤΟΣ:** M8
3. **ΚΥΡΙΟΣ ΔΙΔΑΣΚΩΝ:** Ζήση Βασιλική e-mail: vzisi@pe.uth.gr
4. **ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ:**
5. **ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:** 5 τρίωρες διαλέξεις και ένα workshop
6. **ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:** Μάθημα επιλογής του Β' εξαμήνου

Λέξεις κλειδιά:

aging, physical activity, exercise, quality of life, wellbeing, cognitive function

7. ΣΚΟΠΟΙ & ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Οι φοιτητές θα αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες ώστε να είναι σε θέση να κατανοήσουν τη συμπεριφορά των ηλικιωμένων ως προς την άσκηση και να μπορούν να τους βοηθήσουν να αυξήσουν τη φυσική τους δραστηριότητα βελτιώνοντας έτσι την πνευματική τους υγεία και την ποιότητα ζωής τους.

8. ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΠΙΔΙΩΞΕΙΣ

Στο τέλος του μαθήματος, οι φοιτητές θα πρέπει:

- Να κατανοούν τους περιορισμούς που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι κατά την άσκηση, τη φυσική δραστηριότητα, αλλά και τις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής.
- Να κατανοούν μεθοδολογικά ζητήματα στην έρευνα στην τρίτη ηλικία, που συνδέονται κυρίως με τις πολύ μεγάλες διαφορές μεταξύ των ατόμων
- Να κατανοούν τους παράγοντες που συμβάλλουν σημαντικά στη διαμόρφωση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων, και να γνωρίζουν τρόπους βελτίωσης της σωματικής και ψυχικής υγείας μέσα από την άσκηση.
- Να κατανοούν τους μηχανισμούς των θετικών επιδράσεων της άσκησης στη γνωστική λειτουργία των ηλικιωμένων.

9. ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Διαλέξεις και workshop

10. ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΥΛΗΣ

A/A	Lecturer	Topic
1	Zisi Vasiliki	Εισαγωγή στη γήρανση και την ψυχολογία της γήρανσης
2	Zisi Vasiliki	Φυσιολογικές μεταβολές, απόδοση και fitness κατά την αύξηση της ηλικίας
3	Zisi Vasiliki	Μεθοδολογικά ζητήματα και ατομικές διαφορές στην έρευνα για την γήρανση. Αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας.
4.	Zisi Vasiliki	Υγεία, fitness και ποιότητα ζωής στην τρίτη ηλικία
5.	Zisi Vasiliki	Γνωστική λειτουργία και μάθηση στους ηλικιωμένους
6	Zisi Vasiliki	Workshop: Φυσική δραστηριότητα και πνευματική υγεία: ευρήματα και τάσεις σύγχρονων ερευνών.

11. ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ:

- Εργασία ανασκόπησης βιβλιογραφίας (60%)
- Παρουσίαση (40%)

11. Προτεινόμενη βιβλιογραφία

- Birren, J.E. & Schaie, W.K. (2006). *Handbook of the Psychology of aging*, 6th ed. Burlington, MA: Elsevier Academic Press.
- Poon, L.W., Chodzko-Zajko, W., & Tomprowski, P.D. (2006). *Active living, cognitive functioning and aging*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Spirduso, W.W., Fransis, K.L., & MacRae, P.G. (2005). *Physical Dimensions of Aging*, 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.