



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Exercise for diabetes: **beneficial effect of new** educational and physical activity programs (BE-NEW)

Άσκηση για το διαβήτη: ευεργετικές επιδράσεις νέων εκπαιδευτικών προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας

Το Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, με Επιστημονικά Υπεύθυνη την Καθηγήτρια της ΣΕΦΑΑ, του ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ κ. Βασιλική Δέρρη, οργανώνει και υλοποιεί, ως ένας από τους ευρωπαϊκούς φορείς-εταίρους, το Ερευνητικό πρόγραμμα Erasmus+ Sport «Άσκηση για τον διαβήτη: ευεργετικές επιδράσεις νέων εκπαιδευτικών προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας» (**BE-NEW**). Συντονιστής είναι το Πανεπιστήμιο της Μπολόνια στην Ιταλία, με την κ. Milena Raffi, Επίκουρο Καθηγήτρια στο Department of Biomedical and Neuromotor Sciences.

Σκοποί του Προγράμματος BE-NEW:

- 1) η μετάδοση, η εξάπλωση και η εδραίωση κουλτούρας για τη συμμετοχή ατόμων με διαβήτη σε συστηματική και επιβλεπόμενη άσκηση, ενισχύοντας την κατανόηση της σημαντικότητάς της για την υγεία,
- 2) η συμβολή στη βελτίωση της υγείας του διαβητικού πληθυσμού, επιτρέποντας σε όλους ίσες ευκαιρίες πρόσβασης στην άσκηση/φυσική δραστηριότητα, συμπεριλαμβανομένων και των κοινωνικά ή/και οικονομικά ασθενέστερων,
- 3) η βελτίωση της γενικής κατάστασης της υγείας μεγάλου μέρους του διαβητικού πληθυσμού (παιδιών/εφήβων και ενηλίκων), μέσω της παρακολούθησης του εβδομαδιαίου επιπέδου συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας, ώστε να επιτευχθεί το επίπεδο που προτείνεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας,
- 4) η επαγγελματική ανάπτυξη των Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής (ΕΦΑ) ως προς τη χρήση έγκυρων πρωτοκόλλων άσκησης και φυσικής δραστηριότητας για παιδιά/εφήβους με και χωρίς διαβήτη, στο πλαίσιο της διαφοροποιημένης διδασκαλίας και της συμπερίληψης, για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και της υγείας
- 5) η ανάπτυξη και προώθηση της επιστημονικής γνώσης για τα πολυδιάστατα οφέλη που επιφέρει η φυσική άσκηση/δραστηριότητα στην υγεία, μέσω της αξιολόγησης της προόδου και των αποτελεσμάτων των ατόμων με διαβήτη αλλά και των πρωτοκόλλων άσκησης που θα εφαρμοστούν.

Στόχοι του Προγράμματος BE-NEW:

- 1) η βελτίωση δεικτών υγείας (γλυκόζη αίματος, γλυκοζωμένη αιμοσφαιρίνη, ολική χοληστερόλη, υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη HDL, χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη LDL τριγλυκερίδια, αιμοδυναμική ανταπόκριση, σύσταση σώματος), παραμέτρων της φυσικής

κατάστασης και της ποιότητας ζωής ενήλικων ατόμων με Διαβήτη Τύπου II, μέσω της συνεχούς, εκούσιας συμμετοχής τους σε φυσικές/αθλητικές δραστηριότητες, όπως βόδιση, κολύμπι ή άσκηση στο γυμναστήριο, ακολουθώντας πρωτόκολλα που θα δημιουργηθούν, εφαρμοστούν και αξιολογηθούν από τους ερευνητές του Προγράμματος,

- 2) η βελτίωση των γνώσεων, στάσεων και πρακτικών των ΕΦΑ, μέσω της δημιουργίας, εφαρμογής και αξιολόγησης εξ αποστάσεως επιμορφωτικού προγράμματος για τη συνεκπαίδευση και συμπερίληψη παιδιών/εφήβων με Διαβήτη στη Φυσική Αγωγή (ΦΑ) και γενικότερα σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας,
- 3) η βελτίωση της ποιότητας ζωής-υγείας (ΠΖ-Υ), της ποιότητας ζωής, της φυσικής κατάστασης-υγείας (ΦΚ-Υ), των κοινωνικών δεξιοτήτων και του ενεργητικού χρόνου συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα, παιδιών/εφήβων με Διαβήτη Τύπου I, μέσω του μαθήματος της ΦΑ,
- 4) η εξειδικευμένη ενημέρωση μεταπτυχιακών φοιτητών/τριών για τον Διαβήτη και τη φυσική δραστηριότητα

Σύνθεση εταιρικού σχήματος

- 1) Alma Mater Studiorum University of Bologna, Department of Biomedical and Neuromotor Sciences, ITALY (LEADER)
- 2) Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, ΕΛΛΑΔΑ
- 3) Radio Capodistria, SLOVENIA
- 4) UISP (UNIONE ITALIANA SPORT PER TUTTI), Bologna, ITALY
- 5) Association Sport for All Suceava (AJSPT Suceava), ROMANIA
- 6) Športna Unija Slovenije, SLOVENIA
- 7) University of La Rioja, Logrono, SPAIN



UNIVERSITY OF BOLOGNA



ΔΗΜΟΚΡΕΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE - (GREECE)



RADIO CAPODISTRIA
(KOPER-CAPODISTRIA,
SLOVENIA)



ASSOCIATION SPORT FOR ALL - BOLOGNA



ASSOCIATION SPORT FOR ALL - SUCEAVA



SPORT UNION OF SLOVENIA



UNIVERSITY OF LA RIOJA

Σύνθεση Ελληνικής Ομάδας

- Δέρρη Βασιλική (Επιστημονικά Υπεύθυνη), Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ
- Μιχαλοπούλου Μαρία, Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ, Αντιπρύτανης Έρευνας και Διαβίου Εκπαίδευσης
- Δούδα Ελένη, Καθηγήτρια, Κοσμήτωρ, ΣΕΦΑΑ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ
- Κουρτέσης Θωμάς, Καθηγητής ΣΕΦΑΑ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ
- Σμήλιος Ηλίας, Αναπληρωτής Καθηγητής ΣΕΦΑΑ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ
- Σπάσης Απόστολος, ΕΕΠ ΣΕΦΑΑ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ
- Εμμανουηλίδου Κυριακή, ΕΕΠ ΣΕΦΑΑ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ
- Παπαμίχου Ασπασία, PhD, εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, Διευθύντρια
- Γαϊτανίδου Αθανασία, PhD, εκπαιδευτικός, Προϊσταμένη εκπαιδευτικών θεμάτων
- Δάφνης Δημήτριος, ερευνητής
- Καζαντζής Χρήστος, ΕΤΕΠ ΣΕΦΑΑ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ
- Βασιλακάκη Μαγδαληνή, Βιοπαθολόγος - Μικροβιολόγος

Το Πρόγραμμα BE-NEW έχει λάβει την έγκριση του ΥΠΑΙΘ και της Επιτροπής Ηθικής και Δεοντολογίας του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης.

Site: <https://site.unibo.it/benew/en>

