



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)**

Programme Erasmus+ Sport programme

Action SCP - Collaborative Partnerships

Application No 622371-EPP-1-2020-1-IT-SPO-SCP

Title: Exercise for diabetes: beneficial effect of new educational and physical activity programs

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

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

Το Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, με Επιστημονικά Υπεύθυνη την Καθηγήτρια της ΣΕΦΑΑ, του ΤΕΦΑΑ του ΔΠΘ κ. **Βασιλική Δέρρη**, οργανώνει και υλοποιεί, ως ένας από τους πέντε 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.

### **Σκοποί του Προγράμματος BE-NEW:**

- 1) η μετάδοση, η εξάπλωση και η εδραίωση κουλτούρας για τη συμμετοχή ατόμων με διαβήτη σε τακτική, 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 ατόμων,
- 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 διαχείριση 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 προώθηση της επιστημονικής γνώσης για τα πολυδιάστατα οφέλη που επιφέρει η σωματική άσκηση/φυσική 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, γλυκοζυωμένη 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 ΙΙ, μέσω της συνεχούς, εκούσιας συμμετοχής τους σε φυσικές/αθλητικές δραστηριότητες, 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 Ι, μέσω του μαθήματος της ΦΑ,
- 4) η εξειδικευμένη ενημέρωση μεταπτυχιακών φοιτητών/τριών για τον Διαβήτη και τη φυσική δραστηριότητα

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