



EIM / Global / About EIM

WHAT IS EXERCISE IS MEDICINE®

A Global Health Initiative

Η άσκηση είναι φάρμακο

ΜΙΑ ΔΙΕΘΝΗΣ ΔΡΑΣΗ

In 2007, the American College of Sports Medicine (ACSM) and the American Medical Association (AMA) co-launched Exercise is Medicine® (EIM) – a United States-based health initiative that has since been coordinated by ACSM. The purpose of EIM is to make physical activity assessment and promotion a standard in clinical care, connecting health care with evidence-based physical activity resources for people everywhere of all abilities. The scientifically proven benefits of physical activity remain indisputable, and they can be as powerful as any pharmaceutical in preventing and treating a range of chronic diseases and medical conditions.

Within two years of EIM's launch, representatives from international public health, medical and scientific associations asked ACSM to expand its initial scope beyond the United States and begin a multinational collaboration. EIM now exists in 40 countries across the globe.

The vision of EIM is to:

- Have health care providers assess every patient's level of physical activity at every clinic visit;
- Determine if the patient is meeting the 2018 Physical Activity Guidelines for Americans;
- Provide patients with brief counseling advice to help him/her meet the guidelines; and/or
- Refer the patient to either health care or community-based resources for



Students

Your home for sports medicine, health, fitness, and exercise science student news, resources, and featured content.

Students

Your home for sports medicine, health, fitness, and exercise science student news, resources, and featured content.



ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ

Αμερικάνικο Κολλέγιο Αθλητιατρικής

News

[Wearable Tech Named Top Fitness Trend for 2020](#)

Oct 30, 2019

[SWACSM 2020 Conference Session Proposal Form](#)

Oct 28, 2019

[SWACSM Conference Survey Interest](#)

Oct 28, 2019


Η ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΣ ΣΤΟ FACEBOOK

facebook.com/EIMGreece/

Exercise Is Medicine Greece

Φλώρα Αρχική σελίδα Βρείτε φίλους Δημιουργία

Σελίδα Εισερχ... 1 Ειδοπ... 8 Στατιστ... Εργαλ... Κέντρ... Περισσότερα ▾ Ρυθμί... 1 Βοήθεια ▾



Exercise Is Medicine Greece
@EIMGreece

Αρχική σελίδα

- Πληροφορίες
- Εκδηλώσεις
- Φωτογραφίες
- Βίντεο
- Κοινότητα
- Θέσεις εργασίας
- Προσφορές
- Δημοσιεύσεις


Προώθηση

Επισκεφτείτε το Κέντρο διαφημίσεων

Πρωθήστε τη δημοσίευσή σας με 18 €

Η δημοσίευση "Ευρήματα πρόσφα..." είναι μια από τις δημοσιεύσεις σας με τις περισσότερες αλληλεπιδράσεις. Πρωθήστε τη για να συγκεντρώσετε περισσότερες αντιδράσεις, σχόλια και κοινοποιήσεις.

Πρωθήστε τη δημοσίευση



Exercise is Medicine Greece
AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE


Σας αρέσει ▾ Ακολουθείτε ▾ Κοινοποίηση ...

Αποστολή email

Δημιους Live Εκδήλωση Προσφορά Θέση εργασίας

Γράψτε μια δημοσίευση...

Φωτογραφία... Λάβετε μηνύμ... Πώς νιώθετε/...



Exercise is Medicine Greece
AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE

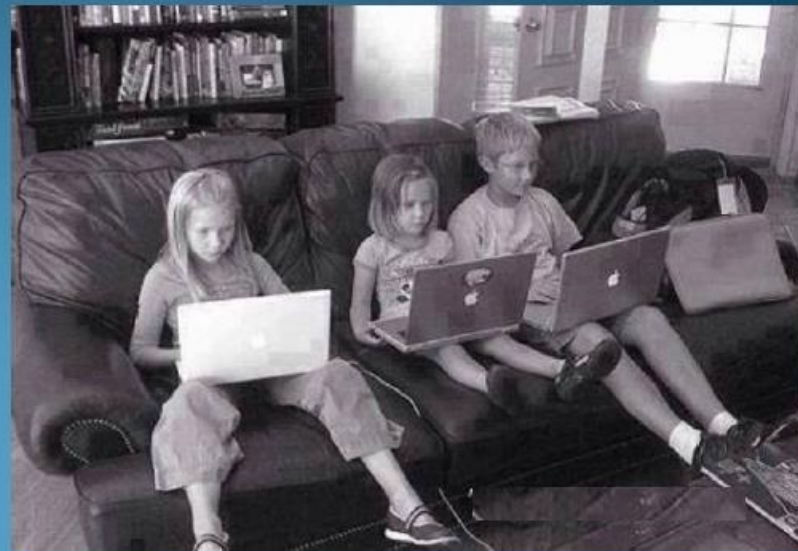
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ EXERCISE IS MEDICINE GREECE

Η άσκηση είναι φάρμακο!

Η Άσκηση είναι φάρμακο



ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΚΑΘΙΣΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ



ΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ



• **Τι εννοούμε με τη λέξη «άσκηση»;**

Άσκηση είναι κάθε σωματική δραστηριότητα που έχει ορισμένη ένταση και διάρκεια, ώστε μπορεί να μας κάνει να ιδρώσουμε/λαχανιάσουμε



Άσκηση:

Προγραμματισμένες και δομημένες επαναλαμβανόμενες σωματικές δραστηριότητες (ένταση, συχνότητα, διάρκεια) που είναι σχεδιασμένες για να βελτιώσουν τη φυσική κατάσταση και υγεία.

Σωματική δραστηριότητα:

Οι σωματικές κινήσεις που έχουν ως αποτέλεσμα τη δαπάνη ενέργειας. Σε αυτές περιλαμβάνονται καθημερινές δραστηριότητες όπως οι δουλειές του σπιτιού, τα ψώνια, η εργασία.

Καλή φυσική κατάσταση:

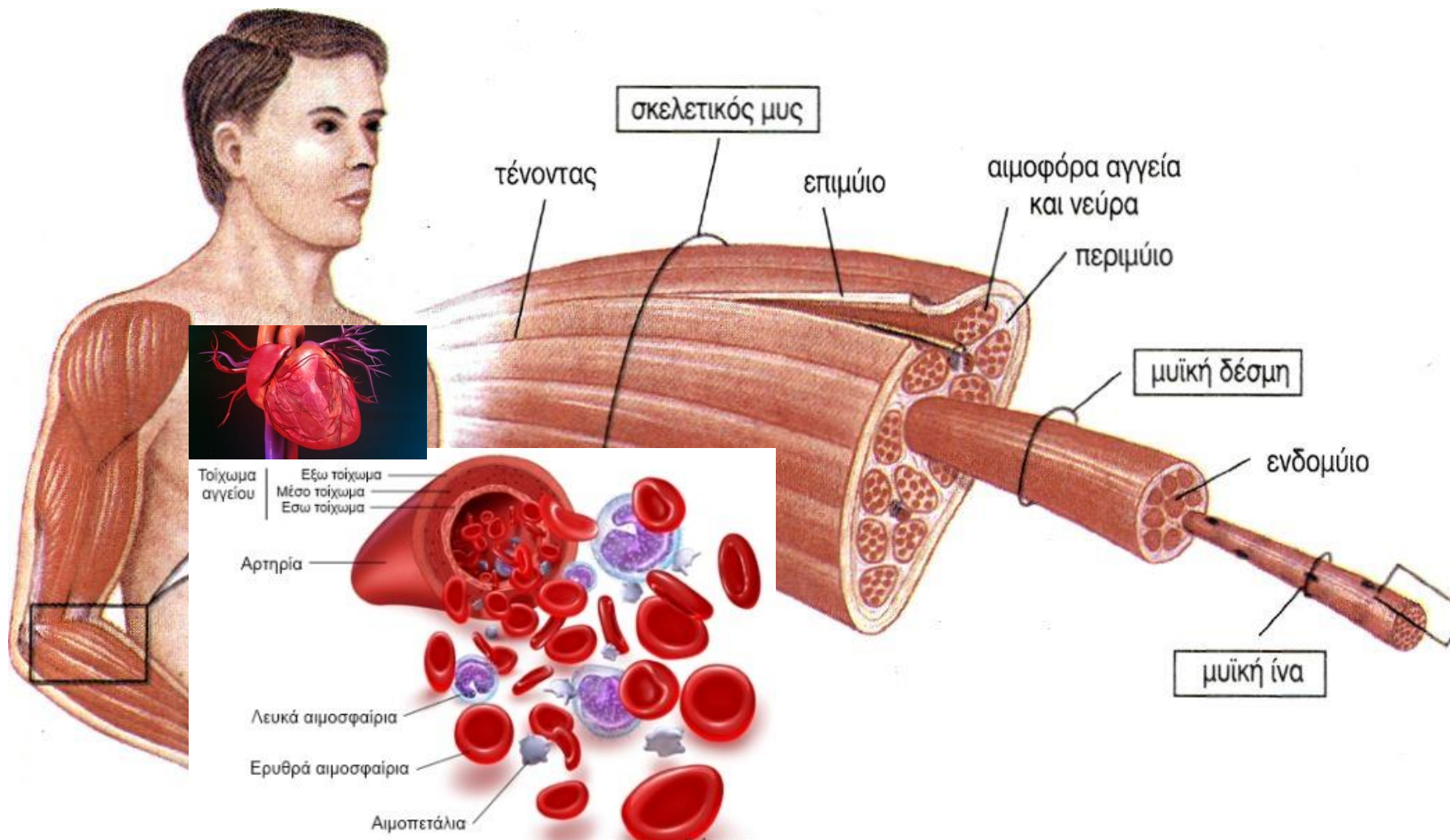
Όταν ανταποκρίνεσαι σε όλες τις υποχρεώσεις σου και σε όλες τις δραστηριότητες χωρίς να κουράζεσαι και συνεχίζεις να έχεις ενέργεια για έκτακτες απαιτήσεις, τότε η φυσική σου κατάσταση για υγεία είναι σε καλό επίπεδο.



•Τι συμβαίνει στο σώμα μας όταν ασκούμε;

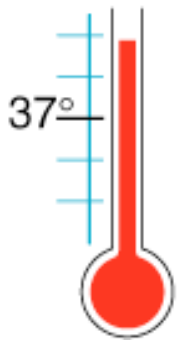
- Η καρδιά εργάζεται πιο δυνατά και πιο γρήγορα για να στείλει αίμα στους μύς
- Οι μύες παίρνουν από το αίμα οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά για να μπορέσουν να παράγουν ενέργεια απαραίτητη για τις κινήσεις του σώματος

Οξυγόνο + θρεπτικά συστατικά → ενέργεια + διοξείδιο του άνθρακα + νερό

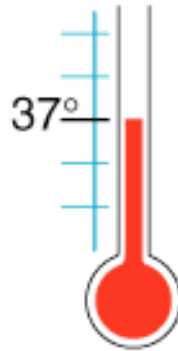


Όταν ασκούμεστε

Αποβάλλεται από το σώμα μας θερμότητα με τον ιδρώτα



Με την άσκηση
αυξάνει η
θερμοκρασία του
σώματος



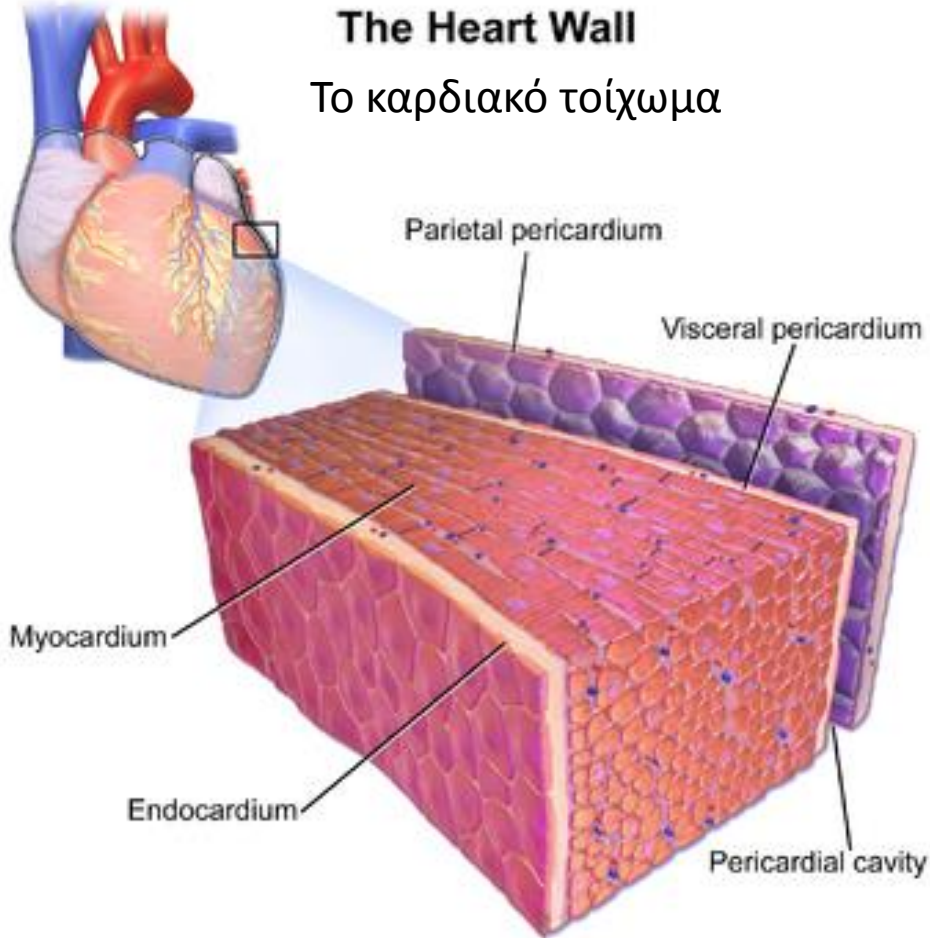
Στην άσκηση, οι ιδρωτοποιόι
αδένες παράγουν ιδρώτα
που εξατμίζεται και βοηθά
την **μείωση** της
θερμοκρασίας του σώματος
(περίπου 37 βαθμοί)



ιδρωτοποιόι αδένες

Όταν ασκούμετε τακτικά:

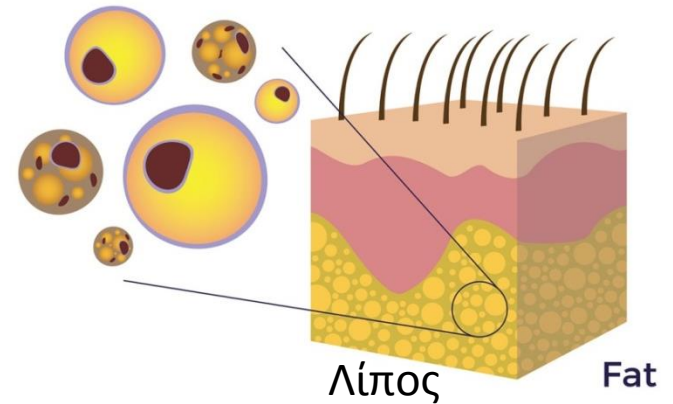
Η καρδιά γίνεται πιο δυνατή



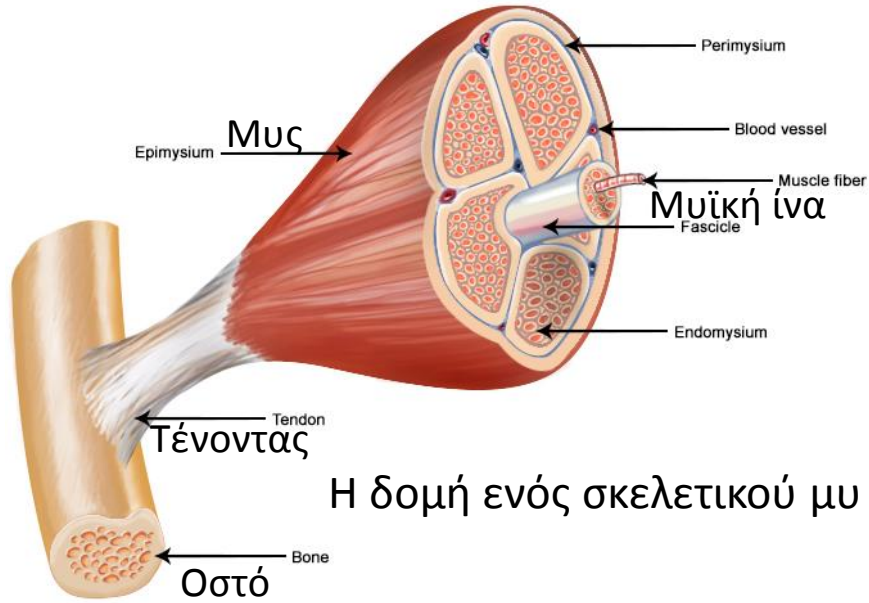
Το λίπος του σώματος μειώνεται



Λιποκύτταρα



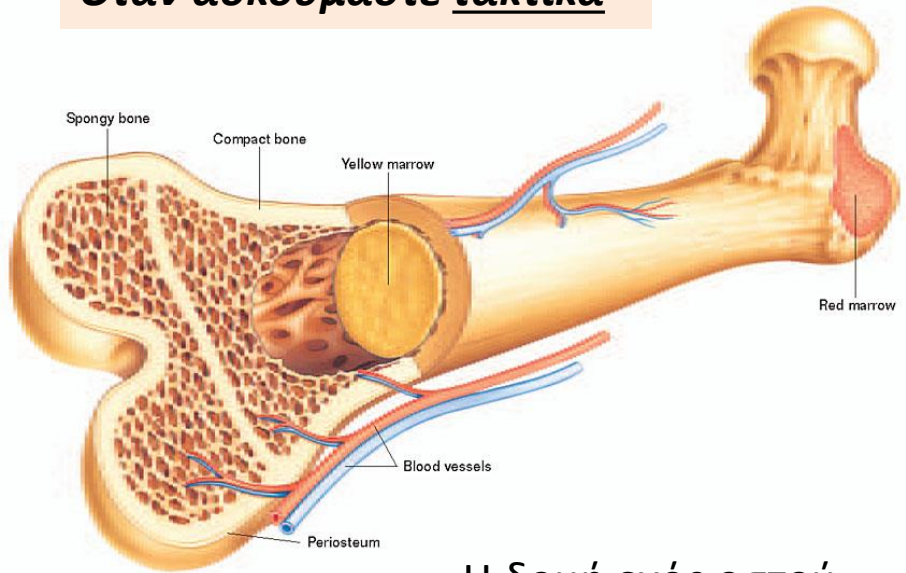
Οι μύες γίνονται δυνατώτεροι και πιο αποτελεσματικοί



Η δομή ενός σκελετικού μυ

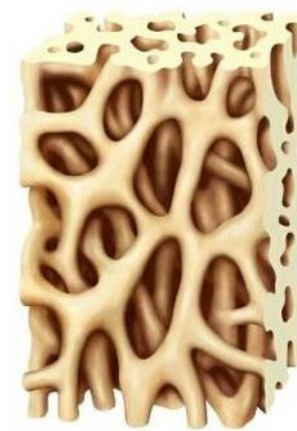


Όταν ασκούμεστε τακτικά



Η δομή ενός οστού

Τα οστά γίνονται πιο δυνατά και είναι ανθεκτικότερα σε χτυπήματα



φυσιολογική οστική πυκνότητα



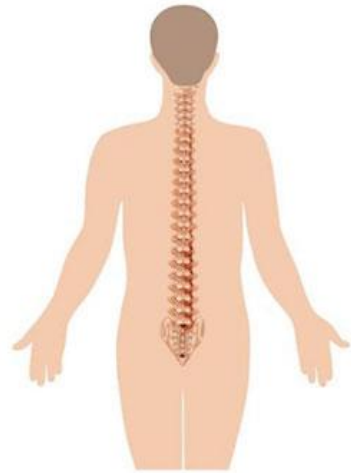
πορώδη / εύθραυστα οστά



Όταν ασκούμετε τακτικά

Βελτιώνεται η στάση του σώματός μας

LOSS OF HEIGHT Μείωση ύψους



Κανονική σπονδυλική στήλη



Σπονδυλική στήλη με σκολίωση



ΚΥΡΗΟΤΙΚΗ ΚΥΡΒΗ Κύφωση

ΛΟΡΔΩΤΙΚΗ ΚΥΡΒΗ Λόρδωση



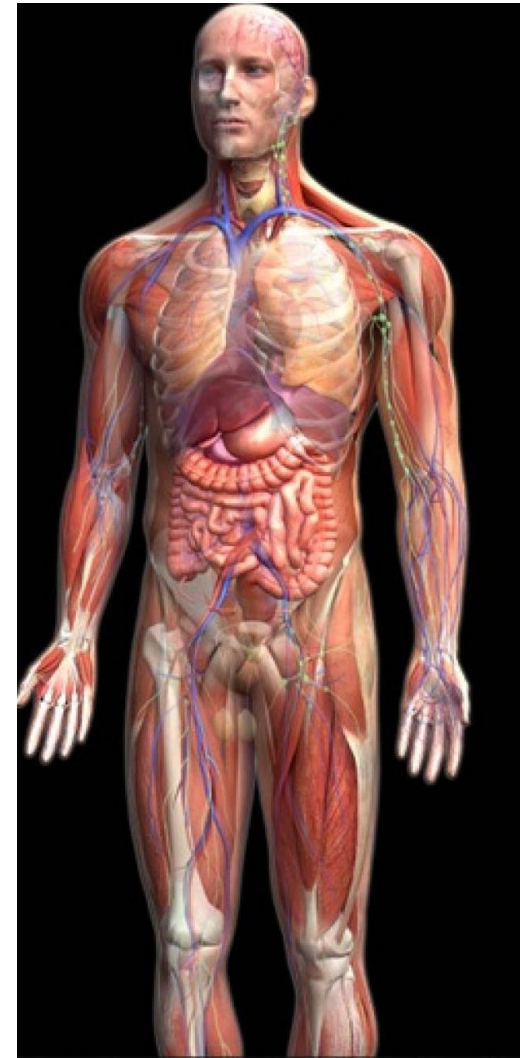
Σωστή στάση σώματος



Η επίδραση της άσκησης στην υγεία

Η άσκηση επιδρά ευεργετικά σε όλα τα συστήματα, όργανα και λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού και δρα ως προστατευτικός παράγοντας σε πολλές παθήσεις, όπως:

- καρδιοπάθεια,
- υπέρταση,
- σακχαρώδης διαβήτης,
- εγκεφαλικό επεισόδιο,
- παχυσαρκία,
- οστεοπόρωση
- καρκίνο του παχέος εντέρου



Μπορούμε να προλάβουμε
διάφορες ασθένειες



Όταν ασκούμετε τακτικά



Μειώνουμε το άγχος

Νοιώθουμε ευχάριστα



Βελτιώνουμε την
αυτοεκτίμηση
και την αυτοπεποίθησή
μας



Κοιμόμαστε καλύτερα

Πώς γνωρίζουμε όλες αυτές τις πληροφορίες;

Υπάρχουν άρθρα που δημοσιεύονται σε επιστημονικά περιοδικά από ερευνητές και επιστήμονες διαφόρων ειδικοτήτων (Ιατροί, Βιολόγοι, Χημικοί, Επιστήμονες Φυσικής Αγωγής, Φυσιοθεραπευτές κλπ), οι οποίοι ασχολούνται με σχετικές έρευνες.



10 Dec > PMC2992225

can
es
lation,
HIGH CURRENT
CONTENT

Diabetes Care



PMCID: PMC2992225

PMID: 21115758

es Association: joint

all, PHD, FACS³

Lisa Chasan-Taber, SCD,



Για παράδειγμα, οι επιστήμονες σχεδιάζουν έρευνες που περιλαμβάνουν δυο ομάδες:

Ομάδα 1 – άτομα που δεν αθλούνται και έχουν καθιστική ζωή. Ομάδα 2 – άτομα που είναι σωματικά δραστήρια και αθλούνται τακτικά.

Από τη σύγκριση των αποτελεσμάτων μεταξύ των δυο ομάδων με ερωτηματολόγια, μετρήσεις, παρατηρήσεις, προκύπτουν τα συμπεράσματα που δημοσιεύουν.

Physical activity

Which of the following best describes your usual walking pace?

1

2

3

4

Slow

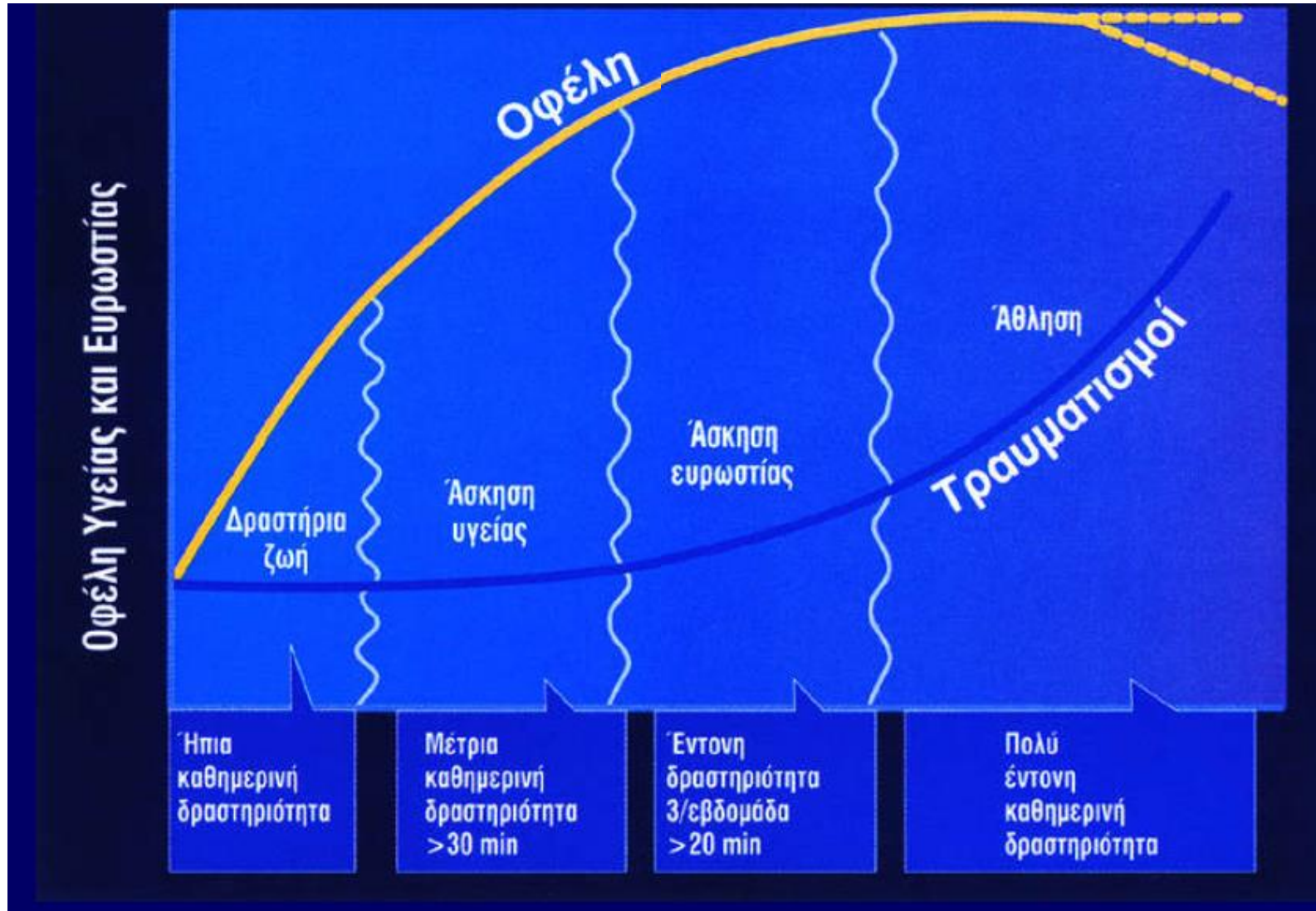
Steady average

Fairly brisk

Fast (at least 4 miles/hr)

In a **typical week** during the past year, how many hours did you spend each week in the following activities? Write 0 if no activity.

Ποια είναι η βέλτιστη σωματική δραστηριότητα ?



Παιδιά: Καθημερινή άσκηση 60 λεπτών (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας)

ΑΣΚΗΣΗ-ΠΑΙΧΝΙΔΙ & ΠΑΙΔΙ

- Διοχετεύει την περίσσεια ενεργητικότητά του δημιουργικά
- Κοινωνικοποιείται, αποκτά συναισθηματική σταθερότητα, και μειώνει την επιθετικότητα
- Μαθαίνει να καταβάλει προσπάθεια και σφυρηλατεί το αίσθημα της επίτευξης και της πραγμάτωσης
- Του καλλιεργούνται αρετές, όπως αυτοέλεγχος –αυτοπειθαρχία, αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση
- Αποκτά αίσθηση σωματικής και ψυχικής υγείας με συναισθήματα χαράς και ενθουσιασμού



Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

- Αυξάνει τις ενεργειακές δαπάνες του οργανισμού, βοηθώντας τα παιδιά να διατηρούν ένα φυσιολογικό βάρος
- Συμβάλει στην ανάπτυξη υγιών οστών, μυών και αρθρώσεων
- Βελτιώνει τη φυσική κατάσταση (δύναμη –ταχύτητα –αντοχή-ευλυγισία)
- Βελτιώνει τη στάση του σώματος
- Αναπτύσσει ένα υγιές καρδιοαναπνευστικό σύστημα
- Βοηθά στην ανάπτυξη υγιών συμπεριφορών και αποφυγή κακών συνηθειών, όπως κάπνισμα –αλκοόλ και ναρκωτικά
- Συμβάλλει στην καλύτερη απόδοση στο σχολείο – μείωση άγχος και μελαγχολίας.





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών
—ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837—

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ - ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ
ΤΟΜΕΑΣ ΒΑΣΙΚΩΝ ΙΑΤΡΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ “ΦΥΣΙΟΛΟΓΕΙΟΝ”



ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΥ ΑΘΛΕΙΣΤΕ!

Αναστάσιος Φιλίππου, Αναπληρωτής Καθηγητής Πειραματικής Φυσιολογίας, ΕΚΠΑ

Φλώρα Ζαράνη, Δρ. Βιολογίας, ΕΔΙΠ, Εργαστήριο Φυσιολογίας, ΕΚΠΑ

Καλλιρρόη Νταλαχάνη, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής