

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Φ22	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Ζ (7^ο)
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ <i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων</i>		ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ
Θεωρία		3	6
			6
<i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).</i>			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ <i>γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων</i>	ΜΕ (Μάθημα Ειδικότητας)		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	-		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/SE_PHYS_U137/		

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

<p>Μαθησιακά Αποτελέσματα <i>Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης • Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β • Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων
<p>Ο φοιτητής με το πέρας των μαθημάτων θα είναι σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. αξιολογεί παράγοντες κινδύνου ασθενών με χρόνιες παθήσεις σε σχέση με την επικινδυνότητα συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης, 2. καταγράφει τα προβλήματα και να επιλέγει τα κατάλληλα μέσα και τεχνικές άσκησης με στόχο την εφαρμογή ατομικών ή ομαδικών προγραμμάτων, 3. σχεδιάζει εξατομικευμένα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης σε κλινικές ομάδες με χρόνιες παθήσεις, 4. συνεργάζεται με άλλα μέλη της ομάδας αποκατάστασης με στόχο την άρτια και ασφαλή εφαρμογή της θεραπευτικής άσκησης σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις σύμφωνα με διεθνής οδηγίες, 5. ενημερώνει, εκπαιδεύει ασθενείς με χρόνιες παθήσεις ή άτομα με κίνδυνο ανάπτυξης

χρόνιας πάθησης με στόχο την αυτό-διαχείριση της νόσου.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα:

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
Λήψη αποφάσεων
Αυτόνομη εργασία
Ομαδική εργασία
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου
Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης
.....
Άλλες...
.....

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών.
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις.
- Λήψη αποφάσεων.
- Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής.
- Αυτόνομη εργασία.
- Ομαδική εργασία.
- Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου.
- Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών.
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης.
- Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα.
- Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον.

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Περιεχόμενα του μαθήματος.

Ενότητα 1. Εισαγωγή στο μάθημα θεραπευτική άσκηση σε χρόνιες παθήσεις.

- Η άσκηση ως θεραπεία/ φάρμακο
- Θεραπευτική άσκηση και οφέλη- τεκμηριωμένη απόδειξη (evidence based)
- Αρχές οργάνωσης ομαδικής θεραπευτικής άσκησης
- Δομή, οργάνωση ομάδας ασθενών χρόνιων νοσημάτων
- Δομή, οργάνωση ομάδας ειδικοτήτων υποστήριξης
- Αξιολόγηση ασθενών- κριτήρια ένταξης

Ενότητα 2. Εκτίμηση υγείας και αξιολόγηση κινδύνου άσκησης.

- Αιφνίδιος καρδιακός θάνατο σε νεαρά άτομα και ενήλικες
- Δοκιμασίες κόπωσης και κίνδυνος καρδιακών συμβάντων
- Κίνδυνος καρδιακών συμβάντων κατά τη διάρκεια αποκατάστασης
- Πρόληψη σχετιζόμενων με την άσκηση καρδιακών συμβάντων
- Μέθοδοι ελέγχου κατάστασης υγείας πριν από τη συμμετοχή σε πρόγραμμα άσκησης

- Συστάσεων εργοσπιρομέτρησης πριν την έναρξη άσκησης
- Διαδικασίας εκτίμησης παραγόντων κινδύνου ΚΑ νόσου και ταξινόμησης κινδύνου
- Διαβάθμιση κινδύνων για ασθενείς με χρόνια νοσήματα- βαθμός επίβλεψης κατά την άσκηση

Ενότητα 3. Στόχοι της προ- ασκητικής αξιολόγησης.

- Βασικές αρχές και οδηγίες της προ-ασκητικής αξιολόγησης
- Οργάνωσης των δοκιμασιών
- Διαδικασία μετρήσεων σε ηρεμία (HR, BP , Ανάστημα, Βάρος, Σύσταση σώματος, BMI)
- Διαδικασία μετρήσεων μυϊκής απόδοσης (δύναμης, ελαστικότητας, λειτουργικής απόδοσης)
- Διαδικασία δοκιμασιών βάρδισης/ κινητικότητας
- Διαδικασία δοκιμασιών ισορροπίας
- Διαδικασία αερόβιων δοκιμασιών / δοκιμασιών αντοχής

Ενότητα 4. Γενικές αρχές θεραπευτικής άσκησης.

- Γενικές αρχές εξατομικευμένης επιλογής παραμέτρων (συνταγογράφηση) (Ex Rx) άσκησης
- Παράμετροι συνεδρίας θεραπευτικής άσκησης
- Εξατομικευμένη επιλογή παραμέτρων (συνταγογράφηση) αερόβιας άσκησης
- Εξατομικευμένη επιλογή παραμέτρων (συνταγογράφηση) άσκησης για μυϊκή ευρωστία
- Εξατομικευμένη επιλογή παραμέτρων (συνταγογράφηση) άσκησης για ευλυγισία
- Εξατομικευμένη επιλογή παραμέτρων (συνταγογράφηση) άσκησης για νευρομυϊκό έλεγχο

Ενότητα 5. Εμπόδια για άσκηση, αλλαγή συμπεριφοράς, κίνητρα.

- Αξιολόγηση εμποδίων άσκησης
- Στρατηγικές και κίνητρα για υπερπήδηση εμποδίων άσκησης
- Αξιολόγηση σταδίων αλλαγής συμπεριφοράς

Ενότητα 6. Ασθενο-κεντρική προσέγγιση ασθενούς με χρόνια πάθηση.

- Εκπαίδευση ασθενούς και επίτευξη συνέπειας στην θεραπεία
- Μαθησιακοί τύποι ασθενών- αξιολόγηση
- Εκπαίδευση ασθενών (μέσα εκπαίδευσης, οφέλη, διαφορές)
- Εκπαίδευση ασθενών για αυτό-διαχείριση της νόσου

Ενότητα 7. Ομαδική θεραπευτική άσκηση σε ασθενείς με χρόνια πάθηση.

- Οφέλη ομαδικής θεραπευτικής άσκησης
- Οργάνωση ομαδικής θεραπευτικής άσκησης (περιβάλλον, εξοπλισμός, επιλογή ασθενών, ιδιαιτερότητες)

- Είδη ομαδικής θεραπευτικής άσκησης
- Γενικές αρχές ομαδικής θεραπευτικής άσκησης

Ενότητα 8. Θεραπευτική άσκηση σε ασθενείς με χρόνιες μεταβολικές παθήσεις.

- Παθοφυσιολογία, επίδραση- οφέλη- τεκμηριωμένη απόδειξη (evidence based) θεραπευτικής άσκησης, επίδραση φαρμακευτικής αγωγής στις παραμέτρους της άσκησης σε ασθενείς με χρόνιες μεταβολικές παθήσεις
- Αξιολόγηση και προγράμματα αποκατάστασης σε ασθενείς με υπερλιπιδεμία, χρόνια νεφρική ανεπάρκεια, διαβήτη, παχυσαρκία, νευρική ανορεξία.

Ενότητα 9. Θεραπευτική άσκηση σε ασθενείς με χρόνιες ψυχικές παθήσεις.

- Παθοφυσιολογία, επίδραση- οφέλη- τεκμηριωμένη απόδειξη (evidence based) θεραπευτικής άσκησης, επίδραση φαρμακευτικής αγωγής στις παραμέτρους της άσκησης σε ασθενείς με χρόνιες ψυχικές παθήσεις
- Αξιολόγηση και προγράμματα αποκατάστασης σε ασθενείς με σχιζοφρένεια, κατάθλιψη, εθισμό σε ουσίες, προβλήματα ύπνου, αγχώδεις διαταραχές, νοητική αναπηρία.

Ενότητα 10. Θεραπευτική άσκηση σε ασθενείς με χρόνιες αιματολογικές παθήσεις και παθήσεις του ανοσοποιητικού.

- Παθοφυσιολογία, επίδραση- οφέλη- τεκμηριωμένη απόδειξη (evidence based) θεραπευτικής άσκησης, επίδραση φαρμακευτικής αγωγής στις παραμέτρους της άσκησης σε ασθενείς με χρόνιες αιματολογικές παθήσεις και παθήσεις του ανοσοποιητικού
- Αξιολόγηση και προγράμματα αποκατάστασης σε ασθενείς με καρκίνο, HIV, χρόνια ανεπάρκεια οργάνων (πάγκρεας, ήπαρ, νεφροί).

Ενότητα 11. Θεραπευτική άσκηση σε ασθενείς με χρόνιες μυοσκελετικές παθήσεις.

- Παθοφυσιολογία, επίδραση- οφέλη- τεκμηριωμένη απόδειξη (evidence based) θεραπευτικής άσκησης, επίδραση φαρμακευτικής αγωγής στις παραμέτρους της άσκησης σε ασθενείς με χρόνιες μυοσκελετικές παθήσεις
- Αξιολόγηση και προγράμματα αποκατάστασης σε ασθενείς με αρθρίτιδα, χρόνια δυσλειτουργία ΟΜΣΣ και ΑΜΣΣ, σε μετεγχειρητικούς μυοσκελετικούς ασθενείς.
- Χρόνιος πόνος κεντρικής ευαισθητοποίησης, μηχανισμοί πρόκλησης, τεχνικές αντιμετώπισης
- Παθοφυσιολογία, επίδραση- οφέλη θεραπευτικής άσκησης, επίδραση φαρμακευτικής αγωγής, αξιολόγηση και προγράμματα αποκατάστασης σε ασθενείς με χρόνια σύνδρομο κόπωσης και ινομυαλγία

Ενότητα 12. Θεραπευτική άσκηση σε άτομα τρίτης ηλικίας.

- Παθοφυσιολογία, επίδραση- οφέλη- τεκμηριωμένη απόδειξη (evidence based) θεραπευτικής άσκησης, επίδραση φαρμακευτικής αγωγής στις παραμέτρους της άσκησης σε άτομα τρίτης ηλικίας

- Ιδιαιτερότητες ατόμων τρίτης ηλικίας όσον αφορά στον κινητικό έλεγχο, την βάρδια και το κάρδιο-αναπνευστικό σύστημα
- Ιδιαιτερότητες ατόμων τρίτης ηλικίας όσον αφορά στην εφαρμογή θεραπευτικής άσκησης
- Ειδικά θέματα που αφορούν την αποκατάσταση σε άτομα τρίτης ηλικίας (συνοδά προβλήματα υγείας, θεραπεία σε ΚΑΠΗ)
- Πρόληψη πτώσεων σε άτομα τρίτης ηλικίας
- Θεραπευτική άσκηση και οστεοπόρωση

Ενότητα 13. Ειδικά θέματα στη θεραπευτική άσκηση σε χρόνιες παθήσεις.

- Πράσινη θεραπευτική άσκηση σε ασθενείς με χρόνια πάθηση
- Πρόληψη χρόνιων παθήσεων και θεραπευτική άσκηση
- Χρόνια πάθηση σε παιδί- έφηβο και οφέλη θεραπευτικής άσκησης
- Διαπολιτισμικές διαφορές προσέγγισης- επικοινωνίας με τον ασθενή- διαπολιτισμική διασκευή οργάνων μέτρησης, διαφορές συναίσθησης καλής υγείας, νόσου, θανάτου, διαπολιτισμικές διαφορές νοσημάτων

Ενότητα 14. Τελική Αξιολόγηση των Φοιτητών.

Αξιολογείται η συνολική επίδοση των φοιτητών σύμφωνα με τον κανονισμό σπουδών του Ιδρύματος και τον τρόπο αξιολόγησης του μαθήματος που αναφέρεται παρακάτω

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>	<p>Πρόσωπο με πρόσωπο.</p> <p>Στις μεθόδους διδασκαλίας της θεωρίας του μαθήματος περιλαμβάνονται πολλές διδακτικές μέθοδοι και μέσα μεταξύ των οποίων:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Διαλέξεις-εισηγήσεις με χρήση πίνακα, σταθερό προβολικό σύστημα (overhead projector), βίντεο και τηλεόραση. • Συζήτηση στην τάξη και ανατροφοδότηση. • Εργασία σε μικρές ομάδες ή ατομική. • Παρουσιάσεις φοιτητών. 															
<p>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>	<p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p> <ul style="list-style-type: none"> • Χρήση Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών (ΤΠΕ) (Διαδίκτυο, πολυμέσων, ηλεκτρονική συζήτηση μέσω πλατφόρμας ασύγχρονης εκπαίδευσης και ηλεκτρονικού ταχυδρομείου). 															
<p>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</i></p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th><i>Δραστηριότητα</i></th> <th><i>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td> <td>45</td> </tr> <tr> <td>Εργασία</td> <td>35</td> </tr> <tr> <td>Αυτοτελής Μελέτη</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	<i>Δραστηριότητα</i>	<i>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</i>	Διαλέξεις	45	Εργασία	35	Αυτοτελής Μελέτη	70							
<i>Δραστηριότητα</i>	<i>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</i>															
Διαλέξεις	45															
Εργασία	35															
Αυτοτελής Μελέτη	70															

<p>Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</p>	<p>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα).</p>	<p>150</p>
<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>	<p>Η αξιολόγηση της επίδοσης του φοιτητή ανευρίσκεται στην ιστοσελίδα του μαθήματος και εξειδικεύεται ως εξής:</p> <p>Πραγματοποιείται είτε μια τελική γραπτή αξιολόγηση (ή προφορική, παρουσία δύο εκπαιδευτικών) είτε σε συνδυασμό με ενδιαμέση αξιολόγηση (πρόοδος). Η τελική αξιολόγηση του μαθήματος πραγματοποιείται μετά το τέλος του διδακτικού εξαμήνου σε όλη την ύλη που διδάχθηκε. Ο φοιτητής καλείται να απαντήσει σε ερωτήσεις (ανάπτυξης ή πολλαπλών επιλογών) που καλύπτουν ισομερώς τις διδακτικές ενότητες του μαθήματος και επιπλέον σε ερωτήσεις που απαιτούν κριτική σκέψη. Ο τελικός βαθμός είναι από 0-10 και καθορίζεται από την τελική εξέταση ή συνυπολογίζεται σε περίπτωση ενδιαμέσης αξιολόγησης-προόδου με προκαθορισμένο συντελεστή βαρύτητας από την αρχή του εξαμήνου.</p> <p>Η αξιολόγηση της επίδοσης των φοιτητών πραγματοποιείται σύμφωνα με τον κανονισμό του Ιδρύματος. Η τελική βαθμολογία καταχωρείται στην δεκάβαθμη κλίμακα (0-10) με ελάχιστο βαθμό επιτυχίας το 5.</p>	

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1) ACSM's Clinical Exercise Physiology/ American College of Sports Medicine, LWW; First edition, 2019.
- 2) ACSM's exercise management for persons with chronic diseases and disabilities / American College of Sports Medicine, Champaign :Human Kinetics, 2016.
- 3) Kenney W. Larry. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription / American College of Sports Medicine, American College of Sports Medicine , Baltimore :Williams & Wilkins, 2017.
- 4) Jonathan K. Ehrman, Paul Gordon, Paul S. Visich, Steven J. Keteyian. Clinical Exercise Physiology, Human Kinetics 2018.
- 5) Scott Powers, Edward Howley. Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance, McGraw-Hill Humanities 2017.
- 6) American College of Sports Medicine. ACSM's Introduction to Exercise Science (American College/Sports Medicine), Lippincott Williams & Wilkins 2017.
- 7) Haff G. and Dumke C. Exercise Physiology Laboratory Manual, Human Kinetics; Study Guide edition 2018.
- 8) William D. McArdle, Frank I. Katch and Victor L. Katch. Exercise physiology: energy, nutrition, and human performance, Baltimore :Williams & Wilkins, 2014.
- 9) Bruce Abernethy. The biophysical foundations of human movement, Champaign: Human Kinetics, c2013.
- 10) Κλεισούρας Β. Εργοφυσιολογία, Εκδόσεις Πασχαλίδης 2011.
- 11) Raven, Wasserman, Squires, Murray. Φυσιολογία της Άσκησης. Ιατρικές Εκδόσεις Λαγός, 2015.
- 12) Powers Scott, Howley Edward. Φυσιολογία της άσκησης: Θεωρία και εφαρμογές ευρωστίας και απόδοσης. BROKEN HILL PUBLISHERS LTD, 2017.
- 13) Wilmore J., Costill D. Φυσιολογία της Άσκησης και του Αθλητισμού (Τόμοι I, II, III), Εκδόσεις Πασχαλίδης 2006.
- 14) McArdle. Φυσιολογία της Άσκησης (Τόμοι I, II, III), Εκδόσεις Πασχαλίδης 2001.

Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

1. Journal of Exercise Physiology (<https://www.asep.org/resources/jep-online/>)
2. Journal of Applied Physiology (<https://journals.physiology.org/journal/jappl>)
3. Journal of Clinical Exercise Physiology (<https://meridian.allenpress.com/jcep>)