



30^ο Κλινικό - Εκπαιδευτικό Σεμινάριο
της Ελληνικής Εταιρείας Εργοσπιρομετρίας, Άσκησης και Αποκατάστασης (ΕΛΕΡΓΑ)

5^ο Θεματικό Κλινικό Σεμινάριο του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών:
«Κλινική Εργοσπιρομετρία Άσκηση, Προηγμένη Τεχνολογία και Αποκατάσταση»
Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.), Ιατρική Σχολή

3^ο Θεματικό Κλινικό Σεμινάριο του Διϊδρυματικού Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών:
«Κλινική Άσκηση και Εφαρμογές της Τεχνολογίας στην Υγεία»
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Τ.Ε.Φ.Α.Α. και
Εθνικό Κέντρο Έρευνας Φυσικών Επιστημών «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ» - Ινστιτούτο Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών

Γυναίκα, Άσκηση και Υγεία

Διευθυντές Σεμιναρίου:

Σεραφεΐμ Νανάς, *Ομότιμος Καθηγητής Ε.Κ.Π.Α., Ιατρική Σχολή*

Αναστάσιος Φιλίππου, *Αναπληρωτής Καθηγητής Φυσιολογίας - Φυσιολογίας της Άσκησης,
Ιατρική Σχολή, Ε.Κ.Π.Α., Πρόεδρος ΕΛΕΡΓΑ*

Σάββας Τοκμακίδης, *Ομότιμος Καθηγητής Εργοφυσιολογίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.,
Πρόεδρος Εκπαιδευτικής Επιτροπής ΕΛΕΡΓΑ*

Υπεύθυνη Σεμιναρίου:

Ελένη Δούδα, *Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ., Διευθύντρια του Δ.Π.Μ.Σ. «Κλινική
Άσκηση και Εφαρμογές της Τεχνολογίας στην Υγεία»*

Περιγραφή

Σκοπός του σεμιναρίου είναι να προβάλλει τον ευεργετικό ρόλο της άσκησης στην προαγωγή της υγείας των αθλούμενων γυναικών κατά την αναπαραγωγική και μη ηλικία (φάσεις καταμήνιου κύκλου, περίοδος κύησης, λοχείας, εμμηνόπαυσης, μετεμμηνόπαυσης και γήρανσης). Παρουσιάζονται οι βιολογικές και λειτουργικές προσαρμογές του γυναικείου οργανισμού κατά την άσκηση. Επιπρόσθετα, προβάλλεται η συμβολή της άσκησης στην πρόληψη και θεραπεία σε ασθένειες που αφορούν στον γυναικείο πληθυσμό, όπως είναι ο καρκίνος του μαστού, το σύνδρομο των πολυκυστικών ωοθηκών και ο διαβήτης κύησης. Παράλληλα, συνδέεται η θεωρία με την πράξη και παρουσιάζεται ο σχεδιασμός και η υλοποίηση προγραμμάτων άσκησης κατά την κύηση και τη λοχεία.

ΕΝΟΤΗΤΑ I: “Γυναίκα, Άσκηση και Υγεία”

09:00 – 09:20

Βιολογικές και λειτουργικές προσαρμογές του γυναικείου οργανισμού κατά την άσκηση

Μαρία Μαριδάκη, *Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Εργοφυσιολογίας, Σ.Ε.Φ.Α.Α. - Ε.Κ.Π.Α.*

9:20 – 09:40

Άσκηση και Καρκίνος του Μαστού

Χρήστος Ζώης, *Επίκουρος Καθηγητής, Ιατρική Σχολή, Δ.Π.Θ.*



ΕΝΟΤΗΤΑ II: “Άσκηση και Αναπαραγωγή – Κύηση”

09:40 – 10:00

Σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών

Δημήτριος Γ. Γουλής, Καθηγητής Ενδοκρινολογίας Αναπαραγωγής, Μονάδα Ενδοκρινολογίας Αναπαραγωγής, Α΄ Μαιευτική – Γυναικολογική Κλινική, Α.Π.Θ.

10:00 – 10:20

Οδηγίες άσκησης κατά την κύηση - Άσκηση και Διαβήτης Κύησης

Δήμητρα Σαββάκη, PhD, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, Εξειδικευμένη Επαγγελματίας Άσκησης και Υγείας

ΕΝΟΤΗΤΑ III: “Γυναίκα και Εμμηνόπαυση”

10:20 – 10:40

Άσκηση και Εμμηνόπαυση

Στυλιανή Καρακύριου, PhD, Μέλος Ε.Ε.Π., Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ.

ΕΝΟΤΗΤΑ IV: “Από τη Θεωρία στην Πράξη”

10:40 – 12:15

Σεμινάριο πρακτικής εφαρμογής

Άσκηση κατά την εγκυμοσύνη και τη λοχεία

Δήμητρα Σαββάκη, PhD, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, Εξειδικευμένη Επαγγελματίας Άσκησης και Υγείας

ΕΝΟΤΗΤΑ V: Σύνοψη: ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ προς τους Ειδικούς του Πάνελ

12:15 - 12:30

Ημερομηνία διεξαγωγής: Σάββατο 21/05/2022

Ώρα: 9:00 – 12:30

Χώρος: Εργαστήριο Κλινικής Εργοφυσιολογίας και Φυσιολογίας της Άσκησης

Πρακτική Εφαρμογή: Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο “Αλέξανδρος Καρυπίδης”

5th Thematic Clinical Seminar of the Postgraduate Program: "*Clinical Ergospirometry Exercise, Advanced Technology and Rehabilitation*"

National and Kapodistrian University of Athens (NKUA), Medical School

3rd Thematic Clinical Seminar of the Postgraduate Program: "*Clinical Exercise and Applications of Technology in Health*"

Department of Physical Education and Sport Science of the School of Physical Education and Sport Science of Democritus University of Thrace in collaboration with the National Center for Science Research "DEMOKRITOS" - The Institute of Informatics and Telecommunications (IIT)

Woman, Exercise and Health

Workshop Directors:

Serafeim Nanas, *Emeritus Professor of N.K.U.A., Medical School*

Anastasios Filippou, *Associate Professor of Physiology - Exercise Physiology,
Medical School, N.K.U.A., President of ELERGA*

Savvas Tokmakidis, *Emeritus Professor of Exercise Physiology, T.E.F.A.A. - D.U.Th.,
Chairman of the ELERGA Educational Committee*

Workshop Coordinator: Helen Douda, *Professor D.P.E.S.S. – D.U.Th., Director of the
Postgraduate Program "Clinical Exercise and Applications of
Technology in Health"*

Description

The purpose of the workshop is to present the beneficial role of exercise in promoting the health of women during reproductive and non-reproductive periods (menstruation, pregnancy, childbirth, menopause, and postmenopause). The biological and functional adaptations of women during exercise will be discussed. In addition, the contribution of exercise for the prevention and treatment of diseases in the female population, such as breast cancer, polycystic ovary syndrome and gestational diabetes, will be highlighted. At the same time, theory will be put into practice: the implementation of exercise programs during pregnancy and childbirth will be demonstrated.

SECTION I: "Woman, Exercise & Health"


09:00 – 09:20

Biological and functional adaptations of women during exercise

Maria Maridaki, *Associate Professor of Exercise Physiology, S.P.E.S.S. – N.K.U.A.*

9:20 – 09:40

Exercise and Breast Cancer



Christos Zois, *Assistant Professor, Medical School, D.U.Th.*

SECTION II: "Exercise and Pregnancy"

09:40 – 10:00

Polycystic ovary syndrome

Dimitrios G. Goulis, *Professor of Reproductive Endocrinology, Unit of Reproductive Endocrinology, 1st Department of Obstetrics and Gynecology, A.U.Th.*

10:00 – 10:20

Exercise Guidelines During Pregnancy - Exercise and Gestational Diabetes

Dimitra Savvaki, *PhD, Professor of Physical Education, Specialized Professional Exercise and Health*

SECTION III: "Woman & Menopause"

10:20 – 10:40

Exercise and Menopause

Karakiriou Styliani, *PhD, Specialized Teaching Staff., T.E.F.A.A. - D.U.Th.*

SECTION IV: "From Theory to Practice"

10:45 – 12:15

Exercise during pregnancy and childbirth

Dimitra Savvaki, *PhD, Professor of Physical Education, Specialized Professional Exercise and Health*

SECTION V: Summary: QUESTIONS to the Experts of the Panel

12:15 - 12:30

Date: **Saturday 21/05/2022**
Time: **9:00 – 12:30**
Venue: Laboratory of Clinical Exercise Physiology
Practical application: University Gym "Alexandros Karypidis"