

**ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

“Μεταπτυχιακό πρόγραμμα ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ”

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΕΝΤΥΠΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1. ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ | : ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:
ΠΡΟΛΗΨΗ – ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ -ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ |
| 2. ΚΩΔ. ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ | : N737 |
| 3. ΚΥΡΙΟΣ ΔΙΔΑΣΚΩΝ | : Δούδα Ελένη, Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ - ΔΠΘ
τηλ. 25310 39723, email: edouda@phyed.duth.gr |
| 4. ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ | : Τοκμακίδης Σάββας, Καθηγητής ΣΕΦΑΑ-ΔΠΘ
τηλ. 25310 39723, email: stokmaki@phyed.duth.gr

Σμήλιος Ηλίας, Επίκουρος Καθηγητής ΣΕΦΑΑ - ΔΠΘ
τηλ. 25310 39723, email: ismilios@phyed.duth.gr

Δίπλα Κωνσταντίνα, Επίκουρος Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ Σερρών
email: kdipla@phed-sr.auth.gr

Χατζηαγόρου Ελπίδα, Επίκουρος Καθηγήτρια Παιδιατρικής
- Παιδιατρικής Παιδοπνευμονολογίας, Α.Π.Θ.
Παιδοπνευμονολογική Μονάδα, Γ΄ Παιδιατρική Κλινική,
Γενικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης «ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟ»

Σπάσης Απόστολος, PhD, Διδάσκων ΣΕΦΑΑ – ΔΠΘ
τηλ. 25310 39723, email: aspassis@phyed.duth.gr |
| 5. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ | : Εξ΄ αποστάσεως, Διαλέξεις, Εργαστηριακά μαθήματα |
| 6. ΕΞΑΜΗΝΟ ΦΟΙΤΗΣΗΣ | : Β΄ ΕΞΑΜΗΝΟ |
| 7. ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ | : Μάθημα επιλογής |
| 8. ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΦΟΙΤΗΣΗΣ | : Πρόληψη – Παρέμβαση - Αποκατάσταση |
| 9. ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ-ECTS | : 7,5 |

Λέξεις-κλειδιά για αναζήτηση στο διαδίκτυο: *exercise, chronic diseases, rehabilitation, morbidity, mortality, risk factors, cardiovascular health, obesity, metabolic syndrome, quality of life, physical activity, physical fitness, hypertension, aging*

10. ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Είναι πλέον κοινά αποδεκτό ότι η άσκηση όχι μόνο βελτιώνει τη φυσική κατάσταση και την υγεία άλλα αποτρέπει, προλαμβάνει και βοηθά στη θεραπεία αρκετών νοσηρών καταστάσεων. Σκοπός του μαθήματος είναι να διδάξει τις λειτουργικές προσαρμογές που προκαλεί η συστηματική άσκηση όσον αφορά στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και στην προαγωγή της υγείας. Η συστηματική άσκηση χρησιμοποιείται ως αντίδοτο στο σύγχρονο τρόπο ζωής και εφαρμόζεται με ευεργετικά αποτελέσματα σε καρδιοπαθείς, διαβητικούς, παχύσαρκους, υπέρτασικούς, άτομα με μεταβολικό σύνδρομο, οστεοπόρωση, νεφροπάθειες, άσθμα, καρκίνο καθώς και σε άτομα τρίτης ηλικίας. Η γνώση, η μελέτη και η έρευνα των παραγόντων που επιδρούν θετικά στον ανθρώπινο οργανισμό με την εφαρμογή ειδικών προγραμμάτων άσκησης ανοίγει νέους ορίζοντες για προσφορά και δράση στη σύγχρονη κοινωνία.

11. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές –τριες θα είναι ικανοί να:

1. **Γνωρίζουν και να κατανοούν** τη διαχρονική σχέση της δια βίου φυσικής κατάστασης με την υγεία ως παράγοντα υγείας και ευεξίας σε κάθε ηλικία.
2. **Να συμμετέχουν**, μέσα από εργαστηριακές ασκήσεις, στην εφαρμογή και στην εκτίμηση παραμέτρων που σχετίζονται με την υγεία και τη λειτουργική ικανότητα ατόμων με χρόνιες παθήσεις.
3. **Γνωρίζουν και να κατανοούν** τις επιπτώσεις της παχυσαρκίας στην υγεία και το ρόλο της άσκησης και της διατροφής στον έλεγχο του σωματικού βάρους.
4. **Σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν** προγράμματα άσκησης για παχύσαρκα άτομα.
5. **Γνωρίζουν και να κατανοούν** το ρόλο της άσκησης στη μείωση των παραγόντων κινδύνου για την εμφάνιση του Μεταβολικού Συνδρόμου
6. **Γνωρίζουν και να κατανοούν** τον ευεργετικό ρόλο της άσκησης στο σακχαρώδη διαβήτη, την υπέρταση, την οστεοπόρωση, το άσθμα και την ενδοθηλιακή λειτουργία.
7. **Σχεδιάζουν και να κατανοούν** τις βασικές αρχές εφαρμογής κατάλληλων ασκήσεων μυϊκής ενδυνάμωσης στην τρίτη ηλικία.

12. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ-ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ενότητα 1^η: Δια βίου άσκηση για πρόληψη, θεραπεία και προαγωγή της υγείας - Πόση φυσική δραστηριότητα είναι αρκετή;

Ενότητα 2^η: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ I - Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης και χρόνιες παθήσεις

Ενότητα 3^η: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ II - Βασικός μεταβολισμός - Μεταβολικός έλεγχος - Καμπύλη γλυκόζης

Ενότητα 4^η: Επιπτώσεις της παχυσαρκίας στην υγεία: Ο ρόλος της άσκησης και της διατροφής στον έλεγχο του σωματικού βάρους

Ενότητα 5^η: Σχεδιασμός εναλλακτικών προγραμμάτων άσκησης και φυσικής δραστηριότητας για παχύσαρκα άτομα

Ενότητα 6^η: Μεταβολικό Σύνδρομο και άσκηση σε παιδιά και ενήλικες

Ενότητα 7^η: Άσκηση και σακχαρώδης διαβήτης

Ενότητα 8^η: Άσκηση και υπέρταση

Ενότητα 9^η: Άσκηση και οστεοπόρωση

Ενότητα 10^η: Άσθμα και άσκηση

Ενότητα 11^η: Προσαρμογές της άσκησης με βάρη στην τρίτη ηλικία

Ενότητα 12^η: Ενδοθηλιακή λειτουργία και άσκηση

13. ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Οι παραπάνω θεματικές ενότητες θα αναπτυχθούν θεωρητικά με εισηγήσεις δια ζώσης και εξ' αποστάσεως και με δύο εργαστηριακά μαθήματα.

14. ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΥΛΗΣ

ΔΙΑΛΕΞΗ	Εισηγητής	Θέμα
1 ^η Διάλεξη	Ελένη Δούδα	Δια βίου άσκηση για πρόληψη, θεραπεία και προαγωγή της υγείας - Πόση φυσική δραστηριότητα είναι αρκετή;
2 ^η Διάλεξη	Σμήλιος Ηλίας Σπάσης Απόστολος	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ Ι - Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης και χρόνιες παθήσεις
3 ^η Διάλεξη	Σμήλιος Ηλίας Σπάσης Απόστολος	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΙΙ - Βασικός μεταβολισμός - Μεταβολικός έλεγχος - Καμπύλη γλυκόζης
4 ^η Διάλεξη	Ελένη Δούδα	Επιπτώσεις της παχυσαρκίας στην υγεία: Ο ρόλος της άσκησης και της διατροφής στον έλεγχο του σωματικού βάρους
5 ^η Διάλεξη	Ελένη Δούδα	Σχεδιασμός εναλλακτικών προγραμμάτων άσκησης και φυσικής δραστηριότητας για παχύσαρκα άτομα
6 ^η Διάλεξη	Ελένη Δούδα	Μεταβολικό Σύνδρομο και άσκηση σε παιδιά και ενήλικες
7 ^η Διάλεξη	Ελένη Δούδα Τοκμακίδης Σάββας	Άσκηση και σακχαρώδης διαβήτης
8 ^η Διάλεξη	Δίπλα Κωνσταντίνα	Άσκηση και υπέρταση
9 ^η Διάλεξη	Ελένη Δούδα Τοκμακίδης Σάββας	Άσκηση και οστεοπόρωση
10 ^η Διάλεξη	Χατζηαγόρου Ελπίδα	Άσθμα και άσκηση
11 ^η Διάλεξη	Σμήλιος Ηλίας	Προσαρμογές της άσκησης με βάρη στην τρίτη ηλικία
12 ^η Διάλεξη	Ελένη Δούδα Τοκμακίδης Σάββας	Ενδοθηλιακή λειτουργία και άσκηση
13 ^η Διάλεξη	Ελένη Δούδα	Παρουσιάσεις εργασιών
Εξετάσεις	Ελένη Δούδα	Εξετάσεις

15. ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ:

Η αξιολόγηση των φοιτητών περιλαμβάνει:

Κριτήριο Αξιολόγησης	Ποσοστό τελικής βαθμολογίας
Γραπτές δραστηριότητες στη θεματολογία των ασύγχρονων διαλέξεων*	15%
Γραπτή ανασκόπηση σε θέμα ελεύθερης επιλογής με πρόσφατη βιβλιογραφία (~ 1500 λέξεις με ελάχιστο όριο 10 πρόσφατα ερευνητικά άρθρα και ενδεικτικό πίνακα ανασκόπησης)	25%
Τελικές εξετάσεις	60%

*Σημείωση: Η συμμετοχή στις δραστηριότητες είναι υποχρεωτική

16. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Raven P.B., Wasserman D.H., Squires W.G. και T.D. Murray (2016). *Φυσιολογία της Άσκησης: Μια ολιστική προσέγγιση*. Ιατρικές εκδόσεις Λαγός Δημήτριος. Αθήνα.
2. Τοκμακίδης Σάββας. (2003). Άσκηση και Χρόνιες Παθήσεις. Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη .
3. Τοκμακίδης Σ, Βόλακλης Κ. (2008). Η άσκηση ως θεραπευτικό μέσο ασθενών με στεφανιαία νόσο. Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη.
4. ACSM (2013). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*, Lippincott Williams & Wilkins, ISBN/ISSN: 9781609139551.
5. ACSM (2011). *ACSM's Complete Guide to Fitness & Health*, Human Kinetics. ISBN-13: 9780736093378.
6. Bouchard, C., Blair, S. & Haskell, W. (2012). *Physical Activity and Health*. 2nd Edition. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA. ISBN13: 9780736095419.
7. Ehrman J.K, Gordon P.M., Visich P.S. & Keteyian S.J. (2009). *Clinical Exercise Physiology*, 2nd Edition, Human Kinetics, ISBN-13: 9781450412803.
8. Farrell P.A., Joyner M.J. & Caiizzo V.J. (2012). *ACSM's Advanced Exercise Physiology*, Lippincott Williams & Wilkins, ISBN/ISSN: 9780781797801.
9. Hoeger W.W.K. & Hoeger, S.A. (2011). *Principles and Labs for Fitness and Wellness*, 11th Ed. Brooks Cole, Pacific Grove, CA, USA. ISBN: 978-0-840-06945-0
10. Αρχεία διαλέξεων μαθήματος Ν737 (2017) – Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα “Άσκηση & Ποιότητα Ζωής”

17. ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ

Οι φοιτητές που μετέχουν στο μάθημα αυτό οφείλουν να πραγματοποιούν όλες τις εργασίες και τις σχετικές δραστηριότητες σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία για τα πνευματικά δικαιώματα Ν. 2121/1993. Οποιασδήποτε μορφή λογοκλοπής δεν είναι αποδεκτή και αποτελεί σοβαρό πειθαρχικό παράπτωμα με σοβαρότατες κυρώσεις. Σε κάθε περίπτωση οδηγεί σε αποτυχία (Βαθμός = 0) στο μάθημα και αναφέρεται άμεσα στην Ειδική Διατμηματική Επιτροπή του ΔΠΜΣ και μπορεί να οδηγήσει και στη διαγραφή σύμφωνα με τον Κανονισμό λειτουργίας των Προγραμμάτων Μεταπτυχιακών Σπουδών του ΔΠΘ. Όποιες ιδέες ή κείμενο δεν αποτελούν πρωτότυπο έργο του φοιτητή θα πρέπει να συνοδεύονται από πλήρη αναφορά της πηγής τους.

18. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΘΕΜΑΤΑ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗΣ

1. Η άσκηση ως μέσο πρόληψης χρόνιων ασθενειών
2. Άσκηση και πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων
3. Άσκηση και παράγοντες κινδύνου
4. Μεταβολικό σύνδρομο και άσκηση στην παιδική και εφηβική ηλικία
5. Μεταβολικό σύνδρομο και άσκηση σε ενήλικες
6. Η άσκηση ως μέσο πρόληψης της παχυσαρκίας
7. Άσκηση και έλεγχος του σωματικού βάρους στην παιδική και εφηβική ηλικία
8. Άσκηση και έλεγχος του σωματικού βάρους σε ενήλικες
9. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης για τον έλεγχο του σωματικού βάρους στην παιδική ηλικία
10. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης για τον έλεγχο του σωματικού βάρους σε ενήλικες
11. Διαταραχές μεταβολισμού σε παχύσαρκα άτομα
12. Προσαρμογές της αερόβιας άσκησης στα επίπεδα λιπιδίων
13. Άσκηση με βάρη και λιπίδια (οξείες μεταβολές)
14. Άσκηση με βάρη και λιπίδια (χρόνιες προσαρμογές)
15. Η άσκηση ως μέσο πρόληψης του σακχαρώδη διαβήτη
16. Προσαρμογές της άσκησης στο σακχαρώδη διαβήτη τύπου II
17. Προσαρμογές της άσκησης στο σακχαρώδη διαβήτη τύπου I
18. Προσαρμογές της άσκησης με βάρη σε ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη

19. Καρδιαγγειακές προσαρμογές της άσκησης σε ασθενείς με στεφανιαία νόσο
20. Ασφάλεια της άσκησης σε ασθενείς με στεφανιαία νόσο
21. Επίδραση της άσκησης στη λειτουργία του ενδοθηλίου
22. Επίδραση της άσκησης σε παράγοντες πήξης σε ασθενείς με στεφανιαία νόσο
23. Άσκηση και θεραπεία της υπέρτασης
24. Άσκηση και περιφερική αγγειοπάθεια
25. Άσκηση και αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια
26. Η άσκηση ως μέσο πρόληψης της οστεοπόρωσης
27. Οφέλη της άσκησης σε άτομα με οστεοπόρωση
28. Προσαρμογές της αερόβιας άσκησης στην τρίτη ηλικία
29. Προσαρμογές της άσκησης με βάρη στην τρίτη ηλικία
30. Οφέλη της άσκησης σε ασθενείς με καρκίνο