

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΦΟΙΤΗΣΗΣ: Φυσιολογία της Άσκησης

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Κλινική Εργοφυσιολογία
ΚΩΔ. ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Φ204
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Ελένη Δούδα, Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. Τηλ. ☎ 25310-39723 E-mail: edouda@phyed.duth.gr
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	Σάββας Τοκμακίδης, Ομότιμος Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. Τηλ. ☎ 25310-39723 E-mail: stokmaki@phyed.duth.gr
	Ηλίας Σμήλιος, Επίκουρος Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. Τηλ. ☎ 25310-39723 E-mail: ismilios@phyed.duth.gr
	Κωνσταντίνα Δίπλα, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών Α.Π.Θ. Τηλ. ☎ 2310-991087 E-mail: kdipla@phed-sr.auth.gr
	Χρήστος Ζώης, Επίκουρος Καθηγητής Ιατρικής Σχολής Δ.Π.Θ. Τηλ. ☎ 2551030376 E-mail: czois@med.duth.gr
	Απόστολος Σπάσης, Μέλος Ε.Ε.Π., Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. Τηλ. ☎ 25310-39723 E-mail: aspassis@phyed.duth.gr
	Στυλιανή Καρακίριου, Μέλος Ε.Ε.Π., Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. Τηλ. ☎ 25310-39723 E-mail: skarakir@phyed.duth.gr
ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ	Διαλέξεις δια ζώσης και εξ' αποστάσεως, Εργαστηριακά μαθήματα
ΕΞΑΜΗΝΟ ΦΟΙΤΗΣΗΣ	Β' ΕΞΑΜΗΝΟ
ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Ειδίκευσης
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ-ECTS	7,5

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Σκοπός του μαθήματος είναι η διδασκαλία των φυσιολογικών προσαρμογών που προκαλεί η συστηματική άσκηση στη βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας του οργανισμού και στην προαγωγή της υγείας σε άτομα με καρδιαγγειακές και μεταβολικές παθήσεις. Το μάθημα προσφέρει γνώσεις και αναπτύσσει δεξιότητες μέσω θεωρητικών διαλέξεων, γραπτών εργασιών και εργαστηριακών μαθημάτων, αναφορικά με τον ευεργετικό ρόλο της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας σε άτομα με χρόνιες παθήσεις. Οι θεματικές ενότητες εστιάζουν στη χρήση της συστηματικής άσκησης που χρησιμοποιείται ως αντίδοτο στο σύγχρονο τρόπο ζωής και εφαρμόζεται με ευεργετικά αποτελέσματα σε καρδιοπαθείς, διαβητικούς, παχύσαρκους, υπέρτασικούς, άτομα με μεταβολικό σύνδρομο, καθώς και σε άτομα με οστεοπόρωση. Αναπτύσσονται σύγχρονες προσεγγίσεις σχεδιασμού και συνταγογράφησης εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης και παρουσιάζονται οδηγίες που συστήνουν οι διεθνείς επιστημονικοί φορείς υγείας για τη σωστή εκγύμναση των αθλουμένων κάθε ηλικίας.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

- γνωρίζουν και να κατανοούν τη διαχρονική σχέση της άσκησης με την υγεία σε κάθε ηλικία,
- συμμετέχουν, μέσα από εργαστηριακές ασκήσεις, στην εφαρμογή και στην εκτίμηση παραμέτρων που σχετίζονται με την υγεία και τη λειτουργική ικανότητα ατόμων με καρδιαγγειακές και μεταβολικές παθήσεις,
- γνωρίζουν και να κατανοούν τον ευεργετικό ρόλο της άσκησης στο σακχαρώδη διαβήτη, στην ενδοθηλιακή λειτουργία, στην υπέρταση, στην οστεοπόρωση, στον έλεγχο του σωματικού βάρους και στη μείωση των παραγόντων κινδύνου για την εμφάνιση του Μεταβολικού Συνδρόμου,
- σχεδιάζουν και να κατανοούν τις βασικές αρχές εφαρμογής εξειδικευμένων προγραμμάτων άσκησης σε άτομα με καρδιαγγειακές και μεταβολικές παθήσεις.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες	Κριτήρια Αξιολόγησης	Φόρτος εργασίας φοιτητή (ώρες)
Οι φοιτητές/τριες να γνωρίζουν και να κατανοούν τη διαχρονική σχέση της άσκησης με την υγεία σε κάθε ηλικία.	Διαλέξεις, εργαστηριακές ασκήσεις	Γραπτές εργασίες, εργαστηριακές ασκήσεις	25
Οι φοιτητές/τριες να συμμετέχουν, μέσα από εργαστηριακές ασκήσεις, στην εφαρμογή και στην εκτίμηση παραμέτρων που σχετίζονται με την υγεία	Διαλέξεις, εργαστηριακές ασκήσεις	Γραπτές εργασίες, εργαστηριακές ασκήσεις	25

και τη λειτουργική ικανότητα ατόμων με χρόνιες παθήσεις.			
Οι φοιτητές/τριες να γνωρίζουν και να κατανοούν τις επιπτώσεις της παχυσαρκίας στην υγεία και το ρόλο της άσκησης στον έλεγχο του σωματικού βάρους.	Διαλέξεις, εργαστηριακές ασκήσεις	Εργαστηριακές ασκήσεις	25
Οι φοιτητές/τριες να γνωρίζουν και να κατανοούν το ρόλο της άσκησης στη μείωση των παραγόντων κινδύνου εμφάνισης του μεταβολικού συνδρόμου.	Διαλέξεις, εργαστηριακές ασκήσεις	Γραπτές εργασίες, εργαστηριακές ασκήσεις	25
Οι φοιτητές/τριες να γνωρίζουν και να κατανοούν τον ευεργετικό ρόλο της άσκησης στο σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 και την ενδοθηλιακή λειτουργία.	Διαλέξεις, εργαστηριακές ασκήσεις	Γραπτές εργασίες, εργαστηριακές ασκήσεις	22.5
Οι φοιτητές/τριες να γνωρίζουν και να κατανοούν τον ευεργετικό ρόλο της άσκησης στην υπέρταση.	Διαλέξεις, εργαστηριακές ασκήσεις	Γραπτές εργασίες, εργαστηριακές ασκήσεις	35
Οι φοιτητές/τριες να σχεδιάζουν και να κατανοούν τις αρχές εφαρμογής εξειδικευμένων προγραμμάτων άσκησης σε άτομα με χρόνιες παθήσεις.	Διαλέξεις, εργαστηριακές ασκήσεις	Εργαστηριακές ασκήσεις	30
		ΣΥΝΟΛΟ	187.5

187.5 ώρες / 25 = 7.5 ECTS

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ-ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Τίτλος διάλεξης	Διδάσκων
Διάλεξη 1 ^η	Παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου: Νεότερα δεδομένα για το ρόλο της άσκησης στην προαγωγή της υγείας	Δούδα Ελένη
Διάλεξη 2 ^η	Καρδιαγγειακές - Αναπνευστικές παθήσεις και άσκηση	Σπάσης Απόστολος
Διάλεξη 3 ^η	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ I: Ιδιαιτερότητες & προσαρμογές της άσκησης σε ασθενείς με καρδιαγγειακές παθήσεις	Σπάσης Απόστολος
Διάλεξη 4 ^η	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ II : Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης σε άτομα με χρόνιες παθήσεις - Πρωτόκολλα άσκησης	Σπάσης Απόστολος
Διάλεξη 5 ^η	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ III: Βασικός μεταβολισμός - Μεταβολικός έλεγχος - Καμπύλη γλυκόζης	Σπάσης Απόστολος
Διάλεξη 6 ^η	Άσκηση και σακχαρώδης διαβήτης	Τοκμακίδης Σάββας
Διάλεξη 7 ^η	Μεταβολικό Σύνδρομο και άσκηση	Δούδα Ελένη
Διάλεξη 8 ^η	Άσκηση και Τρίτη Ηλικία	Σμήλιος Ηλίας
Διάλεξη 9 ^η	Άσκηση και υπέρταση	Δίπλα Κωνσταντίνα
Διάλεξη 10 ^η	Ενδοθηλιακή λειτουργία και άσκηση	Τοκμακίδης Σάββας
Διάλεξη 11 ^η	Άσκηση και οστεοπόρωση	Καρακίουριου Στυλιανή
Διάλεξη 12 ^η	Άσκηση και καρκίνος	Ζώης Χρήστος
Διάλεξη 13 ^η	Άσκηση και Παχυσαρκία: Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης και φυσικής δραστηριότητας	Δούδα Ελένη

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Οι παραπάνω θεματικές ενότητες θα αναπτυχθούν θεωρητικά με εισηγήσεις δια ζώσης και εξ αποστάσεως καθώς και με εργαστηριακά μαθήματα στο Εργαστήριο Κλινικής Εργοφυσιολογίας και Φυσιολογίας της Άσκησης.

ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Η αξιολόγηση των φοιτητών περιλαμβάνει:

- Γραπτή ανασκόπηση σε θέμα ελεύθερης επιλογής, που άπτεται της θεματολογίας του μαθήματος, με πρόσφατη βιβλιογραφία (~ 1200 λέξεις με ελάχιστο όριο 8 ερευνητικά άρθρα και ενδεικτικό πίνακα ανασκόπησης): 40%
- Τελικές εξετάσεις εξ αποστάσεως: 60%

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Raven P.B., Wasserman D.H., Squires W.G. & Murray T.D. (2015). *Φυσιολογία της ΑΣΚΗΣΗΣ: Μια Ολιστική Προσέγγιση*. Επιμέλεια: Τοκμακίδης Σ., Χριστούλας Κ. & Σμήλιος Η., Εκδόσεις Λαγός Δημήτριος, Αθήνα, ISBN: 978-960-7875-90-7.

2. Powers S.K. & Howley E.T. (2018). *Φυσιολογία της Άσκησης: Θεωρία και Εφαρμογές Ευρωστίας και Απόδοσης*. Broken Hill Puplicer Ltd, Nicosia, Cyprus.
3. ACSM (2013). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*, Lippincott Williams & Wilkins, ISBN/ISSN: 9781609139551.
4. Ehrman J.K, Gordon P.M., Visich P.S. & Keteyian S.J. (2009). *Clinical Exercise Physiology*, 2nd Edition, Human Kinetics, ISBN-13: 9781450412803.
5. Farrell P.A., Joyner M.J. & Caiozzo V.J. (2012). *ACSM's Advanced Exercise Physiology*, Lippincott Williams & Wilkins, ISBN/ISSN: 9780781797801.
6. 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
7. Τοκμακίδης Σάββας (2003). *Άσκηση και Χρόνιες Παθήσεις*. Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη, Αθήνα.
8. Τοκμακίδης Σ. & Βόλακλης Κ. (2008). *Η άσκηση ως θεραπευτικό μέσο ασθενών με στεφανιαία νόσο*. Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη.
9. Αρχεία διαλέξεων μαθήματος "Φ204-Κλινική Εργοφυσιολογία" (2019). Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα "Φυσιολογία της Άσκησης και Προπονητική", Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης, Κομοτηνή.

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 Συντονιστική Επιτροπή του ΠΜΣ 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.