



**10<sup>ο</sup> Συνέδριο**  
**Βιοχημείας & Φυσιολογίας**  
**της Άσκησης**  
με Διεθνή Συμμετοχή

21-23 Οκτωβρίου 2022  
Αμφιθέατρο Σ.Ε.Φ.Α.Α. - Ε.Κ.Π.Α.  
Αθήνα

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΒΙΟΧΗΜΕΙΑΣ ΚΑΙ  
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

www.eevfa.gr

## ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - Μεγάλο Αμφιθέατρο ΣΕΦΑΑ-ΕΚΠΑ

### Παρασκευή 21 Οκτωβρίου

**7:45 - 8:15** Εγγραφές στο Φροντιστήριο Φ4 (Νοσοκομείο ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ)

**8:15 - 12:15** **Φροντιστήριο Φ4** Καρδιοαναπνευστική Δοκιμασία Κόπωσης και Συνταγογράφηση Αερόβιας Άσκησης σε Κλινικούς Πληθυσμούς (Νοσοκομείο ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ)  
*Υπεύθυνοι φροντιστηρίου:* Καρατζάνος Λευτέρης - Ζαφειρίδης Ανδρέας

**9:00 - 13:00** Εγγραφές στα Φροντιστήρια Φ1, Φ2 και Φ3 και στο συνέδριο (αίθουσα 5)

**10:00 - 12:30** **Φροντιστήριο Φ2** Ισοκινητική δυναμομετρία (Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας ΣΕΦΑΑ - ΕΚΠΑ)  
*Υπεύθυνος φροντιστηρίου:* Πασχάλης Βασίλης

**13:00 - 15:30** **Φροντιστήριο Φ1** Σύσταση σώματος και απόδοση (Εργαστήριο Μυϊκής απόδοσης ΣΕΦΑΑ - ΕΚΠΑ)  
*Υπεύθυνος φροντιστηρίου:* Τερζής Γεράσιμος

**15:00 - 16:00** Εγγραφές στο συνέδριο (αίθουσα 5)

### **16:00 - 17:30 Προφορικές ανακοινώσεις 1 - Αθλητική διατροφή**

#### **O1. EFFECTS OF PROTEIN SUPPLEMENTATION COMBINED WITH HIGH-INTENSITY FUNCTIONAL TRAINING ON BODY COMPOSITION**

C. Karpouzi, I. Kosmidis, A. Petridou, G. Bogdanis, V. Mougios

#### **O2. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΧΟΡΗΓΗΣΗΣ ΧΥΜΟΥ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ ΣΤΟ pH ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ**

N. Προκοπίου, E. Δόικα, Π. Χατζηνικολάου, A. Καρσοφυλλίδου, M. Νικολαΐδης, N. Μαργαριτέλης, B. Μάλλιου, N. Γελαδάς, B. Πασχάλης



**10<sup>ο</sup> Συνέδριο**  
**Βιοχημείας & Φυσιολογίας**  
**της Άσκησης**  
με Διεθνή Συμμετοχή

21-23 Οκτωβρίου 2022  
Αμφιθέατρο Σ.Ε.Φ.Α.Α. - Ε.Κ.Π.Α.  
Αθήνα

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΒΙΟΧΗΜΕΙΑΣ ΚΑΙ  
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

www.eevfa.gr

**03. THE EFFECT OF ACUTE BEETROOT JUICE CONSUMPTION ON REPEATED MAXIMUM EFFORT IN ELITE MALE SWIMMERS**

G. Vallas, D. Miliatso, T. Nomikos, A. Toubekis, G. Arnaoutis

**04. ΑΠΟΚΛΙΣΕΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΩΝ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΣΕ ΒΕΤΕΡΑΝΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ. ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ**

A. Καραθανάση, Γ. Τρέζου, Ν. Σαμελής, Γ. Πανταζίδης, Κ. Γούτα, Σ. Μεθενίτης, Κ. Φειδάντσης, Σ. Παπαδοπούλου, Γ. Παναγιώτου

**05. EFFECTS OF A MULTI-INGREDIENT PROTEIN,  $\omega$ 3 FATTY ACID, AND VITAMIN D SUPPLEMENT, COMBINED WITH HIGH-INTENSITY FUNCTIONAL TRAINING, ON PHYSICAL PERFORMANCE**

I. Kosmidis, C. Karpouzi, A. Petridou, G. Bogdanis, V. Mougios

**06. ANTIOXIDANT SUPPLEMENTATION: APPLYING A NEW METHODOLOGICAL AND STATISTICAL FRAMEWORK TO INVESTIGATE INDIVIDUAL RESPONSES**

G. Nastos, O. Vasileiadou, P.N. Chatzinikolaou, V. Paschalis, A.A. Theodorou, I.S. Vrabas, A. Kyparos, M.G. Nikolaidis, N.V. Margaritelis

17:30 - 19:00

**Στρογγυλή τράπεζα "Κλινική Εργοφυσιολογία"**

*Μέτσιος Γιώργος: Φυσική δραστηριότητα και ρευματοειδής αρθρίτιδα*

*Σακκάς Γιώργος: Άσκηση σε κλινικούς πληθυσμούς: σε τι διαφέρει από την άσκηση για όλους*

*Ζαφειρίδης Ανδρέας: Η χρησιμότητα της εργοσπιρομετρίας σε άτομα με καρδιοαναπνευστικές παθήσεις*

19:00 - 19:30

Διάλειμμα

19:30 - 20:00

Τελετή έναρξης

20:00 - 21:00

**Κεντρική ομιλία**

*Μάγκος Φαίδων: Mechanisms of exercise-induced hypotriglyceridemia*



**10<sup>ο</sup> Συνέδριο**  
**Βιοχημείας & Φυσιολογίας**  
**της Άσκησης**  
με Διεθνή Συμμετοχή

21-23 Οκτωβρίου 2022  
Αμφιθέατρο Σ.Ε.Φ.Α.Α. - Ε.Κ.Π.Α.  
Αθήνα

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΒΙΟΧΗΜΕΙΑΣ ΚΑΙ  
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

www.eevfa.gr

**Σάββατο 22 Οκτωβρίου**

**9:00 - 10:30**

**Προφορικές ανακοινώσεις 2 - Προπονητικές εφαρμογές στον αθλητισμό**

**07. THE RELATIONSHIP BETWEEN MATURITY OFFSET AND RELATIVE AGE WITH CRITICAL VELOCITY OF HIGH-LEVEL YOUNG SWIMMERS**

C. Tsolakis, A. Nikolopoulos, A. Skouras, D. Antonakis-Karamintzas, P. Koulouvaris

**08. DELAYED POTENTIATION EFFECT ON SPRINT, POWER, AND AGILITY PERFORMANCE IN WELL-TRAINED SOCCER PLAYERS**

N. Panteli, M. Hadjicharalambous, G. Karatasos, N. Zaras

**09. ALTERING THE TRAINING SETS SEQUENCE IN SWIMMING: PERFORMANCE AND PHYSIOLOGICAL RESPONSES**

I. Nikitakis, C. Ioannou, K. Papadopoulos, E. Pragas, G. Paradisis, G. Bogdanis, A. Toubekis

**010. COMPARISON OF TWO HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING PROTOCOLS ON SWIMMING SPEED, BIOMARKERS AND PERCEIVED EXERTION IN YOUNG SWIMMERS**

K. Papadimitriou, A. Kabasakalis, A. Papadopoulos, G. Mavridis, G. Tsalis

**011. THE EFFECT OF STATIC STRETCHING TRAINING ON MUSCLE MORPHOLOGY: A SYSTEMATIC REVIEW WITH META-ANALYSIS**

I. Panidi, O. Donti<sup>1</sup>, A. Konrad, P.C. Dinas, G. Terzis, V. Gaspari, A. Donti, G.C. Bogdanis

**012. RELATIONSHIP BETWEEN SPRINT MECHANICS AND FORCE-TIME CHARACTERISTICS IN HIGH-LEVEL SPRINTERS**

I. Stavridis, A.N. Stasinaki, G. Terzis, C. Tsolakis, G. Paradisis

**013. ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΤΗΝ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ ΤΟΥ ΕΞΩ ΠΛΑΤΥ ΜΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΕΧΩΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΛΕΙΠΟΝΤΩΝ ΣΕΤ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗΣ**

Π. Κάβουρας, Β. Παπαδάκης, Α. Τσιλιάκου, Σ. Σικοβάρης, Α. Σπάσης, Ε. Δούδα, Η. Σμήλιος

**10:30 - 11:00**

Διάλειμμα



**10<sup>ο</sup> Συνέδριο**  
**Βιοχημείας & Φυσιολογίας**  
**της Άσκησης**  
με Διεθνή Συμμετοχή

21-23 Οκτωβρίου 2022  
Αμφιθέατρο Σ.Ε.Φ.Α.Α. - Ε.Κ.Π.Α.  
Αθήνα

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΒΙΟΧΗΜΕΙΑΣ ΚΑΙ  
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

www.eevfa.gr

**11:00 - 12:30** **Στρογγυλή τράπεζα "Φυσιολογικές και βιοχημικές αρχές της μυϊκής λειτουργίας"**

*Ματσακάς Αντώνης:* Ο ρόλος των αυξητικών παραγόντων αιμοπεταλίων στη λειτουργία του σκελετικού μύος και των κυττάρων δορυφόρων

*Δραγανίδης Δημήτρης:* Η μυϊκή λειτουργία κατά τη γήρανση: Ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης

*Καρατζαφέρη Χριστίνα:* Μηχανισμοί της μυϊκής λειτουργίας - κάματος

**12:30 - 13:30** **Κεντρική ομιλία**

*Μάγκος Φαίδων:* Exercise vs diet in the management of type 2 diabetes: weight loss and beyond

**13:30 - 15:00** Γενική Συνέλευση ΕΕΒΦΑ

**15:00 - 16:30** **Προφορικές ανακοινώσεις 3 - Βιοχημεία και μοριακή βιολογία της άσκησης**

**O14. COMPARISON OF MUSCLE OXYGENATION, CARDIORESPIRATORY RESPONSES, AND BLOOD LACTATE BETWEEN WALKING AND RUNNING AT THE SAME SPEED**

A. Stathopoulos, A. Petridou, N. Kantouris, V. Mougios

**O15. THE EFFECTS OF ECCENTRIC EXERCISE VOLUME ON THE RECOVERY KINETICS AND MUSCLE DAMAGE MANIFESTATIONS**

A. Rosvoglou, A. Poullos, D. Draganidis, K. Papanikolaou, C.K. Deli, N. Syrou, A. Pappas, P. Tsimeas, C. Liakou, D. Vlissaris, A.Z. Jamurtas, I.G. Fatouros

**O16. BLOOD LACTATE AND MAXIMAL LACTATE ACCUMULATION RATE IN THREE SWIMMING SPRINTS (25, 35, AND 50 m) IN ELITE SWIMMERS**

M. Mavroudi, A. Kabasakalis, A. Petridou, V. Mougios

**O17. SYSTEMIC OXIDATIVE STRESS, MUSCLE OXYGENATION AND PERFORMANCE: THE ROLE OF ERYTHROCYTE GLYCOLYSIS**

P.N. Chatzinikolaou, N.V. Margaritelis, V. Paschalis, A.A. Theodorou, I.S. Vrabas, A. Kyparos, M.G. Nikolaidis



**10<sup>ο</sup> Συνέδριο**  
**Βιοχημείας & Φυσιολογίας**  
**της Άσκησης**  
με Διεθνή Συμμετοχή

21-23 Οκτωβρίου 2022  
Αμφιθέατρο Σ.Ε.Φ.Α.Α. - Ε.Κ.Π.Α.  
Αθήνα

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΒΙΟΧΗΜΕΙΑΣ ΚΑΙ  
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

www.eevfa.gr

**018. EFFECT OF SKELETAL MUSCLE CELLS SECRETOME, WITH AND WITHOUT LOADING PRECONDITIONING, ON BREAST CANCER CELLS VIABILITY**

A. Papadopetraki, A. Moustogiannis, A. Giannopoulos, M. Maridaki, M. Koutsilieris, A. Philippou

16:30 - 17:30

**Αναρτημένες ανακοινώσεις**

(ανάρτηση στο χώρο έξω από το μεγάλο αμφιθέατρο της ΣΕΦΑΑ - ΕΚΠΑ )

**Αθλητική διατροφή**

**P1. ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΑ ΧΑΡΑΚΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ ΗΡΕΜΙΑΣ ΚΑΙ ΣΕ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΣΕ ΒΕΤΕΡΑΝΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ. ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ.**

Κ. Γούτα, Γ. Τρέζου, Α. Καραθανάση, Ν. Σαμελής, Γ. Πανταζίδης, Σ. Μεθενίτης, Κ. Φειδάντσης, Σ. Παπαδοπούλου, Γ. Παναγιώτου

**P2. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΠΡΟΤΥΠΩΝ ΣΤΗΝ ΑΜΒΛΥΝΣΗ ΤΟΥ ΟΞΕΙΔΩΤΙΚΟΥ ΣΤΡΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΤΑΙ Η ΓΡΗΓΟΡΟΤΕΡΗ ΑΝΑΚΑΜΨΗ ΜΕΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ**

Α. Γαβαλά

**Προπονητικές εφαρμογές στον αθλητισμό**

**P3. CORE STABILITY PRE- AND POST A TAEKWONDO TRAINING IN ADOLESCENT MALE ATHLETES**

D.A. Kanna, G.C. Bogdanis, O. Donti, I. Panidi, A. Donti

**P4. EFFECT OF A 6- WEEK PRE-SEASON TRAINING PROTOCOL ON PHYSIOLOGICAL AND BIOCHEMICAL INDICES IN ELITE MALE BASKETBALL PLAYERS**

Δ. Μέξης, Τ. Νομικός, Ν. Κωστόπουλος

**P5. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΕΙΩΜΕΝΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΒΑΛΛΙΣΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΙΣΧΥΟΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΒΑΛΛΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ**

Θ. Μπάμπουλης, Σ. Μεθενίτης, Α. Στασινάκη, Ν. Ζάρας, Γ. Μπογδάνης, Β. Πασχάλης, Γ. Τερζής



**10<sup>ο</sup> Συνέδριο**  
**Βιοχημείας & Φυσιολογίας**  
**της Άσκησης**  
με Διεθνή Συμμετοχή

21-23 Οκτωβρίου 2022  
Αμφιθέατρο Σ.Ε.Φ.Α.Α. - Ε.Κ.Π.Α.  
Αθήνα

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΒΙΟΧΗΜΕΙΑΣ ΚΑΙ  
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

[www.eevfa.gr](http://www.eevfa.gr)

**P6. EFFECTS OF UNILATERAL AND BILATERAL PLYOMETRIC TRAINING ON YOUNG FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS, UNDER VIDEO CONFERENCING SUPERVISION DURING COVID LOCKDOWN**

A. Liotatis, C.D. Giannaki, P.S. Stavrinou, G. Aphasimis

**P7. PERFORMANCE OF POWER ATHLETES ON VERTICAL AND HORIZONTAL DIRECTION ACROSS DIFFERENT MATURITY STATUS**

N. Kontochristopoulos, G. Bogdanis, G. Paradisis, C. Tsolakis

**P8. THE ACUTE EFFECTS OF PLYOMETRIC EXERCISES ON SPRINT PERFORMANCE AND KINEMATICS**

M. Zisi, I. Stavridis, G. Bogdanis, G. Paradisis

**P9. CROSSOVER EFFECT OF STATIC STRETCHING TRAINING ON HIP FLEXION IN PHYSICALLY ACTIVE FEMALES**

D. Lyra, G.C. Bogdanis, V. Gaspari, I. Panidi, G. Giannakopoulou, G. Terzis, O. Donti

**P10. ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΤΡΙΑΘΛΟΥ**

K. Τρομάρας, Θ. Μπάμπουλης, Ν. Ζάρας, Σ. Μεθενίτης, Α. Στασινάκη, Γ. Τερζής

**P11. ACUTE EFFECTS OF DRY LAND RESISTANCE TRAINING ON SWIMMING PERFORMANCE**

G. Arsoniadis, P. Botonis, G. Bogdanis, G. Terzis, A. Toubekis

**Φυσιολογία της άσκησης**

**P12. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΥΠΟ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΗΡΕΜΙΑΣ, ΥΠΟΜΕΓΙΣΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΝ**

A. Λαδάς, Α. Λαϊλόγου, Χ. Νασιούδης, Γ. Παναγιώτου

**P13. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΕΝΤΟΣ ΚΑΙ ΕΚΤΟΣ ΝΕΡΟΥ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΗ ΜΕΣΗ**

A. Θεοχαράκη, Ν. Ιντζόγλου, Α. Δούκα



**10<sup>ο</sup> Συνέδριο**  
**Βιοχημείας & Φυσιολογίας**  
**της Άσκησης**  
με Διεθνή Συμμετοχή

21-23 Οκτωβρίου 2022  
Αμφιθέατρο Σ.Ε.Φ.Α.Α. - Ε.Κ.Π.Α.  
Αθήνα

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΒΙΟΧΗΜΕΙΑΣ ΚΑΙ  
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

[www.eevfa.gr](http://www.eevfa.gr)

**P14. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΙΣΟΧΡΟΝΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΞΗΡΑ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΣΕ ΑΜΕΑ**

Γ. Κυριακίδου, Γ. Τσαλής

**P15. THE EFFECT OF BIOLOGICAL MATURATION ON METABOLISM, NEUROMUSCULAR FATIGUE, EXERCISE-INDUCED MUSCLE DAMAGE, AND PERFORMANCE AFTER ACUTE PLYOMETRIC TRAINING**

A. Kamperi, C.A. Liakou, A. Gatsas, A. Poullos, A. Rosvoglou N. Sirou, D. Draganidis, M. Papagianni, K. Papanikolaou, P. Tsimeas, A.Z. Jamurtas, I.G. Fatouros, D.K. Deli

**P16. IN-SEASON TRAINING MICROCYCLE EFFECTS ON SLEEPING PATTERNS IN ELITE FEMALE WATER POLO PLAYERS**

N. Koutouvakis, P. Botonis

**P17. RELATIONSHIP BETWEEN TRAINING VOLUME, INTENSITY, PHYSIOLOGICAL AND PERCEPTUAL RESPONSES DURING SWIMMING, CYCLING AND RUNNING IN A TRIATHLON TRAINING MICROCYCLE**

P. Tsape, G.C. Bogdanis

**P18. COMPARISON OF BODY COMPOSITION ASSESSED BY TWO BIOELECTRICAL-IMPEDANCE-BASED INSTRUMENTS IN TRAINED WOMEN AND MEN**

I. Tsouknida, C. Karpouzi, I. Kosmidis, A. Petridou, V. Mougios

**P19. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΜΕ ΡΑΔΙΟΣΥΧΝΟΤΗΤΕΣ TECAR ΣΕ ΔΕΙΚΤΕΣ ΜΥΪΚΗΣ ΒΛΑΒΗΣ ΚΑΙ ΤΟ ΕΥΡΟΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΑΣΚΗΣΙΟΓΕΝΟΥΣ ΜΥΪΚΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ**

A. Παππάς, Α. Πούλιος, Κ.Μ. Παππά, Α. Τζιαμούρτας, Θ. Τσαταλάς, Ι. Φατούρος, Γ. Γιάκας, Α. Τσιόκανος

**P20. THE EFFECT OF POWER TRAINING ON GLYCEMIC, LIPIDEMIC AND OXIDATIVE STRESS MARKERS' KINETICS. RELATIONSHIPS WITH MUSCLE FIBER COMPOSITION AND NUTRITION**

S. Methenitis, T. Nomikos, T. Mpampoulis, E. Evangelidou, G. Papadimas, C. Papadopoulos, G. Terzis



**10<sup>ο</sup> Συνέδριο**  
**Βιοχημείας & Φυσιολογίας**  
**της Άσκησης**  
με Διεθνή Συμμετοχή

21-23 Οκτωβρίου 2022  
Αμφιθέατρο Σ.Ε.Φ.Α.Α. - Ε.Κ.Π.Α.  
Αθήνα

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΒΙΟΧΗΜΕΙΑΣ ΚΑΙ  
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

www.eevfa.gr

**P21. RECOVERY KINETICS FOLLOWING DIFFERENT SPRINT TRAINING PROTOCOLS: RESISTED VERSUS UNRESISTED SPRINTS**

C.A. Liakou, D. Kaloudi, E. Karabina, A. Rosvoglou, A. Kamperi, A. Poulíos, N. Sirou, A. Gatsas, P. Karanika, P. Tsimeas, K. Papanikolaou, D. Draganidis, T. Tsatalas, P. Tsaklis, G. Giakas, A.Z. Jamurtas, I.G. Fatouros, C.K. Deli

**P22. RECOVERY KINETICS FOLLOWING DIFFERENT POWER TRAINING PROTOCOLS**

D. Kaloudi, C.A. Liakou, E. Karabina, A. Gatsas, A. Kamperi, A. Rosvoglou, A. Poulíos, N. Syrou, P. Tsimeas, K. Papanikolaou, D. Draganidis, T. Tsatalas, G. Giakas, P. Tsaklis, A.Z. Jamurtas, I.G. Fatouros, C.K. Deli

**Κλινική εργοφυσιολογία: άσκηση και υγεία**

**P23. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΘΕΣΣΑΛΙΚΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΟ POST-COVID ΣΕ ΥΨΗΛΟ ΚΙΝΔΥΝΟ ΓΙΑ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΠΝΟΙΑΣ ΥΠΝΟΥ ΚΑΙ ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΤΟΥΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

Γ. Τσιριμώνα, Κ. Ταχούλας, Π. Καλογιάννης, Β. Μητάκος, Κ. Γουργουλιάνης, Β. Σταύρου, Σ. Ζαρογιάννης

**P24. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΠΝΟΙΑΣ ΣΤΟΝ ΥΠΝΟ ΧΩΡΙΣ ΧΡΗΣΗ ΣΥΣΚΕΥΗΣ CPAP: ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΑΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Β. Σταύρου, Ε. Παπαγιάννη, Γ. Βαβουγιός, Κ. Αστάρα, Ζ. Δανιήλ, Κ. Γουργουλιάνης

**P25. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ POST-COVID - 19 ΑΣΘΕΝΕΙΣ**

Β.Τ. Σταύρου, Κ. Ταχούλας, Δ. Βαβουγιός, Κ. Αστάρα, Γ. Τσιριμώνα, Ε. Παπαγιάννη, Π. Καλογιάννης, Ζ. Δανιήλ, Κ.Ι. Γουργουλιάνης

**P26. THE INFLUENCE OF AEROBIC EXERCISE TRAINING ON COMPLETE BLOOD COUNT FOLLOWING BOUTS OF ACUTE EXERCISE IN INDIVIDUALS WITH ALCOHOL USE DISORDER**

Κ. Georgakouli, Ε. Manthou, I.G. Fatouros, C.K. Deli, Y. Koutedakis, Y. Theodorakis, A.Z. Jamurtas

**P27. EFFECTS OF ENGAGING OLDER ADULTS IN TECHNOLOGY-BASED DANCE PROGRAMS**

V. Zilidou, P.D. Bamidis





**10<sup>ο</sup> Συνέδριο**  
**Βιοχημείας & Φυσιολογίας**  
**της Άσκησης**  
με Διεθνή Συμμετοχή

21-23 Οκτωβρίου 2022  
Αμφιθέατρο Σ.Ε.Φ.Α.Α. - Ε.Κ.Π.Α.  
Αθήνα

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΒΙΟΧΗΜΕΙΑΣ ΚΑΙ  
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

www.eevfa.gr

**P28. THE EFFECTIVENESS OF BLOOD FLOW RESTRICTION TRAINING ON CLINICAL AND FUNCTIONAL OUTCOMES IN PATIENTS WITH ANTERIOR KNEE PAIN**

N. Syrou, P. Tsiakas, M. Koutsilieris, A. Philippou

**P29. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΒΑΔΙΣΗΣ ΜΕ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗ ΡΟΗ ΑΙΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ**

Κ. Μπρέγιαννης, Ε. Σκορδίλης

**P30. THE ACUTE EFFECTS OF DIFFERENT EXERCISE MODALITIES ON CIRCULATING ENDOTHELIAL PROGENITOR CELLS IN YOUNG HEALTHY SUBJECTS.**

P. Ferentinos, C. Tsakirides, M. Swainson, A. Davison, T. Ispoglou

**P31. EFFECT OF DAILY PROTEIN INTAKE ON PHYSICAL PERFORMANCE IN ELDERLY WITH TYPE II DIABETES MELLITUS**

D. Argyropoulou, N.D. Geladas, T. Nomikos, V. Paschalis

**Βιοχημεία και μοριακή βιολογία της άσκησης**

**P32. ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΕΙΣ ΑΙΜΤΟΛΟΓΙΚΩΝ-ΒΙΟΧΗΜΙΚΩΝ ΔΕΙΚΤΩΝ ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ. ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΗ ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ.**

Γ. Πανταζίδης, Γ. Τρέζου, Α. Καραθανάση, Κ. Γούτα, Ν. Σαμελής, Σ. Μεθενίτης, Κ. Φειδάντσης, Σ. Παπαδοπούλου, Γ. Παναγιώτου

**P33. EFFECT OF SPIRULINA NIGRITA SUPPLEMENTATION ON MARKERS OF EXERCISE-INDUCED MUSCLE DAMAGE AFTER A PROTOCOL OF ECCENTRIC EXERCISE OF THE ELBOW FLEXORS**

A. Krokidas, A. Gakis, O. Aktypi., C. Kalafataki, T. Nomikos

17:30 - 18:00

Διάλειμμα



**10<sup>ο</sup> Συνέδριο**  
**Βιοχημείας & Φυσιολογίας**  
**της Άσκησης**  
με Διεθνή Συμμετοχή

21-23 Οκτωβρίου 2022  
Αμφιθέατρο Σ.Ε.Φ.Α.Α. - Ε.Κ.Π.Α.  
Αθήνα

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΒΙΟΧΗΜΕΙΑΣ ΚΑΙ  
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

www.eevfa.gr

18:00 - 19:30

### Στρογγυλή τράπεζα "Νέοι ερευνητές"

*Χερουβείμ Ευγενία* (ΤΕΦΑΑ – ΕΚΠΑ): Απόφραξη μυϊκής αιματικής ροής και απόδοση

*Λεωνίδας Ιωάννου* (ΤΕΦΑΑ – ΠΘ): Αθλητική απόδοση στη ζέστη: "Hitting the wall" και "Heating the wall"

*Σταυρινού Πηνελόπη* (University of Nicosia): Προσαρμογή της διαλειμματικής άσκησης υψηλής έντασης για τη βελτιστοποίηση μεταβολικών, καρδιοαναπνευστικών και ψυχολογικών αποκρίσεων

19:30 - 21:00

### Προφορικές ανακοινώσεις 4 - Φυσιολογία της Άσκησης

#### **O19. CAPSAICIN APPLICATION ON THE SKIN INCREASES VO<sub>2</sub>MAX BUT NOT PEAK POWER OUTPUT**

I. Loukas, P. Miliotis, P. Lakeas, N. Geladas

#### **O20. ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΤΗΝ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ ΤΟΥ ΔΙΚΕΦΑΛΟΥ ΒΡΑΧΙΟΝΙΟΥ ΜΥΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΥΪΚΗΣ ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑΣ ΜΕ ΥΠΟΜΕΓΙΣΤΑ ΦΟΡΤΙΑ**

A. Τσιλιάκου, Π. Κάβουρας, Α. Σπάσης, Ε. Δούδα, Η. Σμήλιος, Α. Τσιλιάκος

#### **O21. BLOOD FLOW RESTRICTION DURING AN INCREMENTAL MAXIMAL RUNNING PROTOCOL**

V. Skaraki, A.V. Micailidis, K. Patakioutis, E. Cherouveim, C. Chryssanthopoulos, M. Maridaki, T. Vassilakopoulos, A. Philippou

#### **O22. NIRS-DERIVED MUSCLE DEOXYGENATION AND MICROVASCULAR REACTIVITY DURING OCCLUSION-REPERFUSION AT REST ARE ASSOCIATED WITH WHOLE-BODY AEROBIC FITNESS**

A. Koutlas, I. Smilios, E.M. Kokkinou, A. Myrkos, A. Kounoupis, K. Dipla, A. Zafeiridis

#### **O23. THE EFFECT OF EXERCISE-INDUCED MUCLE DAMAGE ON MUSCLE AND CEREBRAL OXYGENATION AND ON MUSCLE MORPHOLOGICAL FEATURES**

V. Bobotas, E. Doika, P. Spiliopoulou, P.N. Chatzinikolaou, Z. Politi, T. Mpampoulis, V. Malliou, S. Methenitis, G. Terzis, N. Geladas, V. Paschalis



**10<sup>ο</sup> Συνέδριο**  
**Βιοχημείας & Φυσιολογίας**  
**της Άσκησης**  
με Διεθνή Συμμετοχή

21-23 Οκτωβρίου 2022  
Αμφιθέατρο Σ.Ε.Φ.Α.Α. - Ε.Κ.Π.Α.  
Αθήνα

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΒΙΟΧΗΜΕΙΑΣ ΚΑΙ  
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

www.eevfa.gr

**O24. EVIDENCE OF DEHYDRATION AND HIGH INTERNAL TRAINING LOAD DURING AN INTENSIVE MICROCYCLE IN ELITE RHYTHMIC GYMNASTS**

A. Mastrogianni, G.C. Bogdanis, V. Gaspari, I. Panidi, A. Toubekis, O. Donti

**Κυριακή 23 Οκτωβρίου**

**9:00 - 11:30**

**Φροντιστήριο Φ3:** Μυϊκή και εγκεφαλική οξυγόνωση και δυναμική πελματογραφία κατά το τρέξιμο και τη βάρδια (Εργαστήριο Φυσικοθεραπείας ΣΕΦΑΑ - ΕΚΠΑ)

Υπεύθυνοι φροντιστηρίου: Μανδαλίδης Δημήτρης - Πασχάλης Βασίλης

**10:00 - 11:30**

**Προφορικές ανακοινώσεις 5 - Κλινική Εργοφυσιολογία: άσκηση και υγεία**

**O25. EFFECT OF HYBRID REHABILITATION ON EXERCISE TOLERANCE, QUALITY OF LIFE AND FUNCTIONAL CAPACITY IN PATIENTS WITH LONG COVID-19 SYNDROME**

N. Chynkiamis, A. Vontetsianos, C. Anagnostopoulou, E. Koukaki, I. Vogiatzis, A. Koutsoukou, N. Koulouris

**O26. THE EFFECT OF EXERCISE THERAPY ON PHYSICAL FITNESS AND PHYSICAL ACTIVITY LEVEL IN BREAST CANCER PATIENTS UNDERGOING THERAPY: PRELIMINARY RESULTS FROM ACTION FOR CANCER PROGRAM**

A. Skouras, D. Antonakis-Karamintzas, C. Tsolakis, P. Koulouvaris

**O27. RHYTHMIC CUEING, DANCE, RESISTANCE TRAINING AND PARKINSON DISEASE: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS**

C.C. Karpodini, C.P. Dinas, E. Angelopoulou, A.M. Wyon, N.A. Aline Nogueira Hass, M. Bougiesi, G. Sokratis, G.S. Papageorgiou, Y. Koutedakis

**O28. HYBRID MODE OF EXERCISE VERSUS TELE-EXERCISE IN LONG POST COVID-19 PATIENTS**

T.V. Stavrou, P. Kalogiannis, D.G. Vavougius, K. Astara, G. Tsirimona, E. Papayianni, K. Tachoulas, Z. Daniil, I.K. Gourgoulanis



ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΒΙΟΧΗΜΕΙΑΣ ΚΑΙ  
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

www.eevfa.gr

## **029. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΜΥΪΚΗ ΜΑΖΑ ΚΑΙ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΠΟΛΛΑΠΛΟ ΜΥΕΛΩΜΑ**

Π. Σπηλιοπούλου, Ε. Ελευθεράκης, Μ. Μίγκου, Ν. Κανελλιάς, Δ. Φωτίου, Μ. Θεωδορακάκου, Ι. Ντάνασης, Μ. Γαβριατοπούλου, Ε. Τέρπος, Ε. Καστρίτης, Μ.Α. Δημόπουλος, Γ. Τερζής

**11:30 - 13:00**

### **Στρογγυλή τράπεζα "Επίδραση του περιβάλλοντος και η σημασία της θερμορύθμισης στην απόδοση"**

*Γελαδάς Νίκος:* Θερμορύθμιση και άσκηση: Σημεία καμπής και διχογνωμίες

*Φλουρής Ανδρέας:* Θερμορύθμιση κατά τη μαραθώνια προσπάθεια: προετοιμασία, στρατηγική αγώνα, αντιμετώπιση συμβάντων

*Κουναλάκης Στέλιος:* Επιχειρησιακή ικανότητα και ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος του μαχητή σε θερμό και ψυχρό περιβάλλον: η σημασία του εγκλιματισμού

**13:00 - 13:30**

**Τελετή λήξης - Βραβεύσεις - Αναγγελία του 11ου συνεδρίου**

**Γραμματεία Συνεδρίου**

**ARTION**  
conferences & events •

**PROFESSIONAL CONGRESS ORGANISER**

E. eevfa@artion.com.gr

D. 2310250931 (conference line) T. 2310272275