

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

	
Προσωπικά στοιχεία	
Όνοματεπώνυμο:	Αθανασία Ζουρλαδάνη
Βαθμίδα:	ΕΕΠ
Γνωστικό αντικείμενο:	Αθλητικές δραστηριότητες Κλειστών Χώρων/ FITNESS
Τομέας:	Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αναψυχής
Εργαστήριο:	Εργαστήριο Διοίκησης Αθλητισμού, Τουρισμού και Αναψυχής
Τρέχουσες διοικητικές θέσεις:	
Προσωπική ιστοσελίδα:	www.human-mama.com
Στοιχεία επικοινωνίας	
Γραφείο:	
Τηλέφωνο:	2310 992191
Fax:	
e-mail:	azourladani@phed.auth.gr
Ημέρα και ώρες υποδοχής φοιτητών:	Δευτέρα: 13:00-15:00, Τετάρτη: 11:30-14:30
Σπουδές	

Πτυχίο:	ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ
Μεταπτυχιακός τίτλος:	Μεταπτυχιακό δίπλωμα σπουδών (MSc), Τ.Ε.Φ.Α.Α., Α Π Θ, στην κατεύθυνση «Φυσική Δραστηριότητα για Ειδικούς Πληθυσμούς» Τίτλος διπλωματικής: «Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΙΔΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΆΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ»
Διδακτορικό δίπλωμα:	Διδάκτωρ (PhD) Τ.Ε.Φ.Α.Α.,ΑΠΘ Τίτλος διατριβής: «Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΙΔΙΚΟΥ ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΆΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΣΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΟΡΜΟΝΩΝ ΚΑΙ ΛΙΠΙΔΙΩΝ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ»
Διδασκόμενα μαθήματα	
Προπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών:	Ειδικότητα κλειστών Χώρων
Μεταπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών:	1 εισήγηση στο ΠΜΣ Διοίκηση Αθλητισμού, Αναψυχής και Αθλητικού Τουρισμού
Ερευνητικό έργο	
Ερευνητικά ενδιαφέροντα:	Fitness, Προπόνηση δύναμης και φυσικής κατάστασης, Άσκηση στην κύηση και τη Λοχεία, προπόνηση μυοπεριτονιακής απελευθέρωσης, λειτουργική προπόνηση
Βιβλία και κεφάλαια σε βιβλία:	Prenatal Fitness: Human Mama, A. Zourladani, Thessaloniki, Προσωπική έκδοση, 2011 Postnatal Fitness: Human Mama, A. Zourladani, Thessaloniki, Προσωπική έκδοση, 2012 Κεφάλαιο 10. Προγράμματα Άσκησης γυμναστηρίων ξενοδοχείων στο «Θέματα Αθλητικού Τουρισμού, Σημειώσεις για την

	<p>ειδικότητα»</p> <p>A. Δράκου, Γληνιά Ε., <u>Ζουρλαδάνη Α.</u>, Τζέτζης Γ. Δίδονται στους φοιτητές της ειδικότητας «Υπαίθριες Αθλητικές Δραστηριότητες», του ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ ΑΠΘ, έκδοση 1^η, Τμήμα εκδόσεων 2005-06</p> <p>«Aerobics, σημειώσεις ομαδικών προγραμμάτων άσκησης για την ειδικότητα κλειστών χώρων» <u>Ζουρλαδάνη Α.</u> Δίδονται στους φοιτητές της ειδικότητας κλειστών χώρων, του ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ, από το 2004 έως και σήμερα</p> <p>Η γιόγκα ως εργαλείο άσκησης <u>Ζουρλαδάνη Α.</u> Εγχειρίδιο για τους φοιτητές της Ειδικότητας Κλειστού Χώρου, ΣΕΦΑΑ, ΑΠΘ, 2016</p>
<p>Επιλεγμένες δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά (μέχρι 10):</p>	<p>«Η επίδραση ενός προγράμματος αερόβιας άσκησης στην κόπωση των ασθενών με σκλήρυνση κατά πλάκας»</p> <p>Τσακογιάννης Ι., Γιοφτσίδου Α, Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Τσουρβάκας Κ., Καραγιώργου Β., <u>Ζουρλαδάνη Αθ.</u>, Ψυρόπουλος Π., Βούλγαρης Α. Hellenic journal of physical education & sport science, 36 (2): 215-226, 2016</p> <p>«The effect of a low-impact exercise training program on physical fitness, hormone and lipid levels in primiparous, postpartum women: A randomized controlled trial». <u>Athanasia Zourladani</u>, Menelaos Zafrakas, Basilios Chatzigiannis, Panayiota Papasozomenou, Demetrios</p>

Vavilis, Chrysoula Matziari

Archives of gynecology and obstetrics, Vol 291, pp225-230, 2015

«The effect of a low impact exercise training program on the well-being of Greek postpartum women: A randomized controlled trial».

Athanasia Zourladani, Areti Tsaloglidou, George Tzetzis, Charalambos Tsorbatzoudis, Chrysoula Matziari

International SportMed Journal, Vol.12 No.1, 2011, pp. 30-38

«Nurses' ethical decision-making role in artificial nutritional support».

Tsaloglidou A., Rammos K., Kiriklidis K., Zourladani A.

British Journal of Nursing, Vol. 16, Iss.16, pp 996 – 1001, 2007

«Η συμβολή της άσκησης στη βελτίωση της σωματικής και ψυχοκοινωνικής υγείας ατόμων που έχουν προσβληθεί από τον ιό HIV: Αξιολόγηση βιβλιογραφικών και ερευνητικών δεδομένων».

Ζουρλαδάνη Α., Κορακίδη Γ., Τσαλογλίδου, Α., Καδόγλου Ν., Ματζιάρη Χ.

Hellenic journal of physical education & sport. τεύχος 65, σελ 44-53, 2007

«Άσκηση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης»

Ζουρλαδάνη Α., Καδόγλου Ν., Πάντος Γ. Ελληνική Μαιευτική Γυναικολογία τεύχος 16 τόμος Ι, σελ.51-59, 2004

	<p>«Άσκηση και γαλουχία: ωφέλιμος ή επικίνδυνος συνδυασμός;» Καδόγλου Ν., <u>Ζουρλαδάνη Α.</u>, Πάντος Γ. Ελληνική Μαιευτική Γυναικολογία, Τόμος 16, τεύχος 3 ,σελ 221-228, 2003</p> <p>«Προφίλ και Συνήθειες Άσκησης και Υγείας Ασκούμενων σε ιδιωτικούς Χώρους Άσκησης». Σδόγγου Γ., <u>Ζουρλαδάνη Α.</u>, Τσίντσιφα Ε. Αθλητική Απόδοση και Υγεία, τεύχος 4 τόμος ΙΙ, σελ.323-331, 2000</p>
Τρέχοντα ερευνητικά προγράμματα:	-
Κριτής σε επιστημονικά περιοδικά:	-
Αναφορές στη διεθνή βιβλιογραφία (Σύνολο αναφορών στο Scopus):	26
h-index στο Scopus:	3