

## Ομάδα Ειδικού Ενδιαφέροντος στο αντικείμενο της Μυϊκής Ενδυνάμωσης στο πλαίσιο της Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης

### 1. Περιγραφή του αντικειμένου της Μυϊκής Ενδυνάμωσης

Η έννοια *Μυϊκή Ενδυνάμωση* περιλαμβάνει όλες εκείνες τις ενέργειες οι οποίες στοχεύουν στην αύξηση της δύναμης των σκελετικών μυών μέσω της σωματικής άσκησης. Συγκεκριμένα, το αντικείμενο της Μυϊκής Ενδυνάμωσης ασχολείται με τις μεθόδους αξιολόγησης της μυϊκής δύναμης, καθώς και με τις μεθόδους αύξησης της μυϊκής μάζας και των μορφών έκφρασης της μυϊκής δύναμης (μέγιστη δύναμη, ισχύς και τοπική μυϊκή αντοχή). Η επιστημονική έρευνα στη Μυϊκή Ενδυνάμωση στοχεύει, μεταξύ άλλων, στη διερεύνηση των μυϊκών και νευρικών προσαρμογών που οδηγούν στην αύξηση της μυϊκής δύναμης και στη μελέτη της αποτελεσματικότητας της εφαρμογής προγραμμάτων μυϊκής ενδυνάμωσης σε διάφορους πληθυσμούς.

Στο πλαίσιο της πρακτικής εφαρμογής, ο στόχος της Μυϊκής Ενδυνάμωσης είναι διττός: από τη μια μεριά η αύξηση της μυϊκής μάζας και της νευρομυϊκής ενεργοποίησης, που οδηγούν σε βελτίωση της μυϊκής απόδοσης στον ασκούμενο άνθρωπο, και, από την άλλη, η βελτίωση της ποιότητας ζωής μέσα από τη βελτίωση, γενικά, δεικτών της σωματικής υγείας, όπως η σωματική σύσταση, και, ειδικά, αυτής καθαυτή της μυοσκελετικής λειτουργίας.

### 2. Αναγκαιότητα δημιουργίας της ομάδας ειδικού ενδιαφέροντος

Υπάρχει ένα ισχυρό ενδιαφέρον τόσο από την επιστημονική κοινότητα όσο και από την κοινωνία για την εφαρμογή αποτελεσματικών προγραμμάτων άσκησης με στόχο τη Μυϊκή Ενδυνάμωση, τόσο σε διεθνές επίπεδο όσο και στη χώρα μας. Το ενδιαφέρον αυτό πηγάζει από τα εντυπωσιακά αποτελέσματα που έχει αυτό το είδος άσκησης τόσο στον υγιή ασκούμενο που επιδιώκει τη βελτίωση της επίδοσής του όσο και σε άτομα με χαμηλή αρχική ικανότητα (π.χ. ηλικιωμένους) που επιδιώκουν τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Ιδιαίτερα σε αυτή τη δεύτερη κατηγορία ατόμων, η άσκηση Μυϊκής Ενδυνάμωσης λίγων μόνο μηνών μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική αύξηση της αρχικής μυϊκής δύναμης και ισχύος μέσω νευρομυϊκών προσαρμογών, με αντίστοιχη μείωση των πτώσεων, και μείωση της αντίστασης στην ινσουλίνη, ενώ συνδέεται ακόμα και με μείωση της πιθανότητας εμφάνισης της νόσου Alzheimer.

Ένα σημαντικό μέρος των μελών της Εταιρείας ασχολείται ερευνητικά, άμεσα ή έμμεσα, με τη Μυϊκή Ενδυνάμωση. Χαρακτηριστικά, στο ετήσιο συνέδριο του 2013, δώδεκα από τις 46 περιλήψεις περιείχαν ερευνητικά δεδομένα που συνδέονταν με τη Μυϊκή Ενδυνάμωση, ενώ το ένα από τα τρία φροντιστήρια που πραγματοποιήθηκαν είχε ως θέμα τη μέτρηση και αξιολόγηση της μυϊκής δύναμης και ισχύος. Επίσης, οι δύο πρώτες από τις εργασίες που

βραβεύτηκαν στο συνέδριο αφορούσαν θέματα που σχετίζονται, άμεσα ή έμμεσα, με τη Μυϊκή Ενδυνάμωση.

Τα τελευταία 20 χρόνια υπάρχει μια έκρηξη στη δημιουργία και λειτουργία γυμναστηρίων που σχετίζονται με τη Μυϊκή Ενδυνάμωση. Αυτό δείχνει τη ανάγκη που υπάρχει στην κοινωνία για άσκηση που στοχεύει στη βελτίωση της μυϊκής δύναμης. Ωστόσο, αποτελεί μια δυσάρεστη πραγματικότητα το ότι πολλά από αυτά τα κέντρα άσκησης επανδρώνονται από μέτρια καταρτισμένους επαγγελματίες, οι οποίοι συχνά εφαρμόζουν αναποτελεσματικά και αναχρονιστικά προγράμματα Μυϊκής Ενδυνάμωσης. Η λειτουργία της ομάδας ειδικού ενδιαφέροντος στη Μυϊκή Ενδυνάμωση στο πλαίσιο της Εταιρείας μπορεί να συμβάλει, εκτός των άλλων, στη διάδοση των σύγχρονων ερευνητικών δεδομένων και των οφελών της Μυϊκής Ενδυνάμωσης στο ευρύτερο κοινό, αλλά και στην περαιτέρω κατάρτιση των αντίστοιχων επαγγελματιών του χώρου.

### 3. Στόχοι της ομάδας ειδικού ενδιαφέροντος

Σε συμφωνία με το καταστατικό της Εταιρείας, οι στόχοι της ομάδας ειδικού ενδιαφέροντος στη Μυϊκή Ενδυνάμωση περιγράφονται ως εξής:

1. Να δημιουργήσει συνθήκες ανταλλαγής απόψεων και συνεργασίας μεταξύ των Ελλήνων επιστημόνων σε θέματα Μυϊκής Ενδυνάμωσης.
2. Να διατυπώσει επιστημονικές θέσεις και κατευθυντήριες οδηγίες σε θέματα σχετικά με την εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης με αντιστάσεις.
3. Να συμβάλει στην εκπαίδευση νέων επιστημόνων στις αποτελεσματικές μεθόδους άσκησης Μυϊκής Ενδυνάμωσης, καθώς και στις ερευνητικές τεχνικές που σχετίζονται με την άσκηση με αντιστάσεις και τις προσαρμογές που προκαλούνται με αυτή. Μέρος αυτών των ενεργειών μπορούν να ενταχθούν στο πλαίσιο υλοποίησης του ετήσιου συνεδρίου της Εταιρείας ή σε δορυφορικά συμπόσια.

Η δημιουργία μιας ομάδας επιστημόνων με ειδικό ενδιαφέρον στη Μυϊκή Ενδυνάμωση θα συμβάλει στην ανάπτυξη του αντικειμένου στη χώρα μας, μέσα από την γόνιμη ανταλλαγή απόψεων και γνώσεων και την περαιτέρω προσέλκυση νέων επιστημόνων.

Ιδρυτικά μέλη της ομάδας

Γεράσιμος Τερζής -Επίκουρος Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ, [gterzis@phed.uoa.gr](mailto:gterzis@phed.uoa.gr)

Χριστίνα Καρατζαφέρη-Επίκουρη Καθηγήτρια, ΣΕΦΑΑ, ΠΘ, [ck@pe.uth.gr](mailto:ck@pe.uth.gr)

Γρηγόρης Μπογδάνης, Λέκτορας ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ, [gbogdanis@phed.uoa.gr](mailto:gbogdanis@phed.uoa.gr)

Γιώργος Παραδείσης, Επίκουρος Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ, [gparadi@phed.uoa.gr](mailto:gparadi@phed.uoa.gr)

Ηλίας Σμήλιος, Λέκτορας, ΣΕΦΑΑ, ΔΠΘ, [ismilios@phyed.duth.gr](mailto:ismilios@phyed.duth.gr)