



## 1. Προσωπικά στοιχεία

**Όνομα:** Μαρία  
**Επίθετο:** Κρεκούκια  
**Ημερομηνία Γέννησης:** 2 Φεβρουαρίου 1970  
**Τόπος Γέννησης:** Κυπαρισσία Μεσσηνίας  
**Όνομα πατέρα:** Ιωάννης  
**Όνομα μητέρας:** Αναστασία  
**Οικογενειακή κατάσταση:** Έγγαμη  
**Διευθ. κατοικίας:** Αγίου Γεωργίου 38, Σπάτα, 190 04  
**Τηλέφωνο :** 210-9968816, 6977-200852  
**Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο:** markrek@phed.uoa.gr

## 2. Σπουδές

### 2.1. Εκπαίδευση

- Υποψήφια διδάκτωρ του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) Αθηνών στο Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Βιολογία της Άσκησης».
- Μεταπτυχιακό δίπλωμα ειδίκευσης (Master of Science) στην Εφαρμοσμένη Διαιτολογία και Διατροφή με κατεύθυνση «Διατροφή και Άσκηση» από το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα, Μάρτιος 2003.  
Τίτλος διατριβής : «Σχέση φυσικής δραστηριότητας και ευρωστίας με τη σωματική σύσταση και το λιπιδαιμικό προφίλ σε παιδιά ηλικίας 9-11 ετών»
- Πτυχίο Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών με γενικό βαθμό “Λίαν Καλώς” (8.04), Αθήνα, Οκτώβριος 1991.
- Δίπλωμα ειδικότητας στην ενόργανη γυμναστική από το ΤΕΦΑΑ του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών με γενικό βαθμό ‘Άριστα’, Αθήνα, Οκτώβριος 1991.
- Απολυτήριο Λυκείου με βαθμό «Άριστα» (19 & 5/10 ), Λύκειο Γαργαλιάνων, 1987.

### 2.2. Επιμόρφωση

- **Επιμορφωτικό πρόγραμμα:** «Εφαρμογή προγραμμάτων που προωθούν την ισότητα στην κοινωνία -ΚΑΛΛΙΠΑΤΕΙΡΑ», Αθήνα, 27/11-1/12/2006.
- **Ημερίδα με θέμα:** «Νέα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών και διδακτικό υλικό της Α/θμιας και Β/θμιας Εκπαίδευσης» Οργάνωση: Περιφερειακή Δ/νση Π. και Δ. Εκπαίδευσης Ανατ. Αττικής, Υπουργείο Εθν. Παιδ. και Θρησκευμάτων, Αθήνα 4/5/2006.

- **Σεμινάριο για πιστοποίηση στο πρόγραμμα:** «Επιμόρφωση Εκπαιδευτικών στην Αξιοποίηση των Τεχνολογιών της Πληροφορίας και των Επικοινωνιών στην Εκπαίδευση» Οργάνωση: Τμήμα Χημικών Μηχανικών, Εθνικό Μετσόβειο Πολυτεχνείο, Αθήνα, 7/3/2005 (Βεβαίωση Πιστοποίησης).
- **Σεμινάριο με θέμα:** «Εισαγωγική Επιμόρφωση Εκπαιδευτικών» Οργάνωση: Περιφερειακό Επιμορφωτικό Κέντρο Πειραιά, Αθήνα, 6/6/2005.
- **Σεμινάριο με θέμα:** «Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί» Οργάνωση: Δ' Δ/ση Α/μιας Εκπαίδευσης Αττικής, Αθήνα, 2005.
- **Ημερίδα με θέμα:** «Πρώτες Βοήθειες-Τραυματισμοί» Οργάνωση: Δ/ση Β/θμιας Εκπ/σης Πειραιά, Γραφείο Φυσικής Αγωγής, Αθήνα, Οκτώβριος 2004.
- **Ημερίδα με θέμα:** «Καινοτόμες Δράσεις: Σχέδιο εργασίας-Θεωρητική προσέγγιση-Πρακτικές εφαρμογές» Οργάνωση: Δ/ση Α/θμιας Εκπ/σης Πειραιά, Αθήνα, 21/9/2004.
- **Σεμινάριο με θέμα:** «Οργανωτικά-Διοικητικά θέματα Γ.Γ.Α.» Οργάνωση: Υπουργείο Πολιτισμού, Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, Αθήνα 9-13 Δεκεμβρίου 2002.
- **Σεμινάριο για απόκτηση διπλώματος εκπαιδευτή. Θέμα:** «Ομαδικά προγράμματα σε διαδρόμους (Trekking)» Οργάνωση: Star Trac, Αθήνα, 13/10/1999.
- **Σεμινάριο με θέμα:** «Nautilus Training Principles and Concepts» Οργάνωση: Nautilus, Αθήνα, 18/2/1998.
- **Σεμινάριο για απόκτηση διπλώματος με τίτλο:** «ASCM Health and Fitness Instructor». Οργάνωση: American College of Sports Medicine, Αθήνα, 16/2/1997.
- **Σεμινάριο για απόκτηση διπλώματος εκπαιδευτή.** Οργάνωση: Nautilus, Αθήνα, 10/12/1996.
- **Σεμινάριο για απόκτηση διπλώματος με τίτλο:** «ASCM Exercise Leader». Οργάνωση: American College of Sports Medicine, Αθήνα, 28/2/1996.
- **Συμπόσιο με θέμα:** «Πρόληψη και σύγχρονη θεραπεία αθλητικών κακώσεων» Οργάνωση: Σύλλογος συνεργασίας επιστημόνων υγείας & Σύλλογος αποφοίτων ιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών, Αθήνα, 1-2 Φεβρουαρίου 1992.
- **Σεμινάριο με θέμα:** «Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Επαγγελματικής Κατάρτισης Προπονητών-Γυμναστών» Οργάνωση: Αθλητικός Οργανισμός Δήμου Κερατσινίου, Αθήνα, Δεκέμβριος 1991.
- Σχολή Διαιτητών Πετοσφαίρισης, Αθήνα, 16/6/1989.

### 2.3. Υποτροφίες

- **Υπότροφος του Ιδρύματος Κρατικών Υποτροφιών** για μεταπτυχιακές σπουδές στο εσωτερικό στην Διαιτολογία-Διατροφή, 2001-2002.

### 3. Γλωσσομάθεια

- **Πτυχίο First Certificate in English (Cambridge)** με βαθμό Β.

### 4. Επαγγελματική δράση

---

Σεπτέμβριος 2009-σήμερα

Αποσπασμένη καθηγήτρια φυσικής αγωγής στο ΤΕΦΑΑ

---

Σεπτέμβριος 2004-σήμερα

Καθηγήτρια φυσικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση

### ***Βιογραφικό σημείωμα - Μαρία Κρεκούκια***

Ιούνιος 2003-Ιούνιος 2004	Επιστημονική Σύμβουλος στη Μονάδα Εργασιακού Αθλητισμού της Βουλής των Ελλήνων (Γυμναστήριο Βουλής των Ελλήνων)
Μάιος 2001-Σεπτέμβριος 2004	Καθηγήτρια φυσικής αγωγής στο Τμήμα Διοικητικής και Οικονομικής Υποστήριξης Προγραμμάτων Άθλησης για Όλους, Διεύθυνση Άθλησης για Όλους, Γενική Γραμματεία Αθλητισμού
Φεβρουάριος 1998-Ιούλιος 2000	Ωρομίσθια καθηγήτρια φυσικής αγωγής

## **5. Διδακτικό έργο**

### **Στη Δημόσια Εκπαίδευση**

- Αποσπασμένη καθηγήτρια φυσικής αγωγής στο ΤΕΦΑΑ για διδασκαλία του πρακτικού μέρους του μαθήματος «**Μυϊκή Ενδυνάμωση**», ακαδημαϊκά έτη 2009-σήμερα.
- Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, Δ/ση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ανατολικής Αττικής, σχολικά έτη 2004-σήμερα.
- Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής στο Πρόγραμμα Μαζικής Άθλησης «Εργασιακός Αθλητισμός» της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού, 1998-2000.

## **6. Δημοσιευμένο επιστημονικό έργο**

### **6.1. Διατριβές**

- **Κρεκούκια Μαρία**. Σχέση φυσικής δραστηριότητας και ευρωστίας με τη σωματική σύσταση και το λιπιδαιμικό προφίλ σε παιδιά ηλικίας 9-11 ετών Μεταπτυχιακή Διατριβή, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα, 2003, σελίδες 121.

### **6.2. Άρθρα σε ξενόγλωσσα Επιστημονικά Περιοδικά**

1. Tournis S, Michopoulou E, Fatouros IG, Paspatis I, Michalopoulou M, Raptou P, Leontsini D, Avlonitou A, **Krekoukia M**, Zouvelou V, Galanos A, Aggelousis N, Douroudos I, Lyritis GP, Taxildaris K, Pappaioannou N. Effect of rhythmic gymnastics on volumetric bone mineral density and bone geometry in premenarcheal female athletes and controls *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* 95(6): 2755-2762, 2010.
2. **Krekoukia M**, Nassis GP, Psarra G, Skenderi K, Chrousos GP, Sidossis LS. Elevated total and central adiposity and low physical activity are associated with insulin resistance in children. *Metabolism* 56(2):206-13, 2007.
3. Zerva A, Nassis GP, **Krekoukia M**, Psarra G & Sidossis LS. Effect of eating frequency on body composition in 9-11 year old children. *International Journal of Sports Medicine*, 28: 265-270, 2007.

### **6.3. Περίληψεις σε ξενόγλωσσα επιστημονικά περιοδικά**

1. Zerva A., Nassis G, **Krekoukia M** & Sidossis LS. Physical activity explains the negative association between meal frequency and body composition in children. *International Journal of Obesity* 28(Supplement 1): S204, 2004.
2. Nassis GP, **Krekoukia M**, Skenderi K, Margeli A, Chrousos GP & Sidossis LS. C- Reactive protein is associated with intense physical activity and high

cardiorespiratory fitness in children. *International Journal of Obesity* 28(Supplement 1): S199, 2004.

3. **Μαρία Κρεκούκια**, George Nassis, Anastasia Zerva and Labros Sidossis. Relationship between physical activity, fitness and body composition in 9- to 11-year-old children. *Annals of Nutrition & Metabolism* 47: 436-437, 2003.

#### **6.4. Περιλήψεις σε Πρακτικά Διεθνών συνεδρίων (δεν αναφέρονται όσα ήδη έχουν αναφερθεί στην παράγραφο 6.3.)**

1. Methenitis, S., Zaras, N., Stasinaki, A., Spengos, K., Papadopoulos, C., Karampatsos, G., **Κρεκούκια, Μ.**, Krase, A., Kavouras, S., Georgiadis, G., Manta, P., Terzis, G. Muscle morphology and performance in sprinting, jumping and throwing. *Book of Abstracts of the 17th Annual Congress of the European College of Sport Science*, Bruges/Belgium, 4-7/7/2012.
2. Michopoulou, E., Leontsini, D., Tournis, S., Raptou, P., Michalopoulou, M., **Κρεκούκια, Μ.**, Fatouros, I., Godolias, G., Taxildaris, K., Lyritis, G. Effects of elite rhythmic gymnastics training on volumetric bone density and bone geometry of prepubertal girls as assessed by peripheral QCT. *Book of Abstracts of the 11th Annual Congress of the European College of Sport Science*, Switzerland 5-8/7/2006, p. 325.
3. **Μαρία Κρεκούκια**, George Nassis, Glykeria Psarra, Anastasia Zerva, Katerina Skenderi and Labros Sidossis. Relationship between physical activity, aerobic fitness and blood lipid profile in 9- to 11-year old children. *Book of Abstracts of the 8th Annual Congress of the European College of Sport Science*, Austria 9-12/7/2003, p. 276.
4. **Μαρία Κρεκούκια**. «Acropolis Explosion». *Handbuch of Bodylife Aerobic-Kongress*, Karlsruhe, 29/8-1/9/1996, p. 116.

#### **6.5. Περιλήψεις σε Πρακτικά Ελληνικών Συνεδρίων**

1. **Κρεκούκια Μ**, Νάσσης Γ, Σκενδέρη Κ, Χρούσος Γ, Συντάσης Λ. Ο ρόλος της κεντρικής παχυσαρκίας και της φυσικής δραστηριότητας στην ινσουλινοαντίσταση παιδιών και εφήβων. 10<sup>ο</sup> Συνέδριο Ελληνικής Εταιρείας Λιπιδιολογίας και Αθηροσκλήρωσης, Αθήνα, 25-27 Μαΐου 2006, σ. 183.
2. Γαζής Γ., **Κρεκούκια Μ.**, Φατούρος Ι., Ταξιλάρης Κ. Σχέση αερόβιας ικανότητας, μυϊκής αντοχής και σωματικής σύστασης σε άτομα που ασκούνται στον εργασιακό αθλητισμό. 12<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή, 21-23/5/2004, σ. 338.
3. Γαζής Γ., **Κρεκούκια Μ.**, Φατούρος Ι., Ταξιλάρης Κ. Ποσοτικά χαρακτηριστικά ατόμων που ασκούνται σε προγράμματα εργασιακού αθλητισμού. 12<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή, 21-23/5/2004, σ. 338.
4. **Κρεκούκια Μ.** Ποσοτικά χαρακτηριστικά των προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» που υλοποιούνται από οργανισμούς τοπικής αυτοδιοίκησης. 11<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή, 16-18/5/2003, σ. 378.

### **7. Άλλο επιστημονικό έργο**

#### **7.1 Συμμετοχή σε συνέδρια με παρουσίαση εργασιών**

- 10<sup>ο</sup> Συνέδριο Ελληνικής Εταιρείας Λιπιδιολογίας και Αθηροσκλήρωσης, Αθήνα, 25-27 Μαΐου 2006.
- 13th European Congress on obesity, Prague 26-29/5/2004.

- 12<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή, 21-23/5/2004.
- 9<sup>th</sup> European Nutrition Conference, Rome Italy, 1-4/10/2003.
- 8th Annual Congress of the European College of Sport Science, Austria 9-12/7/2003.
- 11<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή, 16-18/5/2003.
- Bodylife Aerobic Congress, Karlsruhe, 2/8-1/9/1996.

## **7.2 Παρακολούθηση συνεδρίων και σεμιναρίων**

- 10<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας, Αθήνα, 12-14 Δεκεμβρίου 2008.
- 1<sup>η</sup> Επιστημονική Ημερίδα «Άθληση και Γυναίκα», Αθήνα, Αρεταίειο Νοσοκομείο, 24 Νοεμβρίου 2007.
- 17<sup>th</sup> Annual Meeting of the European Childhood Obesity Group (ECOG) Αθήνα, 5-7 Ιουλίου 2007.
- Συνέδριο με θέμα: «Η Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση και οι προκλήσεις της εποχής μας», Ιωάννινα, 17-20 Μαΐου 2007.
- 9<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας, Τρίκαλα, 1-3 Δεκεμβρίου 2006.
- 3<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας, Τρίκαλα, 26-28 Νοεμβρίου 2004.
- 8<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, Austria 9-12/7/2003.
- 1<sup>st</sup> Balkan Congress on Obesity-5<sup>th</sup> Panhellenic Medical Congress on Obesity, Αθήνα, 6-9/2/2003.
- 2<sup>nd</sup> Congress of the European Chapter of the American College of Nutrition, Αθήνα, 15-16/11/2002.
- 7<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, Αθήνα, 24-28/7/2002.
- 1<sup>ο</sup> Επιστημονικό Συνέδριο για τον αθλητισμό στην Τοπική Αυτοδιοίκηση, Αθήνα, 12-14/4/2002.
- Διεθνές σεμινάριο αεροβικής γυμναστικής κριτών-προπονητών, Αθήνα, Μάρτιος 1996.
- 5<sup>ο</sup> Παγκόσμιο Εκλογικό Συνέδριο «Άθληση για Όλους», Αθήνα, 16-18/4/1999.
- New World Fitness IDEA, California, San Diego, 24-27/8/1995.
- 1<sup>ο</sup> Σεμινάριο Αεροβικής των εκδόσεων SALTO, Αθήνα, 12-13/11/1994.
- Επιμορφωτικό σεμινάριο προπονητών-τριών Ενόργανης Γυμναστικής, Αθήνα, 5-9/1/1992.
- Α΄ Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας, Αθήνα 24-26/5/1990.