

A. ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΣΤΑΥΡΙΝΟΥ, PhD

ΑΘΗΝΑ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	1
1. ΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ.....	3
2. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ.....	3
3. ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΕΡΓΟ.....	4
3.1. ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΣΕ ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ.....	4
3.1.1. Πανεπιστήμιο Κύπρου.....	4
3.1.2 Πανεπιστήμιο Λευκωσίας.....	4
3.1.3 Κολλέγιο Intercollege.....	5
3.2 ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΣΕ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ.....	5
3.2.1. Πανεπιστήμιο Λευκωσίας.....	5
3.3. ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤ.....	5
3.3.1. Medical School University of Nicosia.....	5
3.3.2. International Therapy Examination Council.....	5
3.4. ΕΠΙΒΛΕΨΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ.....	6
3.4.1 Επίβλεψη μεταπτυχιακών διπλωματικών εργασιών.....	6
3.4.2. Global semesters research internship projects.....	6
4. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ.....	6
5. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΕΣ ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ.....	7
6. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ.....	7
7. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΕΥΡΩΠΑΙΚΑ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΟΥΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ.....	8
8. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ.....	8
8.1. Μέλος Συντακτικών Επιτροπών διεθνών επιστημονικών περιοδικών.....	8
8.2. Κριτής σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά.....	8
8.3. Διεθνής Αξιολογητής.....	9
9. ΒΡΑΒΕΙΑ.....	9
10. ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ.....	10
11. ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΤΑ ΜΑΧΗΤΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ.....	10
12. ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΔΙΠΛΩΜΑΤΑ ΣΤΑ ΜΑΧΗΤΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ.....	11
13. ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ ΣΤΑ ΜΑΧΗΤΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ.....	11
14. ΓΛΩΣΣΕΣ.....	12

15.	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΕΡΓΟ	12
15.1.	Πλήρεις εργασίες σε επιστημονικά περιοδικά	12
15.2.	Περίληψεις εργασιών σε επιστημονικά συνέδρια.....	15
15.3.	Παρουσιάσεις σε συνέδρια και ημερίδες	18
15.3.1.	Προσκεκλημένη ομιλήτρια.....	18
15.3.2.	Παρουσιάσεις σε συνέδρια	19
15.3.3.	Παρουσιάσεις σε ενημερωτικές ημερίδες	19

1. ΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Όνοματεπώνυμο: Πηνελόπη Σταυρινού του Σταύρου

Ημερομηνία γεννήσεως: 15/06/1983

e-mail: pstavrinou@phed.uoa.gr

Επάγγελμα: Επίκουρη καθηγήτρια Διδακτικής και Προπονητικής Μαχητικών Αθλημάτων, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Προσωπικές σελίδες: **Google Scholar**
<https://scholar.google.com/citations?user=0qEURh0AAAAJ&hl=el&oi=ao>

Scopus
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=55774181100>

2. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

- 2001-2005** Πτυχίο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ειδίκευση: Ευρωστία και Υγεία
- 2006-2010** Μεταπτυχιακό Δίπλωμα, Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Βιολογία της Άσκησης», Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ειδίκευση: Εργοφυσιολογία
Τίτλος διατριβής: «Επίδραση της βραχυπρόθεσμης προπόνησης με επαναλαμβανόμενα σπριντ στο οξειδωτικό στρες»
- 2014-2018** Διδακτορικό Δίπλωμα, Διδακτορικό Πρόγραμμα «Επιστήμη της Άσκησης και της Φυσικής Αγωγής», Πανεπιστήμιο Λευκωσίας
Τίτλος διατριβής: “High intensity interval training frequency: cardiometabolic health, quality of life, perceptual responses and future exercise adherence in inactive adults”
- 2018-2019** Μεταδιδακτορική έρευνα, Universitas Foundation, Πανεπιστήμιο Λευκωσίας
-

Τίτλος έρευνας: “Οι επιδράσεις της 6μηνης χορήγησης συμπληρωμάτων διατροφής με ένα μείγμα ωμέγα 3 και ωμέγα 6 λιπαρών οξέων και βιταμινών στη λειτουργική ικανότητα, τη γνωστική λειτουργία και την ποιότητα ζωής στους ηλικιωμένους”

3. ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΕΡΓΟ

3.1. ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΣΕ ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

3.1.1. Πανεπιστήμιο Κύπρου

2011-2016 & 2018-2025

Υπεύθυνη και Διδάσκουσα του μαθήματος Τζούντο ως μάθημα γενικής επιλογής, διδασκαλία θεωρίας και πράξης, δημιουργία επιστημονικού υλικού, βαθμολόγηση φοιτητών

3.1.2 Πανεπιστήμιο Λευκωσίας

2015-2025

Σχεδιασμός μαθημάτων, Δημιουργία επιστημονικού υλικού, Βαθμολόγηση φοιτητών

Προπτυχιακό Πρόγραμμα “Επιστήμη του Αθλητισμού”

2024-2025 Διδακτική Τζούντο

2015-2017 &

2022-2025 Ανατομία του ανθρώπου

2015-2018 &

2021-2025 Φυσιολογία του ανθρώπου

2018-2025 Γήρανση, Φύλο και Αθλητισμός

2020-2022 Εργομετρία

2016-2017 Βασικές Αρχές Προπονητικής

Προπτυχιακό Πρόγραμμα “Φυσικοθεραπεία”

2018-2019 Κλινική Εργοφυσιολογία

3.1.3 Κολλέγιο Intercollege

2015-2018 & 2023-2025

Σχεδιασμός μαθημάτων, Δημιουργία επιστημονικού υλικού, Βαθμολόγηση φοιτητών

Πτυχίο Αισθητικής

2023-2025 Αισθητική Γυμναστική

2023-2025 Κινησιολογία

2015-2018 Ανατομία

3.2 ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΣΕ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

3.2.1. Πανεπιστήμιο Λευκωσίας

2018-2024

Σχεδιασμός μαθημάτων, Δημιουργία επιστημονικού υλικού, Βαθμολόγηση φοιτητών

Μεταπτυχιακό πρόγραμμα “Αθλητική Διατροφή/Διαιτολογία και Διατροφική Παρέμβαση”

2019-2024 Διατροφικές Στρατηγικές για Διαφορετικά Ενεργειακά Συστήματα και Αθλήματα

2018-2021 Άσκηση και Διατροφή στις Χρόνιες Παθήσεις

Μεταπτυχιακό πρόγραμμα “Κλινική Διαιτολογία”

2019-2024 Διοίκηση, Υγεία και Κοινωνικές Πολιτικές

Μεταπτυχιακό πρόγραμμα «Φυσικοθεραπεία και Αποκατάσταση»

2021 Φυσιολογία της Άσκησης

3.3. ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤ

3.3.1. Medical School University of Nicosia

2023-2025 Journal Club, GEMD-104

3.3.2. International Therapy Examination Council

2016-2025 Level 3 Anatomy and Physiology

3.4. ΕΠΙΒΛΕΨΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

3.4.1 Επίβλεψη μεταπτυχιακών διπλωματικών εργασιών

2023 Οι επιδράσεις της υψηλής έντασης διαλειματικής προπόνησης στην σωματική σύσταση και μυϊκή δύναμη σε υγιείς ενήλικες (Μηνάς Ολύμπιος)

3.4.2. Global semesters research internship projects

2023-2025 Special Concerns of the Female Athlete

2022 Functional Capacity Assessment in Older Adults

4. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ

2024-σήμερα Μέλος της Ιατρικής Επιτροπής, Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Τζούντο

2024-σήμερα Υπεύθυνη για θέματα αντι-ντόпинγκ, Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Τζούντο

2023-σήμερα Ιδρυτικό και οργανωτικό μέλος της Ομάδας Ειδικού Ενδιαφέροντος «Μαχητικά Αθλήματα», Ευρωπαϊκό Κολλέγιο Αθλητικής Επιστήμης

2011-σήμερα Μέλος του Ευρωπαϊκού Κολλεγίου Αθλητικής Επιστήμης (European College of Sport Science)

2021-2025 Μέλος Διαχειριστικής Επιτροπής της δράσης COST «CA20104 Network on evidence-based physical activity in old age (PhysAgeNet)»

2015-σήμερα Μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης

2023-σήμερα Αντιπρόεδρος του Παγκύπριου Συνδέσμου Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

2024-σήμερα Ιδρυτικό μέλος και μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου του κινήματος Exercise is Medicine Cyprus

2024-σήμερα Expert Contributor of the Observatory Network, Global Observatory for Gender Equality & Sport

2012-2025 Μέλος Επιτροπής Πανεπιστημιακών Αγώνων Τζούντο, Κυπριακή Ομοσπονδία Πανεπιστημιακού Αθλητισμού

5. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΕΣ ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ

- 2025** Αναπληρώτρια Πρόεδρος Οργανωτικής Επιτροπής και Μέλος Επιστημονικής Επιτροπής, 13^ο Συνέδριο Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης, Λευκωσία Κύπρος 2025
- 2024** Μέλος Οργανωτικής Επιτροπής, 2^ο Παγκύπριο Επιστημονικό Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης και Φυσικής Αγωγής, Λευκωσία Κύπρος 2024
- 2018-2023** Μέλος Επιστημονικής Επιτροπής, Ετήσια Συνέδρια της Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Ελλάδα
- 2022-2025** Προεδρεία σε προφορικές συνεδρίες, Ετήσια Συνέδρια του Ευρωπαϊκού Κολλεγίου Αθλητικής Επιστήμης (European College of Sport Science)
- 2018-2023** Προεδρεία σε στρογγυλές τράπεζες και προφορικές συνεδρίες, Ετήσια Συνέδρια της Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Ελλάδα
-

6. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ

- 2018-2019** Universitas foundation Seed Grant, Πανεπιστήμιο Λευκωσίας
Οι επιδράσεις της 6μηνης χορήγησης συμπληρωμάτων διατροφής με ένα μείγμα ωμέγα 3 και ωμέγα 6 λιπαρών οξέων και βιταμινών στη λειτουργική ικανότητα, τη γνωστική λειτουργία και την ποιότητα ζωής στους ηλικιωμένους (€12600) (Ερευνήτρια)
- 2017-2018** Οργανισμός Νεολαίας Κύπρου
Οι επιπτώσεις της συχνότητας διαλειμματικής προπόνησης υψηλής έντασης στους δείκτες υγείας και την ποιότητα ζωής, καθώς και στη μελλοντική συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα (€4150) (Κύρια ερευνήτρια)
- 2016-2017** Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο Ενυδάτωσης
Επίπεδα ενυδάτωσης και γνωστική απόδοση σε εφήβους κατά τη διάρκεια του χειμώνα και του καλοκαιριού στην Κύπρο (€5000) (Κύρια ερευνήτρια)
-

7. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΕΥΡΩΠΑΙΚΑ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΟΥΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

- 2025-2026** Erasmus+ “Safe Training & Education Program: Unveiling Prevention for Older People (STEP-UP)”
- 2021-2025** COST Action CA20104 Network on evidence-based physical activity in old age (PhysAgeNet)
- 2020-2025** COST Action CA19101 Determinants of Physical Activities in Settings (DE-PASS)
- 2021-2023** Erasmus + project “SPort and physical education as a vehicle for Inclusion and Recognition in India, Indonesia and Sri Lanka”
-

8. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

8.1. Μέλος Συντακτικών Επιτροπών διεθνών επιστημονικών περιοδικών

- 2026** Research Topic Editor, “Combat Sports and Wellbeing - Volume IV: Implementation, Equity, and Real-World Impact” Frontiers in Psychology
- 2023-σήμερα** Μέλος της Συντακτικής Επιτροπής Κρίσης: The Arts and Sciences of Judo
- 2023-σήμερα** Community reviewer: Frontiers in Physiology and Frontiers in Sports and Active Living, Exercise Physiology section

8.2. Κριτής σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά

2018-σήμερα Κριτής:

- The Arts and Sciences of Judo
- BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation
- European Journal of Sports Science
- European Journal of Applied Physiology
- Nutrients

- European Review of Aging and Physical Activity
- Physiology & Behavior
- International Journal of Performance Analysis in Sport
- Journal of Aging and Physical Activity
- International Journal of Environmental Research and Public Health
- International Journal of Sports and Exercise Medicine
- Biology of Sport
- Geriatrics
- Sport Sciences for Health
- Plos One
- Life
- Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports
- Applied Sciences
- Frontiers in Physiology
- Frontiers in Psychology
- Επιθεώρηση Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης

8.3. Διεθνής Αξιολογητής

2026 Αξιολογητής ερευνητικών προφίλ για το National Research Foundation (NRF) της Δημοκρατίας της Νότιας Αφρικής

9. *BPABEIA*

2016 3^ο βραβείο για την καλύτερη προφορική παρουσίαση. **Σταυρινού, Π.**, Μπογδάνης Γ., Τερζής Γ., Γιαννάκη Χ. & Χατζηχαλαράμπους Μ. “Η επίδραση της συχνότητας διαλειμματικής προπόνησης υψηλής έντασης σε δείκτες υγείας και ποιότητας ζωής”. 6^ο ετήσιο συνέδριο της Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης

2022 Inclusiveness Target Country Conference Grant, COST Action CA20104 - Network on evidence-based physical activity in old age (PhysAgeNet). **Pinelopi S. Stavrinou**, George Aphas, Giorgos K. Sakkas and Christoforos D. Giannaki. Poorer functional capacity is associated with impaired cognitive function and well-being in older adults. 27th Annual Congress of the European College of Sport Science

2018 Πρωτοβουλίες Νέων: Επιχορήγηση συμμετοχής νέων σε συνέδρια/ σεμινάρια και άλλες δραστηριότητες στο εξωτερικό, Οργανισμός Νεολαίας Κύπρου. **Stavrinou P.S.**, Bogdanis G.C., Terzis G., Giannaki C.D., Hadjicharalambous M. Impact of

high intensity interval training frequency on future physical activity participation.
23rd Annual Congress of the European College of Sport Science, Dublin Ireland

10. ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

2026	Πρώτες Βοήθειες στην Εργασία-Επείγοντα περιστατικά και Απινίδωση
2024	International Clean Sport Educator, International Testing Agency
2023	Προπονήτρια Τζούντο Εθνικού επιπέδου, Παγκύπρια Ομοσπονδία Τζούντο
2023	Πιστοποιητικό Εγγραφής Γυμναστή, Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας, Κύπρος
2020	Εργοφυσιολόγος, Διαπιστευμένη από την Ελληνική Εταιρεία Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης
2019	Εκπαιδευτής Επαγγελματικής Κατάρτισης, Επίπεδο 5, Αρχή Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού Κύπρου
2015	Δίπλωμα Ναυαγοσωστικής “Ορειχάλκινο Μετάλλιο”
2004	Εθελόντρια Ολυμπιακών Αγώνων Τζούντο 2004
2004	Εθελόντρια Παραολυμπιακών Αγώνων Τζούντο 2004

11. ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΤΑ ΜΑΧΗΤΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

2013-2026	Επικεφαλής προπονήτρια, Nicosia Judo Center
2022-2026	Προπονήτρια αθλητή υψηλής επίδοσης
2009-2013	Προπονήτρια Τζούντο, Σύλλογος Τζούντο Κερύνειας
2010-2013	Διδασκαλία μαθημάτων «Αυτοάμυνα για Γυναίκες», Σύλλογος Τζούντο Κερύνειας

2007-2009 Διδασκαλία τζούντο σε προγράμματα μαζικού λαϊκού αθλητισμού, Δήμος Δάφνης

12. ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΔΙΠΛΩΜΑΤΑ ΣΤΑ ΜΑΧΗΤΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

2024 Undergraduate certificate as judo instructor, International Judo Federation Academy Foundation

2022 5th DAN, International Judo Federation

2014 Level 3 Advanced Coach Assessment Block, European Judo Union

2005 Σχολή Προπονητών Τζούντο Κατηγορίας Γ', Γενική Γραμματεία Αθλητισμού

13. ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ ΣΤΑ ΜΑΧΗΤΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

1993-2010 1^η θέση στα Παγκύπρια Πρωταθλήματα Τζούντο

1997-2011 2 αργυρά και 3 χάλκινα μετάλλια στους Αγώνες Μικρών Κρατών Ευρώπης

2009 1^η θέση στο Διεθνές Τουρνουά Τζούντο Γυναικών, Θεσσαλονίκη

2008&2010 1^η θέση στο Διεθνές Τουρνουά Τζούντο Κύπρου

2006&2007 1^η θέση στους Πανελλήνιους Πανεπιστημιακούς Αγώνες

2007 3^η θέση στο Διεθνές Τουρνουά Τζούντο Ακρόπολις

2006 7^η θέση στο Παγκόσμιο Κύπελλο Τζούντο, Βουλγαρία

2002 9^η θέση στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Τζούντο Νεανίδων, Ολλανδία

2005 1^η θέση στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Κουράς, Ουζμπεκιστάν

2010 1^η θέση στο Παγκύπριο Πρωτάθλημα Σάμπο

2006 Συμμετοχή στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Σάμπο, Βουλγαρία

1998-2011 Συμμετοχή σε Ευρωπαϊκά και Παγκόσμια Πρωταθλήματα Τζούντο Νεανίδων και Γυναικών με την Εθνική Ομάδα Κύπρου

14. ΓΛΩΣΣΕΣ

2000 General Certificate of Education - G.C.E O' LEVEL – English language (**A.14.1.**)
Ελληνικά (μητρική)

15. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΕΡΓΟ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΕΡΓΟ	ΣΥΝΟΛΟ
Πλήρεις εργασίες σε επιστημονικά περιοδικά	28
Περιλήψεις εργασιών σε επιστημονικά συνέδρια	26
Ομιλίες μετά από πρόσκληση σε συνέδρια	6
Αναφορές στη βιβλιογραφία (Google Scholar 27/09/2026)	1012
Αναφορές στη βιβλιογραφία (Scopus 25/09/2026)	554
H-index (Scopus)	12
Αναφορές στη βιβλιογραφία (Research Gate 27/09/2026)	756
H-index (Google Scholar)	15
H10-index (Google Scholar)	17
Συνολικός δείκτης βαρύτητας	79.8

15.1. Πλήρεις εργασίες σε επιστημονικά περιοδικά

- 1. Stavrinou, P. S.,** Giannaki, C. D., Aphas, G., Kostikiadis, I. N., Philippou, E., Vlahoyiannis, A., Andreou, E., & Bogdanis, G. C. Translation, Cultural Adaptation, and Evaluation of the Psychometric Properties of the Greek Version of the Rapid Weight Loss Questionnaire for Combat Sports Athletes. *Obesities* (2026), 6(5), 62. **IF: 1.6**
- Vlahoyiannis, A., Tsouloupas, C. N., **Stavrinou, P. S.,** Andreou, P., Lysandrou, P., Shiantonas, S., & Giannaki, C. D. Who sleeps worse and why? An analysis of sex,

chrononutrition, anxiety, and sleep in adolescent athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching* (2026), 17479541261421009 **IF: 2.5**

3. **Stavrinou, P. S.**, Astorino, T. A., Giannaki, C. D., Aphamis, G., & Bogdanis, G. C. (2025). Customizing intense interval exercise training prescription using the “frequency, intensity, time, and type of exercise” (FITT) principle. *Frontiers in Physiology*, 16, 1553846. **IF: 3.4**

4. Upadhya, B., Giannaki, C. D., **Stavrinou, P. S.**, McDonagh, J., Schlögl, M., Lip, G. Y., & Prokopidis, K. Differences in peak oxygen uptake in heart failure patients with and without cachexia: A systematic review and meta-analysis. *Physiological reports* (2025), 13(22), e70663. **IF: 2.1**

5. Prokopidis, K., Varanoske, A.N., Veronese, N., Kirk, B., Triantafyllidis, K.K, Giannaki, C.D., **Stavrinou, P.S.**, Church, D.D., and Duque, G. Effects of exercise with or without a hypocaloric diet on intermuscular and intramuscular fat: a systematic review. *Aging Clinical and Experimental Research* (2025), 37, 183. **IF: 3.4**

6. Prokopidis, K., Testa, G. D., Giannaki, C. D., **Stavrinou, P.**, Kelaiditi, E., Hoogendijk, E. O., & Veronese, N. Prognostic and associative significance of malnutrition in sarcopenia: a systematic review and meta-analysis. *Advances in Nutrition* (2025), 100428. **IF: 8.9**

7. CA. Demetriou, D. Hileti, E. Onisiphorou, C. Kazafanioti, M. Alogakos, D. Vardakastani, E. Christofidou, E.P. Andreou, C.D. Giannaki, **P.S. Stavrinou**, P. Philippou, F. Constantinidou, E. Philippou. Associations Between Chrono-Nutrition Behaviours and Cognitive Function in Middle-Aged Adults: The NUTRICO Cross-Sectional Cohort Study. *Nutrition Bulletin* (2025), 50(2), pp. 262–277. **IF: 3.6**

8. Pocecco, E., Schneider, F., **Stavrinou, PS.**, De Crée, C., & Burtscher, J. Fasting in Judo—Between Healthy Weight Control and Health Hazard: A Narrative Review. *Obesities* (2024), 4(4), 453-467. **IF: 1.3**

9. Mack, M., Badache, A., Erden, A., Giannaki, C. D., Haider, S., Kaltsatou, A., Akik B.K., Netz, Y., Pavlova, I., **Stavrinou, P.S.**, Voelcker-Rehage, C., Audiffren, M. & PhysAgeNet. Chronic exercise effects on overall depression severity and distinct depressive symptoms in older adults: A protocol of a systematic and meta-analytic review. *Plos One* (2024), 19(5), e0297348. **IF: 2.9**

10. Ballesteros, S., Audifren, M., Badache, A., Belkin, V., Giannaki, C.D., Kaltsatou, A., Marusic, U., Ziaaldini. M.M., Peskar, M., Reales, J.M., Rieker, J.A., **Stavrinou, P.S.**, Tortosa-Martinez, J., Voelcker-Rehage, C., and Netz, Y. Effects of chronic physical exercise on executive functions and episodic memory in clinical and healthy older adult populations: a systematic review and meta-analysis protocol. *Systematic reviews* (2024), 13(1), 98. **IF: 3.9**

11. Franchini, E., **Stavrinou, P. S.**, Nakamura, F. Y., & Bogdanis, G. Report on the first Combat Sports Special Interest Group meeting at the 28th Annual Congress of the European

College of Sport Science, and call for action. *Revista de Artes Marciales Asiáticas* (2023), 18(2), 137-139. **IF: 1.1**

12. Astorino, T. A., Teske, A., Sturdy, R., Thomas, H., **Stavrinou, P.S.**, & Bogdanis, G. C. Shorter Versus Longer Durations of Rowing-Based Interval Exercise Attenuate the Physiological and Perceptual Response. *Research Quarterly for Exercise and Sport* (2023), 94(4), 1117-1125. **IF: 1.6**

13. **Stavrinou, P.S.**, Aphasimis, G., Giannaki, C.D., Bogdanis, G.C. Weight Loss for Judo Competition: Literature Review and Practical Applications, *The Arts and Sciences of Judo* (2022), 2 (1) 19-35

14. **Stavrinou, P. S.**, Aphasimis, G., Pantzaris, M., Sakkas, G. K., & Giannaki, C. D. Exploring the Associations between Functional Capacity, Cognitive Function and Well-Being in Older Adults. *Life* (2022), 12(7), 1042. **IF: 3.4**

15. Bogdanis, G. C., **Stavrinou, P. S.**, Tsigrikakis, S., Mougios, V., Astorino, T. A., & Mastorakos, G. Attenuated Metabolic and Cardiorespiratory Responses to Isoenergetic High-Intensity Interval Exercise of Short vs. Long Bouts. *Medicine and Science in Sports and Exercise* (2022), 54(7):1199-1209. **IF: 3.9**

16. **Stavrinou P.S.**, Aphasimis G, Andreou E, Pantzaris M, Giannaki C.D. Association of body composition with functional capacity and cognitive function in older adults living in nursing homes. *Current Aging Science* (2022), 15(1): 77-82. **IF: 1.7**

17. Tsigrikakis, S., Koutedakis, Y., Mastorakos, G., **Stavrinou, P. S.**, Mougios, V., & Bogdanis, G. C. Physiological, perceptual and affective responses to high-intensity interval training using two work-matched programs with different bout duration in obese males. *Journal of Exercise Science & Fitness* (2022), 20(3), 199-205. **IF: 3.5**

18. Bogdanis, G. C., Mastorakos, G., Tsigrikakis, S., **Stavrinou, P. S.**, Kabasakalis, A., Mantzou, A., & Mougios, V. Bout duration in high-intensity interval exercise modifies hematologic, metabolic and antioxidant responses. *Journal of Exercise Science & Fitness* (2022), 20(3), 216-223. **IF: 3.5**

19. Bogdanis G.C., Nevill M.E., Aphasimis G., **Stavrinou P.S.**, Jenkins D.G., Giannaki C.D., Lakomy H.K.A., Williams C. Effects of Oral Creatine Supplementation on Power Output during Repeated Treadmill Sprinting. *Nutrients* (2022), 14(6):1140. **IF: 5.0**

20. Bogdanis GC, Philippou A, **Stavrinou PS**, Tenta R, Maridaki M. Acute and delayed hormonal and blood cell count responses to high-intensity exercise before and after short-term high-intensity interval training. *Research in Sports Medicine* (2022), 30 (4), 400-414. **IF: 1.9**

21. Aphasimis G., **Stavrinou P.S.**, Andreou E., Giannaki C.D. Hydration status, total water intake and subjective feelings of adolescents living in a hot environment, during a typical school day. *International Journal of Adolescent Medicine and Health* (2021), 33(4), 20180230. **IF: 1.9**

22. **Stavrinou P.S.**, Giannaki C.D., Andreou E., Aphamis G. Prevalence of hypohydration in adolescents during the school day in Cyprus: seasonal variations. *Eastern Mediterranean Health Journal* (2020), 26(9):1034-1041. **IF: 1.9**
23. Savvides, A., Giannaki, C.D., Vlahoyiannis, A., **Stavrinou, P.S.**, Aphamis, G. Effects of Dehydration on Archery Performance, Subjective Feelings and Heart Rate during a Competition Simulation. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology* (2020), 5, 67. **IF: 2.5**
24. **Stavrinou, P.S.**, Andreou, E., Aphamis, G., Pantzaris, M., Ioannou, M., Patrikios, I., Giannaki, C.D. The Effects of a 6-Month High Dose Omega-3 and Omega-6 Polyunsaturated Fatty Acids and Antioxidant Vitamins Supplementation on Cognitive Function and Functional Capacity in Older Adults with Mild Cognitive Impairment. *Nutrients* (2020), 12, 325. **IF: 5.0**
25. **Stavrinou P.S.**, Bogdanis G.C., Giannaki C.D., Terzis G., Hadjicharalambous M. Effects of high intensity interval training frequency on perceptual responses, quality of life and future physical activity participation. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism* (2019), 44(9): 952-957. **IF: 2.0**
26. **Stavrinou P. S.**, Bogdanis G. C., Giannaki C. D., Terzis G., Hadjicharalambous M. High intensity interval training frequency: cardiometabolic effects and quality of life. *International Journal of Sports Medicine* (2018), 39(03): 210-217. **IF: 2.2**
27. **Stavrinou P. S.**, Argyrou M., Hadjicharalambous, M. Physiological and metabolic responses during a simulated judo competition among cadet athletes. *International Journal of Performance Analysis in Sport* (2016), 16: 848-859. **IF: 1.6**
28. Bogdanis G. C., **Stavrinou P.**, Fatouros I. G., Philippou A., Chatzinikolaou A., Draganidis D., Ermidis G., Maridaki M. Short-term high-intensity interval exercise training attenuates oxidative stress responses and improves antioxidant status in healthy humans. *Food and Chemical Toxicology* (2013) 61, 171-177. **IF: 3.5**

15.2. Περίληψεις εργασιών σε επιστημονικά συνέδρια

1. Bogdanis G., Choiras, C., **Stavrinou, P.**, Tsoukos, A. Comparison of physiological responses and performance decline between a simulated wrestling bout and a novel sport-specific high-intensity test in elite Greco-Roman wrestlers. 30th European College of Sport Science Annual Congress, Rimini, Italy, 2025.
2. Δροσοπούλου Α., **Σταυρινού Π.**, Δούδα Ε., Κομούτος Ν., Μπογδάνης Γ. Η επίδραση της ηλικίας σε γενικές και εξειδικευμένες δοκιμασίες απόδοσης σε νεαρούς αθλητές τζούντο. 31^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Πρακτικά Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού (2023), 546-550.
3. **Σταυρινού, Π.**, Αργυρού, Μ., Χατζηχαλαράμπος Μ.. Η επίδραση προσομοίωσης μιας αγωνιστικής ημέρας στο τζούντο σε φυσιολογικές και μεταβολικές αποκρίσεις εφήβων αθλητών.

5^ο ετήσιο συνέδριο της Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Αθήνα 2015, Βιβλίο περιλήψεων σελ. 30.

4. M Mack, C Voelcker-Rehage, **PS Stavrinou**, I Pavlova, Y Netz, BK Akik, A Kaltsatou, S Haider, CD Giannaki, A Erden, A Badache, M Audiffren. Meta-analysis on the chronic effects of exercise on depression in older adults. *Current Issues in Sport Science (CISS)* (2025) 10 (2), 043-043.

5. Demetriou, C., Onisiphorou, E., Kazafanioti, C., Alogakos, M., Vardakastani, D., Hileti D., Christofidou E., Papaioannou M., Philippou P., Andreou E., Giannaki C., **Stavrinou P.**, Constantinidou F., Philippou, E. Associations between preferred and misaligned eating behaviours with cognitive outcomes in 45-65-year-old adults living in Cyprus: the NUTRICO study. *Proceedings of the Nutrition Society* (2024), 83 (OCE4), E458.

6. Demetriou, C., Onisiphorou, E., Kazafanioti, C., Alogakos, M., Vardakastani, D., Hileti D., Christofidou E., Papaioannou M., Philippou P., Andreou E., Giannaki C., **Stavrinou P.**, Constantinidou F., Philippou, E. Chrono-nutrition behaviours and cognitive outcomes in 45–65-year-old adults living in Cyprus: The NUTRICO study. *Proceedings of the Nutrition Society* (2023), 82 (OCE1), E23.

7. **Πηνελόπη Σταυρινού** Προσαρμογή της διαλειμματικής άσκησης υψηλής έντασης για τη βελτιστοποίηση μεταβολικών, καρδιοαναπνευστικών και ψυχολογικών αποκρίσεων, 10^ο Συνέδριο Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης, Αθήνα Ελλάδα 2022, Τόμος περιλήψεων Σελ.65-66.

8. Sturdy, Robert; Teske, Austin; Thomas, Harrison; **Stavrinou, Pinelopi**; Bogdanis, Gregory C.; and Astorino, Todd. Shorter versus longer bouts of rowing-based interval exercise attenuate the physiological and perceptual response. *International Journal of Exercise Science: Conference Proceedings* (2022) 14(2), Article 176.

9. **Stavrinou P.S.**, Aphasimis G., Sakkas G., Giannaki C.D. Poorer functional capacity is associated with impaired cognitive function and well-being in older adults 27th Annual Congress of the European College of Sport Science, Seville, Spain, 2022, Book of Abstracts p. 198-199.

10. Liotatis A., Giannaki C.D., **Stavrinou P.S.**, Aphasimis G. Effects of unilateral and bilateral plyometric training on young female volleyball players, under video conferencing supervision during Covid lockdown. 10th Annual congress of Hellenic Society of Biochemistry and Physiology of Exercise, Athens Greece, 2022, Book of Abstracts p.43-44

11. **P.S. Stavrinou**, E. Andreou, G. Aphasimis, M. Ioannou, M. Pantzaris, C.D. Giannaki. The Effects of a 6-Month Omega Fatty Acid and Antioxidant Vitamin Supplementation on Functional Capacity and Cognitive Function in Older Adults with Cognitive Impairment. *Multidisciplinary Digital Publishing Institute Proceedings* (2019) 25 (1), 36.

12. Aphas G., Savvides A., **Stavrinou P. S.**, Giannaki C. D. Effects of mild dehydration on archery performance. 24th Annual Congress of the European College of Sport Science, Prague Czech Republic, 2019, Book of Abstracts, p.639
13. **Stavrinou P.S.**, Bogdanis G.C., Terzis G., Giannaki C.D., Hadjicharalambous M. Impact of high intensity interval training frequency on future physical activity participation. 23rd Annual Congress of the European College of Sport Science, Dublin, Ireland, 2018, Book of Abstracts, p. 273-274.
14. **Stavrinou P.S.**, Andreou E., Aphas G., Pantzaris, M., Giannaki C.D. Functional capacity, cognitive function and health-related quality of life in older adults living in long-term care facilities. 8th Annual congress of Hellenic Society of Biochemistry and Physiology of Exercise, Thessaloniki Greece, 2018.
15. Aphas G., Giannaki C. D., **Stavrinou P. S.** Seasonal variation of urine specific gravity, total water intake, and association with subjective feelings of adolescent student-athletes. 23rd Annual Congress of the European College of Sport Science, Dublin Ireland, 2018, Book of Abstracts, p.448.
16. Paradisis G., Philippou A., **Stavrinou P.**, Bogdanis G., Maridaki M. Testosterone and cortisol responses after short-term high-intensity interval exercise training in healthy humans. *Medicine & Science in Sports & Exercise* (2018) 50 (5S), 769.
17. Maridaki M., Tenta R., **Stavrinou P.**, Bogdanis G., Philippou A. Hormonal responses after short-term high-intensity interval exercise training in healthy humans. *Medicine & Science in Sports & Exercise* (2018) 50 (5S), 770.
18. **Stavrinou P.**, Bogdanis G., Terzis G., Giannaki C., Hadjicharalambous M. Does HIIT improve quality of life and the potential of future exercise participation in inactive adults? 7th Annual Congress of Hellenic Society of Biochemistry and Physiology of Exercise, Athens Greece, 2017. Book of Abstracts p.22
19. **Gerolemou, S., Stavrinou P.**, Hadjicharalambous M The effects of pilates and yoga exercise programmes on physical fitness and blood lipids. 7th Annual Congress of Hellenic Society of Biochemistry and Physiology of Exercise, Athens Greece, 2017. Book of Abstracts p.21
20. **Σταυρινού, Π.**, Μπογδάνης Γ., Τερζής Γ., Γιαννάκη Χ. και Χατζηχαλαράμπος Μ. “Η επίδραση της συχνότητας διαλειμματικής προπόνησης υψηλής έντασης σε δείκτες υγείας και ποιότητας ζωής”. 6^ο ετήσιο συνέδριο της Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Αθήνα 2016.
21. Aphas G., Andreou E., **Stavrinou P.**, Ala Edin D., Bazalo I., Giannaki C. D. Hydration status and water intake of Cypriot adolescent student-athletes living in a warm environment. 21st Annual Congress of the European College of Sport Science, Vienna Austria, 2016. Book of Abstracts p. 383-384.

22. Bogdanis, G.C., **Stavrinou, P.**, Fatouros, I.G., Philippou, A., Draganidis, D., Chatzinikolaou, A., Ermidis, G., Maridaki, M. Effects of short-term high-intensity interval training on oxidative stress responses and antioxidant status in healthy humans. 18th Annual Congress of the European College of Sport Science, Barcelona, Spain, 2013. Book of Abstracts p. 906.
23. **Stavrinou P.**, Bogdanis G. C, Maridaki M. Effects of 3 weeks of high intensity interval training with low volume on sprint performance and plasma uric acid. 16th Annual Congress of the European College of Sport Science, Liverpool, Great Britain, 2011. Book of Abstracts p. 583.
24. Evangelidis P., **Stavrinou P.**, Tambaki M., Theos A. Influence of two different rest intervals on fatigue during maximal swimming. 14th Annual Congress of the European College of Sport Science, Oslo Norway, 2009. Book of Abstracts p. 427-428.
25. Theos A., Bogdanis G., Evangelidis P., **Stavrinou P.**, Maridaki M. Influence of variable recovery interval patterns on fatigue during repeated swimming sprints. 13th Annual Congress of the European College of Sport Science, Estoril Portugal, 2008. Book of Abstracts, p. 452.
26. **Stavrinou P.**, Theos A., Papaspyrou A., Bogdanis G. C., Maridaki M. Relationship between measures of body fatness and aerobic power in children. 11th Annual Congress of the European College of Sport Science, Lausanne Switzerland, 2006. Book of Abstracts, p. 334-335.

15.3. Παρουσιάσεις σε συνέδρια και ημερίδες

15.3.1. Προσκεκλημένη ομιλήτρια

1. **Pinelopi Stavrinou** Weight loss: impact on judoka's health. European Judo Union 8th Scientific and Professional Conference "Applicable research in judo". Zagreb, Croatia, 2025
2. **Pinelopi Stavrinou** Promotion of Anti-doping education and awareness in the EJU. European Judo Union Medical Seminar, Baku, Azerbaijan, 2024
3. **Pinelopi Stavrinou** Protecting combat sports athletes' health. Combat Sports Special Interest Group meeting, 28th European College of Sport Science Annual Congress, Seville, Spain, 2023
4. **Stavrinou P.** The importance of martial arts against child abuse. International Conference of Constanteion Criminology and Forensic Sciences Center, Nicosia Cyprus, 2016
5. **Πηνελόπη Σταυρινού** Εξατομικευμένος σχεδιασμός διαλειμματικής προπόνησης υψηλής έντασης για καρδιομεταβολικές προσαρμογές, 2^ο Παγκύπριο Επιστημονικό Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης και Φυσικής Αγωγής, Λευκωσία, Κύπρος 2024
6. **Pinelopi Stavrinou** Sex differences in high-intensity interval training adaptations. Mamanet International Conference, Eilat Israel, 2022

15.3.2. Παρουσιάσεις σε συνέδρια

1. **Stavrinou P.S.** Weight loss in judoka: Health Concerns. European Judo Union Medical Seminar, Tbilisi Georgia, 2023
2. **Stavrinou P.S.** Weight loss in judo athletes. Commonwealth Judo Conference, 2021
3. Ζ. Αριστείδου, Γ. Αφάμης, **Π. Σταυρινού**, Χ. Γιαννάκη. Συμμόρφωση σε προγράμματα υψηλής έντασης διαλειμματικής προπόνησης: επιδράσεις σε δείκτες φυσικής κατάστασης, υγείας και ποιότητας ζωής. 2^ο Παγκύπριο Επιστημονικό Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης και Φυσικής Αγωγής, Λευκωσία, Κύπρος 2024
4. **Stavrinou P. S.**, Andreou E., Aphamis G., Pantzaris, M., Giannaki C. D. The association between adiposity, functional capacity and cognitive function in older adults. 10th Cyprus Dietetic and Nutrition Association conference with international participation, Nicosia Cyprus, 2018
5. **Σταυρινού, Π.** Οι επιδράσεις της έλλειψης φυσικής δραστηριότητας στην υγεία. Ακαδημαϊκό φοιτητικό συνέδριο, Πανεπιστήμιο Κύπρου, 2016

15.3.3. Παρουσιάσεις σε ενημερωτικές ημερίδες

1. **Σταυρινού, Π.** Φυσιολογικές επιδράσεις της γήρανσης στην σωματική απόδοση, Be Active, Λευκωσία 2024
2. **Σταυρινού, Π.** Ενυδάτωση, Άσκηση και Αθλητική Απόδοση Αθλητικό σχολείο Κύκκου Β, Λευκωσία 2024
3. **Σταυρινού, Π.** Ανατομία μυοσκελετικού συστήματος, Αθλητικό σχολείο Πασκάλ, 2017
4. **Σταυρινού, Π.** Άσκηση και έλλειψη ελεύθερου χρόνου. Πόση άσκηση χρειάζεται για να είμαι υγιής; Βήμα στους νέους επιστήμονες, Οργανισμός Νεολαίας Κύπρου, 2015