**Organizace výuky: Tělovýchovné lékařství**

(povinný předmět – kombinované studium)

**Zimní semestr 2023/2024**

**Termín:** Čtvrtek 5.10.2023

**Čas:**8:00 – 11:30, 12-16:30

**Místnost:** INT3P1 (dopolední blok) / INT3P2 (odpolední blok)

| **TÉMA VÝUKY** | **VYUČUJÍCÍ** |
| --- | --- |
| Tělovýchovné lékařství a role nutričního terapeuta v tělovýchovném lékařství, Energetická potřeba při sportu, energetické zdroje pro pohybovou aktivitu | prof.  MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |
| Fyziologie zátěže - srdeční frekvence, krevní tlak, hormonální regulace | prof.  MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |
| Sacharidy, bílkoviny tuky - potřeba ve sportu (zdroje) | Mgr. Ing. Anna Jílková |
| Zásady výživy při silovém a vytvralostním sportu, potravinové doplňky, doping | Mgr. Ing. Anna Jílková |
| Pohybová aktivita u diabetiků - od fyziologie k praxi (DM1, DM2) | prof.  MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |
| Hybný systém - od anatomie k funkci | Bc. Simona Živčáková/ Bc. Lenka Šteklová |
| Nejčastější úrazy při sportu, rehabilitace, regenerace | Bc. Simona Živčáková/ Bc. Lenka Šteklová |
| Pohybová aktivita u pacientů s nadváhou a obezitou - zásady preskirpce | prof.  MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |
| Pohybová aktivita u seniorů - specifika + zásady preskripce, Pitný režim | prof.  MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |

**Výukové materiály:** výuka + prezentace na Moodle, průběžně aktualizováno.

* **Odkaz:** [**https://moodle.lf1.cuni.cz/course/view.php?id=1484**](https://moodle.lf1.cuni.cz/course/view.php?id=1484)
* **Klíč pro přihlášení k předmětu:** B03298

**Zakončení: KZ**

* docházka, test

| **Okruhy otázek z tělovýchovného lékařství pro nutriční specialisty** |
| --- |
| Role nutričního terapeuta v preskripci sportovní výživy |
| Energetická potřeba při sportu a pohybových aktivitách |
| Energetické substráty a pro pohybovou aktivitu |
| Aerobní a anaerobní zátěž |
| Sval, sarkopenie - výživa a pohybová aktivita |
| Preskripce pohybu - základní pojmy - Frekvence, intenzita apod. |
| Testování tělesné zdatnosti v praxi - příklady |
| Obezita a pohybová aktivita |
| Vysoký krevní tlak a pohybová aktivita |
| Kardiovaskulární onemocnění a pohybová aktivita |
| Specifika pohybové aktivity u seniorů |
| Doping a výživa |
| Cukrovka a pohybová aktivita |
| Základy sportovní výživy |
| Pitný režim při pohybové aktivitě |
| Výživa a pohybová aktivita u pacientů s onemocněním ledvin |
| Metabolický syndrom a preskripce pohybové aktivity |
| Rizika u pohybové aktivity nejen nemocných |
| Pohybová aktivita v léčbě a prevenci depresivního syndromu |
| Motivace k pohybovým aktivitám - role nutričního terapeuta |