**Organizace výuky: Tělovýchovné lékařství**

(povinný předmět – prezenční studium)

**Zimní semestr 2023/2024**

**Termín:** Úterý (každý týden)

**Čas:**11:00 – 12:30

**Místnost:** INT3D1 (U Nemocnice 1, knihovna vedle sekretariátu 3.IK)

| **TERMÍN**  | **TÉMA VÝUKY**  | **VYUČUJÍCÍ**  |
| --- | --- | --- |
| 3.10.2023 | Tělovýchovné lékařství - role nutričního terapeuta + základní pojmy ve sportuEnergetický výdej, energetická potřeba ve sportu, energetické substráty pro pohybovou aktivitu | prof. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |
| 10.10.2023 | Fyziologie zátěže - srdeční a tepová frekvence, testování zdatnostKrevní tlak a zátěž - pohybová aktivita při hypertenzi. | prof. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |
| 17.10.2023 | Hybný systém- sval - od anatomie k funkci.Nejčastější úrazy ve sportu, rehabilitace, regenerace | Bc. Simona Živčáková/ Bc. Lenka Šteklová |
| 24.10.2023 | Pitný režim, vodní bilance - od fyziologie k praxiSpecifika výživy u seniorů | prof. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |
| 31.10.2023 | Ateroskleróza a pohybová aktivita evidence basedPohybová aktivita a sport v primární a sekundární prevenci kardiovaskulárních onemocnění | prof. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |
| 7.11.2023 | Sacharidy, bílkoviny tuky - potřeba ve sportu (zdroje)Vitamíny a jejich potřeba ve sportu | Mgr. Ing. Anna Jílková |
| 14.11.2023 | Pohybová aktivita v léčbě a prevenci deprese a dalších psychiatrických onemocněníImunita a sport | prof. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |
| 21.11.2023 | Glykémie a zátěžDiabetes a sport zásady preskripce pohybové aktivity při diabetu 1 a 2. typu | prof. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |
| 28.11.2023 | Pohybová aktivita, sport a výživa u pacientů s renální insuficiencíVýživa u dialyzovaných nemocných a sport | prof. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |
| 05.12.2023 | Výživa u silových a vytrvalostních sportů + potravinové doplňkyDoping | Mgr. Ing. Anna Jílková |
| 12.12.2023 | Praxe - dynamická a statická zátěžPraxe - 6MWT | Mgr. Ondřej Kádě |
| 02.01.2024 | Využití psychologie ve sportu | Mgr. Judita Konečná |
| 09.01.2024 | Moderní technologie ve sportu - telemedicína | Mgr. Ondřej Kádě |
| 16.01.2024 | Pohybová aktivita v léčbě a prevenci onkologických onemocněníNáhlá smrt ve sportu | prof. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |
| 23.1. 2023 | Zápočet | prof. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. |

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

* **Odkaz:**[**https://moodle.lf1.cuni.cz/course/view.php?id=1857**](https://moodle.lf1.cuni.cz/course/view.php?id=1857)
* **Klíč pro přihlášení k předmětu:** B03502

**Zakončení: Z + KZ**

* účast na výuce, zápočtový test v Moodle (ZS) a ústní zkouška (LS)

| **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 nuričního terapeuta |