

Zagadnienia do egzaminu dyplomowego na kierunku Aktywność fizyczna i żywienie w zdrowiu publicznym

Zagadnienia z zakresu aktywności fizycznej i wybranych aspektów zdrowia

1. Podział, właściwości mechaniczne i metaboliczne mięśni gładkich oraz poprzecznie prążkowanych.
2. Zmiany fizjologiczne (czynnościowe) w układzie nerwowym, mięśniowym, oddechowym i krążenia wywołane regularnym wysiłkiem fizycznym.
3. Różnice w budowie i działaniu dowolnie wybranego stawu w stanie zdrowia i w warunkach przewlekłego procesu zapalnego.
4. Metaboliczne skutki treningu o charakterze wytrzymałościowym.
5. Potencjalne mechanizmy prewencyjnego oddziaływania aktywności fizycznej wobec zachowań antyspołecznych
6. Omów zagadnienie bigoreksji i uzależnienia od ćwiczeń fizycznych
7. Zdefiniuj pojęcie kinezytyki. Omów jej znaczenie wraz ze sposobami realizacji na przykładzie pracy z osobami z różnymi deficytami (niepełnosprawność intelektualna, słuchu, wzroku).
8. Scharakteryzuj wybrane rekomendacje dla prozdrowotnej aktywności fizycznej.
9. Wskaż czynniki warunkujące dobór obiektywnych bądź subiektywnych metod i narzędzi pomiaru aktywności fizycznej.
10. Omów ilościowe parametry objętości i intensywności aktywności fizycznej.
11. Scharakteryzuj założenia programowania obciążeń wysiłkowych w treningu zdrowotnym na przykładzie koncepcji Paffenbergera.
12. Scharakteryzuj cele, zasady i środki treningu zdrowotnego.
13. Omów istotę ciągłych i przerywanych metod kształtowania sprawności krążeniowo-oddechowej wykorzystywanych w treningu zdrowotnym.
14. Scharakteryzuj elementy toku zajęć ruchowych.
15. Scharakteryzuj formy prowadzenia zajęć ruchowych i wskaż czynniki determinujące ich dobór.
16. Scharakteryzuj czynniki determinujące dobór metod nauczania umiejętności ruchowych.
17. Przetwórz korzyści i zagrożenia dla zdrowia płynące z aktywności fizycznej podejmowanej w plenerze w postaci różnych form turystyki aktywnej.
18. Scharakteryzuj subiektywne i obiektywne metody i narzędzia pomiaru aktywności fizycznej.

19. Przedstaw założenia oceny sprawności funkcjonalnej testem Functional Movement Screen (FMS).
20. Zaproponuj i omów wybrany test oceny sprawności funkcjonalnej dla osób starszych (np. Senior Fitness Test)
21. Przedstaw podział zdolności motorycznych i omów jego kryterium.
22. Zdefiniuj pojęcie równowagi i przedstaw główne jej uwarunkowania.
23. Omów metody kształtowania siły mięśniowej.
24. Przedstaw zasady prawidłowego treningu funkcjonalnego.
25. Omów koncepcje kształtowania koordynacyjnych zdolności motorycznych.
26. Przedstaw prawa rządzące rozwojem motorycznym człowieka.
27. Przedstaw cel powszechnych ubezpieczeń zdrowotnych oraz wymień ich cechy charakterystyczne.
28. Dokonaj charakterystyki systemu ochrony zdrowia w Polsce (prawo do ochrony zdrowia oraz równy dostęp do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanej ze środków publicznych).
29. Omów pojęcie zdrowia w ujęciu holistycznym i przedstaw jego determinanty
30. Przedstaw znaczenie stylu życia w profilaktyce i leczeniu chorób cywilizacyjnych
31. Omów zespoły posturalne oraz zaproponuj postępowanie w ich profilaktyce pierwotnej i wtórnej
32. Przedstaw koncepcję taśm anatomicznych i jej znaczenie w profilaktyce dolegliwości bólowych narządu ruchu
33. Omów budowę kompleksu lędźwiowo-miedniczno-biodrowego oraz jego znaczenie w treningu i życiu codziennym.
34. Scharakteryzuj badanie podmiotowe i przedmiotowe jako podstawa diagnozy funkcjonalnej
35. Wyjaśnij system pomiaru i zapisu zakresów ruchów w stawach SFTR, podaj przykładowy zapis dla wybranego stawu.
36. Omów rodzaje technik relaksacyjnych i wskaż ich wpływ na obniżenie poziomu stresu.
37. Omów specyfikę ćwiczeń fizycznych jogi i ich działanie na układ ruchu.
38. Wskaż korzyści hatha jogi w aspekcie profilaktyki chorób cywilizacyjnych.
39. Scharakteryzuj wybrane czynniki przyrodnicze i omów ich zastosowanie w profilaktyce i terapii.
40. Scharakteryzuj najczęstsze przyczyny dolegliwości bólowych kręgosłupa i wskaż ćwiczenia pomocne przy tych dolegliwościach.

Zagadnienia z zakresu żywienia i suplementacji

1. Podstawowa Przemiana Materii- co to jest, jakie czynniki ją modyfikują, jakie znasz metody jej wyznaczania?
2. Całkowita Przemiana Materii- krótko scharakteryzuj jej składowe. Jakie znasz metody jej wyznaczania?
3. Wymień i krótko scharakteryzuj metody oceny składu ciała.
4. Omów schemat postępowania na pierwszej wizycie u dietetyka.
5. Wywiad dietetyczny- scharakteryzuj część medyczną.
6. Wywiad dietetyczny- scharakteryzuj część żywieniową.
7. Wywiad dietetyczny- scharakteryzuj część dotyczącą aktywności fizycznej.
8. Wymień i krótko scharakteryzuj podstawowe badania laboratoryjne przydatne w praktyce dietetyka.
9. Podstawowe pomiary antropometryczne- wymień i krótko scharakteryzuj.
10. Jak poznać wydatek energetyczny aktywności fizycznej pacjenta? Krótko scharakteryzuj 2 najbardziej przydatne metody jej wyznaczania.
11. Definicja żywności funkcjonalnej wg Functional Food Science in Europe (FUFOSE).
12. Jakie właściwości musi posiadać żywność, aby mogła być określana jako „funkcjonalna”?
13. Czy żywność modyfikowana genetycznie jest szkodliwa dla zdrowia?- uzasadnij swoją odpowiedź.
14. Krótko scharakteryzuj co obejmuje produkcja żywności funkcjonalnej?
15. Podaj i omów 3 przyczyny wzbogacania żywności.
16. Dysbioza- wyjaśnij pojęcie. Wymień 10 czynników które je wywołują. Wyjaśnij w jaki sposób te czynniki wpływają na zjawisko dysbiozy.
17. Wyjaśnij różnice pomiędzy alergią IgG i IgE. Podaj 3 przykłady objawów obu rodzajów alergii. Podaj 3 schorzenia jakie mogą wywoływać poszczególne rodzaje alergii.
18. Wyjaśnij co to jest dieta ketogenna, podaj proporcje makroskładników w tej diecie. Podaj 3 przykłady działania pozytywnego i negatywnego diety. W jakich schorzeniach (3 przykłady) jest rekomendowana.
19. Wyjaśnij co to jest dieta niskowęglowodanowa, podaj rekomendowane proporcje makroskładników diecie. Podaj 3 przykłady działania pozytywnego i negatywnego diety. W jakich schorzeniach (3 przykłady) jest rekomendowana.
20. Wyjaśnij co to jest dieta umiarkowanie węglowodanowa (podaj proporcje makroskładników). Podaj 3 przykłady działania pozytywnego diety. Czy dieta może mieć działanie negatywne? Wyjaśnij odpowiedź. W jakich schorzeniach/ jakim pacjentom jest rekomendowana.
21. Wyjaśnij co znaczy skrót dieta DASH- w jakich schorzeniach jest rekomendowana. Wymień 4 makroelementy które powinny być kontrolowane w tej diecie. Uzasadnij dlaczego. Podaj po 3 źródła tych makroelementów.
22. Cukrzyca- wyjaśnij definicję choroby (zakres poziomu glukozy, insuliny, Hb glikowanej) oraz podaj przyczyny jej występowania. Podaj ogólnoustrojowe skutki

cukrzycy. Jaka dieta jest rekomendowana pacjentowi z cukrzycą, któremu towarzyszy nadwaga/otyłość. Wyjaśnij dlaczego.

23. Niedoczynność tarczycy – wyjaśnij definicję choroby, oraz podaj przyczyny jej występowania. Podaj ogólnoustrojowe skutki choroby. Jakie mikroelementy są rekomendowane pacjentowi z niedoczynnością tarczycy. Wyjaśnij dlaczego.
24. Choroba Hashimoto- wyjaśnij definicję choroby oraz podaj przyczyny jej występowania. Podaj ogólnoustrojowe skutki choroby. Jakie produkty powinny być wyeliminowane w diecie pacjenta z chorobą Hashimoto. Wyjaśnij dlaczego.
25. Omów różnice pomiędzy białkami pełnowartościowymi, częściowo niepełnowartościowymi i niepełnowartościowymi oraz podaj przykłady ich źródeł w diecie.
26. Wymień wszystkie rodzaje kwasów tłuszczowych istotnych diecie człowieka i podaj przykłady ich źródeł.
27. Omów różnice pomiędzy cukrami prostymi (3 rodzaje) i złożonymi (2 rodzaje), podaj po 3 źródła tych cukrów w diecie oraz wskaż od czego zależy ich indeks glikemiczny.
28. Wymień rodzaje odżywek białkowych pochodzenia zwierzęcego (5 rodzajów) i roślinnego (3 rodzaje) i wskaż różnice między nimi ze względu na skład oraz stopień przetworzenia.
29. Które suplementy zwiększające wydolność (performance) zawodnika rekomendowane przez AIS na obecny rok i należą do grupy A.
30. Napój izotoniczny- ile gram cukrów zawiera, jakie ma ciśnienie osmotyczne i kiedy należy go stosować.
31. Wyjaśnij rolę witamin B6/B9/B12 i wskaż ich źródła w diecie.
32. Wyjaśnij znaczenie minerałów- sodu, potasu, magnezu, wapnia i żelaza oraz podaj po 3 źródła tych minerałów w diecie.
33. Omów różnice pomiędzy błonnikiem rozpuszczalnym a nierozpuszczalnym i podaj po 3 ich źródła w diecie.
34. Omów rolę witamin C/D/A/E oraz podaj po 2 ich źródła w diecie.
35. Przedstaw podział suplementów diety wg Australijskiego Instytutu Sportu i wyjaśnij co oznacza zakwalifikowanie danego suplementu do danej grupy.
36. Kreatyna- z czego jest syntezowana, jej funkcja w procesie resyntezy energii w mięśniach, dawkowanie (ile, jak długo, kiedy), formy dostępne na rynku suplementów, w jakich dyscyplinach sportu i jakie korzyści z suplementacji odniesie zawodnik.
37. Beta-alanina- z czego jest syntezowana, jej funkcja podczas wysiłku fizycznego w mięśniach, dawkowanie (ile, jak długo, kiedy), w jakich dyscyplinach sportu, jakie korzyści z suplementacji odniesie zawodnik.
38. Wodorowęglany- wymień co to za związki, omów ich funkcję w utrzymywaniu wydolności, dawkowanie (ile, jak długo, kiedy), w jakich dyscyplinach sportu, jakie korzyści z suplementacji odniesie zawodnik.
39. Kofeina- do jakiej grupy związków należy, jej funkcja podczas wysiłku fizycznego, dawkowanie (ile, jak długo, kiedy), w jakich dyscyplinach sportu, jakie korzyści z suplementacji odniesie zawodnik.
40. Scharakteryzuj proces treningu jelita, mechanizm działania, jego rodzaje oraz korzyści jakie odniesie zawodnik.