

Tárgytematika

Félév:	2013/14/2
Tárgynév:	Gerontológia
Tárgykód:	ALTSRA1231
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Radák Zsolt Dr.
Tárgy követelménye:	Vizsga
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	8/0/0

Oktatás célja:

A hallgatóknak legyen alapismerete az öregedés élettani és molekuláris folyamatáról, az öregedéssel kapcsolatos betegségek alap mechanizmusairól. A különböző szervek öregedését külön tárgyaljuk és integráljuk az egész szervezet öregedési folyamatába. Az öregedést befolyásoló tényezők, életmód, rendszeres mozgás, táplálkozás, stb., hatásainak ismerete készség szinten kívánatos. Különös figyelmet fordítunk a testedzés hatásainak megismerésére, hogy azok miképp befolyásolják az öregedési folyamatot.

Tantárgy tartalma:

1. Öregedési teóriák, longitudinális és keresztmetszeti társadalmi vizsgálatok. -**Radák Z. DSc.**
2. Az öregedéssel együtt járó metabolikus változások, befolyálhatóság (rendszeres mozgás). -**Radák Z**
3. Energia felhasználás és szénhidrát metabolizmus, cukor betegség, stb befolyálhatóság (rendszeres mozgás). -**Radák Z**
4. Zsír, és lipoprotein metabolizmus, érszűkület, stb befolyálhatóság (rendszeres mozgás). -**Radák Z**
5. Fehérje metablizmus, befolyálhatóság (rendszeres mozgás). **Radák Z,**
6. Idegrendszeri öregedés, befolyálhatóság (rendszeres mozgás). **Radák Z,**
7. Alzheimer és Parkinson kórok, és terápiájuk, befolyálhatóság (rendszeres mozgás). **Radák Z**
8. Immunrendszer és öregedés, **Radák Z,**
9. A bőr öregedése, (táplálkozás, napsugárzás, higiénia, stb) Radák Z,
10. Szív és vérkeringési rendszer öregedése, befolyálhatóság (rendszeres mozgás). **Radák Z,**
11. Csont és izom rendszer öregedése, befolyálhatóság (rendszeres mozgás). **Radak Z,**
12. Összefoglalás, **Radak Z,**
13. Teszt, **Radak Z,**

Számonkérési és értékelési rendszere:

Tárgytematika

Félév:	2013/14/2
Tárgynév:	Gerontológia
Tárgykód:	ALTSRA1231
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Radák Zsolt Dr.
Tárgy követelménye:	Vizsga
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	8/0/0

Kötelező irodalom:

Kötelező ill. ajánlott jegyzetek, irodalom jegyzéke

Arking R. Biology of Aging. Second Ed. Sinauer Assoc. Inc. Sunderland., p. 1-570, 1998 (TF. könyvtár)

Radak Z., Free Radicals in Exercise and Aging, Human Kinetics, Champaign, p. 1-265, 2000 (TF. könyvtár)
és az órai jegyzetek.