

# Proposta Treball Fi de Grau de Biología o Bioquímica

## 1. Proponent Selecciona proponent del tema

---

Nom                    Josep  
Llinatges            Mercader Barceló

## 2. Títol

---

Potencial efecte ergogènic de la curcumina

## 3. Descripció del treball

---

A dia d'avui podem trobar a la venta nombrosos suplementes comercialitzats amb la finalitat d'incrementar el rendiment esportiu. No obstant, l'evidència científica que avala l'eficàcia d'aquests productes en relació al rendiment esportiu no és la mateixa per tots ells, i en molts casos no està prou demostrada. Hi ha només un petit nombre de suplementes pels quals hi ha evidències científiques suficients i, per tant, consens en considerar-los com a ajuts ergogènics, és a dir, que la seva ingesta podria millorar el rendiment esportiu. Els suplementes de creatina, de cafeïna i els de bicarbonat, pertanyen a aquest selecte grup de suplementes. Aquest any, la Australian Sports Commission ha incorporat la beta-alanina i el suc de remolatxa en aquest grup, degut a l'acumulació de resultats d'estudis científics que han justificat la seva inclusió. Hi ha un altre grup de suplementes pels quals s'estan acumulant evidències, i podrien ser considerats com a ajuts ergogènics depenent dels resultats de futurs estudis científics. Entre aquest segon grup de suplementes hi trobem la curcumina.

L'objectiu d'aquest Treball de Fi de Grau és realitzar una revisió de les evidències científiques publicades sobre l'efecte de la curcumina en relació al rendiment esportiu. Els objectius específics serien:

1. Explicar el mecanisme d'acció de la curcumina en aquest context.
2. Realitzar una revisió dels estudis d'intervenció realitzats en esportistes que han tingut com a objectiu determinar l'eficàcia de la curcumina

#### 4. Tasques del treball

Al costat de la descripció de les tasques es dona una temporalització aproximada suposant que la feina es realitzarà durant 16 setmanes. Els 16 quadres representen les setmanes. Una  indica que la tasca s'estarà realitzant. La suma d'hores de l'assignatura hauria de ser 150.

Potencial efecte ergogènic de la curcumina

| #              | Descripció  | hores |
|----------------|---|-------|
| T1             | Recerca bibliogràfica<br><input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>            | 25    |
| T2             | Revisió de la informació científica<br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 50    |
| T3             | Elaboració de la memòria del Treball de Fi de Grau<br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>           | 50    |
| T4             | Preparació de l'exposició oral<br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>                                       | 25    |
| T5             | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>  |       |
| T6             | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>  |       |
| T7             | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>  |       |
| T8             | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>  |       |
| Suma hores (*) |   | 150   |

(\*) Quan s'ha escrit un número d'hores per a una tasca, la suma s'actualitza en polsar la tecla de tabulació o en passar a una nova casella d'hores.

Aquest document s'ha d'enviar per correu electrònic a [grau.mo@uib.es](mailto:grau.mo@uib.es) amb l'assumpte: "Proposta tema TFG"