

Aktywność fizyczna u osób zdrowych

prof. dr hab. n. med. Wojciech Drygas, prof. dr hab. n. med. Ryszard Piotrowicz, prof. dr hab. med. Anna Jegier dr n. med. Grzegorz Kopec, prof. dr hab. n. med. Piotr Podolec

1. Bernstein SM, Morabia A, Sloutskis D : Definition and prevalence of sedentarism in urban population. Am J Public Health 1999, 89, 862
2. Bijnen F, Caspersen C, Feskens E i wsp: Aktywność fizyczna i umieralność w okresie 20 lat z powodu chorób sercowo-naczyniowych i wszystkich przyczyn. JAMA PL, 1999, 1,251
3. Blair SN, Kohl HW, Paffenbarger RS et al. : Physical fitness and all-cause mortality : a prospective study on healthy men and women. JAMA, 1989,262, 2395
4. Blair S, Cheng Y, Holder J: Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits ? Med. Sci Sports Exerc 2001,33, supl, S 379
5. Braksator W, Mamcarz A, Dłużniewski M : Kardiologia sportowa.Via Medica, Gdańsk 2006.
6. Campbell KL, McTiernan A : Exercise and biomarkers for cancer prevention studies. J Nutr 2007, 137, 161S – 191S
7. Carlsson S, Andersson T, Lichtenstein P et al. : Physical activity and mortality : Is the association explained by genetic selection ? Am J Epidemiol 2007, 166/3,255-9
8. Church TS, LaMonte MJ, Barlow CE, Blair SN : Cardiorespiratory fitness and body mass index as predictors of cardiovascular disease mortality among men with diabetes. Arch Intern Med 2005, 165, 2144-20
9. Drygas W, Jegier A, Kostka T, Kuński H: Long term effects of different physical activity levels on coronary risk factors in middle-aged men . Int J Sports Med. 2000, 21, 235
10. Drygas W, Jegier A, Bednarek-Gejo A i wsp : Poziom aktywności fizycznej jako czynnik warunkujący występowanie otyłości i zespołu metabolicznego u mężczyzn w wieku średnim.
11. Wyniki wieloletnich badań prospektywnych. Przegl Lek 2005, 62 supl 3, 3-7 Drygas W : Czy „siedzący „ tryb życia nadal stanowi zagrożenie dla zdrowia społeczeństwa polskiego ? Medycyna Sportowa 2006,22, 111-116

12. Drygas W, Kwaśniewska M, Szcześniewska D i wsp : Ocena poziomu aktywności fizycznej dorosłej populacji Polski. Wyniki Programu WOBASZ. Kard Pol 2005, 63, supl 4, 636-640
13. Drygas W, Jegier A : Zalecenia dotyczące aktywności ruchowej w profilaktyce chorób układu krążenia . W zbiorze : Kardiologia zapobiegawcza. Naruszewicz M (red) , PTBNM, 2006.
14. Dziak A : Urazy i uszkodzenia sportowe narządu ruchu. . W zbiorze : Medycyna Sportowa . Jegier A, Nazar K, Dziak A (red). PTMS Warszawa, 2006, 247-376.
15. Fletcher G.F., Balady G.J., Amsterdam E.A. i wsp.: Exercise standards for testing and training. A statement for healthcare professionals from the AHA. Circulation 2001;104: 1694-1740
16. Garza AA, Ha TG, Garcia C et al. : Exercise, antidepressant treatment , and BDNF mRNA expression in the aging brain. Pharmacol Biochem Behav 2004, 77, 209-20
17. Friedenreich CM, Orenstein MR : Physical activity and cancer prevention : etiologic evidence and biological mechanisms. J Nutr 2002, 132 (supl 11) , 3456-64
18. Hagberg LA, Lindholm L : Cost-effectiveness of healthcare-based intervention aimed at improving physical activity. Scand J Public Health 2006, 34, 641-53
19. Huang N : Motivating patients to move. Aust Fam Physician 2005, 34,413-7
20. Jakicic JM, Otto AD : Treatment and prevention of obesity : what is the role of exercise ? Nutr Rev 2006, 64, S57-61
21. Jegier A, Stasiołek D: Skuteczna dawka aktywności fizycznej w prewencji pierwotnej chorób układu krążenia i promocji zdrowia. Med. Sportiva 2001, 5 supl 2, 109
22. Jegier A, Drygas W, Bugajski A. i wsp. Medyczne problemy sportu dzieci i młodzieży. Med. Sportiva 2005, 9, supl 1
23. Jegier A : Aktywność ruchowa w promocji zdrowia oraz zapobieganiu chorobom przewlekłym. W zbiorze : Medycyna Sportowa . Jegier A, Nazar K, Dziak A (red). PTMS Warszawa, 2006, 403-456.
24. Jegier A, Nazar K, Dziak A (red). : Medycyna Sportowa. PTMS Warszawa, 2006, 403-456.
25. Kaleta D, Jegier A : Charakterystyka aktywności ruchowej dorosłej populacji wielkomiejskiej w Polsce na przykładzie Łodzi. Przegl Lek 2005, 62,supl 3, 14-17
26. Katzmarzyk PT, Church TS, Blair SN : Cardiorespiratory fitness attenuates the effects of the metabolic syndrome on all-cause and cardiovascular disease mortality in men. Arch Intern Med 2004, 164, 1092-7

27. Kopeć G., Sobień B., Podolec M. et al.: The level of knowledge and sources of information about cardiovascular risk factors in the Polish population. *Acta Cardiologica* 2007;62:631-632.
28. Kostka T : Aktywność ruchowa a starzenie się organizmu. . W zbiorze : *Medycyna Sportowa* Jegier A, Nazar K, Dziak A (red). PTMS Warszawa, 2006, 457-464.
29. Kraemer W.J., Adams K., Cafarelli E. i wsp.: Progression models in resistance training for healthy adults. *ACSM position stand*. 2002; 34: 364-380.
30. Krawański A : Projektowanie treningu zdrowotnego – metodyka postępowania. *Med. Sportiva* 2001, 5, supl 2, 129-146
31. Kuch J, Mamcarz A, Braksator W : Nagła śmierć sercowa w sporcie. W zbiorze: Braksator W, Mamcarz A, Dłużniewski M : *Kardiologia sportowa*. Via Medica, Gdańsk 2006.
32. Kuński H. Trening zdrowotny osób dorosłych stosowany w praktyce. *Med. Sportiva* 2003, 7, supl 1, 15-25
33. Kurl S, Laukkanen JA, Rauramaa R et al. : Cardiorespiratory fitness and the risk of stroke in men. *Arch Intern Med* 2003, 163, 1682-8
34. Laufs U, Werner N, Link A i wsp. : Physical training increases endothelial progenitor cells, inhibits neointima formation , and enhances angiogenesis. *Circulation* 2004, 109, 220-6
35. Lee IM, Skerret PJ: Physical activity and all-cause mortality ; what is the dose-response relation ? *Med. Sci Sports Exerc* 2001, 33,supl, S 459
36. Lee IM : Physical activity and cancer prevention- data from epidemiologic studies. *Med Sci Sports Exerc* 2003, 35, 1823-7
37. Leon AS, Comnett J, Jacobs DR et al : Leisure-time physical activity and risk of coronary heart disease and death : the Multiple Risk Factor Intervention Trial. *JAMA* 1987, 258, 2388
38. Leon AC, Rodriguez-perez M, Rodriguez-Benjumbeda L et al : Sedentary lifestyle: Physical activity duration versus percentage of energy expenditure. *Rev Esp Cardiol* 2007, 60, 244
39. Lichtenstein AH, Appel LJ, Brands M et al : Summary of American Heart Association Diet and Lifestyle Recommendations Revision 2006. *Arterioscl Thromb Vasc Biol* 2006, 26, 2186-91
40. Manson JE et al : The escalating pandemics of obesity and sedentary life style. A call to action for clinicians. *Arch Inter Med* 2004,164,249-58

41. Maron B.J., Pelliccia A.: The heart of trained athletes. Cardiac remodeling and the risks of sports, including sudden death. *Circulation* 2006; 114: 1633-1644.
42. McDermott AY, Mernitz H : Exercise and older patients : Prescribing guidelines . *Am Fam Physician* 2006,74, 437-44
43. Myers J, Kaykha A, George S et al : Fitness versus physical activity patterns in predicting mortality in men. *Am J Med* 2004,117,912-8
44. Oczkowski W : Complexity of the relation between physical activity and stroke : a meta-analysis. *Clin J Sport Med* 2005, 15, 399
45. Oja P: Dose response between total volume of physical activity and health and fitness . *Med. Sci Sports Exerc* 2001, 33, suppl, S428
46. Paffenbarger RS Jr, Hyde RT, Wing AL et al. : The association of changes in physical activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. *NEJM* 1993, 328, 538
47. Pedersen BK, Saltin B : Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. *Scand J Med Sci Sports* 2006, suppl 1, 3-63
48. Pereira AC, Huddleston DE, Brickman AM et al : An in vivo correlate of exercise-induced neurogenesis in the adult dentate gyrus. *Proc Natl Acad Sci USA* 2007,104, 5638-43
49. Perk J., Rosengren A., Dallongeville J.: Prewencja chorób sercowo-naczyniowych: wykrywanie i modyfikacja czynników ryzyka. W: Camm A.J., Luscher T.,F., Serruys P.W. (red.): *Choroby serca i naczyń. Tom I. Podręcznik Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego. ESC PTK Termedia* 2006.
50. Podolec P, Tomkiewicz-Pająk L : Znaczenie kliniczne wysiłkowych testów spiroergometrycznych u sportowców. W zbiorze : Braksator W, Mamcarz A, Dłużniewski M. *Kardiologia sportowa. Via Medica, Gdańsk* 2006.
51. Rosengren A, Wilhelmsen L. : Physical activity protects against coronary Heart and deaths from all causes In middle-aged men. Evidence from a 20-year follow-up of the primary prevention study in Goteborg. *Ann Epidemiol* 1997, 7,69-75
52. Ruszkowska-Majzel J, Drygas W : Wielka Ogólnopolska Kampania na rzecz Aktywności Fizycznej „Postaw Serce na Nogi” jako skuteczna metoda promowania aktywnego trybu życia w Polsce. *Przegl Lek* 2005, 62,supl 3, 23-26
53. Ruszkowska-Majzel J, Kwasniewska M, Bednarek-Gejo A, Drygas W : Evaluation of the great national Physical Activity Campaign in Poland : The „Revitalize Your Heart” experience. *Med Sportiva* 2005, 9, 117 – 122

54. Sawada SS, Muto T, Tanaka H et al : Cardiorespiratory fitness and cancer mortality in Japanese men : a prospective study. *Med Sci Sports Exerc* 2003, 35, 1546-50
55. Schnohr P, Lange P, Scharling H I wsp : Long-term physical activity in leisure time and mortality from coronary heart disease, stroke, respiratory diseases and cancer. The Copenhagen City Heart Study. *Eur J Cardiovasc Prev Rehab* 2006, 13,173-9
56. Sorenson JB, Skovgaard T, Puggard L : Exercise on prescription in general practice : a systematic overview. *Scand J Prim Health Care* 2006, 24, 69-74
57. Szewieczek J, Fojt E : Ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych u sportowców. *Med. Sportiva* 2000, 4, supl 2, 63-74
58. Thompson PD, Franklin B, Balady GJ, Blair S et al : Exercise and acute cardiovascular events : placing the risks into perspective : A scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity and Metabolism and the Council on Clinical Cardiology in collaboration with the American College of Sports Medicine. *Circulation* 2007, 115,2358-2368
59. Varo JJ, Martinez-Gonzalez MA, de Irala-Estevez J et al : Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union. *Int J Epidemiol* 2003, 32, 138
60. Wahl P, Bloch W, Schmidt A : Exercise has a positive effect on endothelial progenitor cells, which could be necessary for vascular adaptation processes. *Int J Sports Med* 2006,16
61. Warburton D, Nicol CW, Bredin S : Health benefits of physical activity : the evidence. *CMAJ* 2006,174, 801-9
62. Warburton D, Nicol CW, Bredin S : Prescribing exercise as preventive therapy. *CMAJ* 2006,174, 961-74
63. Wojnarowska B : Wybrane zagadnienia w sporcie dzieci i młodzieży. W zbiorze : *Medycyna Sportowa* . Jegier A, Nazar K, Dziak A (red). PTMS Warszawa, 2006, 174-233.

Aktywność fizyczna u osób z chorobami sercowo-naczyniowymi

prof. dr hab. n. med. Ryszard Piotrowicz, prof. dr hab. n. med. Wojciech Drygas, dr n. med. Grzegorz Kopec, prof. dr hab. med. Piotr Podolec

1. Gielen S., BrutsaertD., Saner H., Hambrecht R. Rehabilitacja kardiologiczna. Rozdział 26 w *Choroby serca i naczyń*, Red. Camm J., Luscher T., Serruys P. Termedia, Poznań 2006/2007

2. Smith SC, Blair SN, Bonow RO, Brass LM, I wsp. AHA/ACC Guidelines for Preventing Heart Attack and Death in Patients With Atherosclerotic Cardiovascular Disease; 2001 Update. *J Am Coll Cardiol*. 2001;38:1581-1583.
3. Giannuzzi P, Saner H, Björnstad P et al. Secondary Prevention Through Cardiac Rehabilitation. Position Paper of the Working Group on Cardiac Rehabilitation and Exercise Physiology of the European Society of Cardiology. *Eur Heart J* 2003;24:1273-1278
4. Thompson PD, Buchner D, Piña IL, Balady GJ, Williams MA et al. Exercise and physical activity in the prevention and treatment of atherosclerotic cardiovascular disease. A statement from the Council on Clinical Cardiology (Subcommittee on Exercise, Rehabilitation, and Prevention) and the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Subcommittee on Physical Activity). *Circulation* 2003;107:3109-3116
5. De Backer G, Ambrosioni E, Borch-Johnsen K, Brotons C i wsp. Prewencja chorób układu krążenia – wytyczne ESC. *Kard.Pol.* 2004;61, supl I.
6. Grundy SM, Hansen B, Smith SC, Cleeman JI, Kahn RA. Clinical Management of Metabolic Syndrome. Report of the American Heart Association/Lung and Blood Institute/American Diabetes Association Conference on Scientific Issues Related to Management. *Circulation* 2004;109 (4):551 – 556.
7. Tanasescu M, Leitzmann MF, Rimm EB et al. Physical activity in relation to cardiovascular disease and total mortality among men with type 2 diabetes. *Circulation* 2003;107:2435-2439.
8. Gaede P, Vedel P, Larsen N et al. Multifactorial intervention and cardiovascular disease in patients with type 2 diabetes. *N Engl J Med* 2003;348:383-393.
9. Myers J, Atwood E, Froelicher V. Physical-activity level and diabetes. *Circulation* 2003;107:2392-2394.
10. Moyna N.M., Thompson P.D. The effect of physical activity on endothelial function in man *Acta Physiol.Scand.* 2004 180 113-123.
11. Adams V, Linke A, Krankel N, Erbs S, Gielen S, Mobius-Winkler S, Gummert JF, Mohr FW, Schuler G, Hambrecht R. Impact of regular physical activity on the NAD(P)H oxidase and angiotensin receptor system in patients with coronary artery disease. *Circulation*. 2005 Feb 8;111(5):555-62.
12. David G, Edwards PhD, Richard S, Schofield MD, Shannon L, Lennon PG, Gary L, Pierce MS, Wilmer W, Nichols PhD and Randy W. Braith PhD Effect of exercise

training on endothelial function in men with coronary artery disease. *The American Journal of Cardiology* 2004 March, 617-620.

13. Hambrecht R., Wolf A., Gielen S. I wsp.: Effect of exercise on coronary endothelial function in patients with coronary artery disease. *N.Engl.J.Med.* 2000, 342, 454-460
14. Ridker PM, Rifai N, Rose L i wsp. Comparison of C-reactive protein and low density lipoprotein cholesterol levels in the prediction of first cardiovascular events. *N Engl J Med.* 2002; 347, 1557-1565.
15. Mattusch F, Dufaux B, Heine O, Mertens I, Rost R. Reduction of the plasma concentration of C-reactive protein following nine months of endurance training. *Int j Sports Med* 2000; 21, 21-24.
16. Ford ES. Does exercise reduces inflammation? Physical activity and C-reactive protein among US adults. *Epidemiology* 2002; 13, 561-568.
17. Adamopoulos S, Parissis J, Karatzas D i wsp. Physical training modulates proinflammatory cytokines and the soluble Fas/soluble Fas ligand system in patients with chronic heart failure. *J Am Coll Cardiol* 2002; 39, 653-63.
18. Conraads VM, Beckers P, Bosmans J, De Clerck LS, Stevens WJ, Vrints CJ, Brutsaert DL. Combined endurance/resistance training reduces plasma TNF-alpha receptor levels in patients with chronic heart failure and coronary artery disease. *Eur Heart J.* 2002 Dec; 23(23):1854-60.
19. Milani RV, Lavie CJ, Mehra MR. Reduction in C-reactive protein trough cardiac rehabilitation and exercise training. *J Am Coll Cardiol.* 2004 Mar 17; 43(6):1056-61.
20. Rinder MR, Spina RJ, Ehsani AA. Enhanced endothelium-dependent vasodilation in older endurance-trained men. *J. Appl Physiol* 2000; 88:761-766.
21. Pina I.L., Ortiz J. Wysilek fizyczny w niewydolności serca. Rozdział 46 w *Niewydolność serca*, red. D.L. Mann (redakcja naukowa wydania polskiego Dłużniewski M). CZELEJ Sp. z o.o Lublin 2006
22. Taylor RS, Brown A, Ebrahim S, Jolliffe J i wsp. Exercise-Based Rehabilitation for Patients with Coronary Heart Disease: Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *l. Am J Med.* 2004; 116:682-92
23. Leon AS, Franklin BA, Costa F, Balady GJ I wsp. Cardiac Rehabilitation and Secondary Prevention of Coronary Heart Disease *Circulation* 2005; 111:369-376
24. Piña IL, Apstein CS, Balady GJ et al. Exercise and Heart Failure. A Statement from the American Heart Association Committee on Exercise, Rehabilitation, and Prevention. *Circulation* 2003; 107:1210-1225

25. Belardinelli R., Georgiou D., Cianci G., Purcaro A.: Randomized, controlled trial of long-term moderate exercise training in chronic heart failure: effects on functional capacity, quality of life, and clinical outcome. *Circulation* 1999; 99: 1173-82
26. Piepoli MF, Davos C, Francis DP, Coats AJ. Exercise training meta-analysis of trials in patients with chronic heart failure (ExTraMATCH). *BMJ* 2004;328:189
27. Piotrowicz R, Dylewicz P, Jegier A, Rudnicki S, Tylka J, Mazurek K, Przywarska I, Rybicki J, Zdrojewski T. Kompleksowa Rehabilitacja Kardiologiczna. Stanowisko Komisji ds. Opracowania Standardów Rehabilitacji Kardiologicznej PTK. *Folia Card.* 2004; 11, supl A:A1-A48.
28. Piotrowicz R. Cele terapii i algorytmy postępowania – najpowszechniejsze czynniki ryzyka; brak aktywności ruchowej. W *Choroby serca i naczyń- poradnik lekarza rodzinnego* red. Opolski G., Lukas W., Steciwko A. Via Medica, Gdańsk 2006
29. Rudnicki S., Mazurek K., Kazimierska B., Rydzewska E., Piotrowicz R. Rehabilitacja kardiologiczna po zawale serca i zabiegach kardiologicznych. W *Rehabilitacja Medyczna*, red. Kiwerski J. PZWL Warszawa 2005

Metody oceny aktywności fizycznej i wydolności fizycznej

Hubert Kryštofiak, Artur Mamcarz, Grzegorz Kopec, Piotr Podolec

1. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions for health-related research. *Public Health Rep* 1985;100(2):126-31.
2. Szczypaczewska M, Chwalbinska J, Kryštofiak H i Nazar K. Metody oceny wydolności fizycznej sportowców. *Kardiologia Sportowa* pod redakcją Wojciecha Braksatora, Artura Mamcarza i Mirosława Dłużniewskiego. *Via Medica*, 2006: 51-62
3. Girard JR, Pate RR. Physical activity assesement In children and adolescent. *Sports Med* 2001: 31(6): 439-64.
4. Brage S, Ekelund U, Franks PW, Hennings MA, Wright A, Coward A, Wareham NJ. Validation of Combined Heart Rate and Movement Sensing to Estimate Free-living Physical Activity Energy Expenditure: A Doubly-labeled Water Study. *Med Sci Sports Exerc.* 2007 May;39(5 Suppl):S26.
5. Kryštofiak H, Szczypaczewska M, Chwalbińska J i Nazar K: Programowanie aktywności fizycznej. *Kardiologia Sportowa* pod redakcją Wojciecha Braksatora, Artura Mamcarza i Mirosława Dłużniewskiego. *Via Medica*, 2006: 225-238

Rodzaje treningu i ich wpływ na funkcję układu sercowo-naczyniowego

Prof. dr hab. med. Krystyna Nazar

1. Jegier A. Wybrane Problemy kardiologiczne w medycynie sportowej. W Medycyna Sportowa (A. Jegier, K. Nazar, A. Dziak red.) Polskie Towarzystwo medycyny Sportowej, Warszawa, 2005, str. 101-171.
2. Szyszka A. Sportowa przebudowa serca. W Kardiologia Sportowa (W Braksator, A. Mamcarz, M. Dłużniewski red.) Via Medica, Gdańsk, 2006 str 27 – 38.
3. Krysztofiak H., Szczypaczewska M., Chwalbińska-Moneta J., Nazar K. Programowanie aktywności fizycznej. W Kardiologia Sportowa (W Braksator, A. Mamcarz, M. Dłużniewski red.)str Via Medica, Gdańsk, 2006, str. 225-238.
4. Williams A.M., Haskell W.L., Ades A. *et al.* Resistance exercise in Individuals with and without cardiovascular disease: 2007 update. A scientific Statement from the American Heart Association council on Clinical Cardiology and Council on Nutrition, Physical Activity and Metabolism. *Circulation*, 2007;116: 572-584.

Aktywność fizyczna u osób w podeszłym wieku

Prof. dr hab. med. Tomasz Kostka

1. *The state of ageing and health in Europe*. Merc & Co., Inc, Whitehouse Station, N.J., U.S.A.: International Longevity Centre-UK and The Merc Company Foundation, 2006.
2. Newman AB, Gottdiener JS, Mcburnie MA i wsp. Associations of subclinical cardiovascular disease with frailty. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 2001; 56:M158-M166.
3. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. At a glance- Healthy aging: Preventing disease and improving quality of life among older Americans, 2004. Centers for Disease Control and Prevention, Atlanta, GA. Available at: http://www.cdc.gov/nccdphp/aag/aag_aging.htm.
4. Evans W.J.: Exercise training guidelines for the elderly. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 1999, 31, 12.
5. The WHO guidelines for promoting physical activity among older persons. *J. Aging Physical Activity*, 1997, 5, 1.

Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży

Prof. dr hab. med. Barbara Woynarowska

1. Bigdiddle S., Sallis J., Cavill N.: Young and active? Policy framework for young people and health-enhancing physical activity. Health Education Authority, London 1998.
2. Handbook for Canada's physical activity guide to healthy living. Health Canada, Ottawa 1998.
3. Mazur J., Woynarowska B., Kołło H.: Zdrowie subiektywne, styl życia i środowisko psychospołeczne młodzieży szkolnej w Polsce. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2007.
4. Oblacińska A., Woynarowska B.: Zdrowie subiektywne, zadowolenie z życia i zachowania zdrowotne uczniów szkół ponadgimnazjalnych w Polsce. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2006.
5. Oblacińska A., Jodkowska M.: Otyłość u polskich nastolatków. Epidemiologia, styl życia, samopoczucie. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2007.
6. Prochaska J.J., Salis J.F., Long B : A physical activity screening measure for use with adolescents in primary care, Archives Paediatric Adolescent Medicine 2001;:554–559.
7. Przewęda R., Dobosz J.: Kondycja fizyczna polskiej młodzieży. Studia i monografie. Warszawa, Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie 2003.

Aktywność fizyczna – znaczenie w prewencji i leczeniu cukrzycy

Dr n. med. Elżbieta Kozek

1. Tuomilehto J, Lindström J, Eriksson JG, Valle TT, Hämäläinen H, Ilanne-Parikka P, Keinänen-Kiukaanniemi S, Laakso M, Louheranta A, Rastas M, Salminen V, Uusitupa M; Finnish Diabetes Prevention Study Group. Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. N Engl J Med. 2001; 344:1343-50.
2. Knowler WC, Barrett-Connor E, Fowler SE, Hamman RF, Lachin JM, Walker EA, Nathan DM; Diabetes Prevention Program Research Group. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. N Engl J Med. 2002;346:393-403.
3. Guidelines on diabetes, pre-diabetes, and cardiovascular diseases. E Heart J, 2007; 9, suppl. C
4. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę. 2008; 9, supl. A

Prof. dr hab. med. Barbara Zahorska-Markiewicz

Skuteczność aktywności fizycznej w leczeniu otyłości.

1. Cordain L., Gotshall RW, Eaton SB. Physical activity, energy expenditure and fitness: an evolutionary perspective. *Int. J. Sports Med.* 1998, 19, 328-335
2. Zahorska-Markiewicz B. Nauka i praktyka w leczeniu otyłości. Archi-Plus Kraków 2005
3. Plewa M, Markiewicz A. Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu otyłości. *Endokrynologia Otyłość Zaburzenia Przemiany Materii* 2006, 2, 30-37
4. Saris WHM, Blair SN, van Baak MA i inni. How much physical activity is enough to prevent unhealthy weight gain? Outcome of the IASO 1st Stock Conference and consensus statement. *Obesity Rev.* 2003, 4, 101-114
5. Tsigos C, Hainer V, Basdevant A i inni. Management of obesity in adults: European clinical practice guidelines. *Obes Facts* 2008, 1, 106-116
6. Jakicic JM, Clark K, Coleman E i inni. American College of Sports Medicine position stand. Appropriate intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Med. Sci Sports Exerc.* 2001, 33, 2145-2156
7. Van Baak MA, Saris WHM. Exercise and obesity. W: P.G. Kopelman, I.D. Caterson, W.H. Dietz (red) *Clinical obesity in adults and children.* Blackwell Pub. 2005, 363-379
8. Yoshioka M, Doucet E, Trembley A. I inni Impact of high intensity exercise on energy expenditure, lipid oxidation and body fatness. *Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord.* 2001, 332-339
9. Fogelholm M, Kukkonen-Harjula K. Does physical activity prevent weight gain – a systematic review. *Obes Rev.* 2000, 1, 95-111
10. Wing RR. Physical activity in the treatment of the adulthood overweight and obesity: current evidence and research issues. *Med. Sci Sports Exerc.* 1999, 31, S547-S552
11. Wilding JPH. Treatment strategies for obesity. *Obes Rev.* 2007, 8 suppl.1, 137-144
12. Jakicic JM, Otto AD, Polzien K, Davis KK. Physical activity and obesity. W: red. RF Kushner, DH Bessesen. *Treatment of the obese patient.* Humana Press Totowa, New Jersey 2007, str 311-320
13. Wadden TA, Butryn ML, Wilson Ch. Lifestyle modification for the management of obesity. *Gastroenterology* 2007, 132, 2226-2238

Zasady rehabilitacji pacjentów z niewydolnością serca

Prof. dr hab. med. Kalina Kawecka –Jaszcz

1. Working Group on Cardiac Rehabilitation & Exercise Physiology and Working Group on Heart Failure of the European Society of Cardiology.: Recommendations for exercise training in chronic heart failure patients. *Eur. Heart J.* 2001; 22: 125-135.
2. European Heart Failure Training Group, Experience from controlled trials of physical training in chronic heart failure Protocol and patient factors in effectiveness in the improvement in exercise tolerance. *Eur. Heart J.* 1998; 19: 466–475.
3. Guidelines for the Diagnosis and Treatment of Chronic Heart Failure: full text (update 2005).: The Task Force for the diagnosis and treatment of CHF of the European Society of Cardiology. *Eur. Heart J.* 2005; 26: 1115-1140.
4. Meyer K., Schwaibold M., Westbrook S. i wsp.: Effects of short-term exercise training and activity restriction on functional capacity in patients with severe chronic congestive heart failure. *Am. J. Cardiol.* 1996; 78: 1017-1022.
5. Meyer K., Foster C., Georgakopoulos N. i wsp.: Comparison of left ventricular function during interval versus steady-state exercise training in patients with chronic congestive heart failure. *Am. J. Cardiol.* 1998; 82: 1382-1387.
6. Smart N., Marwick T.H.: Exercise training for patients with heart failure: a systematic review of factors that improve mortality and morbidity. *Am. J. Med.* 2004; 116: 693–706.
7. Kavanagh T., Myers M.G., Baigrie R.S. i wsp.: Quality of life and cardiorespiratory function in chronic heart failure: effects of 12 month's aerobic training. *Heart.* 1996; 75: 42-49.
8. Kawecka-Jaszcz K., Klecha A., Styczkiewicz K., Stochmal A.: Rehabilitacja w niewydolności serca. Rozdział do książki „Niewydolność serca” pod red P. Podolca (w druku).

Dr Dorota Włoch-Kopeć, Dr hab. med. Agnieszka Słowik

Podstawowe zasady rehabilitacji po udarze mózgu.

1. World Health Organization. The world health report. *WHO*, Geneva 2000.

2. Członkowska A., Sarzyńska-Długosz I., Kwolek A., Krawczyk M.. Ocena potrzeb w dziedzinie wczesnej rehabilitacji poudarowej w Polsce. *Neurologia i Neurochirurgia Polska* 2006;40:471-477.
3. Liepert J., Bauder H., Miltner W.H.R. i wsp. Treatment-induced cortical reorganization after stroke in humans. *Stroke* 2000;31:1210-1216.
4. Liepert J., Uhde I., Graf S. i wsp. Motor cortex plasticity during forced-used therapy in stroke patients: a preliminary study. *J Neurol* 2001;248:315-321.
5. Postępowanie rehabilitacyjne po udarze mózgu- wytyczne grupy ekspertów narodowego programu profilaktyki i leczenia chorób układu sercowo-naczyniowego Polkard.
6. Kjellstrom T, Norrving B, Shatchkute A. Helsingborg Declaration 2006 on European Stroke Strategies. *Cerebrovasc Dis* 2007;23:229-241.
7. Miltner W. H. R., Bauder H., Sommer M. i wsp. Effects of constraint-induced movement therapy on chronic stroke patients: A replication. *Stroke* 1999;30:586-592.
8. Seniów J., Krawczyk M., Członkowska A. Rehabilitacja chorych po udarze mózgu. Udar mózgu pod red. A. Szczudlika, A. Członkowskiej, H. Kwiecińskiego, A. Słowik. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego Kraków 2007.

Rola wysiłku fizycznego w rehabilitacji kardiologicznej

Prof. dr hab. med. Piotr Dylewicz

1. Taylor RS, Brown A, Ebrahim S et al. Exercise-based rehabilitation for patients with coronary heart disease: systematic review and meta-analysis of randomized trials. *Am J Med* 2004;116:682-697.
2. Smart N, Marwick TH. Exercise training for patients with heart failure: a systematic review of factors that improve mortality and morbidity. *Am J Med* 2004;116:693-706.
3. Leon AS, Franklin BA, Costa F et al. Cardiac Rehabilitation and Secondary Prevention of Coronary Heart Disease. *Circulation* 2005;111:369-376.
4. American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation. Guidelines for Cardiac Rehabilitation and Secondary Prevention Programs. 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2004

5. Fletcher GF, Balady GJ, Amsterdam EA et al. Exercise Standards for Testing and Training. A Statement for Healthcare Professionals From the American Heart Association. *Circulation* 2001;104:1694-1740
6. Dylewicz P, Borowicz-Bieñkowska S, Deskur-Śmielecka E i wsp. Cardiac Rehabilitation. W: *Public Health In Europe*. W.Kirch (Editor). Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York 2004;219-225.
7. Rehabilitacja Kardiologiczna. Stosowanie ćwiczeń fizycznych. Red. J. Bromboszcz, P. Dylewicz. ELIPSA-JAIM. Kraków 2006.
8. Dylewicz P, Jegier A, Piotrowicz R i wsp. Kompleksowa Rehabilitacja Kardiologiczna. Stanowisko Komisji ds. Opracowania Standardów Rehabilitacji Kardiologicznej Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. *Folia Cardiol.* 2004;11(supl A):A1-A48.
9. Thompson PD, Balady GJ, Chaitman BR et al. 36th Bethesda Conference: recommendation for determining eligibility for competition in athletes with cardiovascular abnormalities. Task Force 6: coronary artery disease. *JACC* 2005;45:1348-1353

Aktywność fizyczna a nagły zgon sercowy u sportowców

Prof. dr hab. med. Krzysztof Klukowski

1. Jegier A.: Nagły zgon sercowy sportowca. *Medical Tribune*, 2007;16: 28-29.
2. Kuch J., Mamcarz A., Braksator W.: Nagła śmierć w sporcie. W : *Kardiologia Sportowa*. (red.Braksator W., Mamcarz A., Dłużniewski M.), VIA MEDICA, Gdańsk,2006,s.203-209.
3. Wrzosek K., Braksator W., Mamcarz A.: Bóle w klatce piersiowej. Wstrząśnienie serca. W: *Kardiologia Sportowa* (red.Braksator W., Mamcarz A., Dłużniewski M.), VIA MEDICA, Gdańsk,2006, s.157-166.
4. Piwowarska W. (red.): *Nagła śmierć sercowa*. VIA MEDICA, Gdańsk,2005.
5. Chlebus H.: *Niewydolność serca*, PZWL, Warszawa,1990.
6. Burroughs K.E.: *Sudden Death in High School and College Athletes*.In: (ed. Mellion M.B., Putukian M., Madden Ch.C.), *Sports medicine secrets*. Third edition. HANLEY @ BELFUS, Philadelphia, 2003, p.258-265.

7. Johnson R.J., Morrison G.C.: Sudden Cardiac Death in Adult Athletes. In: (ed.Mellion M.B., Potukian M., Madden Ch.C.), Sports secrets. Third edition. HANLEY@BELFUS, Philadelphia, 2003, p.265-270.
8. Kruszelicka O.: Kardiomiopatia przerostowa. W: (red.Piwowarska W.), Nagła śmierć sercowa. VIA MEDICA, Gdańsk, 2005, s.50-59.
9. Mamcarz A. i wsp.: Zasady orzekania w kardiologii sportowej. W: (red.Braksator W., Mamcarz A., Dłużniewski M.), Kardiologia sportowa, VIA MEDICA, Gdańsk,s.279-286.
10. Froelicher V.F.: Podręcznik testów wysiłkowych. BEL CORP, Warszawa,1999.
11. Mogą przypieczętować śmierć.: Przegląd Sportowy. Skarb kibica.25.07.2008 s.124-125.
12. Piwowarska W.: Podsumowanie i kierunki dalszych badań. W: Nagła śmierć sercowa. (red. Piwowarska W.), VIA MEDICA, Gdańsk, 2005, s.403-409.

Telerehabilitacja

Prof. dr hab. med. Ryszard Piotrowicz, dr Ewa Piotrowicz

1. Ades PA, Pashkow FJ, Fletcher G i wsp. A controlled trial of cardiac rehabilitation in the home setting using electrocardiographic and voice transtelephonic monitoring. Am Heart J. 2000;139: 543- 8
2. Kouidi E, Farmaiotis A, Kouidis N, Deligianis A. Transtelephonic electrocardiographic monitoring of an outpatients cardiac rehabilitation programme. Clin Rehabil. 2006;20:1100-4
3. Wintes JM, Winters JM. A telehomecare model for optimizing rehabilitation outcomes. Telemed J E Health 2004;10:200-12
4. Kortkw H, Stromeyer H, Zittermann A. New East-Westfalian Postoperative Therapy Concept: a telemedicine guide fort he study of ambulatory rehabilitation of patients after cardiac surgery. Telemed J E Health 2006;12:475-83
5. Piotrowicz R., Piotrowicz E. Monitorowana, wczesna rehabilitacja w warunkach domowych u pacjentów z pozawałową niewydolnością serca. W Chory po zawale serca, red. Kubica J., Sinkiewicz W. Via Medica, Gdańsk 2008.