

dr hab. Barbara Duda-Biernacka  
prof. AWFIS w Gdańsku  
Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu  
ul. Kazimierza Gorskiego 1  
80-336 Gdańsk

Gdańsk, 07 wrzesień 2020r.

## **RECENZJA**

### **rozprawy doktorskiej mgr Moniki Stanaszek**

pt. "Sprawność fizyczna w okresie zimowym dorosłych mężczyzn  
o zróżnicowanym poziomie aktywności fizycznej".

Rozprawa doktorska Pani mgr Moniki Stanaszek dotyczy oceny sprawności fizycznej dorosłych mężczyzn o zróżnicowanym poziomie aktywności fizycznej. Praca ma wyraźne elementy oryginalności. W chwili obecnej postępuje obniżenie poziomu aktywności fizycznej społeczeństwa, co skutkuje niekorzystnymi zmianami między innymi komponentów morfologicznych zdrowia i dotyka coraz częściej osób w wieku produkcyjnym. Zmiany te towarzyszą wzrostowi częstości występowania chorób cywilizacyjnych w tej grupie wieku, a szczególnie dotyczy to mężczyzn. Stąd podejmowanie działań profilaktycznych i promujących zdrowie należą do jednych z ważniejszych problemów każdego społeczeństwa. Brak takich działań prowadzić będzie do pogorszenia jakości życia, skrócenia przewidywanej jego długości oraz generowania kosztów społecznych w wymiarze opieki zdrowotnej, pomocy socjalnej i przedwczesnej umieralności osób o największej aktywności zawodowej.

Podjęta przez doktorantkę problematyka badań jest niezwykle ważna i uzasadniona.

### **Formalna ocena pracy**

Przedstawiona mi do oceny dysertacja doktorska mgr Moniki Stanaszek liczy łącznie z załącznikami 100 stron. Praca właściwa zbudowana jest z 10 rozdziałów: "Wstęp", "Cel badań, cele szczegółowe", "Materiał i metody badań", "Analiza wyników", "Dyskusja", "Wnioski", "Piśmiennictwo", „Streszczenie”, „Summary” i "Aneks". Układ ocenianej pracy jest klarowny i poprawny merytorycznie. Kolejność rozdziałów jest logicznie ułożona, a treści

w nich zawarte odpowiadają stawianym im zadaniom. Cała praca napisana jest w sposób komunikatywny i starannie. Treść pracy doktorskiej jest zgodna z tytułem. W tekście autorka nie ustrzegła się od drobnych błędów stylistycznych i interpunkcyjnych, co nie wpływa jednak na wartość pracy.

## **Merytoryczna ocena pracy**

### **Wstęp**

Wprowadza czytelnika w problematykę badawczą. Postępująca automatyzacja i informatyzacja zmieniły całkowicie styl życia współczesnego człowieka. Autorka zwraca uwagę na bardzo niski poziom aktywności fizycznej wśród dorosłej populacji Polaków. Jej brak jest jednym z objawów szybszego starzenia się, przyczyną utraty zdrowia i występowania wielu chorób cywilizacyjnych: chorób układu krążenia, nowotworów, cukrzycy typu II, otyłości i osteoporozy.

Aktywność fizyczna jest bardzo ważnym determinantem sprawności i wydolności fizycznej. Stąd prowadzenie przez autorkę badań dotyczących aktywności i sprawności fizycznej u dorosłych mężczyzn jest bardzo cenne. Należy podkreślić, że w dalszym ciągu występuje mała liczba tego typu badań wśród dorosłych mężczyzn, gdyż nie chętnie przystępują oni do pomiarów antropometrycznych, czy testów motorycznych. Tym czasem, to właśnie u nich występuje nadumieralność. Jest to ważny i aktualny problem zdrowia publicznego.

Autorka przypomina, że aktywność fizyczna zależy od warunków środowiska zewnętrznego i ma charakter sezonowy. W zimie aktywność fizyczna jest zwykle niższa i może to powodować niekorzystne zmiany w sprawności morfologicznej, motorycznej i krążeniowo-oddechowej. Doktorantka podkreśla, że podejmowanie regularnej aktywności fizycznej od jesieni do wiosny może wpłynąć na utrzymanie sprawności fizycznej niezależnie od sezonu. Rozdział ten czyta się bardzo dobrze.

### **Cel badań**

Sprecyzowany przez Autorkę cel główny badań, to ocena "poziomu sprawności fizycznej dorosłych mężczyzn o zróżnicowanym poziomie aktywności fizycznej w okresie zimowym w badaniach ciągłych" (s.15). Jego uzupełnieniem jest pięć, poprawnie sformułowanych celów szczegółowych. Należy podkreślić, że skala trudności podjętego problemu i jego znaczenie w pełni odpowiadają wymogom badawczym rozprawy doktorskiej.

## **Materiał i metoda**

Projekt uzyskał zgodę Senackiej Komisji ds. Etyki Badań Naukowych przy Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu (nr 24/2017). Badania przeprowadzono w obiektach Karkonoskiej Państwowej Szkoły Wyższej w Jeleniej Górze.

Materiał badawczy jest dość skromny i nie w pełni reprezentatywny, gdyż obejmuje 53 mężczyzn w wieku 40-60 lat. Ponadto badanych podzielono na dwie grupy mężczyzn deklarujących: wysoką aktywność fizyczną (n=31) i niską aktywność fizyczną (n=22) – brak aktywności fizycznej w sezonie zimowym. Mężczyźni z grupy pierwszej uprawiali sporty na otwartej przestrzeni: narciarstwo biegowe, narciarstwo zjazdowe, skitouring, biegi terenowe i kolarstwo. Badani podejmowali aktywność fizyczną od 3 do 7 razy w tygodniu i przeznaczali na tę czynność jednorazowo od 45 min do 1,5-2 godzin. Mężczyzn przebadano dwukrotnie: przed i po okresie zimowym.

Doktorantka zastosowała w badaniach metodę sondażu z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety. W pozostałych przypadkach charakteryzuje narzędzia badawcze, wykorzystane w pracy, tj. pomiary antropometryczne, analiza składu ciała, sprawność układu oddechowego, Europejski Test sprawności fizycznej – Eurofit dla dorosłych.

Doktorantka prawidłowo zastosowała metody statystyczne.

## **Wyniki**

Zadanie postawione przed sobą, mgr Monika Stanaszek wykonała w pełni. Uzyskane przez doktorantkę wyniki badań potwierdziły pozytywny wpływ podjętej aktywności fizycznej w okresie zimowym na cechy i wskaźniki somatyczne oraz sprawność motoryczną. Natomiast pojemność życiowa płuc była na wysokim poziomie u wszystkich badanych mężczyzn niezależnie od poziomu podejmowanej aktywności fizycznej. Sposób prezentacji wyników nie budzi zastrzeżeń. Liczne tabele (18) i ryciny (31) pozwalają na stwierdzenie, iż osiągnięte wyniki są w pełni i wiarygodnie udokumentowane.

## **Dyskusja**

Wyniki swoich badań Autorka omawia szczegółowo w Dyskusji w oparciu o 166 pozycji cytowanego piśmiennictwa specjalistycznego, wykazując dobre przygotowanie teoretyczne i dużą wiedzę dotyczącą omawianego problemu. Rozdział ten czyta się z ciekawością.

## **Wnioski**

Autorka wyniki swoich badań zawarła w 6 wnioskach. Są one sformułowane poprawnie oraz stanowią jednocześnie odpowiedź na postawione cele szczegółowe. Jedynie brak wniosku, który podkreślałby znaczenie aplikacyjne przeprowadzonych badań.

## **Piśmiennictwo**

Dobór i przegląd piśmiennictwa (166 pozycje, w tym 6 pozycji internetowych) jest zgodny z zakresem podjętej problematyki badawczej. Obejmuje prace autorów zagranicznych i publikowane w języku angielskim oraz pozycje polskie, badaczy danego zagadnienia.

### Z obowiązku recenzenta pragnę wskazać na kilka uwag i sugestii:

- w pracy występują drobne usterki interpunkcyjne i stylistyczne,
- proszę, aby doktorantka wyjaśniła, co nazywamy metodą badawczą, co techniką badawczą, a co narzędziem i podała w tym względzie przykłady, pochodzące z własnej pracy doktorskiej,
- proszę sformułować wniosek praktyczny wynikający z przeprowadzonych badań.

Przedstawione uwagi w niczym nie umniejszają znaczenia i wartości pracy.

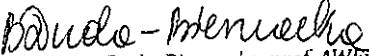
**Reasumując**, w moim przekonaniu Doktorantka zrealizowała główny cel badań i odpowiedziała na postawione cele szczegółowe. Rozprawa doktorska pani mgr Moniki Stanaszek zawiera istotne elementy poznawcze i praktyczne. Wysoko oceniam wartość merytoryczną rozprawy doktorskiej. Uważam, że dysertacja doktorska spełnia wszelkie wymagania stawiane rozprawom naukowym na stopień naukowy doktora nauk o kulturze fizycznej.

**Wnoszę zatem do Wysokiej Rady Kolegium Naukowego Akademii Wychowania**

**Fizycznego we Wrocławiu, o dopuszczenie mgr Moniki Stanaszek, autorki pracy**

**"Sprawność fizyczna w okresie zimowym dorosłych mężczyzn o zróżnicowanym poziomie aktywności fizycznej" do dalszych etapów przewodu doktorskiego.**

Gdańsk, 07 wrzesień 2020r.

Kierownik  
Zakładu Anatomii i Antropologii  
  
Prof. Barbara Duda-Biernacka, prof. AWFiS