

Prof. dr hab. Wojciech Czarny
Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej
Kolegium Nauk Medycznych
Uniwersytet Rzeszowski

Rzeszów, 07.09.2020r.

Recenzja rozprawy doktorskiej Pani magister **Moniki Stanaszek**

**pt.: „Sprawność fizyczna w okresie zimowym dorosłych mężczyzn
o zróżnicowanym poziomie aktywności fizycznej”**

Starzejemy się i umieramy, gdyż takie są prawa ewolucji. Umieramy obecnie zdecydowanie później nie dlatego, że wolniej się starzejemy, ale dlatego, że inaczej żyjemy. Sama długość życia już nam nie wystarcza, chcemy do późnej starości zachować zdrowie, sprawność i oczekujemy, że nauka nam w tym pomoże. Niska aktywność fizyczna społeczeństwa jest obecnie ważnym problemem, bowiem wiek XXI jest wiekiem postępu technicznego, który prowadzi do spędzania większości czasu w pozycji siedzącej, gdyż z jednej strony wzrasta monotonia pracy i brak ruchu, a z drugiej ciągły pośpiech w nadążaniu za stale uciekającą nowoczesnością. Szybkie tempo przemian społecznych doprowadziło do tego, że obserwujemy obniżenie aktywności fizycznej w czasie wolnym oraz coraz mniejszą odporność psychiczną ludzi. Mężczyźni, zwłaszcza, mają tendencję do prowadzenia bardziej ryzykownych zachowań zdrowotnych, zwykle też unikają opieki profilaktycznej w porównaniu do kobiet. Istotnym problemem tego zjawiska jest ich nadumieralność, która wiąże się z utrzymującą się od wielu lat różnicą w poziomie umieralności kobiet i mężczyzn z powodu chorób przewlekłych (układu krążeniowo-naczyniowego i nowotworów) oraz tzw. zgonów nagłych. Wśród przyczyn tych zjawisk tradycyjnie podkreśla się rolę biologii. Jednak pojawiające się doniesienia sugerują, że różne uwarunkowania zdrowia mogą odgrywać centralną rolę w męskiej zachorowalności i ich śmiertelności.

Przedłożona do recenzji rozprawa doktorska Pani Moniki Stanaszek dotyczy - zgodnie ze sformułowanym celem pracy: „... *oceny poziomu sprawności fizycznej dorosłych mężczyzn o zróżnicowanym poziomie aktywności fizycznej w okresie zimowym w badaniach ciągłych*”.

W odniesieniu do tak zarysowanej problematyki pragnę stwierdzić na wstępie, że temat pod względem merytorycznym został w mojej opinii sformułowany prawidłowo i adekwatnie do treści całej rozprawy, zaś pod względem stylistycznym powinien być nieco zmodyfikowany. Ze względu na wielość zebranych informacji przez Autorkę oraz jednoczesną ich oceną, czyni pracę wieloaspektową i bogatą w analizy porównawcze, co niewątpliwie podnosi wartość informatywną pracy.

Mając na uwadze powyższe sugestie należy przyjąć, że mgr Monika Stanaszek podjęła temat ważny poznawczo, cenny i aktualny, niekoniecznie oryginalny - *(proszę o uzasadnienie podjęcia badań w tym zakresie i ustosunkowanie się do tego podczas publicznej obrony)*.

Struktura pracy

Struktura dysertacji jest typowa dla prac z bloku nauk o kulturze fizycznej. Pierwsza część - teoretyczna ma przybliżyć potencjalnemu czytelnikowi omawiane zagadnienia, ich tło oraz dostępny stan wiedzy na temat, któremu poświęcono pracę, co Autorka tu czyni. Pod względem formalnym przedstawiona do recenzji praca stanowi oprawiony wydruk komputerowy, liczący 100 stron, podzielony na dziesięć ponumerowanych rozdziałów zaprezentowanych w klasycznej formie. Uzyskane w badaniach wyniki zamieszczono w 18 tabelach i zilustrowano 31 rysunkami. Układ i strukturę pracy należy uznać za poprawny i zawierający rozdziały niezbędne dla rozpraw doktorskich.

Założenia badawcze i cel pracy

W tej części dysertacji przedstawiony został cel ogólny pracy z 5 celami szczegółowymi. Standardowe narzędzia badawcze oparte na różnych, również standardowych metodach zostały dobrane prawidłowo i dokładnie opisane w tym rozdziale.

Materiał i metody badawcze

Rozdział ten został bardzo szczegółowo rozpisany na 10 stronach rozprawy doktorskiej co świadczy o dużej skrupulatności i dokładności Autorki. Materiał badawczy stanowiły wyniki badań mężczyzn z przedziału wiekowego od 40 do 60 lat, którzy zostali

podzieleni na dwie zasadnicze grupy, a te z kolei na istotne dla eksperymentu podgrupy badawcze i kontrolne. Uczestnikami przeprowadzonego badania byli mieszkańcy Kotliny Jeleniogórskiej. Dla wszystkich mężczyzn dostęp do infrastruktury rekreacyjnej i sportowej, umożliwiającej podejmowanie aktywności fizycznej na otwartej przestrzeni był zbliżony.

Osoby włączone do projektu, charakteryzowały się dobrym stanem zdrowia. Potwierdzeniem było przedłożenie pisemnej zgody lekarza pierwszego kontaktu na ich udział w badaniach i brak przeciwwskazań do zwiększonej aktywności fizycznej oraz planowanego zakresu badań.

Wszyscy badani podpisali dobrowolną zgodę na wzięcie udziału w badaniach. Każdy z uczestników został poinformowany o celu badań, rodzaju i sposobie ich przeprowadzania oraz możliwości rezygnacji z badań w trakcie trwania bez podania przyczyny. Uczestnicy zaakceptowali wszystkie zasady przeprowadzenia na nich badań.

Wszystkim uczestnikom zagwarantowano pełną poufność uzyskanych danych osobowych i innych informacji, w tym szczególnych kategorii danych. Zapewniono wykorzystanie ich tylko do celu tego opracowania. Do analizy zebranego materiału zastosowano klasyczne metody statystyki opisowej.

W przypadku badań dotyczących człowieka niezbędne jest posiadanie opinii komisji bioetycznej badań stosowanej jednostki nadzorującej projekt co zostało przedstawione w tym rozdziale. Ten zaplanowany proces badawczy został zaakceptowany przez Senacką Komisję ds. Etyki Badań Naukowych przy Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu (nr 24/2017).

Analiza badań

Kolejny rozdział poświęcony został zaprezentowaniu rezultatów badań i ich omówienie. Analiza dotyczyła w szczególności oceny czynników społeczno-ekonomicznych i rodzinnych badanych mężczyzn, analiz zmian cech i wskaźników somatycznych, pojemności życiowej płuc u mężczyzn, poziomu sprawności motorycznej aktywnych i nieaktywnych fizycznie w badaniu pierwszym i drugim oraz analizie poddane zostały związki między sprawnością motoryczną a cechami i wskaźnikami somatycznymi.

Na uwagę zasługuje starannie wykonane omówienie wyników przeprowadzonych badań i odpowiednie interpretacje z dokonanych analiz statystycznych. Całość ułożona jest logicznie, a forma prezentacji jest dość przejrzysta.

Prezentowane w pracy wyniki stanowią kierunek, który należy podjąć w celu wprowadzenia programów interwencyjnych, które mogłyby wpłynąć na tak silnie uwarunkowany bierny wypoczynek i tylko sezonową aktywność fizyczną zastępując je wzorami zachowań kształtujących nawyki systematycznego i świadomego podejmowania wysiłku fizycznego, a także budowania programów wsparcia dla tej grupy wiekowej szczególnie wśród płci męskiej w zakresie aktywnego, zdrowego stylu życia związanego z systematycznym i zaplanowanym wysiłkiem fizycznym oraz prawidłowych zachowań żywieniowych.

Dyskusja

Dyskusja na tle prezentowanych wyników innych autorów uwalnia nieco inwencji twórczej i pozwala na pełniejsze rozwinięcie skrzydeł. Stąd też, jakkolwiek nie jest to łatwa do napisania część, jest także bardzo ważna i niezwykle istotna w tego typu pracach. Jest to w mojej opinii newralgiczna część pracy, która wskazuje na dojrzałość i przygotowanie merytoryczne Doktorantki. Ten egzamin Kandydatka na stopień doktora zdała bardzo dobrze przeplatując dyskusję wraz z prezentacją i omówieniem wyników prezentowanych badań w sposób ciągły. Rozdział ten jest przeprowadzony w sposób obszerny i poprawny, zawiera wiele interesujących informacji wyjaśniających uzyskane wyniki i konfrontujących je z badaniami innych autorów. Prowadzenie dyskusji jest ostrożne, jasne i systematyczne. Wskazuje na dobrą umiejętność oceny i interpretacji wyników.

Cały rozdział jest bezpośrednio i merytorycznie związany z zagadnieniami rozprawy co stanowi wg mnie najlepszą część pracy.

Wnioski

Tej części nie będę szczegółowo omawiał, ponieważ w mojej opinii wnioski są trafne i czytelne odpowiadające na postawione wcześniej pytania badawcze w pracy. Wskazują one, że uzyskane wyniki nie pozostają bez istotnego znaczenia w obszarze analizowanego tematu, będąc silną przesłanką do dalszych badań i analiz w tym zakresie. Brakuje mi natomiast konkretnego wniosku aplikacyjnego, który mógłby wpłynąć

na budowanie polityki prozdrowotnej przynajmniej w tym regionie naszego kraju -
(*proszę o ustosunkowanie się do tego podczas publicznej obrony*).

Piśmiennictwo

Przedstawiony zbiór piśmienniczy zawiera 166 pozycji w zdecydowanej większości z ostatnich 15 lat, jest dobrze dobrany i wykorzystany w całym tekście pracy.

Uwaga końcowa

Podjęcie tego tematu wydaje się być bardzo ważne w dobie obserwowanych przemian demograficznych w krajach postindustrialnych, w tym także Polski. Zjawisko hipokinezy występuje często w naszym kraju, ale nie tylko, ze znacznym nasileniem zwłaszcza u płci męskiej. Powszechnie wiadomo, że umiarkowana aktywność fizyczna jest najefektywniejszym i najskuteczniejszym czynnikiem zmniejszającym ryzyka zapadalności na szereg chorób degeneracyjnych wieku starczego, w związku z tym identyfikacja oraz ocena ważności poszczególnych czynników zarówno biologicznych, społeczno-ekonomicznych, demograficznych oraz socjometrycznych ma bardzo duże znaczenie dla dalszych skutecznych działań o charakterze prewencyjnym wśród osób dojrzałych.

Spoglądając na całość pracy Pani Moniki Stanaszek należy docenić wkład jaki włożyła w prowadzenie procesu badawczego oraz przygotowanie rozprawy.

Dokonując oceny pracy, stwierdzam, że została ona przygotowana starannie. Uważna lektura pozwoliła mi na dostrzeżenie tylko kilku błędów językowych tzw. literówek i zaznaczeń w kilku miejscach poziomu istotności statystycznej, które wymagają poprawek. Pomimo tej uwagi dysertacja napisana jest czytelnie, a cała koncepcja pracy jest interesująca, przemyślana i logiczna.

Podsumowując stwierdzam, że istnieje konieczność kontynuowania postępowania badawczego w tym zakresie. Jestem przekonany, że Doktorantka jest osobą dobrze przygotowaną pod względem merytorycznym i metodologicznym do sprostania w przyszłości temu wyzwaniu.

Konkluzja końcowa

W moim przekonaniu praca doktorska Pani Moniki Stanaszek spełnia wymogi ustawowe pod względem formalnym jak i merytorycznym, co kwalifikuje ją do nadania

stopnia nauk o kulturze fizycznej. Wnoszę zatem do Wysokiej Rady Wydziału Wychowania Fizycznego Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu o dopuszczenie Pani Moniki Stanaszek do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

Z wyrazami szacunku,

Wojciech Czarny

