

Wydział Nauk o Zdrowiu

Zakład Turystyki i Rekreacji

dr hab. Barbara Bergier prof. ABNS

Ocena rozprawy doktorskiej mgr Aleksandry Dębowskiej pt. „Skład ciała, wskaźniki antropologiczne i styl życia kobiet aktywnych i nieaktywnych fizycznie w wieku 20 – 35 lat” wykonanej pod kierunkiem dr hab. prof. AWF Heleny Popławskiej (promotor pomocniczy dr Agnieszka Dmitruk) z Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia w Białej Podlaskiej

Kultura fizyczna to według Demela „wyraz określonej postawy wobec własnego ciała”, to przede wszystkim „świadoma i aktywna troska o swój rozwój, sprawność i zdrowie”, ale również „umiejętność organizowania i spędzania czasu z jak największym pożytkiem dla zdrowia fizycznego i psychicznego”. Obejmuje ona swym zasięgiem wszystkie wartości, które „odnoszą się do zdrowia, budowy i postawy ciała, odporności, wydolności, sprawności, urody”.

Rekreacja fizyczna jako aktywność o charakterze sportowym, turystycznym czy hobbystycznym, podejmowana jest w celach wypoczynkowych, zdrowotnych, hedonistycznych, towarzyskich, estetycznych i edukacyjnych. Ma ona szczególne znaczenie w życiu człowieka, ponieważ wyrównuje powszechnie występujący deficyt ruchu (hipokinezę), co sprawia, że (według Wolańskiej) jest wykorzystywana jako „środek dbałości o zdrowie, sylwetkę, sprawność i kondycję fizyczną”. Właśnie z tego względu, traktować ją należy jako powinność – warunek sprawności, zdrowia i dobrego samopoczucia współczesnego człowieka. Rekreacja to forma uczestnictwa w kulturze fizycznej głównie osób w wieku produkcyjnym i poprodukcyjnym, której celem jest renowacja, podtrzymywanie i pomnażanie zdrowia, sprawności i urody ciała, a podstawowym jej środkiem jest aktywność fizyczna.

Niedostateczna aktywność fizyczna dzieci, młodzieży, osób dorosłych i starszych, stanowi wciąż niedoceniany, ale bardzo istotny czynnik wpływający na stan zdrowia,

chorobowość i umieralność. Od ponad 20. lat w większości krajów wysoko rozwiniętych funkcjonuje pojęcie "epidemii lenistwa ruchowego". Wynika to niewątpliwie ze zmian cywilizacyjnych oraz braku wiedzy na temat znaczenia wysiłku fizycznego dla zdrowia człowieka. Jak wynika z badań, około 50 – 60% dorosłych Polaków cechuje zbyt mała aktywność fizyczna, która dotyczy przede wszystkim kobiet, mieszkańców dużych aglomeracji miejskich i osób o niższym statusie socjoekonomicznym. Niepokoić powinien również fakt, że wśród naszego społeczeństwa brak aktywności fizycznej rzadko postrzegany jest jako czynnik ryzyka chorób sercowo – naczyniowych.

W wielu opracowaniach podkreślano, że aktywność fizyczna jest ważnym czynnikiem zdrowego stylu życia, a szczególną uwagę zwracano na rolę systematycznej aktywności fizycznej. Niski poziom aktywności fizycznej uważany jest obecnie za istotny czynnik ryzyka wielu chorób. Według Światowej Organizacji Zdrowia wszystkie państwa powinny dążyć do zwiększenia poziomu aktywności fizycznej populacji, traktując ją jako jeden ze strategicznych problemów zdrowotnych. Publikując najnowsze rekomendacje (2020) Światowa Organizacja Zdrowia zachęca do podejmowania aktywności fizycznej, zwracając uwagę na fakt, że każda aktywność fizyczna jest lepsza niż jej brak.

Rozprawa doktorska **mgr Aleksandry Dębowskiej** ma układ typowy dla tego typu opracowań - składa się z 5 rozdziałów z wyodrębnionymi podrozdziałami. Poprzedza je wykaz skrótów i pojęć, a kończą: wnioski, piśmiennictwo, streszczenia w języku polskim i angielskim oraz spisy tabel i rycin.

W rozdziale **Wprowadzenie w problematykę badań** Autorka scharakteryzowała następujące zagadnienia:

- aktywność fizyczna i jej wpływ na stan zdrowia
- analiza składu ciała i metody jej oceny
- zalecenia żywieniowe dla osób aktywnych fizycznie
- zajęcia fitness jako jedna z najpopularniejszych form zajęć ruchowych kobiet.

Treść rozdziału 1. wprowadza czytelnika w temat pracy. Napisana jest w oparciu o bogatą literaturę polską i światową. Chociaż w tytule pracy nie ma pojęcia „aktywność fizyczna”, Autorka część teoretyczną rozpoczyna od tego właśnie zagadnienia. Czy to

przypadek? Może powinna opisać problematykę badań w kolejności zgodnej z zapisem tematu pracy, gdzie jednym ze słów kluczowych jest „styl życia”. Nie podjęła jednak tej problematyki w części teoretycznej. Skupiła się tylko na trzech najważniejszych zasadach postępowania służącym zachowaniu i pomnażaniu zdrowia – aktywności fizycznej (w tym zajęciom fitness), zaleceniom żywieniowym i analizie składu ciała.

Cel pracy jest jasno sprecyzowany. Autorka podjęła się określenia składu ciała, w tym zawartości tkanki tłuszczowej i mięśniowej oraz wskaźników antropologicznych kobiet systematycznie uczęszczających na zajęcia fitness, uwzględniając ich aktywność fizyczną, zachowania żywieniowe i inne elementy stylu życia, różnicujące badane pod względem budowy somatycznej. Otrzymane wyniki porównano z danymi uzyskanymi z badań kobiet nie uczestniczących w żadnych zorganizowanych formach aktywności fizycznej.

W rozdziale **Materiał i metody badań** Autorka stwierdziła, że dobór próby był celowy. W badaniach wzięło udział 276 kobiet w wieku 20 - 35 lat, które regularnie uczestniczyły w grupowych zajęciach organizowanych przez kluby fitness (tj. cardio, muscle, cardio & muscle oraz body & mind) w Białej Podlaskiej. W badaniach nie uwzględniono kobiet, których aktywność fizyczna całkowita była niższa niż 1500 MET- min/tydzień.

Grupę porównawczą stanowiły 72 nauczycielki z białskich szkół, które nie uczęszczały na żadne zorganizowane zajęcia ruchowe. Z badań wyłączone nauczycielki wychowania fizycznego i kobiety, których aktywność fizyczna całkowita była wyższa niż 1500 MET-min/tydzień.

Pomiary obejmowały wybrane cechy antropologiczne: wysokość i masę ciała, pomiary szerokościowe (łokcia, kolana), obwody ramienia w spoczynku, w napięciu, obwód pasa, bioder, podudzia i fałdów skórno – tłuszczowych. Obliczono też 6 wskaźników antropologicznych: BMI, BAI, WHR, TSS, ESS, TER.

Ocenę składu ciała umożliwiła metoda impedancji bioelektrycznej. Określono wartości tkanki tłuszczowej w kilogramach i procentach, beztłuszczowej masy ciała w kilogramach, masy tkanek miękkich w kilogramach, całkowitej zawartości wody w organizmie w kilogramach, podstawowej przemiany materii w kilokaloriach, całkowitego wydatku energetycznego w kilokaloriach, masy protein i składników mineralnych w kilogramach oraz wartości impedancji w Ohmach.

Zastosowano również metodę sondażu diagnostycznego, który umożliwił zebranie danych osobowych, informacji o zachowaniach i wiedzy żywieniowej, aktywności fizycznej i innych elementach zdrowego stylu życia. Wykorzystano w tym celu wybrane pytania z Kwestionariusza do Badania Poglądów i Zwyczajów Żywieniowych opracowanego przez Zespół Behawioralnych Uwarunkowań Żywienia Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk z zaproponowaną procedurą opracowania uzyskanych danych żywieniowych. Jakość diety oceniono obliczając dwa wskaźniki „indeksu prozdrowotnej diety” oraz „indeksu niezdrowej diety” poprzez zsumowanie częstości spożycia wskazanych 10 i 14 grup produktów żywnościowych.

Analiza statystyczna bardzo bogata, dokładnie opisana w pracy (s. 36,37) i przejrzysto prezentowana w tabelach i na rycinach ze szczegółowymi opisami.

Wyniki badań można łatwo prześledzić dzięki szczegółowej, klarownej i logicznej prezentacji w dwóch podrozdziałach dotyczących charakterystyki kobiet aktywnych fizycznie na tle grupy porównawczej oraz charakterystyki badanych z klubów fitness w grupach wydzielonych w zależności od wybieranych form zajęć ruchowych (cardio, muscle, cardio & muscle oraz body & mind).

W rozdziale **Dyskusja** Pani mgr Aleksandra Dębowska omówiła wyniki własne w nawiązaniu do innych autorów. Wykazała się dużą wiedzą dotyczącą badanej problematyki. Dyskusja po szczegółowej analizie wyników badań uprawnia do syntezy w postaci podsumowania i korespondujących wniosków.

Wnioski Autorka sformułowała 12 wniosków, które odnoszą się do celów pracy doktorskiej określonych przez Doktorantkę na początku rozprawy.

Piśmiennictwo Autorka wykazała się bardzo dobrą znajomością piśmiennictwa z zakresu tematyki związanej z prowadzonymi badaniami. Starannie cytowane piśmiennictwo liczy 242 pozycje. Pracę kończy streszczenie w języku polskim i angielskim, spis 61 tabel i 2 rycin.

Do najważniejszych wniosków (osiągnięć) pracy zaliczam:

1. Podkreślenie niekwestionowanej roli i znaczenia aktywności fizycznej, prawidłowego odżywiania i innych elementów stylu życia nie tylko w rozwoju dzieci i młodzieży, ale także osób dorosłych i starszych w zachowaniu zdrowia.
2. Stwierdzenie, że mimo zmniejszającej się liczby osób aktywnie uprawiających sport, w ostatnich latach można zaobserwować znaczny wzrost zainteresowania klubami fitness. W społeczeństwie panuje moda na „bycie fit”. Wykonywanie ćwiczeń w grupie sprzyja wytrwałości w realizacji celów związanych ze zdrowym stylem życia, pozwala wyzwolić pozytywne emocje, przezwyciężyć słabości oraz zwiększyć częstość i intensywność aktywności fizycznej.
3. Kobiety uczęszczające na zajęcia w klubach fitness charakteryzowały się zdecydowanie większą średnią aktywnością całkowitą oraz intensywną i więcej czasu (niż kobiety nieaktywne) przeznaczają na chodzenie, a badane nieaktywne fizycznie – na siedzenie. W wyniku udziału w wybranych formach zajęć fitness większość kobiet zauważyła u siebie poprawę samopoczucia, wyglądu sylwetki oraz poprawę kondycji fizycznej.
4. Kobiety aktywne fizycznie posiadały lepszą wiedzę na temat żywności i żywienia. Podstawowe zasady żywienia osób o zwiększonej aktywności fizycznej zbliżone są do ogólnie obowiązujących, a różnica dotyczy poziomu zapotrzebowania na niektóre składniki odżywcze w zależności od rodzaju podejmowanego wysiłku fizycznego.
5. Kobiety aktywne fizycznie w stosunku do kobiet nieaktywnych wykazały niższe wartości cech somatycznych takich jak: masa ciała, szerokość łokcia i kolana, obwód pasa, bioder i podudzia, grubość fałdów skórno – tłuszczowych oraz charakteryzowały się niższymi wartościami analizowanych składników otłuszczenia: PBF, MBF, TSS, ESS, BAI, sumy fałdów skórno – tłuszczowych oraz wskaźnika BMI.

Z obowiązków recenzenta pragnę zwrócić również uwagę na pewne niedociągnięcia i błędy jakie popełniono podczas pisania pracy.

1. W piśmiennictwie brakuje pozycji odnoszących się do przypisów: (Lipert 2009) s.3, (Jopkiewicz, Wróblewski2008) s.7, (Ciborowska 2016) s.11 i 18, (NCD2016) s. 26, (Biernat i wsp. 2013) s. 29.
2. W piśmiennictwie (poz. 105 i 106 s. 129) brak zróżnicowania dwóch pozycji z 2013r.

3. Jeśli powołujemy się na innych autorów używamy czasu przeszłego np.: "(Drabik 2008) podaje, że..." s. 2; WHO (2020) definiuje aktywność fizyczną jako..." s. 2 – inne przykłady na s. 3, 5, 7, 10, 16, 23, 25.
4. Nie ustrzegła się Autorka również błędów językowych.
 - a. Nie zaczynamy zdania od cyfry np.: "1 MET oznacza..." s. 4. „21% kobiet..." s.38, lub „17% badanych pojawiło się na zajęciach..." s. 71. Słowo „pojawiło się”, również nie jest poprawne.
5. Jeśli praca dotyczy tylko kobiet, nie należy używać określenia „badane kobiety” s. 48, 57 – 60, 88, 102, 104, 107, 117. Samo słowo „badane” jest właściwe. Podobnie w przypadku „badanych osób” s.112.
6. Sformułowanie pytań badawczych nr 3 – 6, s. 27, również budzi wątpliwości. Zamiast „Jakie występują różnice (zależności)...?”, powinno być: jakie różnice (zależności) występują...?
7. Często używa Autorka słowa „poświęcać” np.: „dzieci powinny poświęcać średnio..." s. 9. Lepszym wydaje się być słowo „przeznaczać” (również na s. 58, 101 – 103, 118, 119, 143), natomiast zamiast „literatura poświęcona odżywianiu” s. 111 – lepiej dotycząca jakiegoś problemu.
8. Niewłaściwe są również sformułowania:
 - a. - „w przedziale wiekowym 70 – 80 lat”, s. 7, „kategorie wiekowe” s. 13 – lepiej napisać po prostu w wieku od - do;
 - b. - „największy odsetek badanych kobiet (...) stwierdził... s. 104. To kobiety stwierdziły – nie odsetek;
 - c. - „zalecenia dotyczące częstotliwości oraz rodzaju podejmowanej aktywności fizycznej” s. 9 – częstości podejmowania.
9. Zdarzały się również błędy literowe – s. 6, 17, 114 i 125 (poz. 58 – w tytule pracy), powtórzone słowo „jest” s. 19, pominięte słowo - zamiast takie jak, „takie” s.21 i przejęzyczenia np. „kobiety, które uczestniczyły na zajęcia” s. 81 i „ w zależności od wybieranych form aktywności ruchowej” s.142 – lepiej aktywności fizycznej, ponieważ robiły to świadomie.

W podsumowaniu stwierdzam, że rozprawa doktorska mgr Aleksandry Dębowskiej jest logicznie i starannie zaplanowana. W jej ocenie formalnej zwracają uwagę uzyskane wyniki i forma ich prezentacji. Autorka osiągnęła postawione cele badawcze, a otrzymane przez nią wyniki odpowiadają oczekiwaniom w zakresie rozwiązań promocyjnych dotyczących zdrowia. Praca jest starannie napisana, zawiera dobrze zredagowane i czytelne tabele. Analiza wyników badań jest jasna i logiczna. Recenzowana rozprawa doktorska świadczy o umiejętności samodzielnego prowadzenia pracy naukowej przez Doktorantkę i jej głębokiej wiedzy w zakresie tematu badań.

Rozprawa doktorska Pani mgr Aleksandry Dębowskiej pt. „Skład ciała, wskaźniki antropologiczne i styl życia kobiet aktywnych i nieaktywnych fizycznie w wieku 20 – 35 lat” spełnia wszystkie wymagania stawiane pracom doktorskim. W związku z tym, stawiam pod adresem Wysokiej Rady Wydziału Wychowania Fizycznego i Zdrowia w Białej Podlaskiej wniosek o dopuszczenie Pani mgr Aleksandry Dębowskiej do dalszych etapów przewodu doktorskiego.