

RECENZJA

rozprawy doktorskiej mgr Aleksandry Dębowskiej pt. **„Skład ciała, wskaźniki antropologiczne i styl życia kobiet aktywnych i nieaktywnych fizycznie w wieku 20-35 lat”**

Badania podjęte przez mgr Aleksandrę Dębowską wpisują się w obecnie wyodrębniający się i ważny nurt dociekań naukowych nad aktywnością fizyczną populacji polskiej, która ogólnie rzecz biorąc nie jest na zadawalającym poziomie. Na tle innych społeczności europejskich wypadamy dość słabo, okupując miejsca pod koniec rankingów. Tak to wygląda globalnie. Jednak analizy naukowe powinny być bardziej szczegółowe i uwzględniać wiele czynników, poczynając od płci i wieku, uwarunkowań biologicznych i różnego rodzaju społeczno-ekonomicznych oraz zdrowotnych. Obraz dopełni poznanie motywacji i zasobów wiedzy badanych na temat pożądanых zachowań i korzyści jakie niesie za sobą systematyczne podejmowanie aktywności fizycznej. Praca mgr Aleksandry Dębowskiej doskonale wpisuje się w ten nurt zagadnień badawczych. Doktorantka skupiła się na badaniu kobiet aktywnych i mało aktywnych fizycznie, w wieku 20-35 lat, rozpatrując w tym kontekście wiele czynników biologicznych i behawioralnych.

Przedstawiona mi do recenzji praca liczy 151 stron, w tym ostatni rozdział *Piśmiennictwo* kończy się na 140. stronie. Pozostałych kilkanaście stron zajmują streszczenia w językach polskim i angielskim oraz spisy tabel i rycin. Dysertacja została podzielona klasycznie na siedem rozdziałów: 1. *Wprowadzenie w problematykę badań*, 2. *Cel pracy i jego uzasadnienie*, 3. *Materiał i metody badań*, 4. *Wyniki badań*, 5. *Dyskusja* oraz dwa rozdziały będące częścią pracy, które nie wiem dlaczego nie otrzymały numeracji: *Wnioski* i *Piśmiennictwo*. Całość została poprzedzona *Wykazem skrótów i pojęć*.

We wstępie Autorka wprowadza czytelnika w problematykę pracy dostarczając wielu interesujących i różnorodnych informacji na temat aktywności fizycznej i jej wpływu na stan zdrowia, analizuje skład ciała i metody jego oceny, zalecenia żywieniowe dla osób aktywnych fizycznie i przedstawia formy zajęć fitness, które są jednymi z najbardziej popularnych ćwiczeń ruchowych wśród kobiet. Wprowadzenie liczy 24 strony, jest przydługie i wydaje się, że kilka informacji podręcznikowych można było pominąć, szczególnie tych dotyczących rodzajów

i metod oceny aktywności fizycznej, metod oceny składu ciała, czy wczesnych okresów ontogenezy. Niemniej, wprowadzenie jest ważne poznawczo, odzwierciedla meritum zapowiedziane w tytule i celu pracy, wskazuje na dobrą znajomość problematyki oraz odczytanie doktorantki w najnowszej polsko- i obcojęzycznej literaturze (tylko 8% artykułów z 242 zawartych w spisie jest sprzed 2000 roku).

Cel pracy został sformułowany w postaci siedmiu pytań badawczych. Założeniem pracy było porównanie kobiet, aktywnych fizycznie i mało aktywnych (nazywanych przez Autorkę nieaktywnymi), pod względem cech budowy i składu ciała, zachowań żywieniowych i wiedzy na temat żywności i żywienia oraz aktywności fizycznej (pytania 1-3), a także zbadanie związków pomiędzy otyłością a wybranymi elementami stylu życia (pytanie 4). Kolejne pytania (5-7) obejmują tylko kobiety aktywne, uprawiające różne formy fitnessu – porównania wydzielonych podgrup dotyczą zarówno cech biologicznych, jak i żywienia, poziomu aktywności fizycznej oraz motywacji jej uprawiania. Problem badawczy wraz z uzasadnieniem został przedstawiony w sposób jasny, chociaż w pytaniach badawczych zamiast kilku sformułowań takich jak „wybrane...., analizowane.... lub inne elementy budowy ciała czy stylu życia” preferuję wymienianie badanych cech / czynników, tak aby czytelnik na etapie zapoznawania się z celem pracy miał pełne rozeznanie co do planowanych badań i przeprowadzenia koniecznych analiz.

Dobór próby był celowy, jest ona wystarczająca do zastosowanych, dobrze dobranych, metod statystycznych. Doktorantka przebadła kobiety w wieku 20-35 lat: 276 kobiet systematycznie uczęszczających na grupowe zajęcia do klubów fitness, wybierające określoną formę zajęć (cardio, muscle, cardio & muscle, body & mind) oraz 72 kobiety, nauczycielki, nie uprawiające systematycznie aktywności fizycznej. Kryterium podziału na kobiety aktywne i nieaktywne zostało ustalone na poziomie 1500 MET-min./tydzień i brakuje mi w tym miejscu wyjaśnienia dlaczego przyjęto tę wielkość. Domyślam się (i czytam kilka stron dalej), że na podstawie klasyfikacji zaproponowanej dla wyników ankiety IPAQ, co oznacza, że kobiety opisane jako nieaktywne charakteryzowały się niskim lub umiarkowanym poziomem aktywności fizycznej, natomiast kobiety aktywne – poziomem wysokim. Hasło „kobiety nieaktywne” jest pewnym skrótem myślowym, który należałoby wyjaśnić na bazie IPAQ już na początku tego rozdziału (a może nawet umieścić w *Wykazie skrótów i pojęć*). Ponadto, z opisu można się domyślić, że w obu grupach badania zostały przeprowadzone wśród większej liczby kobiet i ciekawa byłaby informacja, jaki odsetek kobiet w każdej z grup nie spełnił założenia

dotyczącego określonego poziomu aktywności fizycznej, a także jaki odsetek kobiet nieaktywnych charakteryzował się niską tygodniową aktywnością fizyczną.

W rozdziale *Materiał i metody* zauważyłam także pewną niekonsekwencję w opisie pomiaru fałdu skórno-tłuszczowego w obrębie tułowia i jego nazw w kolejnym rozdziale. Dotyczy to fałdu opisywanego jako pomiar: nad kolcem biodrowym (str. 1, 31; brak pełnej nazwy), nad grzebieniem biodrowym (str.42) lub nad talerzem biodrowym (str.30). Podobnie jest z obwodem pasa (str.30), który we wskaźniku WHR stał się obwodem talii (str.31). Są to drobiazgi do ujednolicenia. Poza tym, wszystkie procedury (poparte piśmiennictwem), zostały przedstawione jasno i przejrzysto.

Najobszerniejszą częścią dysertacji jest opis wyników, który odpowiada zarysowanym celom badawczym. Jest zawarty na 67 stronach, z 57 tabelami, uporządkowany, bardzo dobrze przygotowany, logicznie podzielony na podrozdziały. Rozdział ten oceniam bardzo dobrze. Mam tylko dwie drobne uwagi. W tabelach 26-31 istotność współczynnika korelacji Spearmana została opisana pod tabelami jako różnica istotna statystycznie (zapewne zawiodła metoda kopiuj-wklej). Z kolei drobna literówka wystąpiła w opisie pod tabelą nr 8 - jest LMB zamiast LBM. Zauważyłam także czasami tendencję przypisywania zbyt dużej wagi do różnic pomiędzy średnimi nieistotnych statystycznie, a w przypadku oceny związków dobrze byłoby popatrzeć nie tylko na istotność współczynnika korelacji, ale interpretować także jego wielkość.

Mgr Aleksandra Dębowska swoje zainteresowania badawcze skupiła na środowisku młodych kobiet z Białej Podlaskiej. W swojej dysertacji doktorskiej, w rozdziale *Dyskusja*, nawiązuje do korzyści płynących z uprawiania aktywności fizycznej, będącej jednym z wyznaczników zdrowego stylu życia. Wyniki przeprowadzonych badań ukazały budowę ciała kobiet, ich zaangażowanie w prowadzenie aktywnego stylu życia, motywacje do uprawiania aktywności fizycznej, i różne aspekty dotyczące żywienia. Swoje wyniki konfrontuje z piśmiennictwem polskim i obcojęzycznym. Rozdział ten oceniam bardzo dobrze.

Najważniejsze spostrzeżenia Autorka zbiera w rozdziale *Wnioski*. Patrząc na zebrane tam informacje rozdział ten raczej powinien nosić nazwę *Podsumowanie wyników i wnioski*. Brakuje mi w nim wniosków, które uchwyciłyby akcent społeczno-praktyczny tej pracy. Autorka badała określone grupy miejskiej społeczności (dobór celowy). Wobec generalnie słabego angażowania się w aktywność fizyczną populacji polskiej, dobrze byłoby podsumować i pokazać, na bazie uzyskanych wyników: a) grupie nieaktywnej na jakie korzyści mogą liczyć

uprawiając aktywność fizyczną, b) kobietom aktywnym, czy zaangażowanie w określoną formę aktywności fizycznej może przynieść skutek zgodny z ich oczekiwaniami, motywacjami. Co prawda jednorazowe badania nie są podstawą do mocnego wnioskowania w tym zakresie, ale przedstawione przez Doktorantkę analizy korelacyjne wskazują kierunek zmian i wzajemne powiązania pomiędzy czynnikami. Idąc dalej, zważywszy na uchybienia w obu grupach w zakresie prawidłowego żywienia i braki w wiedzy z tego zakresu i dbając o zdrowie społeczności proponuję, aby Doktorantka spotkała się z badanymi kobietami, zaznajomiła je z wynikami swoich badań, które stanowią zachętę do bycia aktywną, a także wzmocniła przekaz wygłaszając cykl prelekcji na tematy np. prawidłowego żywienia, aktywności fizycznej i innych czynników stylu życia ważnych dla utrzymania dobrego zdrowia lub jego poprawy. Wobec zamiaru przeprowadzenia w tym środowisku kolejnych badań, o czym napisała w dysertacji, krok taki nie tylko wzbogaciłby wiedzę kobiet ale i zainspirował je do działania.

Wymienione w recenzji nieliczne usterki nie wpływają na ocenę pracy. Doktorantka napisała pracę ładną polszczyzną. Podjęła temat aktualny, zaplanowała i przeprowadziła badania, nadała pracy przejrzysty układ, opracowała wyniki wykorzystując odpowiednio dobrane metody statystyczne, wykorzystała we wstępie i dyskusji ponad 200 pozycji piśmiennictwa. Pod względem merytorycznym i formalnym dysertacja doktorska nie budzi zastrzeżeń. W związku z tym uważam, że przedstawiona mi do recenzji praca spełnia wymogi określone ustawą i wnoszę o dopuszczenie Pani mgr Aleksandry Dębowskiej do dalszych etapów przewodu doktorskiego.



Prof. dr hab. Teresa Sławińska-Ochła