

Dr hab. Izabela Rutkowska, prof.

Wydział Rehabilitacji

AWF Warszawa

## **RECENZJA**

### **Rozprawy doktorskiej mgr Katarzyny Moczek-Nawój**

#### **„Aktywność fizyczna a wybrane aspekty budowy i postawy ciała oraz globalna samoocena kobiet w szóstej i siódmej dekadzie życia”**

### **1. Oryginalność problematyki**

Starzenie się społeczeństw to zjawisko obserwowane w całej Europie, a Polska od wielu lat plasuje się w pierwszej trzydziestce krajów demograficznie starych. Intensywność tego zjawiska znacznie wzrosła w ostatnich kilkudziesięciu latach, co przy jednoczesnym spadku przyrostu naturalnego sprawia, że odsetek ludzi starych w społeczeństwie szybko rośnie. Jest to skutek wydłużania się czasu trwania życia, postępu cywilizacyjnego i poprawy jakości życia. Proces starzenia się ma nie tylko wymiar demograficzny, ale także ekonomiczny i społeczny. Dłuższe ludzkie życie jest zjawiskiem bardzo pozytywnym pod warunkiem, że na starość zachowa się zdrowie i sprawność. Satysfakcjonujące starzenie się wiąże się z niskim poziomem niepełnosprawności, samodzielnym funkcjonowaniem fizycznym i umysłowym oraz aktywnym zaangażowaniem i zainteresowaniem życiem. Aktywność fizyczna i zdrowy tryb życia są jednymi z podstawowych elementów pomyślnego starzenia się, dlatego podjęty przez Doktorantkę temat poszukiwania związków pomiędzy aktywnością fizyczną a wybranymi elementami stanu fizycznego i samooceny kobiet w starszym wieku wydaje się być istotnym oraz niezwykle aktualnym. Mimo, że problematyka była często podejmowana w pracach naukowych, to niezmiennie potrzebne są dowody naukowe w zakresie identyfikacji

kluczowych składowych pomyślnego starzenia się oraz przesłanek do tworzenia programów edukacyjnych, usprawniających, terapeutycznych dla tej grupy społecznej.

## **2. Struktura pracy.**

Rozprawa liczy 102 strony tekstu, zawiera 11 rycin oraz 9 tabel. W aneksie pracy załączono Skalę Samooceny SES M. Rosenberga (w polskiej wersji językowej) oraz Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ wersja skrócona). Praca podzielona jest na 12 rozdziałów. Pierwsze 2 rozdziały stanowią wprowadzenie do części badawczej pracy, a struktura pozostałych rozdziałów tj. „Metodyka badań”, „Wyniki badań”, „Dyskusja”, „Wnioski”, „Piśmiennictwo” oraz „Aneks” nie budzi zastrzeżeń.

## **3. Dojrzałość koncepcji, sformułowanie problemu pracy, jasność stawianych celów oraz pytań badawczych**

W części teoretycznej, Autorka dokonała szczegółowego wprowadzenia w zagadnienie znaczenia aktywności fizycznej w życiu osób starszych, jak również przedstawiała wieloaspektowo zagadnienie zmian inwolucyjnych wybranych narządów u kobiet w okresie starzenia. Rozdziały zostały napisane w sposób bardzo klarowny, skorzystano z licznych, najnowszych pozycji piśmiennictwa, doktorantka potwierdziła dobrą znajomość prezentowanej problematyki badań. Jednak zabrakło podsumowania, w którym znalazłoby się jednoznaczne uzasadnienie wyboru tego zagadnienia, które przecież było często podejmowane w licznych pracach naukowych. Warto było przedstawiając dotychczasowe osiągnięcia innych autorów, uwzględnić np. ograniczenia ich badań, wątpliwości i kontrowersje, w ten sposób wykazać, że np. istnieje potrzeba weryfikacji niejednoznacznych wyników badań różnych autorów lub konieczność poszukiwania dowodów naukowych w zakresie prezentowanej tematyki ewentualnie wskazać te problemy, które albo do tej pory nie były podejmowane w piśmiennictwie albo wymagają dalszych badań.

Cel główny pracy oraz dodatkowy sformułowano poprawnie. Jednocześnie należałoby bardziej wyraźnie określić cel aplikacyjny oraz poznawczy pracy. Doktorantka sformułowala pięć pytań badawczych, z których każde jest ściśle związane z założeniami pracy.

## **4. Poprawność doboru materiału i metod badawczych**

Autorka przedstawiła krótki opis badanych osób, choć interesująca byłaby również bardziej szczegółowa ich charakterystyka. W doborze badanych, uwagę zwraca niewielka

liczba osób w starszej grupie wieku 70-79 lat (28 osób) versus młodsze (76 osób). W opisie narzędzi badawczych, warto byłoby przytoczyć najważniejsze dane techniczne zastosowanego krokomierza oraz choć kilka prac, potwierdzających rzetelność narzędzia wykorzystywanego w tego typu badaniach.

Proszę o wyjaśnienie zasad użycia i interpretacji wyników badań z wykorzystaniem Skali Samooceny SES M. Rosenberga. Zgodnie z wytycznymi Pracowni Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, osoby uprawnione do stosowania SES to psychologowie (wymagany dyplom magisterski studiów psychologicznych), pedagodzy, socjologowie - po odbyciu szkolenia.

Przedstawione, pozostałe narzędzia, w tym również do analizy statystycznej i wykorzystane wskaźniki, a także kryteria oceny nie budzą zastrzeżeń. Przydatny byłby podrozdział *Przygotowanie i organizacja badań* bądź *Procedura badań*.

W przygotowywanej publikacji warto rozważyć, zamiast porównań arbitralnie ustalonych grup wieku oraz wskaźników korelacji, zastosowanie np. analizy regresji, a także ustalenie predyktorów AF kobiet w wieku 60-80 lat.

## **5. Analiza wyników**

Doktorantka w sposób poprawny i czytelny zaprezentowała wyniki badań. Opisy wyników generalnie nie budzą wątpliwości, wyjątkiem jest stwierdzenie (s. 48): „*Wbrew oczekiwaniom wyniki badań nie wykazały związku pomiędzy aktywnością fizyczną, a kątem kifozy piersiowej i lordozy lędźwiowej*”, które nie wynikało z wprowadzenia i przyjętych założeń pracy, ponadto miejscem do dywagacji jest Dyskusja.

Mam też drobne uwagi dotyczące klarowności wyników przedstawionych na rycinach. Uwzględnienie oprócz dwóch porównywanych grup, rezultatów wszystkich badanych, wprowadza mylne wrażenie zestawienia trzech grup uczestniczących w badaniach. Na rycinie 2 i 3 należałoby umieścić „słupki błędów” (odchylenia standardowe). Zastosowanie wyłącznie czarno-białej wersji rycin, nie ułatwia analizy wyników na nich przedstawionych.

W przyjętych założeniach, zabrakło nieco, uwzględnienia czynników społecznych, trybu życia badanych osób, mających znaczący wpływ na poziom AF. Mogłoby to z jednej strony znacząco poszerzyć informacje o badanej grupie kobiet, a także pomóc w interpretacji uzyskanych wyników, zwłaszcza wyjaśniających związku aktywności fizycznej z różnymi

zmiennymi. Zasadnym byłoby również uwzględnienie analizy rodzajów AF podejmowanych przez badane osoby, a także proporcji czynności dnia codziennego do czasu spędzanego biernie. Jeśli Autorka posiada takie dane, warto je wykorzystać w przygotowaniu publikacji.

## 6. Dyskusja

W Dyskusji, Autorka prawidłowo zinterpretowała wyniki badań własnych na tle rezultatów prezentowanych w najnowszych publikacjach. Doktorantka posłużyła się wieloma przykładami literaturowymi, potwierdzając bardzo dobrą znajomość obszaru badań oraz umiejętność logicznego rozwiązania problemu pracy. Podobnie jak w badaniach innych autorów, większość kobiet cechowała się siedzącym trybem życia, niską aktywnością fizyczną, nadmierną masą ciała oraz otyłością typu androidalnego, a porównywane grupy młodszych i starszych osób nie różniły się w zakresie analizowanych parametrów. Stwierdzono słabe dodatnie korelacje pomiędzy poziomem aktywności fizycznej, a parametrami somatycznymi oraz globalną samooceną. Jednak sama Autorka zauważa, że interpretacja wyników wymaga uwzględnienia licznych czynników mogących mieć wpływ na poziom AF, w tym m.in. stanu zdrowia, obawy przed urazami, zasobu umiejętności ruchowych, stylu życia w młodości, wsparcia rodziny, środków finansowych. Warto byłoby, choć niektóre z nich poddać analizie w badaniach własnych.

Doktorantka odniosła się również do ciekawych wyników pokazujących znaczną różnicę poziomu AF badanych w samoocenie, na której opiera się wykorzystanie narzędzia, jakim jest IPAQ w skróconej wersji w porównaniu do wyników uzyskanych z użyciem krokomierza. Deklarowany poziom aktywności fizycznej był dużo wyższy niż w ocenie obiektywnej. Powołując się na prace Ahmad (2018) oraz Kolbe-Alexander i wsp. (2006) Doktorantka stwierdziła, że *„istnieje niewiele informacji dotyczących wiarygodności kwestionariusza IPAQ i że narzędzie to, nie jest dobrym wskaźnikiem do oceny aktywności fizycznej dla osób starszych”*. I choć zgadzam się z kolejną opinią Autorki, że w związku z powyższym *„problem ten wymaga prowadzenia dalszych badań naukowych”*, to jednak zastanawiam się nad zasadnością wykorzystania tego narzędzia w grupie badanych kobiet w wieku 60 – 80 lat. Trzeba też podkreślić, że Doktorantka odniosła się do powyższej kwestii w ograniczeniach badań własnych zaznaczając, że istnieje *„konieczność przeprowadzenia weryfikacji kwestionariusza IPAQ pod względem rzetelności, trafności i czułości dla populacji kobiet w starszym wieku, bowiem rozbieżności w stosunku do obiektywnych narzędzi oceny*

*poziomu aktywności fizycznej nie pozwalają na jego bezkrytyczne stosowanie*". Świadczy to, o dojrzałości oraz pokorze w poszukiwaniach naukowych oraz umiejętności wyznaczenia dalszych kierunków badań.

Odnosząc się do wyników pokazujących związek między aktywnością fizyczną, a samooceną, Autorka wskazała, że jest to potwierdzenie rezultatów badań innych autorów, którzy wykazali, że *„regularna aktywność fizyczna w starszym wieku wpływa na pozytywne postrzeganie własnej osoby i wyższą samoocenę*". Jednak również w przypadku tego zagadnienia, dowiadujemy się, że czynników wpływających na samoocenę jest zdecydowanie więcej, dlatego wydaje się, że zabrakło w pracy uwzględnienia przynajmniej niektórych z nich, co byłoby interesujące w interpretacji uzyskanych rezultatów.

## **7. Poprawność sformułowanych wniosków**

W rozdz. 7 znalazło się podsumowanie oraz wnioski, w których Doktorantka, m.in. właściwie opisała ograniczenia badań własnych oraz sformułował sześć wniosków. Przedstawione konkluzje, co prawda odpowiadają na postawione wcześniej pytania badawcze, jednak część treści, to raczej opis wyników niż typowe wnioski, dlatego przygotowując publikację należałoby dokonać stosownej korekty.

## **8. Dobór i wykorzystanie materiału źródłowego**

Pozytywnie oceniam dobór i wykorzystanie pozycji piśmiennictwa w pracy, choć ich liczba jest niepotrzebnie, aż tak duża - 312 pozycji literatury, głównie publikacje obcojęzyczne (255 pozycje), część z nich, to publikacje z wysoko punktowanych czasopism.

## **9. Poprawność językowa, terminologiczna i formalna pracy**

Rozprawa, pod względem redakcyjnym oraz poprawności językowej została przygotowana bardzo starannie, drobna uwaga dotyczy braku opisu skrótów, który zamieszczony w pracy przed Wprowadzeniem, mógłby ułatwić lekturę. Recenzent nie dostrzegł również istotnych błędów terminologicznych zawartych w tekście pracy. Struktura pracy, a także proporcje między poszczególnymi częściami rozprawy są prawidłowe.

## **10. Podsumowanie**

Stwierdzam, że rozprawa doktorska mgr Katarzyna Moczek-Nawój zawiera interesujące rozwiązanie problemu naukowego, jakim była weryfikacja związku pomiędzy aktywnością

fizyczną, a wybranymi elementami budowy i postawy ciała oraz globalną samooceną kobiet po 60 roku życia. Zaprezentowane spojrzenie na proces starzenia kobiet ma aspekt naukowy, ale również aplikacyjny i pozwala na planowanie ukierunkowanych działań profilaktycznych w zakresie pomyślnego starzenia.

Wskazane w recenzji uchybienia, sugestie i propozycje modyfikacji mają charakter porządkujący, a ich celem jest podwyższenie wartości pracy i efektywnej implementacji wyników badań. Nie mają one istotnego wpływu na końcową ocenę pracy. Biorąc pod uwagę wszystkie powyższe względy uznaję, że przedstawiona mi do oceny rozprawa doktorska Pani mgr Katarzyna Moczek-Nawój „Aktywność fizyczna a wybrane aspekty budowy i postawy ciała oraz globalna samoocena kobiet w szóstej i siódmej dekadzie życia” stanowi interesujące rozwiązanie problemu naukowego oraz potwierdza dobrą wiedzę teoretyczną kandydata w naukach o kulturze fizycznej.

Wobec spełnienia wymagań zawartych w Art. 13, ust.1 Ustawy z dnia 14 marca 2003 r. o stopniach naukowych i tytule naukowym oraz stopniach naukowych i tytule w zakresie sztuki (Dz. U. Nr 65, poz. 595 z późniejszymi zmianami), przedkładam Senatowi Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki wnioski o przyjęcie rozprawy doktorskiej Pani mgr Katarzyny Moczek-Nawój „Aktywność fizyczna a wybrane aspekty budowy i postawy ciała oraz globalna samoocena kobiet w szóstej i siódmej dekadzie życia” i dopuszczenie do publicznej obrony.

  
.....