

prof. dr hab. Andrzej Jopkiewicz

Kielce, 5.07.2021

profesor emerytowany Uniwersytetu Jana Kochanowskiego
w Kielcach

**Recenzja rozprawy doktorskiej mgr Danuty Wiśniewskiej
„Gibkość kręgosłupa i wysklepienie stóp mężczyzn po 40 roku życia
o zróżnicowanej aktywności fizycznej”**

Przedłożona do recenzji praca doktorska składa się z 7 rozdziałów, razem ze spisem treści, bibliografią i streszczeniami w języku polskim i angielskim liczy 86 stron. Bibliografia zawiera 108 pozycji w większości polskich oraz dwie strony internetowe. Objętość pracy, a zwłaszcza ilość cytowanych publikacji polskich i obcojęzycznych jest raczej skromna.

Doktorantka słusznie zwraca uwagę na istotny problem społeczno-demograficzny, jakim jest starzenie się społeczeństwa polskiego, a zwłaszcza średnio krótszy czas trwania życia mężczyzn. Szkoda jednak, że nie wskazuje na przyczyny tego zjawiska, na różnice w stylu życia i zachowaniach zdrowotnych kobiet i mężczyzn w Polsce.

Obszerniej opisuje znaczenie większej aktywności fizycznej w czasie wolnym osób dorosłych i starszych podkreślając dłuższą ich żywotność, a także wiążącą się z tym zwiększoną aktywność mózgu w hipokampie wpływającą na poprawę pamięci. Najnowsze badania wykazują, że kora przedczołowa i hipokamp, a więc regiony mózgu odpowiedzialne za kontrolę i przebieg procesów poznawczych są podatne na stymulację ćwiczeniami ruchowymi, które są swoistą profilaktyką zmian degeneracyjnych w obrębie mózgu.

Doktorantka słusznie eksponuje gibkość kręgosłupa, która w przeszłości była często marginalizowana i zaniedbywana, a współcześnie jest uznawana jako bardzo ważny komponent sprawności fizycznej. Dlatego głównym celem badań było poszukiwanie związków aktywności fizycznej z gibkością

kręgosłupa, a także z wysklepieniem stóp oraz komponentami tkankowymi mężczyzn aktywnych i mniej aktywnych fizycznie po 40 roku życia. Aktywność fizyczna była oceniana dłuższą wersją Kwestionariusza IPAQ zapewne dlatego, że dostarcza więcej informacji o różnych rodzajach życiowej aktywności respondentów.

Badania wykazały, że aktywność fizyczna korzystnie oddziałuje na komponenty somatyczne, co potwierdza skład ciała mężczyzn bardziej aktywnych (mniejsze otłuszczenie, większa masa mięśniowa, mniejszy wskaźnik BMI). Aktywność fizyczna wykazuje istotne związki nie tylko z lepszymi komponentami ciała mężczyzn preferujących aktywny styl życia, ale także z większą gibkością kręgosłupa we wszystkich płaszczyznach (strzałkowej, czołowej, horyzontalnej) oraz lepszym wysklepieniem stóp. Badania potwierdziły, że największą ruchomością kręgosłupa wyróżniają się mężczyźni uprawiający ćwiczenia fitness, a największym kątem Clarke'a biegacze. Można stąd wnioskować, że bieganie korzystnie oddziałuje na kształtowanie się wysklepienia stóp.

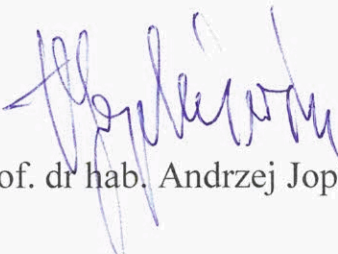
Należy zauważyć, że rezultaty badań zostały udokumentowane licznymi tabelami (tab. 2-23) oraz odpowiednio zilustrowane (ryc. 6-15), co ułatwia percepcję. Zróznicowanie między grupami (aktywni, mniej aktywni) i zespołami (biegacze, pływacy, uprawiający fitness) badanych mężczyzn oceniano odpowiednimi testami statystycznymi przyjmując trzy poziomy istotności (0,05, 0,01 i 0,001).

Dość dobrze została zredagowana „Dyskusja”, chociaż w moim przekonaniu jest ona zbyt krótka. Może dlatego, że konfrontacja własnych badań z innymi podobnymi była utrudniona, gdyż nie spotyka się w zasadzie publikacji, w których byłoby kojarzone wysklepienie stóp, a zwłaszcza gibkość kręgosłupa oceniana specjalnym przyrządem zapewniającym stabilizację miednicy i pomiary we wszystkich trzech płaszczyznach z aktywnością fizyczną.

Swoistym podsumowaniem interesujących badań mężczyzn w średnim wieku są poprawnie sformułowane wnioski, z których wyłania się najważniejsza refleksja, że systematyczne usprawnienie się w zaawansowanym wieku jest godne upowszechnienia, gdyż daje ewidentne korzyści somatyczne, motoryczne i mentalne.

Całość pracy doktorskiej jest w gruncie rzeczy spójna i wszystkie rozpatrywane kwestie wiążą się całkowicie z problematyką zawartą w jej tytule, dlatego pod tym względem nie wzbudza żadnych wątpliwości.

Kierując się przedstawionymi w recenzji spostrzeżeniami i akcentami krytycznymi, ale także niewątpliwymi zaletami tej dysertacji oraz trudnościami związanymi z jej tematyką stwierdzam w konkluzji, że rozprawa doktorska mgr Danuty Wiśniewskiej pt. „Gibkość kręgosłupa i wysklepienie stóp mężczyzn po 40 roku życia o zróżnicowanej aktywności fizycznej”, pomimo pewnych uwag i zastrzeżeń, odpowiada warunkom określonym w art.13 ust.1 Ustawy z dnia 14 marca 2003 r. o stopniach i tytule naukowym oraz stopniach i tytule w zakresie sztuki (Dz. U. 2017 poz. 1789 z późn. zm.). W związku z powyższymi stwierdzeniami wnioskuję do Wysokiej Rady Wydziału Wychowania Fizycznego AWF im. Jerzego Kukuczki w Katowicach o jej przyjęcie i dopuszczenie mgr Danuty Wiśniewskiej do dalszych etapów przewodu doktorskiego. Oceniana dysertacja kwalifikuje doktorantkę do nadania stopnia naukowego doktora w dziedzinie nauk o kulturze fizycznej.



prof. dr hab. Andrzej Jopkiewicz