

Prof. dr hab. Anna Skrzek
Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
Wydział Fizjoterapii
Al. I. Paderewskiego 35 , 51-612 Wrocław

Wrocław 25.02.2022 r.

Ocena

osiągnięcia naukowego, całokształtu dorobku naukowego i aktywności naukowej dr IZABELI ZAJĄC-GAWŁAK w związku z postępowaniem o nadanie stopnia naukowego doktora habilitowanego w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu w dyscyplinie nauk o kulturze fizycznej

Podstawa prawna: art. 221 ustawy z dnia 20 lipca 2018 roku Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2021 r. poz. 478 ze zm.).

Podczas pisania recenzji przyjęto kryteria oceny określone w art.219 ust.1 pkt 2 i 3 ustawy z dnia 20 lipca 2018 roku Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2021 r. poz. 478 ze zm.).

OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA HABILITANTKI

Doktor Izabela Zając-Gawłak ukończyła w 1997 roku, jako magister wychowania fizycznego a następnie w 2001 roku jako magister fizjoterapii, Akademię Wychowania Fizycznego w Katowicach. W roku 2005 uzyskała na Wydziale Wychowania Fizycznego, Akademii Wychowania Fizycznego Krakowie, stopień doktora nauk o kulturze fizycznej na podstawie rozprawy doktorskiej zatytułowanej: *Przebieg procesów inwolucyjnych u kobiet i mężczyzn w zależności od trybu życia ze szczególnym uwzględnieniem aktywności ruchowej*, której promotorem był prof. dr hab. Krzysztof Kaczanowski.

Od 1998 roku do chwili obecnej Kandydatka pracuje w Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach, od 1998 roku w Zakładzie Korektywy i WF Specjalnego jako asystent, a od 2009 roku jako adiunkt w Zakładzie Adaptowanej Aktywności Fizycznej.

W latach 1997 do 2006 Kandydatka pracowała w Międzyszkolnym Ośrodku Sportowym w Katowicach na stanowisku nauczyciela wychowania fizycznego i instruktora gimnastyki korekcyjnej. Doktor Izabela Zając-Gawłak w 2001 zdobyła uprawnienia nauczyciela mianowanego (wychowanie fizyczne a w 2018, Uchwałą Krajowej Rady Fizjoterapeutów nr 232/752/1 KRF z dnia 14 czerwca 2018, uzyskała prawo wykonywania zawodu Fizjoterapeuty o numerze 48994.

OCENA DOROBKU NAUKOWEGO DR IZABELI ZAJĄC-GAWLAK

Dorobek naukowy pod względem bibliometrycznym

Dorobek naukowy dr Izabeli Zając-Gawlak wydaje się wystarczający do ubiegania o stopień doktora habilitowanego pod względem ilościowym. Kandydatka opublikowała po doktoracie 10 prac w renomowanych czasopismach z tak zwanej Listy Filadelfijskiej o łącznym wskaźniku oddziaływania (IF) 31,040 (645 punktów wg punktacji MNiSW/MEN). Habilitantka jest pierwszym autorem w 3 wykazanych publikacjach z IF (pozycja 2,3,10 w wykazie dorobku naukowego – załącznik 5.1). Najwyżej punktowane prace (6,360 i 4,419 IF) opublikowane zostały w 2020 roku.

W czasopismach bez IF Kandydatka opublikowała 32 prace o łącznej punktacji MNiSW/MEN 182. Jest również autorem 8 rozdziałów w monografiach i materiałach pokonferencyjnych.

W sumie dorobek naukowy dr Izabeli Zając-Gawlak, to 98 pozycji co daje wartość 856 punktów wg klasyfikacji MNiSW/MEN i 31, 040 IF. Niestety nie rozdzielono dorobku naukowego przed i po doktoracie, co wymagało dodatkowej analizy. Okazało się, że prace bez IF numer 1,2,3,4,5, i 6 oraz 1 i 2 wykazany rozdział w monografiach to osiągnięcia uzyskane przed uzyskaniem stopnia doktora. Nie wykazane to zostało również w Analizie bibliometrycznej dorobku naukowego.

Dodatkowo, biorąc pod uwagę całkowitą liczbę 72 cytowań jej prac (59 bez autocytowań) wg Web of Science i indeks Hirsch'a 6, można stwierdzić, że kandydatka jest zaangażowanym pracownikiem nauki o zauważalnej pozycji w środowisku naukowym.

Osiągnięcie naukowe będące podstawą złożonego wniosku o wszczęcie postępowania habilitacyjnego

Osiągnięciem naukowym, określonym przez dr Izabelę Zając-Gawlak jako podstawa ubiegania się o stopień doktora habilitowanego, jest monografia naukowa pod tytułem „*Aktywność fizyczna oraz budowa somatyczna i skład ciała słuchaczek uniwersytetu trzeciego wieku w obserwacji rocznej i po 7 latach*”, 2020, ISBN 97883-66308-32-9, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach.

Jest to monografia bardzo zbliżona tematyką do innych pozycji naukowych opublikowanych przez Habilitantkę. Dotyczy skutków ograniczenia aktywności fizycznej w różnych etapach życia, które doprowadzają do deficytów sprawności funkcjonalnej osoby starszej. Bardzo niski poziom aktywności fizycznej polskiej populacji seniorów, powoduje konieczność podnoszenia edukacji i zachęcania tej grupy społeczeństwa do samodzielnego podtrzymywania kondycji psychofizycznej. Badania naukowe dotyczące rekomendacji aktywności fizycznej oraz ich zmian z wiekiem są ważne zarówno dla praktyki jak i teorii zdrowego starzenia. Tematyka pracy dotyczy nie tylko oceny naturalnej zmienności aktywności fizycznej ale również budowy somatycznej i składu ciała oraz zagrożeń związanych z rozwojem chorób metabolicznych w procesie starzenia.

Celem badań w niniejszej monografii była ocena naturalnej zmienności aktywności fizycznej, jej objętości i intensywności oraz wybranych cech budowy somatycznej i komponentów składu ciała kobiet, słuchaczek uniwersytetu trzeciego wieku, na podstawie badania rocznego a następnie kontrolnego po 7 latach. Ze względu na ograniczone możliwości pozyskaniem materiału badawczego, całościowo przebadano tylko 24 kobiety w wieku średnio 61 lat, a po 7 latach kontrolnie 20 osób.

Przeprowadzono roczne badania objętości aktywności fizycznej, z wykorzystaniem krokomierza Digi-Walker, analizując średnią dzienną liczbę kroków wykonanych w soboty, niedziele oraz w każdy z dni roboczych odrębnie, a także dla poszczególnych miesięcy i pór roku. Monitoring ten umożliwił ocenę naturalnej zmienności aktywności fizycznej. Dodatkowo, w trakcie rocznego monitoringu krokomierzem dwukrotnie przeprowadzano 7 dniowy pomiar intensywności i objętości aktywności fizycznej badanych kobiet akcelerometrem ActiGraph G TIM.

Kolejnym badaniem była analiza składu ciała przy użyciu impedancji bioelektrycznej za pomocą InBody 720. Wykonano je trzykrotnie: na początku, w trakcie i na końcu rocznego monitoringu aktywności fizycznej. Wykorzystano takie zmienne, jak: masę ciała, masę mięśni szkieletowych, masę tkanki tłuszczowej, zawartość wody całkowitej oraz wody wewnątrz- i zewnątrzkomórkowej. Analizowano również wisceralną tkankę tłuszczową, a także procentową zawartość tkanki tłuszczowej, beztłuszczową masę ciała oraz podstawową przemianę materii. Dokonano również oceny wybranych cech budowy somatycznej, które posłużyły do obliczenia wskaźnika WHR w celu oceny budowy ciała pod względem dystrybucji tkanki tłuszczowej oraz wskaźnika masy ciała BMI.

Wykorzystując klasyfikację według Tudor-Locke i in. z 2002 roku oraz Tudor-Locke i Bassett z 2004 roku podzielono wszystkie badane kobiety na trzy grupy o różnej objętości aktywności fizycznej, pierwsza poniżej 8500 kroków, druga od 8500 do 9999, trzecia wykonujących co najmniej 10000 kroków w ciągu dnia. Dzięki tym klasyfikacjom porównano zmienność objętości aktywności fizycznej kobiet pomiędzy porami roku, miesiącami i dniami tygodnia odrębnie dla każdej grupy oraz różnice objętości aktywności fizycznej pomiędzy grupami kobiet w porach roku, miesiącach i poszczególnych dniach tygodnia.

Po 7 latach przeprowadzono badanie uzupełniające w celu dokonania oceny zmian objętości i intensywności aktywności fizycznej oraz budowy i składu ciała 20 badanych kobiet. Zdiagnozowano różnice objętości i intensywności aktywności fizycznej rejestrowanych akcelerometrem oraz zmiany w budowie somatycznej i składzie ciała kobiet uczestniczących w badaniach wyjściowych i przeprowadzonych po 7 latach. Analizy porównawcze uwzględniały podział badanych kobiet na dwie grupy o zróżnicowanym poziomie intensywności aktywności fizycznej, według rekomendacji WHO z 2010 roku.

Na podstawie wykonanych badań i przeprowadzonych analiz wyników wyciągnięto wiele wniosków. Najbardziej istotne przedstawiono poniżej.

- Istnieje znaczące oddziaływanie pór roku na zróżnicowanie liczby kroków. Największą objętość aktywności fizycznej badanych kobiet zarejestrowano latem, najmniejszą zimą.
- Roczny monitoring wykazał znaczne zróżnicowanie w objętości aktywności fizycznej badanych kobiet w zależności od dni tygodnia.
- Po siedmiu latach zaobserwowano istotne różnice cech budowy ciała związanych z otyłością centralną badanych kobiet (obniżenie wartości obwodu pasa i wskaźnika WHR) oraz typowe dla procesów inwolucji spadek masy mięśniowej i zawartości wody wewnątrzkomórkowej.

W monografii wykorzystano 232 publikacje naukowe, w tym 214 w języku angielskim. Były to publikacje, z których 74 prace to pozycje najnowsze opublikowane od 2015 do 2021 roku.

Podsumowując zaproponowaną do recenzji monografię, można stwierdzić, że założenia, plan badań oraz ich ciągły charakter wydają się ciekawe i wartościowe ale ich realizacja nie dała spodziewanych efektów. W planie nie uwzględniono grupy kontrolnej, a badania zrealizowano

tylko na 24 starszych kobietach. Tak mała grupa badana powoduje, że wyciągnięte wnioski i implikacje praktyczne wydają się mało wiarygodne, szczególnie w stosunku do przedstawionych w autoreferacie współautorskich prac, gdzie w każdej przebadano od 80 do 400 starszych osób. Przeprowadzone analizy statystyczne, wiele porównań międzygrupowych uwzględniających trzy poziomy aktywności fizycznej, wymusiły stworzenie 6-, 7- i 11- osobowych grup. Nie daje to wiarygodnych podstaw do istotnego wnioskowania na temat roli aktywności fizycznej w procesie zdrowego starzenia się.

Szkoda, że Habilitantka nie wykorzystała trzech prac z IF (pozycja 2, 3 i 10 z załącznika 5.1), gdzie jest pierwszym współautorem. Wszystkie te trzy prace opierają się o tą samą metodologię badań, dotyczą podobnej lub tej samej grupy słuchaczek uniwersytetu trzeciego wieku ale poszerzone zostały o analizę biochemiczną krwi. Wydaje się, że zakres badań obiektywnych oraz zdecydowanie większa liczba badanych osób, wnoszą więcej wiarygodnych wniosków, pogłębiając wiedzę na temat związków pomiędzy aktywnym stylem życia a innymi czynnikami w procesie starzenia się organizmu.

Pozostałe osiągnięcia naukowe

W zakresie pozostałych osiągnięć naukowe dr Izabeli Zająć-Gawlak, ważną częścią dorobku naukowego jest cykl artykułów dotyczących **związku aktywności fizycznej z komponentami składu ciała i cechami somatycznymi związanymi ze zdrowiem.**

W pracy „*Aktywność fizyczna a cechy somatyczne związane ze zdrowiem kobiet w średnim i starszym wieku*” Dariusz Pośpiech, Izabela Zająć-Gawlak, Miroslava Pridalova, Jana Pelcova, Ales Gaba.// *Postępy Rehabilitacji* T. 25, 4 (2011), s. 35-40 (pozycja 20 załącznika 5.2.), celem było określenie zależności objętości i częstotliwości podejmowanej aktywności fizycznej z cechami somatycznymi kobiet w średnim i starszym wieku. W badaniach uczestniczyło 80 kobiet w wieku 46-81 lat, słuchaczek Uniwersytetów Trzeciego Wieku z Katowic i Chorzowa. Wyniki badań potwierdziły, że poziom aktywności fizycznej określany średnią liczbą wykonanych kroków istotnie różnicuje wszystkie cechy somatyczne związane ze zdrowiem. Natomiast częstotliwość aktywności fizycznej istotnie różnicuje wszystkie analizowane wskaźniki otluszczenia ciała.

Kolejną pracą o tej tematyce jest „*Postmenopausal obesity: 12,500 steps per day as a remedy? Relationships between body composition and daily steps in postmenopausal women*” / Aleksandra Kroemeke, Izabela Zając-Gawlak, Dariusz Pośpiech, Ales Gaba, Miroslava Pridalova, Jana Pelclova. // Przegląd Menopauzalny Vol. 13, nr 4 (2014), s. 227-232 (pozycja 1 załącznika 5.1.). Weryfikowano w niej zależności pomiędzy aktywnością fizyczną (mierzoną przez 7 dni dzienną liczbą kroków) a otyłością (ocenianą analizator składu ciała InBody 720) u 79 zdrowych kobiet po menopauzie. Na podstawie przeprowadzonych analiz można stwierdzić, że im wyższa aktywność fizyczna, tym mniejsza otyłość u kobiet po menopauzie. Zalecane 10000 kroków dziennie wydają się niewystarczające dla tej grupy wiekowej.

Wartościową pracą z tej grupy wydaje się „*Reallocating time from sedentary behavior to light and moderate-to-vigorous physical activity : what has a stronger association with adiposity in older adult women?*” / Jana Pelclova, Nikola Stefelova, Jana Hodonska, Jan Dygryn, Ales Gaba, Izabela Zając-Gawlak // International Journal of Environmental Research and Public Health Vol. 15, nr 1444 (2018) (pozycja 4 załącznika 5.1.). Badania dotyczyły związków trybu życia z otyłością starszych kobiet. Przebadano ponad 400 osób starszych (w wieku 60+) w krajach Europy Środkowej. Wyniki dowodzą, że ograniczenie siedzącego trybu życia i zwiększenie umiarkowanej i wysokiej aktywności fizycznej są istotnie związane z ograniczeniem otyłości u starszych kobiet, co powinno być zalecane w interwencjach poprawiających stan zdrowia.

Kolejny cykl publikacji **dotyczy ryzyka chorób metabolicznych** i jest kontynuacją współpracy z Uniwersytetem w Ołomuńcu, poprzez badania na populacji polskiej poszerzonych o analizę biochemiczną krwi. Dwie prace pierwszego autorstwa Habilitantki uwzględniały nie tylko objętość aktywności fizycznej, skład i budowę ciała ale również analizę biochemiczną krwi, profil lipidowy oraz markery metabolizmu glukozy w celu oceny czynników ryzyka chorób układu krążenia. Pierwsza praca „*Physical activity, body composition and general health status of physically active students of the University of the Third Age (U3A)*” / Izabela Zając-Gawlak, Dariusz Pośpiech, Aleksandra Kroemeke, Małgorzata Mossakowska, Aleš Gába, Jana Pelclova, Miroslava Pridalová, Barbara Kłapcińska. // ARCHIVES OF GERONTOLOGY AND GERIATRICS vol. 64 (2016), s. 66-74. (pozycja 2 załącznika 5.1.) dotyczyła 104 starszych

aktywnych fizycznie osób. Wyniki potwierdziły, że zalecana objętość aktywności fizycznej wiązała się z lepszym składem ciała i niższymi wskaźnikami ryzyka choroby wieńcowej i cukrzycy, czyli korzystnym profilem lipidowym, występowaniem normalnego ciśnienia krwi, niskimi wskaźnikami insulinooporności.

W drugiej pracy „*Associations of visceral fat area and physical activity levels with the risk of metabolic syndrome in postmenopausal women*” / Izabela Zająć-Gawlak, Barbara Kłapcińska, Aleksandra Kroemeke, Dariusz Pośpiech, Jana Pelclova, Miroslava Pridalova.// *BIOGERONTOLOGY* Vol. 18 (2017), s. 357-366 (pozycja 3 załącznika 5.1), badano związek trzewnej tkanki tłuszczowej, objętości aktywności fizycznej i ryzyka zespołu metabolicznego u 85 kobiet po menopauzie z UTW. Wykazano, że podwyższony poziom trzewnej tkanki tłuszczowej jest silnym czynnikiem ryzyka dla ryzyka zespołu metabolicznego, jednak duża (powyżej 12500 kroków dziennie) objętość regularnej aktywności fizycznej może go znacznie zmniejszyć.

Kolejna praca dr Izabeli Zająć-Gawlak **dotyczy sezonowych i meteorologicznych czynników mogących warunkować siedzący tryb życia osób starszych.** Jest to praca pt.: „*Sedentary behaviour patterns and spring/autumn seasonality in older Central European adults*” / Jana Pechova, Jana Pelclova, Jan Dygryn, Izabela Zająć-Gawlak, Lenka Tlucakova.// *Journal of Physical Education and Sport* Vol. 19, nr 2 (2019), s. 1092-1098 (pozycja 32 załącznika 5.2.). Celem pracy było określenie związków czynników sezonowych i meteorologicznych z siedzącym trybem życia starszych osób z Europy środkowej (83 osoby). Chociaż wyniki nie były jednoznaczne, można przyjąć, że warunki pogodowe wydają się być ważnymi czynnikami związanymi z siedzącym trybem życia osób starszych.

Poszerzając tematykę procesu starzenia się organizmu poszerzono prowadzone badania o **problematykę żywienia, ocenę składu diety i zaleceń żywieniowych.** Badania biochemiczne krwi, skład i budowa ciała oraz monitoring aktywności fizycznej badanych kobiet wzbogacono o analizę diety. Powstała praca pt. „*Influence of Nutritional Education on the Diet and Nutritional Behaviors of Elderly Women at the University of the Third Age*” / Małgorzata Michalczyk, Izabela Zająć-Gawlak, Adam Zająć, Jana Pelclova, Robert Rocznik, Józef Langfort / *International Journal of Environmental Research and Public Health* vol. 17 (2020), s. 1-12 (pozycja 5 załącznika 5.1.).

Wyniki badań nie wykazały istotnych różnic pomiędzy grupą 62 aktywnych kobiet z UTW a grupą kontrolną liczącą 44 osoby. Seniorki z UTW, pomimo oczekiwań i wcześniejszych szkoleń dotyczących prawidłowych zaleceń żywieniowych, nie stosowały się do tych zaleceń.

Ostatnia grupa publikacji naukowych Habilitantki to prace stanowiące obszar **badania longitudinalnych**, powtórzonych po siedmiu latach od zakończonej obserwacji, **dotyczących zespołu metabolicznego, otyłości oraz objętości i intensywności aktywności fizycznej**.

Pierwszą z nich to praca pierwszego autorstwa Habilitantki pt. *„Does physical activity lower the risk for metabolic syndrome: a longitudinal study of physically active older women”* /Izabela Zając-Gawlak, Jana Pelclova, Dorota Groffik, Agnieszka Nawrat-Szołtysik, Aleksandra Kroemeke, Miroslava Pridalova, Ales Gaba, Ewa Sadowska-Łępa.// BMC GERIATRICS Vol. 21:11 (2021), s. 1-9 (pozycja 10 załącznika 5.1.). Celem było zbadanie związku między objętością aktywności fizycznej a obniżeniem ryzyka zespołu metabolicznego, 59 starszych kobiet w perspektywie 7 lat. Na podstawie wyników badań można przyjąć, że rekomendowany poziom aktywności fizycznej mierzony dzienną liczbą kroków może być związany z niższym ryzykiem zespołu metabolicznego, widocznym szczególnie w wyższym stężeniu cholesterolu o dużej gęstości oraz niższym stężeniu trójglicerydów.

Kolejną pracą z badań ciągłych jest praca *„Are longitudinal reallocations of time between movement behaviours associated with adiposity among elderly women? A compositional isotemporal substitution analysis”* / Jana Pelclova, Nikola Stefelova, Dorothea Dumuid, Zeljko Pedisic, Karel Hron, Ales Gaba, Timothy Olds, Jana Pechova, Izabela Zając-Gawlak, Lenka Tlucakova.// INTERNATIONAL JOURNAL OF OBESITY Vol. 44, 2020, s. 857-864 (pozycja 6 załącznika 5.1.). W pracy analizowano związki codziennej aktywności fizycznej z otyłością u starszych kobiet. Badania przeprowadzono na grupie 158 starszych kobietach z Europy Środkowej, wyjściowo i po 7 latach obserwacji. Stwierdzono związek między podłużnymi zmianami codziennej aktywności fizycznej z otyłością wśród starszych kobiet. W ciągu 7 lat wzrosła częstość występowania otyłości oraz jednocześnie zwiększył się czas spędzony w pozycji siedzącej, kosztem umiarkowanej i wysokiej intensywności wysiłków.

Również w pracy pt. „*Prospective study on sedentary behaviour patterns and changes in body composition parameters in older women . a compositional and isotemporal substitution analysis*” / Ales Gaba, Jana Pelclova, Nikola Stefelova, Miroslava Pridalova, Izabela Zajęc-Gawlak, Lenka Tlucakova, Jana Pechova, Zuzana Svozilova.// *CLINICAL NUTRITION* Vol. 40 nr 4 (2021), s. 2301-230 (pozycja 8 załącznika 5.1.), badano związek między siedzącym trybem życia i zmianami komponentów składu ciała związanych ze zmianą trybu życia na bardziej aktywny. Badaniem początkowym i 7-letnim kontrolnym objęto 182 starsze kobiety. Wykazano znaczący wzrost wskaźnika masy tłuszczowej i trzewnej tkanki tłuszczowej, który był związany ze zwiększeniem czasu związanego z siedzącym trybem życia z 1 do 3,5 godziny/tydzień.

Zbliżone wyniki badań ciągłych wykazano w kolejnej pracy: „*Device-Measured Physical Activity, Sedentary Behaviors, Built Environment, and Adiposity Gain in Older Women: A Seven-Year Prospective Study*” / Pablo Molina-Garcia, Maria Medrano, Jana Pelclova, Izabela Zajęc-Gawlak, Lenka Tlucaková, Miroslava Pridalová // *International Journal of Environmental Research and Public Health* Vol. 18, nr 6 (2021), s. 1-12 (pozycja 9 załącznika 5.1.). W okresie 7 letnich obserwacji 178 starszych kobiet odnotowano wzrost otyłości i zwiększenie siedzącego trybu życia, natomiast żadne zmienne środowiskowe nie były związane z opisanymi zmianami.

Ciekawą pracą dotyczącą prób określenia czynników ryzyka złamań osteoporotycznych u 99 starszych kobiet jest „*Osteoporosis in Polish older women : risk factors and osteoporotic fractures : a cross— sectional study*” / Agnieszka Nawrat-Szołtyśik, Zuzanna Miodońska, Ryszard Zarzeczny, Izabela Zajęc-Gawlak, Józef Opara, Alicja Grzesińska, Beata Matyja, Anna Polak.// *International Journal of Environmental Research and Public Health* Vol. 17, nr 10 (2020), s. 1-9 (pozycja 7 załącznika 5.1.). Ryzyko złamań osteoporotycznych oceniono za pomocą narzędzia FRAX. Przeprowadzone analizy wykazały, że największe ryzyko wystąpienia osteoporozy związanej ze stylem życia, to głównie palenie papierosów, przebyte operacje ginekologiczne oraz leczenie kortykosteroidami.

Podsumowując omówiony dorobek naukowy dr Izabeli Zajęc-Gawlak, w oparciu o działalność publikacyjną, należy uznać, że przeprowadzone badania są istotnym, znaczącym

elementem współczesnej diagnozy środowisk senioralnych. Diagnoza ta dotyczy poziomu aktywności fizycznej, jej uwarunkowań i zachowań zdrowotnych ludzi starszych, z punktu widzenia utrzymania zdrowia i dobrej jakości życia. Metodologie badań wzbogacono o badania longitudinalne dotyczące nie tylko aktywności fizycznej ale również składu ciała i badań biochemicznych, co stanowi istotny wkład w rozwój nauk o kulturze fizycznej.

Wyniki przeprowadzonych badań mogą być pomocne w stworzeniu nowoczesnej strategii promującej zdrowe, aktywne starzenie, która powinna uwzględniać wspieranie umiarkowanej i wysokiej intensywności aktywności fizycznej oraz skrócenie czasu przeznaczonego na siedzący tryb życia. Celem tych działań jest zapobieganie otyłości, zmniejszenie ryzyka zespołu metabolicznego, profilaktyka złamań osteoporotycznych i promowanie zdrowego stylu życia.

Aktywność naukowa realizowana w więcej niż jednej uczelni, instytucji naukowej, w szczególności w zagranicznej

Doktor Izabela Zając-Gawłak w ramach współpracy międzynarodowej uczestniczyła w realizacji dwóch grantów:

- Grant ministerialny 2009-2012 — Uniwersytetu Palackiego w Ołomuńcu pt.: *"Research of Seniors at the University of Third Age — A Change in Physical Activity Behavior Using Pedometers and the INDARES System"*,
- Grant ministerialny - (IGA_FTK 2017_004) 2017-2018 — Uniwersytetu Palackiego w Ołomuńcu „*Objectively measured sedentary behavior among older women in context of their somatic indicators and quality of life*”.

Ponadto w latach 2008-2012 była kierownikiem jednego projektu statutowego w Katedrze Teorii i Metodyki Wychowania Fizycznego oraz wykonawcą trzech projektów statutowych w innych jednostkach Uczelni.

Habilitantka brała czynny udział w 24 konferencjach, w tym 5 konferencjach na zaproszenie organizatorów. Jednocześnie była członkiem komitetów naukowych lub organizacyjnych 4 konferencji

naukowych. Wielokrotnie była recenzentem prac w czterech czasopismach naukowych z listy A i B MNiE.

OCENA DZIAŁALNOŚCI DYDAKTYCZNEJ I ORGANIZACYJNEJ

Dorobek dydaktyczny

Poza działalnością naukową doktor Izabela Zając-Gawlak posiada także odpowiednie doświadczenie dydaktyczne. W roku akademickim 2014-2015 Habilitantka brała udział w opracowaniu nowej specjalności i specjalizacji: specjalność - Funkcjonalny trening zdrowotny osób w średnim i starszym wieku; specjalizacja — Kinezygerontoprofilaktyka. Jest autorem programów kształcenia i realizatorem zajęć dydaktycznych z przedmiotów: Podstawy gerontologii, Techniki relaksacyjne w treningu zdrowotnym, Techniki relaksacyjne. Była również wykładowcą takich przedmiotów, jak: Podstawy fizjoterapii klinicznej w geriatric, Wady postawy ciała, Diagnostyka wad postawy oraz Ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne, Ćwiczenia korekcyjne z elementami rehabilitacji.

Opieka naukowa

W latach 2005-2020 na Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach była promotorem 72 prac dyplomowych (50 prac magisterskich i 12 prac licencjackich).

Była również opiekunem kilku pracowników i studentów z Palacky University Olomouc, odbywających międzynarodowe staże w jej macierzystej Uczelni.

Działalność popularyzująca naukę w środowiskach senioralnych, współpraca z organizacjami senioralnymi i działalność na rzecz seniorów

Dr Izabela Zając-Gawlak wykazuje dużą aktywnością na rzecz środowisk senioralnych.

W latach 2015 - 2018 była Członkiem Śląskiej Rady ds. Seniora, przy Urzędzie Marszałkowskim w Katowicach.

Przez wiele lat współpracowała z Domami Opieki Społecznej (Bielsko Biała, Ruda Śląska) oraz z wieloma Uniwersytetami Trzeciego Wieku (Katowice, Chorzów, Siemianowice Śląskie, Andrychów). W wielu UTW prowadziła wykłady promujące zdrowe starzenie się.

Dodatkowo przez wiele lat współpracowała z instytucjami opieki nad seniorami, promując aktywny styl życia seniorów. Były to między innymi: Fundacja Park Śląski w Chorzowie, Kongresu Obywatel Senior, Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Bielsku-Białej, Centrum Nowoczesnej Rehabilitacji TriVita Porąbka, Krajowym Instytutem Gospodarki Senioralnej. Poza działalnością popularyzacyjną Habilitantka realizowała wiele praktycznych inicjatyw, takich jak: szkolenia, kursy i warsztaty dla seniorów i ich opiekunów, opracowanie zeszytów i filmów instruktażowych. Ciekawą inicjatywą jest wspólne ze studentami prowadzenie kanału RetroKrzepa na YouTube z emisją filmów z ćwiczeniami dla osób starszych: „Ćwiczenia dla seniora — aktywnie w domu”; „Ćwiczenia dla seniora — na spacerze”.

Jest to bardzo ważny element działalności dr Izabeli Zając-Gawlak, który pokazuje umiejętność wykorzystania wniosków naukowych w praktyce.

NAGRODY I WYRÓŻNIENIA

Dr Izabela Zając-Gawlak była wielokrotnie nagradzana przez Rektora Akademii Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach. Były to trzy nagrody za osiągnięcia naukowe i 4 za działalność dydaktyczną i organizacyjną.

Również Samorząd Studencki Akademii Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach wyróżnił Habilitantkę w kategorii „Wykładowca z pasją” i „Najlepszy z najlepszych” w ramach Gali Środowiska Studenckiego.

WNIOSEK KOŃCOWY

Przedstawiona przez doktor Izabelę Zająć-Gawlak monografia naukowa pod tytułem „*Aktywność fizyczna oraz budowa somatyczna i skład ciała słuchaczek uniwersytetu trzeciego wieku w obserwacji rocznej i po 7 latach*”, spełnia kryteria rozprawy habilitacyjnej, chociaż mała liczba przebadanych senierek budzi wątpliwości czy opisane wyniki są podstawą do wiarygodnego wniosku.

Wysoko należy natomiast ocenić pozostały dorobek naukowy Habilitantki. Przeprowadzone badania, szczególnie w ujęciu ciągłym, z wykorzystaniem ciekawych narzędzi badawczych, są znaczącym elementem współczesnej profilaktyki gerontologicznej. Wnioski z tych badań, dotyczące nie tylko aktywności fizycznej ale również składu ciała i analiz biochemicznych, należy uznać za istotny wkład w rozwój nauk o kulturze fizycznej. Mają one wysoką wartość aplikacyjną z punktu widzenia utrzymania zdrowia i dobrej jakości życia osób starszych.

Doktor Izabela Zająć-Gawlak jest zaangażowanym pracownikiem nauki, ma opanowany warsztat badawczy, posiada umiejętności planowania, przygotowywania i prowadzenia badań naukowych. Wszystko to dowodzi samodzielności i dojrzałości Kandydatki, jako badacza i naukowca oraz nauczyciela akademickiego.

Wartym podkreślenia jest również duże zaangażowanie Habilitantki w działania praktyczne na rzecz środowisk senioralnych. Jej współpraca z instytucjami opieki nad seniorami pokazuje umiejętności wykorzystania wniosków naukowych w praktyce.

Zwracam się do Senatu Akademii Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach o dopuszczenie dr Izabeli Zająć-Gawlak do dalszych etapów postępowania habilitacyjnego.

Wrocław, 25.12.2022 r.

prof. dr hab. Anna Skrzek

