

Wrocław, 10.06.2023r.

Prof. dr hab. Anna Skrzek  
Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu

**Recenzja rozprawy doktorskiej - MGR MATEUSZ GRAJEK**

**pt. „Występowanie zachowań ortorektycznych i emocjonalnego jedzenia wśród młodych osób wykazujących zróżnicowaną aktywność fizyczną i sposób odżywiania”**

(promotor: dr hab. K. Sas-Nowosielski, prof. AWF,  
Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach, Katowice 2023)

Rozprawa doktorska Pana mgr Mateusza Grajka opiera się na czterech artykułach opublikowanych w dwóch prestiżowych czasopismach naukowych: Nutriens (IF.6,706) oraz Journal of Physical Education and Sport. Łączna punktacja prezentowanego cyklu powiązanych ze sobą tematycznie publikacji wynosi: 390 punktów ministerialnych oraz IF= 13,412. Wszystkie cztery prace, opublikowane w latach 2021-2022, mają charakter badawczy i są wieloautorskie, gdzie mgr M. Grajek występuje jako pierwszy autor z dużym udziałem w ich tworzeniu. Zgodnie z art. 187 ust. 3 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2023 r. poz. 742) „Rozprawę doktorską może stanowić praca pisemna, w tym monografia naukowa, zbiór opublikowanych i powiązanych tematycznie artykułów naukowych, praca projektowa, konstrukcyjna, technologiczna, wdrożeniowa lub artystyczna, a także samodzielna i wyodrębniona część pracy zbiorowej.” O spełnieniu powyższych wymagań świadczą dołączone oświadczenia współautorów wskazujące, że indywidualny wkład mgr Mateusza Grajka w powstawanie omawianych publikacji był znaczący i wynosił od 65% do 80% (oświadczenia pozostałych autorów w załączniku 1).

Przedstawiona do oceny rozprawa doktorska mgr Mateusza Grajka wpisuje się w bardzo ważne zagadnienia dotyczące zaburzeń odżywiania, które stanowią istotny problem zdrowia publicznego. Często opisywano powiązanie wpływu sposobu odżywiania na

występowanie wielu schorzeń dietozależnych, z kręgu chorób sercowo-naczyniowych, metabolicznych, nowotworowych czy zaburzeń psychicznych.

Przedmiotem swoich projektów badawczych uczynił Autor ocenę ryzyka wystąpienia zaburzeń odżywiania w różnych grupach ludności, co jest tematem nie tylko interesujący poznawczo, ale także istotnym praktycznie. Jest to temat istotny szczególnie u osób młodych, intensywnie dbających o zdrowie, poziom aktywności fizycznej i własny wizerunek, tym bardziej, że w ostatnim czasie zauważa się coraz częstsze występowanie nietypowych zachowań żywieniowych, takich jak ortoreksja i jedzenie emocjonalne.

Dysertacja liczy 97 numerowanych strony i składa się z Wprowadzenia, Przedmiotu rozprawy z celami, pytaniami i hipotezami badawczymi oraz cyklu publikacji z omówieniem wszystkich 4 prac składających się na osiągnięcie naukowe wraz z dołączonymi kopiami, Podsumowania, Piśmiennictwa, Streszczenia i streszczenia w języku angielskim, oraz Załączników.

Oceniając treści zawarte w teoretycznej warstwie pracy, zamieszczone we Wprowadzeniu (s. 7-15), pragnę zauważyć, że Autor dokonuje krytycznej analizy dotychczasowego dorobku teoretycznego i empirycznego w obszarach badawczych odnoszących się do charakterystyki zaburzeń odżywiania. W tym bardzo syntetycznym zestawieniu warto podkreślić jest to, że Autor porusza się swobodnie i ze znanostwem światowej literatury przedmiotu. Rozdział skonstruowany jest logicznie, z analizą stanu wszechstronnych badań dotyczących zaburzeń odżywiania jako istotnego problemu publicznego, ze szczególnym uwzględnieniem ortoreksji.

Ortoreksja zaliczana jest do niespecyficznych/nieokreślonych zaburzeń odżywiania, definiowana jako „patologiczna koncentracja na zdrowym odżywianiu z cechami rygorystycznego przykładania uwagi do jakości i przygotowania żywności oraz norm żywieniowych”. Ten styl odżywiania można uznać za zaburzenia psychiczne ze względu na

konsekwencje fizyczne, psychologiczne i społeczne. W wielu badaniach wykazano, że nadmierna troska o masę ciała, orientacja na wygląd i obecność zaburzeń odżywiania w wywiadzie są istotnymi predyktorami ortoreksji. W wielu badaniach podkreśla się również istotne związki ortoreksji z negatywnymi emocjami, które prowadzą do zwiększonego łaknienia lub ograniczania przyjmowania pokarmów. Stres i inne silne emocje w życiu mogą rzutować na sferę zachowań żywieniowych w postaci emocjonalnego jedzenia i ograniczania jedzenia.

W kolejnej części dysertacji Doktorant scharakteryzował cel, którym była „ocena występowania zachowań ortorektycznych i emocjonalnego jedzenia wśród młodych osób wykazujących zróżnicowaną aktywność fizyczną i sposób odżywiania”, a następnie wyznaczył etapy badań, które zmierzały do odpowiedzi na 6 postawionych pytań badawczych, jednocześnie stawiając 6 hipotez badawczych. Mgr Mateusz Grajek swoją rozprawę doktorską oparł na cyklu 4 opisanych wcześniej prac, mających charakter artykułów oryginalnych opartych na sondażu diagnostycznym, którego składowe zostały ujęte w Załączniku 2. W badaniach wykorzystano szereg narzędzi psychometrycznych (EMI-2, OTO-15, DOS, TFEQ-13), a za pomocą autorskich narzędzi oceniano poziom aktywności fizycznej i sposób odżywiania w badanych grupach. Wszystkie 4 prace podlegały rzetelnej recenzji przed publikacją w wysoko punktowanych czasopismach naukowych, więc nie wymagają one szczegółowej analizy w tym dokumencie.

W kolejnej części opracowania zostały omówione główne wyniki prowadzonego cyklu badań oraz przedruki artykułów oryginalnych. W badaniach wzięli udział studenci kierunków związanych ze zdrowiem (dietetyki i wychowania fizycznego) oraz jako druga grupa studenci innych kierunków nie związanych ze zdrowiem (zarządzanie i informatyka).

W pierwszej publikacji (20-27) „*Motivation to engage in physical activity among health sciences students*” badaniem kwestionariuszowym objęto 1590 studentów z

kierunków dietetyka i wychowanie fizyczne, w celu poznania motywatorów do podejmowania przez nich aktywności fizycznej. Wykazano, że ważnymi motywatorami są: unikanie chorób, utrzymanie zdrowia, siła/wytrzymałość, wygląd fizyczny, regeneracja psychiczna, kontrola masy ciała i przyjemność z ćwiczeń. Płeć była istotnym kryterium zróżnicowania wyników, gdzie u mężczyzn przynależność do grupy stanowi najsilniejszy bodziec, natomiast u kobiet kontrola masy ciała była najsilniejszą motywacją do ćwiczeń. Aspekt zdrowotny skorelowany był ze współczynnikiem masy ciała. Osoby o niższej masie ciała wykazały wyższą motywację do ćwiczeń, podyktowane nadmierną dbałością o stan zdrowia.

W drugiej publikacji (28-47) „*Prevalence of orthorexia in groups of students with varied diets and physical activity (Silesia, Poland)*” rozszerzono podjętą tematykę poprzez badanie 300 osób podzielonych na dwie grupy studentów - z kierunków związanych ze zdrowiem i niezwiązanych ze zdrowiem. Analiza wyników kwestionariusza ORTO-15 ujawniła, że u 44% badanych wskazano na zwiększone ryzyko ortoreksji. Występowały one częściej w grupie kierunków związanych ze zdrowiem niż w grupie kontrolnej. Przeprowadzone badania pozwoliły sformułować następujące wnioski: zachowania ortorektyczne są charakterystyczne dla osób kojarzonych ze zdrowiem, dbających o prozdrowotny styl życia, uczestniczących w aktywności fizycznej z motywacją dbania o zdrowie i wygląd fizyczny. Zwiększone ryzyko ortoreksji powiązane jest z przecenianiem wielkości i kaloryczności posiłków.

W kolejnej trzeciej publikacji (48-63) „*Prevalence of emotional eating in groups of students with varied diets and physical activity in Poland*” rozwinięto kolejny aspekt badań podejmowanych w dysertacji Doktoranta, czyli emocjonalne jedzenie. Badaniami objęto tą samą grupę osób. Zastosowane narzędzia badawcze poszerzono o kolejne kwestionariusze w celu oceny stresu i zachowań związanych z jedzeniem. Wyniki uzyskane w tych badaniach i ich analiza wskazują na istnienie związku pomiędzy stylem życia a występowaniem jedzenia

emocjonalnego. Osoby, które mają podwyższoną wartość BMI, nieracjonalny sposób odżywiania, niską aktywność fizyczną, zaburzoną ocenę posiłków oraz doświadczają wysokiego poziomu stresu są bardziej narażone na wystąpienie emocjonalnego jedzenia (dominowała grupa studentów nie związanych ze zdrowiem).

Ostatnia publikacja z cyklu (64-71) „*Analysis of eating behavior of health science students in terms of emotional eating and restrained eating*” dotyczyła tylko jednej grupy 200 studentów kierunków związanych ze zdrowiem. Wykorzystano w niej dodatkową skalę, która pogłębia diagnozę klasyfikując przypadki z tendencją ortorektyczną i pełną obrazowo ortoreksją. Zaobserwowano, że w badanej grupie studentów nie stwierdzono związku pomiędzy emocjonalnym jedzeniem a ortoreksją, natomiast potwierdzono hipotezę o istnieniu tych związków pomiędzy ograniczaniem jedzenia a występowaniem ortoreksji.

Część opisową zamykają Podsumowanie i Wnioski. W Podsumowaniu opisano atuty prowadzonych badań ale również ich ograniczenia oraz praktyczne implikacje z propozycją dalszych kierunków własnych prac badawczych. Świadczy to o dużej dojrzałości mgr Mateusza Grajka.

W podsumowaniu stwierdzam, że ocenianą dysertację, składającą się ze zbioru 4 publikacji, charakteryzuje spójny tematycznie cykl badań, prawidłowo uzasadniony problem badawczy, właściwy dobór metod badań, rzetelność analiz statystycznych, a obszerne ujęcie literatury przedmiotu pozwala na rzeczową i merytoryczną dyskusję wyników badań. Prace są znaczącym i oryginalnym poszerzeniem wiedzy z zakresu zdrowia publicznego, odżywiania, aktywności fizycznej, psychologii zdrowia.

Stwierdzam, że przedłożona mi do oceny rozprawa doktorska Pana mgr Mateusza Grajka oparta na cyklu spójnych tematycznie czterech artykułów naukowych spełnia wszystkie wymogi stawiane pracom przy ubieganiu się o nadanie stopnia doktora, zgodnie z

art. 187 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2023 r. poz. 742). Wnoszę do Senatu Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach o dopuszczenie Kandydata do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

Jednocześnie, biorąc pod uwagę wysokie walory poznawcze i aplikacyjne recenzowanej pracy, wnoszę o wyróżnienie rozprawy. Badania dotyczące diagnozowania zaburzeń odżywiania w powiązaniu ze stylem życia i nowoczesną wiedzą na ten temat mają charakter pionierski nie tylko na gruncie polskim, ale i światowym. Zostały przeprowadzone w sumienny i rzetelny sposób. Autor podjął się trudnego zadania przeprowadzenia wszechstronnych badań z wykorzystaniem nowoczesnych narzędzi badawczych na dużej grupie osób badanych. Szczegółowe analizy wyników badań własnych opublikowanych w renomowanych czasopismach potwierdzają, że oceniana rozprawa doktorska stanowi oryginalne osiągnięcie naukowe, wnosząc nowe treści do wiedzy w dyscyplinie nauk o kulturze fizycznej.

