



**WARSZAWSKI
UNIwersYTET
MEDYCZNY**

ZAKŁAD EDUKACJI I BADAŃ W NAUKACH O ZDROWIU

Warszawa, dn. 20.06.2023

**Dr hab. n. o zdr. Mariusz Panczyk
Zakład Edukacji i Badań w Naukach o Zdrowiu
Wydział Nauk o Zdrowiu
Warszawski Uniwersytet Medyczny**

**Ocena rozprawy doktorskiej
w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu, dyscyplina: nauki o kulturze fizycznej
mgr Mateusza Grajka**

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

Przygotowanej pod kierunkiem dr hab. n. o kult. fiz. Krzysztofa Sas-Nowosielskiego, prof. AWF
w Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

Ocena formalna pracy

Przedstawiona do oceny rozprawa doktorska została przygotowana w formie jednotematycznego cyklu publikacji na które składają się 4 prace opublikowane w czasopismach naukowych ujętych w wykazie sporządzonym zgodnie z przepisami wydanymi na podstawie art. 267 ust. 2 pkt 2 lit. b Ustawy z dnia 20 lipca 2018 Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U. 2018 poz. 1668). W każdej z czterech publikacji Doktorant jest pierwszym autorem, a także autorem korespondencyjnym, a wkład autorski w realizację badań i opracowanie publikacji mieści się w przedziale do 65 do 85%. Kontrybucje autorskie zostały potwierdzone stosownymi oświadczeniami podpisanymi przez wszystkich współautorów i dołączone do dysertacji jako Załącznik 1. Wszystkie prace stanowiące jednotematyczny cykl publikacji są pracami oryginalnymi, a więc przedstawiają wyniki badań pierwotnych, które zostały zaprojektowane w celu oceny postawionych oryginalnych hipotez z użyciem odpowiednio dobranej metodologii. Dwie spośród czterech prac cyklu zostało opublikowanych w czasopismach indeksowanych w *Journal Citation Reports*, a więc posiadających współczynnik wpływu – *Impact factor*. Dwie pozostałe prace zostały opublikowane w czasopismach indeksowanych w wykazie czasopism naukowych i recenzowanych materiałów z konferencji międzynarodowych z dnia 9 lutego 2021 r. przygotowanym przez Ministra Edukacji i Nauki. Łączna punktacja ministerialna opublikowanych prac stanowiących cykl wynosi 390 oraz łączna punktacja IF = 13,412.

Wobec powyższych kwestii uważam, że przedstawiona do recenzji rozprawa doktorska autorstwa mgr Mateusza Grajka, spełnia kryteria formalne zapisane w art. 187 ust. 3 Ustawy z dnia 20 lipca 2018 Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U. 2018 poz. 1668).

Uzasadnienie wyboru tematu i celu badania

Doktorant w części swojej dysertacji podejmuje się uzasadnienia celu podjętych badań nad tematyką zachowań ortorektycznych i jedzenia emocjonalnego w grupie młodych osób. W uzasadnieniu tym wskazuje, że rośnie odsetek osób z niespecyficznymi zaburzeniami odżywiania w szczególności w grupie osób młodych, które wywodzą się z takich grup jak sportowcy czy dietetycy. Krótko charakteryzuje także czym jest zaburzenie określane jako ortoreksja oraz jakie są dostępne dane epidemiologiczne dotyczącego jego rozpowszechnienia w populacji. Ważnym elementem uzasadnienia jest podkreślenie skutków zdrowotnych jakie niesie za sobą to zaburzenie. Jak słusznie zauważa Doktorant jednym z ważnych obszarów badawczych dotyczących ortoreksji jest ustalenie czynników predysponujących do rozwoju tego zaburzenia oraz określenie grup ryzyka i indywidualnych oraz grupowych czynników sprzyjających jego rozwojowi. Ważnym elementem koncepcji badań stojącej u podstaw ocenianej dysertacji jest prawdopodobny związek między ortoreksją a nieprawidłową regulacją emocji, co może objawiać się rozwojem nieprawidłowych wzorców żywieniowych. Jak uzasadnia Doktorant, uwzględniając pewne przesłanki z istniejących już badań nad związkiem między skłonnościami ortorektycznymi i emocjonalnym jedzeniem przy jednocześnie wciąż niezadowalającym stanem wiedzy w tym temacie, postanowiono przeprowadzić badania, których przedmiotem byłyby obie kategorie zachowań, a zwłaszcza ocena ich występowania w grupach studentów cechujących się zróżnicowanym stylem życia, czyli sposobem odżywiania aktywnością fizyczną w tym motywacją do jej podejmowania.

W oparciu o przedstawione przez Doktoranta uzasadnienie podjętych badań stwierdzam, że przedstawiona do recenzji rozprawa doktorska autorstwa mgr Mateusza Grajka, spełnia kryteria formalne zapisane w art. 187 ust. 2 Ustawy z dnia 20 lipca 2018 Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U. 2018 poz. 1668).

Ocena merytoryczna pracy

Pierwsza publikacja z prezentowanego jednotematycznego cyklu prac przedstawia ocenę motywacji do ćwiczeń zarówno aktywnych fizycznie kobiet, jak i mężczyzn. W badaniu wzięło udział 1590 studentów dietetyki i kierunku wychowanie fizyczne, którzy wykazywali się różnym poziomem podejmowanej aktywności fizycznej (mierzona elektronicznym krokomierzem Yamax). W badaniu wykorzystano kwestionariusz EMI-2, który ocenia motywację badanych do podejmowania aktywności fizycznej. Przeprowadzone badanie wykazało, że najważniejszymi motywatorami podejmowania aktywności fizycznej są przyjemność, regeneracja psychiczna oraz zachowanie zdrowia. Najmniej istotną motywacją do ćwiczeń jest presja na zdrowie, uznanie społeczne i chęć przynależności do grupy. Dla mężczyzn najważniejszą motywacją do podejmowania aktywności fizycznej jest przyjemność z jej wykonywania oraz możliwość współzawodnictwa. Kobiety podejmują aktywność fizyczną przede wszystkim ze względu na chęć utrzymania masy ciała. Jak konkluduje w swojej dysertacji Doktorant, grupa objęta przedstawionym powyżej badaniem może stanowić materiał do dalszych badań nad niespecyficznymi zaburzeniami odżywiania powiązanych z prozdrowotnym stylem życia, ponieważ powody, dla których podejmują ćwiczenia fizyczne mogą stanowić czynnik

prognostyczny między innymi do zachowań ortoretycznych. Ponieważ praca otwierająca cykl nie jest bezpośrednio związana z celem dysertacji można ją uznać jako pracę sondującą tematykę motywacji do podejmowania aktywności fizycznej, która może być jednym z czynników warunkujących niespecyficzne zaburzenia odżywiania. Intersujące wydaje się pytanie, czy Doktorant podjął się analizy potencjalnych różnic w zakresie motywacji, które manifestowali studenci obu kierunków studiów oraz czy ewentualne różnice między nimi mogą mieć związek i wyborem przyszłego zawodu. Zmienna „kierunek studiów”, jako że związana zapewne z poziomem aktywności fizycznej może być istotnym elementem w badaniu motywacji do podejmowania regularnych ćwiczeń, a i w dalszym etapie także związku tej motywacji z zaburzeniami odżywiania.

Druga publikacja z prezentowanego jednotematycznego cyklu prac przedstawia ocenę i porównanie rozpowszechnienia zachowań ortorektycznych w grupach studentów studiujących kierunki związane ze zdrowiem (HRF) i kierunki niezwiązanymi ze zdrowiem (NRF) pod kątem zróżnicowanych zachowań zdrowotnych – diety i poziomu aktywności fizycznej. W badaniu wzięło udział 300 osób. W badaniu wykorzystano autorski kwestionariusz oceny nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej oraz wystandaryzowane kwestionariusze: EMI-2 i ORTO-15. Wykorzystano także album przykładowych potraw do weryfikacji umiejętności oszacowania wielkości i kaloryczności porcji, składający się z 12 fotografii zgodnych z podziałem żywności na 12 grup (po jednym zdjęciu na grupę). Na podstawie wyników oceny zachowań żywieniowych stwierdzono, że lepszym modelem żywieniowym charakteryzowała się grupa HRF; w tej grupie 97,2% studentów charakteryzowało się bardzo dobrym i dobrym wzorcem żywieniowym. Z kolei w grupie NRF dominował wzorec diety „dostatecznej” (64,4%), natomiast model diety oznaczony jako „dobry” był mniej popularny, bo 24,6% tej grupy. Podwyższone ryzyko ortoreksji było istotnie częstsze w grupie HRF niż NRF. Doktorant w konkluzji do tej części badania wskazuje, że zachowania ortorektyczne są charakterystyczne dla grupy osób kojarzonych ze zdrowiem, dbających o prozdrowotny styl życia, dietę, uczestniczących w aktywności fizycznej i podejmujących ją, kierując się motywami dbania o zdrowie i wygląd fizyczny. Osoby, u których występuje zwiększone ryzyko ortoreksji mają tendencję do przeceniania rzeczywistej wielkości i kaloryczności posiłków. Wyniki badania zaprezentowane przez Doktoranta są interesujące, jednak zdaniem recenzenta ważnym uzupełnieniem prezentowanych analiz (które zostały poprawnie przeprowadzone i zinterpretowane) byłoby przetestowanie modelu regresji logistycznej z uwzględnieniem badanych zmiennych w celu oszacowania szans (obliczenia ilorazu szans) na wystąpienie podwyższonego ryzyka ortoreksji w badanej grupie. Takie podejście pozwoliłoby w nieco inny sposób przeanalizować wieloczynnikowy wpływ badanych zmiennych na ryzyko ortoreksji.

Trzecia publikacja z prezentowanego jednotematycznego cyklu prac przedstawia ocenę i porównanie rozpowszechnienia jedzenia emocjonalnego w grupach studentów kierunków związanych ze zdrowiem (dietetyka i wychowanie fizyczne) i niezwiązanymi ze zdrowiem (zarządzanie i informatyka) pod kątem ich zróżnicowanych zachowań zdrowotnych – diety i poziomu aktywności fizycznej. Przekrojowym badaniem ankietowym objęto 300 osób. W badaniu wykorzystano wystandaryzowane kwestionariusze: PSS-10 (natężenie stresu) i TFEQ-13 (Trójczynnikiowy Kwestionariusz Jedzenia). Doktorant prezentuje w publikacji szersze tło opisując czym jest żywienie emocjonalne wskazując, że nie jest to odrębne zaburzenie odżywiania, ale raczej typ zachowania w ramach grupy różnych zachowań żywieniowych, na które wpływają nawyki, stres, emocje i indywidualne podejście do jedzenia. Związek między jedzeniem a emocjami można rozpatrywać na dwóch równoległych poziomach:

psychologicznym i fizjologicznym. W przypadku reakcji psychologicznej stres generuje różnorodne reakcje związane z radzeniem sobie ze stresem. Uzyskane przez Doktoranta wyniki wskazują, że emocjonalne jedzenie jest bardziej powszechne wśród studentów kierunków **niezwiązanych ze zdrowiem niż wśród studentów kierunków związanych ze zdrowiem**. Dodatkowo wyniki pokazały, że emocjonalne jedzenie jest bardziej powszechne wśród studentów, którzy nie angażują się w aktywność fizyczną niż wśród tych, którzy to robią. Wyniki wskazują również, że emocjonalne jedzenie jest bardziej powszechne wśród studentów, którzy nie przestrzegają zdrowej diety niż wśród tych, którzy to robią. Jak konkluduje w swojej dysertacji Doktorant, wyniki uzyskane w badaniu wskazują na istnienie związku między stylem życia respondentów a występowaniem jedzenia emocjonalnego. Osoby, które mają podwyższone wartości BMI i nieracjonalny sposób odżywiania, niski wskaźnik aktywności fizycznej oraz zaburzoną percepcję wielkości posiłków pod względem wagowym i kalorycznym, a także doświadczają wysokiego poziomu stresu, są bardziej narażone na wystąpienie emocjonalnego jedzenia. W badaniu tym na uwagę i wyjaśnienie zasługi kwestia doboru narzędzi badawczych. W Polsce uznanym narzędziem do badania zachowań żywieniowych i przekonań w tym zakresie jest kwestionariusz KomPAN opracowany przez Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka PAN. Drugą do wyjaśnienia kwestią jest sposób pomiaru aktywności fizycznej, w pierwszej prezentowanej pracy, Doktorant użył niezwykle obiektywnej i dokładnej metody pomiaru krokomierzem. W jaki sposób dokonano oceny aktywności fizycznej uczestników badania opisanego w trzeciej publikacji? Czym był podyktowany ten wybór? Także podobnie jak w przypadku drugiej pracy, warto byłoby pokusić się o przeprowadzenie analizy zebranych danych z wykorzystaniem wielozmiennowego modelu regresji.

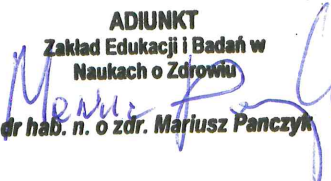
Czwarta i ostatnia publikacja z prezentowanego jednotematycznego cyklu prac przedstawia ocenę rozpowszechnienia zachowań żywieniowych motywowanych emocjami oraz jedzenia powściągliwego wśród studentów kierunków związanych ze zdrowiem (dietyka i wychowanie fizyczne). Badanie miało również na celu sprawdzenie, czy istnieje istotny związek między jedzeniem emocjonalnym a jedzeniem powściągliwym i zachowaniami ortorektycznymi. Badania przeprowadzono wśród 200 losowo wybranych studentów z wykorzystaniem dwóch narzędzi: TFEQ-13 i DOS. Na podstawie przeprowadzonych badań Doktorant stwierdził, że w badanej grupie studentów nie istnieje związek między występowaniem emocjonalnego jedzenia a ortoreksją. Potwierdził jednak hipotezę o istnieniu związku między powstrzymywaniem się od jedzenia a występowaniem ortoreksji. Wykazał, że w grupie osób praktykujących jedzenie powściągliwe znalazły się osoby z mające tendencje ortorektyczne oraz te z pełnym obrazem tego zaburzenia. Jak konkluduje Doktorant, ustalenia te mogą być przydatne do zrozumienia i zajęcia się nieuporządkowanymi zachowaniami żywieniowymi, które mogą się manifestować w grupie studentów kierunków związanych ze zdrowiem. W ostatnim badaniu z cyklu, Doktorant podnosi kluczową kwestię, która odnosi się do ważnej hipotezy badawczej stawianej na wstępie. Przeprowadzone badanie nie podtrzymuje głównej tezy dotyczącej związku między występowaniem emocjonalnego jedzenia a ortoreksją. Warto byłoby wyjaśnić, jakie ograniczenia tego badania mogą mieć wpływ na brak wsparcia dla postawionej wcześniej hipotezy? Czy planowane są dalsze badania w tym nurcie? Jakie dalsze badania w przyszłości należy przeprowadzić, aby pogłębić naszą wiedzę w zakresie pozyskania dobrej jakości dowodów dotyczących istnienia bądź nieistnienia relacji jakie zachodzą między występowaniem emocjonalnego jedzenia a ortoreksją?

Podsumowanie i wnioski

Wszystkie wymienione powyżej uwagi nie mają znaczącego wpływu na ostateczną wartość naukową ocenianej dysertacji, mają jedynie charakter wskazówek dla Doktoranta i poznania stanowiska w poruszanych kwestiach analitycznych i metodologicznych.

Przedstawiona rozprawa doktorska Pana mgr Mateusza Grajka, zatytułowana „Występowanie zachowań ortorektycznych i emocjonalnego jedzenia wśród młodych osób wykazujących zróżnicowaną aktywność fizyczną i sposób odżywiania” stanowi oryginalne rozwiązanie problemu naukowego i potwierdzenie dobrej znajomości wiedzy Doktoranta z zakresu dyscypliny nauki o kulturze fizycznej. Doktorant wykazał, że posiada umiejętność doboru i krytycznej analizy piśmiennictwa naukowego, umiejętność projektowania i przeprowadzenia badań naukowych: gromadzenia i analizy materiału badawczego, dyskusji wyników badań własnych z wynikami innych badaczy z kraju i ze świata, umiejętność formułowania wniosków, a przede wszystkim umiejętność publikowania wyników swoich badań w dobrze punktowanych, renomowanych czasopismach naukowych. Umiejętności te wskazują na posiadanie dobrego warsztatu naukowego i możliwości samodzielnego prowadzenia pracy naukowej przez Doktoranta. W związku z powyższym uważam, że przedstawiona dysertacja spełnia kryterium opisane w art. 187 ust. 1 ustawy z dnia 20 lipca 2018 roku Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U. 2018 poz. 1668).

Podsumowując, przedstawiona do oceny praca spełnia wszystkie wymogi stanowiące rozprawom doktorskim określonym w art. 187 ust. 1, 2 i 3 ustawy z dnia 20 lipca 2018 roku Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U. 2018 poz. 1668). W związku z powyższym wnoszę o dopuszczenie Pana mgr Mateusza Grajka do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

ADIUNKT
Zakład Edukacji i Badań w
Naukach o Zdrowiu

dr hab. n. o zdr. Mariusz Panczyk

