

## **RECENZJA PRACY HABILITACYJNEJ**

**dr Katarzyny Prusik**

### **„Wpływ programu treningu zdrowotnego na zdrowie pozytywne kobiet w wieku 50-80 lat”**

#### **1. Wiadomości wstępne**

Mniejsza liczba narodzin i dłuższy czas życia sprawia, że współczesne społeczeństwo starzeje się. Problem ten, to nie tylko aspekt istotny dla badaczy ludzkiej sprawności ale ważny element ekonomiczny. Praca złożona do recenzji to część rozważań naukowo-badawczych w zakresie problemów związanych z aktywnością fizyczną ludzi starszych. Ten aspekt jest ściśle związany z „działalnością zdrowotną” po 60-tce, która zawiera się w ramy tzw. „treningu zdrowotnego”. To zdecydowanie lepsze wyjście, niż angażowanie farmakologów i chirurgów plastycznych w polepszenie samopoczucia ludzi dojrzałych.

#### **2. Ogólna charakterystyka pracy**

Praca przedstawiona do recenzji liczy 189 stron, zawiera 5 rozdziałów podzielonych na liczne podrozdziały oraz 4 części bez numeracji („Zakończenie”, „Bibliografia”, „Aneks” oraz obszerne „Streszczenie w języku słowackim”). W słowie „Od Autorki” tytułowa autorka przedstawia nadrzędną ideę, która zainspirowana była słowami zawartymi w Biblii, które ciało człowieka zrównuje z Duchem. A więc trening zdrowotny to wysiłek fizyczny poparty świadomością bycia aktywnym w drugiej części życia. Już we wstępie autorka daje do zrozumienia, że wzorce do podjęcia obszernych badań czerpie z pracy w Katedrze Turystyki i Rekreacji gdańskiej Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu oraz piśmiennictwa polskiego, rosyjskiego i anglojęzycznego. Podstawą rozważań jest pełna akceptacja koncepcji prozdrowotnego stylu życia, znanej w świecie jako „health related fitness”. Ogólnie, oceniając formę przedstawiania problematyki, można stwierdzić, że jest ona przyjazna czytelnikowi. Poprawny język polski, właściwie skonstruowane tabele i wykresy, swobodne nawiązywanie do piśmiennictwa – to ważne elementy i silne strony pracy.

#### **3. Przegląd piśmiennictwa**

Przełogu literatury dokonano na podstawie wartości merytorycznej, bez względu na formę i znaczenie w systemie oceniania dorobku naukowego. Autorka sięga o pozycje od Demela do Woynarowskiej i Osińskiego, od tradycji starożytnych (Hipokrates) do

współczesnych koncepcji amerykańskich, od raportów rządowych do publikacji z Listy Filadelfijskiej.

Przegląd różnorodnych poglądów jest czytelny, właściwie podzielony i często (ze względu na zatrważające wyniki analiz) pesymistyczny. Autorka w swoich rozważaniach „wtapie” się we współczesne problemy praktyczne i naukowe, związane z grupą osób +50, propagując nornic walking (nie, jak na s. 33 nordic wal king). Czterdzieści dwie strony rozdziału wstępnego obejmują problemy nomenklatury (zdrowie, zdrowie publiczne, styl życia), negatywne aspekt demograficzne, ocenę służby zdrowia i możliwości zdrowego trybu życia ludzi starszych.

W szerokim spektrum problemów autorka próbuje wkomponować anglojęzyczne definicje” HRQL (Health Related Quality of Life), Eurofit (dla dorosłych), QOL (Quality of Life) i in.

#### **4. Materiał**

Dwuetapowy system badań sprawił, że w rozdziale „Materiał badawczy” zamieszczono informacje dotyczące materiału i metod. Materiał zamieszczono w tabeli 3.1., kolejna tabela i tekst to opis metod. Autorka przedstawia materiał liczący 202 kobiet w „starszym wieku”, dzieląc je na 3 podgrupy – od 50 lat, w grupach co 10 lat. Materiał w pełni reprezentatywny, upoważniający do podjęcia dalszych analiz.

#### **5. Metody**

Rozdział „Metody i techniki badawcze” to obszerna informacja, obejmująca właściwe metody, procedurę badawczą, charakterystykę eksperymentu a także szczegóły dotyczące materiału (patrz wyżej). Informacje o podziałach na grupy A,B,C oraz KA, KB i KC powinny znaleźć się w rozdziale „Materiał”. Dane zawarte w tabeli 3.2. dowodzą, że obszerny i długotrwały program badań dotyczył 43 osób,; grupę kontrolną stanowiło 159 kobiet.

Autorka uświadamia, że badania są eksperymentem naturalnym, będącym częścią eksperymentu pedagogicznego, który (z kolei) ściśle związany jest z procesem dydaktycznym, a ten (znowu z kolei) z procesem treningu zdrowotnego (s. 54). Jeżeli podążamy tym tokiem rozumowania słowo „trening” często przejawia się w organizacji badań i opisie ich wyników. Na s. 62 przedstawiono „rejestr rocznego planu treningowego”, którego „kierownikiem wyszkolenia” jest autorka pracy. Język i sposób prezentacji jest bardzo podobny do analiz trenerskich.

Na s. 55 przedstawiono (ujęty w 6 linijek) cel eksperymentu; z pewnością byłoby przedstawić go w rozdziale wcześniejszym. Podobna uwaga dotyczy „celów edukacyjnych zajęć treningowych” (s. 63).

Rzadko zdarza się, że program badawczy (eksperymentalny) trwa 3 lata. To silna i przekonująca strona pracy. Autorka szczegółowo przedstawia „rzeczową strukturę treningu” (rozpisaną na mezo i mikrocykle), szczegółową informację o pomiarze obciążeń treningowych, analizowanych głównie z wykorzystaniem parametru HR.

W podrozdziale 3.2.3. (metody analityczne) postanowiono dokładnie wyjaśnić celowość wykorzystania metod analizy statystycznej w sposób nie budzący wątpliwości w przedstawieniu wyników.

## 6. Wyniki

Rozdział „Wyniki badań” stanowi najobszerniejszą część pracy (s. 67-125), która jest bardzo obszerną, często zbyt dokładną charakterystyką wyników analizy statystycznej. Autorka zdecydowała, że do czytelnych i starannie przygotowanych tabel i wykresów doda długie komentarze, uwzględniając również odwołania do piśmiennictwa.

Podrozdział 4.1. to dalszy, ważny element rozważań metodologicznych. Te cenne informacje powinny znaleźć się w odpowiednim miejscu (Rozdział 3).

Klasyczna prezentacja wyników badań ogranicza się do przedstawienia tabel i wykresów, z krótkimi komentarzami, dotyczącymi najważniejszych aspektów i najbardziej spektakularnych (z punktu widzenia celów badań) wyników. Autorka przedstawia wszystkie wyniki (statystyki podstawowe, korelacje, analizę czynnikową). W tabelach 4.3 i 4.7 nie uwzględniono poziomu istotności (p); dlatego też tabele są częściowo nieczytelne.

Dyskusyjne jest także przedstawienie parametrów czasowych: autorka pisze (np. 20,29 min. a powinno być 20:29 min (s. 100-102).

Po przedstawieniu (tabelarycznym i tekstowym) wyników eksperymentu autorka wykorzystwała je w „powszechnej praktyce rekreacji ruchowej” (s. 108-109). Wyodrębnienie poziomów jakości (wskaźników zdrowia) na trzech poziomach (niski, średni, wysoki) może służyć jako przewodnik dla aktywnych ruchowo kobiet po 50-tym roku życia. Cieszę się, że są badacze kultury fizycznej, którzy oprócz wartości poznawczych, charakterystycznych dla nauki, cenią sobie wartości aplikacyjne, właściwe dla życia codziennego. Oczywiście bardzo wyraźne wzrosty stanu „wytrenowania” przy tej kategorii wiekowej i intensywności wysiłku nie są możliwe. Wielokrotnie jednak zmiany te są istotne statystycznie, co potwierdza celowość podjęcia badań. Całość wyników sugestywnie podkreśla rycina 4.9 (s. 123). Należy

zwrócić uwagę, że skrót jednostki czasu sekunda to s a nie sek., jak wielokrotnie zaznaczono w pracy.

## **7. Dyskusja i końcowa część pracy**

Sposób prowadzenia dyskusji dostosowany jest do wstępnego uszeregowania problemu treningu zdrowotnego kobiet w zakresie treningu sportowego, procesu dydaktycznego i specyfiki aktywności ruchowej kobiet po 50. roku życia. Dlatego też w dyskusji wykorzystano obszerne, wieloaspektowe piśmiennictwo.

Zakończenie (s. 131-142) to syntetyczne streszczenie pracy, odpowiedzi na pytania badawcze, weryfikacja hipotez oraz wnioski. Szczególnie ważne dla wdrożenia wyników badań w codziennym życiu są punkty 4 i 5 (s. 137). Wartości praktyczne podkreślono w części „Rekomendacje dla praktyki”.

## **8. Piśmiennictwo**

Autorka przedstawia obszerne zestawienie piśmiennictwa liczącego 349 pozycji. Wśród pozycji literatury występują prace zwarte, artykuły, wystąpienia na konferencjach, podręczniki akademickie i in. Piśmiennictwo dotyczy trzech języków: polskiego, rosyjskiego i angielskiego.

W przypadku książek autorka zdecydowała się wzorować na pozycjach dotyczących stanu zdrowia ludzi starszych, psychologicznych aspektów procesu starzenia się, ogólnych podręczników dotyczących promocji zdrowia i stylu życia w Polsce, różnych aspektów aktywności ruchowej oraz pozycji, których konieczność cytowania wymaga rozdział metodologiczny. W sumie pozycje zwarte zajmują znaczną, być może przesadną część piśmiennictwa.

Wartość naukowa artykułów cytowanych w pracy jest różna. Wśród prac w większości występują znaczące publikacje z Impact Factorem (:"Journal of Ageing Research", Journal of Geriatric Physical Therapy", „Geriatrics", „International Journal of Sport Medicine") oraz prace o krajowym znaczeniu ("Medycyna Sportowa", "Teoria i Praktyka Fizycznej Kultury").

Pod względem wykorzystania dotychczasowych prac w analizie tematu własnego autorka w przeważającej części zrealizowała wymagania pracy habilitacyjnej.

Sporadyczne prace konferencyjne dowodzą, że autorka penetrowała materiał z piśmiennictwa o różnej formie i treści.

Prace Godika, Płatonowa i Zaporozanowa upoważniają do stwierdzenia, że aktywność ruchowa ludzi starszych dotyka problemu aktywności sportowej.

Prezentacja piśmiennictwa nie ustrzegła się sporadycznych, najczęściej czysto formalnych uchybień. Autorka miesza szczegóły bibliograficzne (czasami (w:); innym razem (in): ) oraz przedstawia czasopisma w formie całościowej lub skrótowej. W kilku przypadkach pominięto istotne szczegóły (braki stron). W niektórych pozycjach zwartych przedstawiono informacje o stronie (a może liczbie stron?), w innych (nielicznych) przedstawiono ISBN. Przedstawienie tytułów książek *kursywą* jest uzasadnione; w przypadku artykułów, ta forma czcionki powinna dotyczyć tytułu czasopisma, a nie pracy.

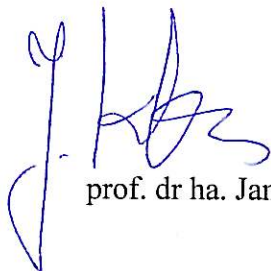
## 9. Uwagi końcowe

Na stronie 67 autorka zalicza swoją publikację, jako „pionierską”. Odważne sformułowanie wydaje się prawdziwe sądząc po wszystkich elementach pracy – materiale, metodach i wynikach. Praca przedstawiona do recenzji to obszerna, ciekawa i oryginalna monografia naukowa dotycząca zdrowia pozytywnego kobiet po 50. roku życia. Tematyka podjęta przez dr Katarzynę Prusik jest ważna ze zdrowotnego, a także ekonomicznego punktu widzenia.

Pracę dobrze się czyta i (co ważne przy wielokrotnym korzystaniu z wyników) przegląda. Pod względem formy publikacja ta, to klasyczna praca promocyjna. Jeżeli miałbym cokolwiek zmienić, to zredukowałbym, często bardzo długie, objaśnienia do wyników.

10. Pracę habilitacyjną dr Katarzyny Prusik „Wpływ programu zdrowotnego na zdrowie pozytywne kobiet w wieku 50-80 lat” **oceniam pozytywnie.**

**Po udanej obronie pracy jestem za przyznaniem stopnia docenta na kierunku  
„Sportowa humanistyka”**



prof. dr ha. Janusz Iskra