

dr hab. Barbara Duda-Biernacka
prof. nadzw. AWFIS w Gdańsku
Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu
Zakład Anatomii i Antropologii

Gdańsk, 10 luty 2017r.

RECENZJA

rozprawy doktorskiej mgr Doroty Cichoń
pt. "Ocena efektów autorskiego programu zdrowotnego w zakresie funkcjonalnej
sprawności fizycznej u kobiet starszych".

Rozprawa doktorska Pani mgr Doroty Cichoń dotyczy oceny efektów autorskiego programu zdrowotnego w zakresie funkcjonalnej sprawności fizycznej u kobiet starszych. Praca ma wyraźne elementy oryginalności. W dobie kiedy profilaktyka i promocja zdrowia należą do jednych z ważniejszych problemów każdego społeczeństwa, istotnego znaczenia nabiera fakt przeprowadzania diagnozy stanu biologicznego osób starszych. Na tej podstawie możliwe będzie opracowanie optymalnych programów i standardów postępowania w edukacji gerontologicznej. Podjęta przez doktorantkę problematyka badań jest niezwykle ważna i uzasadniona. Brak takich działań może prowadzić w konsekwencji do wyraźnego pogorszenia jakości życia u osób starszych.

Formalna ocena pracy

Przedstawiona mi do oceny dysertacja doktorska mgr Doroty Cichoń liczy łącznie z załącznikami 105 stron. Praca właściwa zbudowana jest z 10 rozdziałów: "Wstęp", "Cel pracy, cele szczegółowe", "Materiał i metody", "Analiza wyników",

"Dyskusja", "Wnioski", "Piśmiennictwo", streszczenie w języku polskim i angielskim i "Aneks". Układ ocenianej pracy jest klarowny i poprawny merytorycznie. Kolejność rozdziałów jest logicznie ułożona, a treści w nich zawarte odpowiadają stawianym im zadaniom. Cała praca napisana jest w sposób komunikatywny i starannie. Treść pracy doktorskiej jest zgodna z tytułem. W tekście autorka nie ustrzegła się od drobnych błędów stylistycznych i interpunkcyjnych, co nie wpływa jednak na wartość pracy.

Merytoryczna ocena pracy

Wstęp

Wprowadza czytelnika w problematykę badawczą. Autorka podkreśla pozytywny wpływ aktywności fizycznej dla spowolnienia zmian inwolucyjnych, które zachodzą w starzejącym się organizmie. Zwraca uwagę na konieczność wdrażania różnych programów usprawniających, indywidualnie dostosowanych do grupy wieku, albowiem prowadzą one do poprawy kondycji fizycznej seniorów, a tym samym dłuższego zachowania przez nich samodzielności. Stąd autorka uważa za zasadne "prowadzenie działań profilaktycznych w gerontologii zawierających ocenę stanu funkcjonalnego oraz stwarzanie i rozpowszechnianie skutecznych programów profilaktyki prozdrowotnej, aktywizujących" seniorów. Jest to zadanie ciągle aktualne i bardzo istotne dla współczesnego społeczeństwa. Rozdział ten czyta się bardzo dobrze.

Cel badań

Sprecyzowany przez Autorkę cel główny badań, to ocena "efektów i skuteczności 6 tygodniowej terapii na wybrane parametry kondycji biologicznej

starszych kobiet, słuchaczek Karkonoskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Jeleniej Górze" (s.19). Jego uzupełnieniem są cztery, poprawnie sformułowane cele szczegółowe. Należy podkreślić, że skala trudności podjętego problemu i jego znaczenie w pełni odpowiadają wymogom badawczym rozprawy doktorskiej.

Materiał i metoda

Badania były realizowane w ramach kontynuacji projektu badawczego MNiSW, NCN nr N N40 4 075337 (kierownik projektu prof. Zofia Ignasiak). Projekt uzyskał zgodę Senackiej Komisji ds. Etyki Badań Naukowych Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Miejscem badań była Pracownia Biokinezyki przy Katedrze Biostruktury Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Pracownia posiada Certyfikat Systemu Zarządzania Jakością PN-EN ISO 9001:2009.

Zbadano grupę 33 słuchaczek Karkonoskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Jeleniej Górze, w wieku 60 - 75 lat, przed i po 6-tygodniowej terapii. Doktorantka dokładnie scharakteryzowała grupę badawczą i opisała jakie trzeba było spełnić kryteria, aby wziąć udział w projekcie. Niezwykle cennym jest **opracowanie przez Autorkę własnego programu zdrowotnego** w zakresie funkcjonalnej sprawności fizycznej u kobiet starszych. Terapia obejmowała: gimnastykę grupową, skierowaną na profilaktykę zespołów bólowych kręgosłupa, przerwę relaksacyjną, masaż całego kręgosłupa, zabieg z elektroterapii z zakresu TENS i ultradźwięki w obrębie kręgosłupa lędźwiowego i szyjnego. Funkcjonalną sprawność fizyczną oceniono na podstawie badań, które zawierały: pomiary cech somatycznych, ocenę sprawności fizycznej dokonaną przy użyciu Testu Seniora (Functional Senior Fitness Test) Rikli, Jones oraz pomiary zakresów ruchomości w obrębie wybranych stawów kończyn

górnych i dolnych oraz kręgosłupa w odcinku lędźwiowym, a także badania stabilności postawy ciała.

Metody badawcze zastosowane przez Autorkę uważam za właściwe. Doktorantka prawidłowo zastosowała metody statystyczne.

Wyniki

Zadanie postawione przed sobą, mgr D. Cichoń wykonała w pełni. Zastosowana przez Autorkę forma postępowania fizjoprofilaktycznego u badanych kobiet pozytywnie wpłynęła na siłę mięśniową górnej i dolnej części ciała. Nastąpiła u nich poprawa zwinności i równowagi dynamicznej, a także wytrzymałości tlenowej. Ponadto po przeprowadzonej terapii zaobserwowano zwiększenie zakresów ruchomości w obrębie wybranych stawów kończyn górnych i dolnych oraz stawów kręgosłupa. Zastosowana w badaniach terapia nie wpłynęła istotnie jedynie na poprawę stabilności postawy ciała. Uzyskane przez doktorantkę wyniki badań potwierdziły skuteczność proponowanej kompleksowej terapii w celu zachowania i poprawy funkcjonalnej sprawności fizycznej. Sposób prezentacji wyników nie budzi zastrzeżeń. Liczne tabele (21) i ryciny (36) pozwalają na stwierdzenie, iż osiągnięte wyniki są w pełni i wiarygodnie udokumentowane.

Dyskusja

Wyniki swoich badań Autorka omawia szczegółowo w Dyskusji w oparciu o 176 pozycji cytowanego piśmiennictwa specjalistycznego, wykazując dobre przygotowanie teoretyczne i dużą wiedzę dotyczącą omawianego problemu. Rozdział ten czyta się z ciekawością.

Wnioski

Autorka wyniki swoich badań zawarła w 6 wnioskach. Są one sformułowane poprawnie oraz stanowią jednocześnie odpowiedź na postawione zadania badawcze i podkreślają znaczenie aplikacyjne przeprowadzonych badań.

Piśmiennictwo

Dobór i przegląd piśmiennictwa (176 pozycje) jest zgodny z zakresem podjętej problematyki badawczej. Obejmuje prace autorów zagranicznych i publikowane w języku angielskim oraz pozycje polskie, badaczy danego zagadnienia.

Z obowiązku recenzenta pragnę wskazać na kilka czysto dyskusyjnych uwag:

- Uważam, że cel badań można było umieścić we wstępie dysertacji
- W tekście na str. 2, 19 i 28 winno być: cel badań, na str. 8 - gęstość mineralna kości, a na str. 26, 43, 46-48 i 70 BMI, a nie wskaźnik BMI.
- W rozdziale "Analiza wyników", w podrozdziale 4.1, 4.2 i 4.6 doktorantka poprzedza przedstawienie wyników własnych częścią teoretyczną, odwołując się do badań innych autorów. Na tym tle ukazywanie rezultatów własnych czyni pracę interesującą. Niemniej uważam, że ta część opracowania powinna zostać przedstawiona we wstępie.
- W rozdziale 4.5, str. 55 i 60 oraz w rozdziale 4.6, str. 62 autorka nie potrzebnie przypomina zastosowaną metodę badań, gdyż jest ona dokładnie opisana w rozdziale "Materiał i metody badań".
- W pracy występują drobne usterki interpunkcyjne i stylistyczne
- Występują drobne błędy w spisie piśmiennictwa, np brak pozycji ze str. 9 - Michel i wsp. 2010 w spisie, brak chronologii na str. 84.

Przedstawione uwagi w niczym nie umniejszają znaczenia i wartości pracy.

Reasumując, w moim przekonaniu Doktorantka zrealizowała główny cel badań i odpowiedziała na postawione zadania badawcze. Rozprawa doktorska pani mgr Doroty Cichoń zawiera istotne elementy poznawcze i praktyczne. Wysoko oceniam wartość merytoryczną, a głównie aplikacyjną recenzowanej rozprawy doktorskiej. Uważam, że dysertacja doktorska spełnia wszelkie wymagania stawiane rozprawom naukowym na stopień naukowy doktora nauk o kulturze fizycznej.

Wnoszę zatem do Wysokiej Rady Wydziału Fizycznego Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, o dopuszczenie mgr Doroty Cichoń, autorki pracy " Ocena efektów autorskiego programu zdrowotnego w zakresie funkcjonalnej sprawności fizycznej u kobiet starszych" do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

Gdańsk, 10 luty 2017r.

The image shows a handwritten signature in black ink. The signature is written in a cursive style and appears to read 'Barbara Duda'. Above the signature, there is a small, faint stamp or text that is partially obscured by the ink. It seems to contain the name 'Kierownik' and 'Barbara Duda'.

prof. nadzw. dr. hab. Barbara Duda