

Prof. dr hab. Wiesław Osiński

Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu

Recenzja pracy doktorskiej przygotowanej przez mgr Dorotę Cichoń pt. „Ocena efektów autorskiego programu zdrowotnego w zakresie funkcjonalnej sprawności fizycznej u kobiet starszych” (AWF Wrocław, Wydział Wychowania Fizycznego, 2016 rok)
promotor: prof. dr hab. Zofia Ignasiak

Praca doktorska przygotowana przez Dorotę Cichoń liczy 105 stron. W „spisie treści” wyróżniano 10 rozdziałów głównych (i kilka podrozdziałów). Można mieć wątpliwości czy zasadną jest oddzielna numeracja przypisana m.in. streszczeniu w j. polskim oraz streszczeniu w j. angielskim, zbędne też wydaje się zamieszczanie w aneksie pracy spisu tabel oraz spisu rysunków. Oceniając ogólnie, układ struktury pracy jest zgodny z regułami przyjmowanymi dla prac empirycznych.

Pochwalam podjęcie badań nad oceną efektów prowadzenia określonego programu ukierunkowanego na poprawę sprawności funkcjonalnej kobiet w starszym wieku. Wiedza nasza w tym zakresie jest dość ograniczona, mimo prowadzenia w tym zakresie od lat na świecie wielu badań w najlepszych laboratoriach i uczelniach. W Polsce takie potrzeby są szczególnie duże z uwagi na rosnącą liczbę osób w wieku starszym, ciągle słabe u nas zainteresowanie prowadzeniem badań naukowych dotyczących trudnej i specyficznej problematyki osób starszych oraz nasze braki w zakresie praktycznej realizacji i dostępności programów aktywności fizycznej dla osób w wieku starszym. Kiedy, co prawda około 10 lat temu, prof. Ewa Kozdroń z AWF w Warszawie prowadziła badania na dużej grupie osób starszych zamieszkujących w Warszawie to wówczas stwierdzała, że jedynie ok 1% osób uczestniczy systematycznie w zorganizowanych formach aktywności fizycznej. Pozostaje jedynie mieć nadzieję, że sytuacja uległa w Polsce od tego czasu poprawie.

Mając na uwadze dostępne rozległe analizy nad aktywnością fizyczną osób starszych, opracowane książki i podręczniki, publikacje w renomowanych czasopismach naukowych, prowadzone w wielu uniwersytetach odrębnie realizowane magisterskie studia w tym zakresie mam wątpliwości co do sposobu ujęcia tytułu pracy doktorskiej przygotowanej przez mgr Dorotę Cichoń. Nie przekonuje mnie pierwszy człon tytułu, a mianowicie: „Ocena efektów autorskiego programu zdrowotnego”. Sądzę, że po pierwsze w pracy naukowej każdy (albo – prawie każdy) realizowany program jest „autorski”, a po drugie – tytuł jest kwintesencją podjętego problemu naukowego i trzeba go zapisać możliwie precyzyjnie, komunikatywnie i jasno. Słowem myślę, że autorka pracy powinna czytelnikowi dać w tytule jasną zapowiedź na

czym polegał i co stanowiło istotę opracowanego przez nią programu zdrowotnego, a samo sformułowanie „autorski” nic na ten temat nie mówi).

„Wstęp” został napisany dość obszernie, bo na 18 stronach. Znaleźć tu można wiele kwestii podstawowych dotyczących problemów demograficznych, rosnącej średniej długości życia, polityki rządów różnych krajów wobec starości, stanu zdrowia i kondycji fizycznej różnych populacji. Najwięcej miejsca poświęcono badaniom nad profilaktyczną i terapeutyczną rolą zdrowego trybu życia oraz aktywności fizycznej. Krótko wymieniono i scharakteryzowano zmiany fizjologiczne zachodzące wraz ze starzeniem oraz niektóre typowe choroby podeszłego wieku i ich konsekwencje, jak osteoporoza, upadki wieku starszego, sarkopenia, spadek masy mięśniowej, zmiany w układzie nerwowym, zaburzenia psychiczne, osłabienie wzroku i słuchu, zmiany w układzie krążeniowo-oddechowym. Autorka w tych miejscach, wystarczająco często i wszechstronnie, cytuje piśmiennictwo, chociaż można się zastanawiać czy zawsze należało w danym miejscu przywoływać akurat tych autorów, a także w jakiej mierze dokonany wstęp precyzyjnie i bezpośrednio wprowadza czytelnika w podjęty problem naukowy ujęty w tytule pracy doktorskiej (tj. „Ocena efektów autorskiego programu zdrowotnego...”). Na temat wcześniej realizowanych podobnych programów informacji jest tu niewiele.

Autorka przyjęła, że „celem pracy jest ocena efektów i skuteczności 6 tygodniowej terapii na wybrane parametry kondycji biologicznej...”. Analizując wyróżnione cele szczegółowe trudno uznać, że cel 1. oraz cel 4. (w przyjętej formie zapisu) są bezpośrednio zgodne z tytułem pracy oraz z wyżej przytoczonym celem głównym. Charakterystyka podstawowych cech somatycznych u kobiet (cel 1) oraz mało jasno zapisana analiza poczucia równowagi u kobiet (cel 4) wnosić mogą jedynie istotne informacje o samych badanych aniżeli przybliżyć do wyjaśnienia podjętego problemu. Natomiast, w moim przekonaniu, w tym miejscu pracy autorka powinna wyraźnie, *expressis verbis* objaśnić co nowego w świetle istniejących licznych wcześniejszych badań naukowych zamierza wnieść do wiedzy, co budzi jej wątpliwości, co ją niepokoi, co zamierza weryfikować? Temu powinny służyć w tej pracy – precyzyjnie sformułowane hipotezy badawcze. Szkoda też, że w badaniach nie przyjęto grupy kontrolnej, wówczas wnioskowanie byłoby bardziej wiarygodne.

Uczestniczki badań były słuchaczkami Karkonoskiego Uniwersytetu III Wieku w Jeleniej Górze, a badania prowadzono w ramach projektu badawczego MNiSW-NCN. Materiał badawczy stanowiły wyniki pomiarów uzyskanych przed i po terapii w tej samej 33 osobowej grupie kobiet. Badane były w wieku 60-75 lat. Pierwsze badania odbyły się w drugiej połowie maja 2015 roku, a drugie w pierwszym tygodniu października 2015 roku. Na s. 22 autorka podaje, że drugie badania zrealizowano po zaplanowanej terapii, a więc jak wynika z podanych terminów po okresie 18 tygodni. Natomiast w celach badań podano na s. 19 oraz na s. 23, że

czas terapii wynosił 6 tygodni; to powinno zostać precyzyjnie wyjaśnione, bo czytelnik czuje się tu zagubiony.

Dalej przedstawiono „opracowany program własny”. Trudno przyjąć, że program ten został opisany całkowicie precyzyjnie oraz umożliwia pełną replikację badań przez innych badaczy. Z pewnością jednak prowadzenie przyjętego programu wymagało dobrej organizacji, zaangażowania wielu osób oraz dobrego wcześniejszego przygotowania całego zespołu.

Program obejmował gimnastykę grupową, sterowaną przerwę relaksacyjną, masaż klasyczny, zabiegi z zakresu sonoterapii z zastosowaniem fali ultradźwiękowej. W ramach metod badań uwzględniono sondaż diagnostyczny, pomiary cech somatycznych, ocenę sprawności funkcjonalnej, pomiary zakresu ruchomości w stawach, badanie stabilności postawy. Opisując na s.26 wskaźnik BMI zbyt jednostronnie powiązano go ze złym stanem odżywienia oraz rodzajem spożywanej żywności.

W ramach analizy wyników wpierw przedstawiono charakterystykę badanej grupy kobiet w aspekcie wybranych czynników społeczno-ekonomicznych i rodzinnych. Ukazaną tu analizę można traktować jako obserwacje wstępne, stanowiące raczej bardziej szczegółowy opis materiału, aniżeli niesie ona ważne informacje z punktu widzenia tematu pracy („Ocena efektów autorskiego programu zdrowotnego...”). W tym miejscu kilka jednak uwag do tego rozdziału. Autorka niepotrzebnie powtarza te same informacje na rycinach oraz w tabelach. Opisując deklaratywne dane dotyczące stanu zdrowia, złożonych kategorii jakości życia oraz dotyczące poziomu cech somatycznych w grupie wybranych 33 osób z jednego z kilkuset w Polsce działających Uniwersytetów III wieku trzeba pamiętać, że dane te praktycznie wnoszą jedynie pewną wiedzę wyłącznie o badanych 33 osobach i niczego więcej. Przy okazji - na s. 47, ryc. 16 należało podać jednostki BMI (kg/m^2).

Z punktu widzenia głównego problemu pracy szczególnie istotne są rozdziały 4.4, 4.5 i 4.6, gdzie kolejno oceniano wpływ prowadzonego programu na zmiany sprawności funkcjonalnej, zakres ruchów w wybranych stawach oraz poczucie równowagi. Wyniki przedstawiono w tabelach i na rycinach. Tytuł rozdziału 4.6. niepotrzebnie został zapisany inaczej aniżeli 4.4. i 4.5. , bo sugeruje, że nie oceniano tu wpływu 6 – tygodniowej terapii.

W „dyskusji” dokonano analizy i interpretacji wyników w świetle badań prowadzonych przez innych autorów. Doktorantka przeprowadziła wszechstronny przegląd piśmiennictwa dotyczącego w szczególności realizacji programów aktywności wśród osób starszych. W zasadzie we wszystkich przytoczonych i relacjonowanych badaniach stwierdzono pozytywny wpływ prowadzonych programów (różnie zresztą nazywanych) na zmiany w zakresie parametrów kondycji fizycznej, sprawności funkcjonalnej i zdrowia osób starszych. W tym kontekście nie budzi zdziwienia, że również w realizowanych przez doktorantkę badaniach

kompleksowy trening fizyczny i postępowanie z zakresu fizjoterapii wpłynęły pozytywnie praktycznie na wszystkie badane parametry, a inna była jedynie wielkość tego wpływu.

Wnioski przedstawiono w pracy w sześciu (nienumerowanych) punktach. Przy czym wnioski 5. i 6. nie znajdują bezpośredniego potwierdzenia w wynikach badań, a mają one charakter postulatywny i dotyczą projektowania na przyszłość programów profilaktyki zdrowotnej wśród osób starszych. We wniosku 1. autorka stwierdziła – ogólnie – że badane seniorki aktywnie uczestniczące w zajęciach Karkonoskiego Uniwersytetu III wieku posiadały na dobrym poziomie kondycję biologiczną. We wniosku 2. porównano wyniki z normami wyznaczonymi dla populacji amerykańskiej osób starszych kobiet. Podkreślono, że realizowany program zdrowotny wpłynął na poprawę wszystkich badanych cech sprawności funkcjonalnej mierzonych testem Rikkli, Jones. We wniosku 3. odnotowano pozytywne zmiany po realizowanym programie w zakresie ruchomości stawów kończyn górnych i dolnych oraz w stawach kręgosłupa. We wniosku 4. zwrócono uwagę na poprawę parametrów równowagi ciała oraz pogorszenie w okresie po realizowanym programie jedynie wyników w zakresie stabilności postawy ciała ocenianych przy oczach otwartych.

Konkluzja

Doktorantka w swojej pracy pt. „Ocena efektów autorskiego programu zdrowotnego w zakresie funkcjonalnej sprawności fizycznej u kobiet starszych” przedstawiła ważny poznawczo i społecznie wartościowy problem. Praca została napisana poprawnie. Prowadzenie badań wymagało dobrego przygotowania metodycznego i metodologicznego oraz z pewnością było ono prawdziwym wyzwaniem stojącym przed doktorantką pod względem zabiegów organizacyjnych. Sposób przygotowania poszczególnych rozdziałów, przegląd literatury, postawienie celów badań, dobór materiału i metod badawczych, analiza wyników i przeprowadzona dyskusja wskazują na dobre rozeznanie w podjętej problematyce. Wyżej zwróciłem jednak uwagę na te elementy w pracy, które mogą budzić wątpliwości.

W moim przekonaniu praca doktorska przygotowana przez mgr Dorotę Cichoń spełnia wymagania określone przez stosowną ustawę o stopniach i tytule naukowym jakie stawia się przed pracą doktorską w zakresie nauk o kulturze fizycznej oraz wnoszę do Rady Wydziału Wychowania Fizycznego AWF we Wrocławiu o dopuszczenie doktorantki do dalszych etapów postępowania w przewodzie doktorskim.

Poznań, 20 stycznia 2017 roku



prof. dr hab. Wiesław Osiński