Prof. dr hab. med. Krzysztof Klukowski
01-493 Warszawa, ul. Wrocławska 7a m.11

Warszawa, 31 marca 2022 r.

Recenzja

rozprawy doktorskiej mgr Anny Kamińskiej p.t. „Interaktywny program prozdrowotny dla pracowników biurowych – korzyści dla zdrowia i efektywności pracy"

Wiele danych autorów polskich i zagranicznych wskazuje, że należy stale rozwijać zagadnienia związane z promocją zdrowia i poprawą jakości życia wśród pracowników biurowych. Tym bardziej, że funkcjonujemy w coraz bardziej skomputeryzowanym świecie, z przewagą siedzącego trybu życia oraz zagrożeniami związanymi z niezakaźnymi chorobami cywilizacyjnymi. Poza tym ciągły pośpiech i wszechogarniający stres nakazują poszukiwanie skutecznych form odpoczynku i regeneracji sił psychofizycznych, a szansą ich realizacji wydaje się być wellbeing, rozumiany jako osiągnięcie optymalnego zdrowia na drodze zachowania równowagi w najważniejszych obszarach życia.

Uwzględniając powyższe dane rozprawa doktorska mgr Anny Kamińskiej jest jak najbardziej aktualna i ważna. Wybór tematu wpisuje się w nurt badań dotyczących poszukiwania skutecznych metod uczestnictwa pracowników biurowych w aktywności fizycznej podczas pracy oraz opracowania modelu działań rekreacyjnych aktywizujących styl życia. Promotorem rozprawy jest dr hab. Ewa Kozdroń, prof. nzw. i wieloletnia kierownik Katedry Rekreacji oraz Zakładu Metodyki Rekreacji na Wydziale Turystyki i Rekreacji Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie.

Przedstawiona do oceny rozprawa liczy 148 stron wydruku komputerowego, w tym 134 stron tekstu podstawowego (plus spis tabel i rycin - 3 str. oraz 3 załączniki – 11 stron). Praca zawiera 34 tabele, 27 rycin oraz 236 pozycji starannie dobranego piśmiennictwa (plus 16 stron internetowych); w języku angielskim jest 46,2%. Od roku 2015 zamieszczono 20,3% odniesień literaturowych. Tekst główny (bez streszczeń w j. polskim i j. angielskim) zawiera siedem typowych dla rozpraw doktorskich rozdziałów (wstęp, dyskusja, wnioski i piśmiennictwo – nie mają zaznaczonej numeracji). W części teoretycznej rozprawy (Wstęp i rozdz.1) mgr Anna Kamińska posługując się starannie wybraną i aktualną literaturą przedmiotu przedstawia w sposób szczegółowy podjęte zagadnienia badawcze. Obejmują one następującą tematykę: 1. Zachowania zdrowotne i styl życia współczesnego człowieka: 1.1. Aktywność fizyczna; 1.2. Koncentracja uwagi; 1.3. Aktywność fizyczna a funkcje poznawcze; 1.4. Sposób żywienia; 1.5. Stres; 1.6. Jakość życia; 1.7. Praca zawodowa w pozycji siedzącej; 1.8. Efektywność pracy u pracowników biurowych;1.9.Wellbeing w pracy.

W oparciu o dokonaną analizę danych literaturowych, Doktorantka poprawnie sformułowała cel główny pracy, którego zadaniem było stworzenie i ocena skuteczności *Interaktywnego Programu Prozdrowotnego,* będącego podstawą aktywizacji fizycznej pracowników biurowych oraz wdrożenie ich w zasady zdrowego stylu życia. Dla oceny skuteczności powyższego programu Doktorantka postawiła pięć pytań badawczych, które cechuje realizm poznawczy. Uzupełniają je cztery hipotezy badawcze, odnoszące się do zasad zdrowego stylu życia pracowników biurowych, korzyści z realizacji programu dla ich zdrowia fizycznego i psychicznego, efektywności pracy oraz poprawy wellbeingu.

Materiał i metody. Do badania zakwalifikowano 68 osób (68% kobiety; 32% mężczyźni) w wieku 28-61 lat. Byli to pracownicy biur średniej wielkości z Warszawy i okolic, pracujący w pozycji siedzącej z komputerem co najmniej 6 godzin dziennie. Warunkiem koniecznym do udziału w badaniach (od lutego do czerwca 2020 r.) było złożenie deklaracji pisemnej o braku przeciwwskazań do podejmowania aktywności fizycznej. Metodą badawczą był eksperyment naukowy polegający na realizacji 3-miesiecznego autorskiego Interaktywnego Programu Prozdrowotnego. Badania ukończyły 52 osoby, przy czym z uwagi na pandemię koronawirusa SARS CoV-19 realizacja badań uległa pewnym modyfikacjom, posttest odbył się zdalnie za pomocą wideorozmowy. W metodach badań zastosowano: Test Sprawności funkcjonalnej (FMS); Test Uwagi i Spostrzegawczości (TUS); test jakości życia (WHOQOL Bref) oraz autorską ankietę oceniającą skuteczność Interaktywnego Programu Prozdrowotnego (IPP). Dobór osób do badań, zastosowane procedury diagnostyczne oraz autorski Interaktywny Program Prozdrowotny zostały dobrane właściwie i adekwatnie do celu poznawczego i szczegółowych pytań badawczych. Przyjęte metody analizy statystycznej zostały zastosowane poprawnie, stosownie do w/w założeń.

Wyniki badań zestawiono w szesnastu podrozdziałach. Wartości badanych parametrów zostały przedstawione w sposób czytelny w 30 tabelach (nr 5 – 34) i jednej rycinie (nr 8). Doktorantka w sposób poprawny interpretuje najważniejsze zmienne i występujące zależności. Do najważniejszych stwierdzeń wynikających z badań można zaliczyć następujące konotacje: 1) w wyniku przeprowadzonego Interaktywnego programu Prozdrowotnego – jakość życia wzrosła – najwięcej w zakresie czynników somatycznych (4,5%); 2) niezależnie od podejmowania aktywności fizycznej lub pozasportowych form ruchu osoby z nadwagą stanowiły ok. 44% badanych; 3) im większe BMI tym niższa ocena swojego odżywiania oraz im większe BMI tym mniejsza ilość posiłków w ciągu dnia; 4) im wyższa była deklarowana częstość podejmowania aktywności fizycznej, tym lepiej te osoby oceniały swój sposób żywienia; 5) u osób nieaktywnych fizycznie była wyższa częstość odczuwania dolegliwości

bólowych w odcinku szyjnym kręgosłupa; 6) po udziale w IPP zaobserwowano dodatnia korelację jakości życia z prowadzeniem zdrowego stylu życia oraz ujemną korelację jakości życia z odczuwaniem bólów odcinka szyjnego i piersiowego kręgosłupa; 7) im niższa była samoocena poziomu koncentracji tym wyższy był poziom odczuwanego stresu; 8) zaobserwowano istotne zależności między częstością odczuwania stresu a bólami w obszarze odcinka szyjnego i piersiowego kręgosłupa oraz bólami głowy; 9) po udziale w IPP zaobserwowano największe zmiany w zakresie stylu życia i poczucia dobrostanu, w zakresie poprawy ogólnego samopoczucia oraz wzrostu wiedzy na temat zdrowego stylu życia, jak również częstości podejmowania aktywności w czasie wolnym oraz częstości podejmowania pozasportowej aktywności fizycznej.

W rozdziale „Dyskusja" mgr Anna Kamińska w logicznej kolejności przeprowadzonych testów i dokonanej interpretacji wyników badań omawia w sposób kompetentny wiodące elementy rozprawy. Na wstępie zaznacza, że „ jednym z głównych obszarów zainteresowania autora było poszukiwanie odpowiedzi na postawione w pracy pytanie badawcze – czy IPP wpływa na zmianę stylu życia?" Na stronach 109-110 omawia aktywność fizyczną Polaków i odnosi wyniki badań własnych z roku 2020 do danych GUS z 2011 r. Jednak z uwagi na małą liczebność badanych w niniejszej rozprawie (pretest 68 osób; posttest 52 osoby) nie jest to porównanie miarodajne. Nowsze badania (z lat 2015-2019) o liczebności Polaków od 997 do 7347 osób przedstawiono w pracy Tadeusza Jędrzejczyka pt."Aktywność fizyczna dorosłych w Polsce: przegląd najnowszych wyników badań". W: Drygas W., Gajewska M., Zdrojewski T. (red. n.). Niedostateczny poziom aktywności fizycznej w Polsce jako zagrożenie i wyzwanie dla zdrowia publicznego. Raport Komitetu Zdrowia Publicznego PAN, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Warszawa 2021; 91-102. W dyskusji stosunkowo mało miejsca poświęcono dolegliwościom bólowym ze strony narządu ruchu, w tym przeciążeniom kręgosłupa, które są charakterystyczne przy pracy biurowej z komputerem. Jednak Doktorantka w bibliografii posiłkowała się odpowiednim opracowaniem autorstwa Wolańska O., Wolański W. (2005) Ergonomia pracy przy komputerze w aspekcie obciążeń kręgosłupa. Zeszyty Naukowe Katedry Mechaniki Stosowanej, 27:160-165. Szkoda, że Doktorantka nie podjęła w dyskusji tematu łączenia zagadnień wellness – SPA i anti-aging, co przedstawili w swoim opracowaniu Sieroń A., Stanek A. i Cieślar G.(red. n.) Wellness- SPA – AntiAgibg. Wyd. PZWL, Warszawa 2014.W podsumowaniu należy stwierdzić, że całość dyskusji opiera się na poprawnej i kompetentnej analizie wyników badań własnych oraz stosownego ich odniesienia do osiągnięć badawczych innych autorów.

Wnioski z badań – w liczbie ośmiu - w pełni odpowiadają podstawowemu celowi pracy oraz postawionym pytaniom i hipotezom badawczym. Uzupełniają je trzy dodatkowe wnioski

o charakterze aplikacyjnym. Zdaniem recenzenta z badań Autorki wyłania się również wniosek aplikacyjny czwarty, przedstawiony w części końcowej *Dyskusji*. Okres pandemii wskazał bowiem na użyteczność zdalnego wellbeingu oraz skuteczność zastosowanych aplikacji internetowych z obszaru Interaktywnego Programu Prozdrowotnego dla pracowników biurowych.

Korzystając z mandatu recenzenta chciałbym odnieść się do tych elementów rozprawy, które dotyczą zagadnień natury redakcyjnej, interpretacji wyników badań, czy też wątków dyskusyjnych, wymagających pewnego wyjaśnienia podczas publicznej obrony.

Na początku odniosę się do wybranych elementów rozprawy (według kolejności rozdziałów):

- struktura rozprawy – Rozdział 1. *Zachowania zdrowotne i styl życia współczesnego człowieka*, stanowiący o podstawowych problemach teoretycznych rozprawy jest za bardzo rozbudowany (liczy aż 58 stron), wiele wątków nie łączy się bezpośrednio z badaniami Autorki. Niektóre elementy wstępu można było przenieść do rozdziału *Dyskusja*; przy opisie testów sprawności fizycznej (podrozdział 1.1. *Aktywność fizyczna*) test Mydlarskiego dotyczy dzieci i młodzieży, bardziej adekwatny do tematu rozprawy byłoby przedstawienie testu Zuchory; 1.9.1. Strategia wellbeing – na str.57 cyt. „Profesor ekonomii behawioralnej, przeprowadził badania …" – nie podano nazwiska noblisty; 1.9.3. *Przykłady dobrych praktyk wellbeing w polskich firmach* – nie podano inicjałów i nazwisk autorów ani daty uzyskania informacji od autorów komunikacji osobistej (pracownik firmy Nutricia oraz pracownik Polskiej Agencji Żeglugi Powietrznej);
- 2.5. *Materiał badawczy* – w Tabeli 4. Podział na grupy ze względu na częstość podejmowania aktywności fizycznej – w tekście nie zaznaczono, że dotyczy to aktywności sportowo-rekreacyjnej;
- „Piśmiennictwo" – z uwagi na powtórzenie pozycji 187, liczba odniesień literaturowych wynosi 236. Pozycja nr 162 Plichta P. (2012) winna mieć datę 2018. Z kolei 18 pozycji internetowych w 17 przypadkach nie mają podanej daty dostępu. Doktorantka zarówno we wstępie teoretycznym jak i w rozdziale *Dyskusja* w licznych przypadkach nie cytuje drugiego autora lub pomija udział współautorów. W przygotowaniu stosownych elementów pracy do druku zalecam zastosowanie się do standardów edytorskich APA (American Psychological Association, 6th ed.2010).

Przedstawione uwagi mają jedynie charakter porządkujący i redakcyjny, bez istotnego wpływu na pozytywną i merytoryczną ocenę niniejszej rozprawy.

Uwzględniając całość zaplanowanych i wykonanych badań przez mgr Annę Kamińską oraz poprawną analizę i interpretację wyników, stwierdzam, że rozprawa doktorska spełnia warunki określone w Ustawie z dnia 14 marca 2003 r. (Dz.U.2017, poz.1789), w związku z art.179 ust.1 ustawy z dnia 3 lipca 2018 r. Przepisy wprowadzające ustawę – Prawo

o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 30 sierpnia 2018 r. po.169) Rozporządzeniu Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 19 stycznia 2018 r. Stawiam wniosek do Wysokiej Rady Wydziału Wychowania Fizycznego Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie dopuszczenie mgr Anny Kamińskiej do dalszych etapów przewodu doktorskiego w dziedzinie nauk o kulturze fizycznej.

Warszawa, 31 marca 2022 r. prof. dr hab. n. med. Krzysztof Klukowski