dr hab. Waldemar Moska

Recenzja rozprawy doktorskiej mgr Marii Lipko-Kowalskiej

pt.: *Udział w zajęciach Pilates a sprawność fizyczna i jakość życia kobiet w okresie średniej dorosłości*

Mgr Maria Lipko-Kowalska podniosła temat często goszczący w różnego rodzaju opracowaniach dotyczących aktywności fizycznej. Z dużym zadowoleniem należy przyjąć inicjatywę doktorantki, tym bardziej, że Autorka potraktowała problem wielopłaszczyznowo.

Autorka rozprawy doktorskiej, dotyczącej aktywności fizycznej kobiet w okresie średniej dorosłości, ze szczególnym uwzględnieniem Pilates, jako formy prozdrowotnej podjęła się próby analizy umożliwiającej ocenę efektywności zajęć Pilates w obszarze sprawności fizycznej, w związku z poczuciem jakości życia.

W ramach ocenianego opracowania Autorka zajęła się korelacją pomiędzy ukierunkowanymi ćwiczeniami a sprawnością fizyczną, ze szczególnym uwzględnieniem gibkości ciała a także ich wpływem na zmniejszenie dolegliwości bólowych dolnego odcinka kręgosłupa oraz wzmacnianiem mięśni dna miednicy. W konsekwencji wskazała na aspekt społeczny aktywności i poprawę jakości życia.

Oceniana rozprawa doktorska składa się z trzech zasadniczych rozdziałów, Streszczenia, Dyskusji, Wniosków, Piśmiennictwa, Spisu tabel i rycin oraz Załączników. W jej ramach zawarto: 9 rycin i 25 tabel oraz 5 załączników.

W rozdziale pierwszym zawarto analizę piśmiennictwa, którą podzielono na trzy sekwencje: znaczenie aktywności fizycznej, kontekst grupy badawczej w postaci kobiet w okresie średniej dorosłości oraz Pilates.

Dokonując tej analizy, w pracy wskazano na podstawowe opracowania dotyczące aktywności fizycznej, korzyści z niej wynikających, niskiej świadomości społecznej w tym względzie i jej zmianami w kolejnych etapach dorosłości. W tym względzie wskazano również na opracowania dotyczące aspektów społecznych aktywności fizycznej i jej wpływu na sprawność fizyczną.

Tytuł podrozdziału 1.1. uważam za niezręczny. Rozumiem, że Autorka zapożyczyła określenie "... health-related fitness" z literatury, jednakże określenia w języku angielskim powinny być zawarte w treści rozprawy, dopiero po ich zdefiniowaniu, a nie w tytule. Tak zresztą uczyniono to na s. 10. W tej części pracy wyraźnie brakuje podsumowania.

Podrozdział 1.2. *Okres średniej dorosłości kobiet, jako interesująca badawczo grupa docelowa,* wskazuje wprost na zasady podziału okresu dorosłości człowieka, wraz z analizą takiej systematyki u różnych autorów.

Podrozdział 1.3. *Pilates – prozdrowotna forma aktywności fizycznej,* powinien być najmocniejszą stroną tej części pracy. To założenie udało się Autorce zrealizować, gdyż przedstawiając genezę i podstawowe założenia Pilates, w sposób zdyscyplinowany przeszła do kolejnych aspektów podmiotu opracowania.

W rozdziale drugim, poświęconym metodologii badań, dokonano podziału na pięć części. W ten sposób Autorka postanowiła usystematyzować metody badań naukowych, ich poprawność, skuteczność i naukową wartość. Ta część pracy jest przejrzysta, jednak nierównomiernie potraktowane zostały poszczególne aspekty przeprowadzanych badań.

Pisząc o celu głównym badań Autorka powinna raczej użyć określenia ocena, a nie rozpoznanie wpływu zajęć Pilates na sprawność i jakość życia, przy czym wątpliwe jest także użycie określenia *wpływ.*

Zapis celu poznawczego oraz problemu badawczego badań nie budzi zastrzeżeń. Wydaje się, że w warunkach przeprowadzanych badań nie można precyzyjnie określić wpływu zajęć realizowanych metodą Pilates na świadomość prozdrowotną, skład ciała, wybrane zdolności motoryczne i poprawę jakości życia.

Odnosząc się do zmiennych przedstawionych w pracy, zarówno sprawność fizyczną, jakość życia, jak i zagrożenie nadwagą i otyłością (Nowak, 2011) zaprezentowano prawidłowo. Zastrzeżeń nie budzą również wskaźniki, takie jak: próby z testu sprawności fizycznej *Eurofit for adults, analiza składu ciała* oraz *odpowiedzi na pytania ankietowe (WHOQL-BREF) i* własnych kwestionariuszy ankiety.

W ramach części poświęconej metodom i technikom badań (2.3.1.) zachowano proporcje objętościowe pomiędzy eksperymentem naturalnym z grupą kontrolną a bioimpedancją,

natomiast w przypadku ankiety, jej specyfikację przeniesiono w inne miejsce. Należałoby rozważyć usystematyzowanie takiego przekazu.

Opisując eksperyment naturalny z grupą kontrolną Autorka słusznie zwróciła uwagę na jego zasadniczą wadę w postaci sztuczności, którą w trakcie przeprowadzanych badań postanowiono wyeliminować poprzez ich realizację w miejscu codziennym, dobrze znanym badanym.

W przypadku oceny zastosowania bioimpedancji wskazano na konieczność spełnienia niezbędnych warunków do realizacji badań i technikę takiego badania.

W pracy posłużono się wybranymi testami statystycznymi: U Manna-Whitney`a, Wilcoxona i testem niezależności chi-kwadrat. Natomiast do obliczeń zastosowano program Statistica 10.

Charakter zajęć metodą Pilates zadecydował o wyborze prób, odnoszących się również do komponentów sprawności fizycznej mieszczących się w koncepcji health related fitness. Należą do nich: sprawność mięśniwo-szkieletowa – siła mięśni tułowia oraz gibkość i sprawność motoryczna – równowaga ogólna.

Cieszy, że Autorka zdecydowała się na przejrzystą analizę procedury przebiegu wybranych prób z testu Eurofit for adults, dokonując prezentacji w formie tabelarycznej z podziałem na: próbę, procedurę jej wykonania i uzasadnienie. Podobnie postąpiła umieszczając w formie tabelarycznej dziedziny jakości życia w związku z realizacją testu jakości życia WHOQL-BREF. Takiej potrzeby – i słusznie – Autorka nie widziała w przypadku prezentacji zastosowania kwestionariusza ankiety. Natomiast w ramach prezentacji narzędzia Tanita 420MA, służącego do analizy składu ciała zostały określone badane parametry składu ciała.

W pracy zwięźle scharakteryzowano materiał badawczy oraz kryteria włączenia kobiet w określonym wieku (średnia dorosłość), w związku z miejscem zamieszkania (Nowy Dwór Mazowiecki), z dobrym stanem zdrowia, nieuczestniczeniem równoległym w innych zorganizowanych zajęciach i nieuczestniczeniem w przeszłości w zajęciach Pilates do grupy badawczej. Uważam, że warunki naboru zostały określone precyzyjnie, co wpłynęło na rzetelność przeprowadzonych badań.

Równie precyzyjnie w analizowanej pracy przedstawiono organizację i przebieg badań, do czego nie zawsze przywiązuje się odpowiednią wagę. Precyzję tej prezentacji pogłębiają przedstawienia tabelaryczne.

Rozdział 3. pt.: *Analiza wyników badań własnych* stanowi najmocniejszą część pracy, podzieloną na trzy podrozdziały i cztery mniejsze części. Zastrzeżeń nie budzi zasadniczy podział na: prozdrowotne znaczenie zajęć Pilates i efektywność zajęć Pilates w aspekcie poprawy jakości życia. Jednakże ta systematyka została zburzona przez tytuł podrozdziału 3.3. *Analiza badań ankietowych,* który nie nawiązuje do strony merytorycznej badań, a jedynie do ich metodologii i organizacji.

W ramach analizy całego rozdziału 3. uwagę zwraca szczególna staranność z jaką Autorka prezentuje wyniki badań, zaprezentowane precyzyjnie w formie tabelarycznej i w oparciu o wykresy. Jednak należałoby poprzedzić każdą z tego rodzaju prezentacji krótkim wstępem, co pozwoliłoby na jeszcze większą przejrzystość.

Cenną częścią pracy jest dojrzała dyskusja. Można z niej wnioskować, że Autorka z łatwością porusza się w ramach badanej przez siebie materii. Niemniej jednak niektóre sądy wypowiadane w pracy przez Autorkę brzmią niejako jak odkrywanie koła. Np.: ukierunkowane ćwiczenia fizyczne na pewno poprawiają sprawność fizyczną, szczególnie gibkość ciała, co powinno być oczywiste dla każdego badacza poruszającego się w sferze aktywności fizycznej.

Techniczne ujęcie przypisów w pracy nie podlega dyskusji, ze względu na staranność i konsekwencję w całym opracowaniu. To samo należy powiedzieć o zapisie piśmiennictwa. W ogóle do technicznej strony pracy trudno mieć zastrzeżenia.

Pracę wyróżnia szeroka baza źródłowa. W moim przekonaniu reprezentatywna i dająca możliwość rzetelnego opisania badanych zagadnień.

W pracy pojawiły się błędy w składni zdania a także klasyczne błędy literowe, które nie przesądzają o generalnej ocenie dysertacji. Rozprawa jest istotnym krokiem w badaniach nad analizą korelacji pomiędzy różnymi formami aktywności fizycznej a sprawnością człowieka, wzrostem poziomu jego świadomości społecznej w tym względzie, a przede wszystkim znakomicie poszerza wiedzę na temat wielopłaszczyznowych uwarunkowań Pilates.

W konkluzji pragnę podkreślić, że doktorantka zebrała reprezentatywny materiał, który poddała trafnym analizom. Temat przedstawiony w tytule rozprawy został omówiony w sposób nowatorski, precyzyjnie i szczegółowo, aczkolwiek niektóre fragmenty pracy mogą wywoływać dyskusję i polemiki.

Jestem w zupełności przekonany, że przedstawiona do recenzji praca doktorska spełnia ustawowe wymogi stawiane tego rodzaju pracom. Wnoszę więc o dopuszczenie mgr Marii Lipko-Kowalskiej do dalszych etapów przewodu doktorskiego, w tym do publicznej obrony rozprawy.

dr hab. Waldemar Moska