

Gdańsk, 31 grudnia 2018 r.

Prof. dr hab. Zbigniew Szot  
Sekcja Polska Międzynarodowego Stowarzyszenia  
Motoryki Sportowej (IASK)

## RECENZJA

### **Rozprawy doktorskiej mgr Michaliny Kuski pt. „Aktywność fizyczna a jakość życia słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku w województwie kujawsko-pomorskim”**

Wyniki zawarte w pracy wpisują się w determinanty określające konieczność podejmowania decyzji długofalowej polityki senioralnej państwa w najbliższych dziesięcioleciach. Starzenie się społeczeństwa polskiego stało się faktem i nic nie wskazuje na to, by w najbliższych 2-3 dziesięcioleciach proces ten został całkowicie zahamowany. Prognozy wskazują, że do końca 2050 r. odsetek osób powyżej 60 roku życia wzrośnie o 19%, co oznacza w liczbie bezwzględnej w porównaniu do 2020 r. przyrost o około 13 mln obywateli zaliczanych do tzw. trzeciego wieku. Postępujące starzenie się naszej populacji wymagało będzie wypełnienia czasu wolnego. Jednym z ważnych czynników warunkujących dobry stan zdrowia dla tak licznej grupy jest aktywność ruchowa (fizyczna), bowiem bezruch, jak twierdził Blaise Pascal, jest ostatecznie śmiercią. Prof. Wiktor Dega, członek rzeczywisty PAN wnosił, że ruch jest jedynym naturalnym źródłem o szerokim, korzystnym oddziaływaniu na wszystkie mechanizmy człowieka, i że jak dotąd nie można go zastąpić żadnym innym środkiem.

Autorka podjęła się dużego trudu wykazania wpływu ruchu (aktywności fizycznej) na jakość życia słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku, posiłkując się danymi faktograficznymi nad jakością życia i zachowaniami zdrowotnymi, przedstawionymi w literaturze przedmiotu. W oparciu o te dane sformułowała metodologię i organizację przedsięwzięcia, uwzględniając cel, pytania, hipotezy, metody

i techniki, jak również charakterystykę badanych osób. Nie ma wątpliwości, że problematyka zawarta w tytule jest bardzo obszerna i trudno wymagać od Autorki kompleksowego udokumentowania wszystkich poruszanych wątków, ze względu na setki uwarunkowań indywidualnych, zespołowych, środowiskowych, zdrowotnych i innych. Praca uzyskała zgodę na badania Komisji Bioetycznej przy UMK w Toruniu.

Swoją recenzję skupię wokół trzech zagadnień: mocnych stron pracy, uwag ogólnych i najważniejszych uwag szczegółowych, zakończonych konkluzją.

### **Mocne strony pracy**

- Dla nauki wnosi wartości poznawcze w zakresie wielu zależności zaprezentowanych w faktografii.
- Znacząca liczba badanych (689 osób, w tym 585 kobiet i 104 mężczyzn) utwierdza w przekonaniu uzyskania miarodajnych, końcowych rezultatów.
- Prezentuje bogaty materiał faktograficzny w 46 tabelach w tekście, 14 rycinach w tekście i 34 załącznikach.
- W pracy zastosowano poprawność metodologiczną, przeprowadzając tzw. badania sondażowe, i w oparciu o nie skonstruowano autorski kwestionariusz.
- Autorka może poszczycić się wszechstronną wiedzą w zakresie poruszanej problematyki prezentując dużą liczbę pozycji bibliograficznych (249, w tym 78 obcojęzycznych). Jest ona dowodem dogłębnego prześledzenia analizowanej problematyki.
- Przedstawienie w danych tabelarycznych i załącznikach obliczeń statystycznych, umożliwiających porównywanie z innymi pracami, a także interpretację słowną, niezależnie od treści opisowej zawartej w tekście.
- Estetycznie wykonane ryciny (1-14) świadczą o staranności prezentowanej dysertacji.
- W oparciu o dostępną literaturę bardzo dobre wyeksponowanie problemu starości (rozdział 1).

## Uwagi ogólne

- Na początku pracy należało zdefiniować używane w pracy pojęcia, takie jak: aktywność fizyczna, aktywność ruchowa.
- Cel, pytania i hipotezy badawcze należałoby zredukować – zabieg ten umożliwiłby w końcowym podsumowaniu odniesienie się do tych najistotniejszych i porównanie z wynikami innych autorów.
- Powinno się zastosować jednolitą numerację tabel w tekście i w załącznikach. W przedstawionej wersji jest podwójna numeracja. Np. tab. 1, s. 57 i tab. 1. w załącznikach, s. 142. Tab. 19, s. 82 i tab. 19, s. 162 i in.
- Pojęcie „aneks” oznacza załącznik, a więc najlepiej operować jednolitym nazewnictwem. Nazwa „aneks” a poniżej: aneks 1, 2, 3... 29 (zamiast numeracji tabel) lub „załączniki” i dalej: załącznik 1, 2, 3...
- Piśmiennictwo powinno być zamieszczone po Wnioskach, potem Aneksy i na końcu spisy.
- W dyskusji brak jest syntezy przedstawionej dysertacji – ta część jest najłabsza, aczkolwiek zdaję sobie sprawę, że w tego typu pracach jest to najtrudniejsze przedsięwzięcie, ze względu na występowanie wielu uwarunkowań determinujących zmiany zjawisk, wymagające od autora znacznej wiedzy ogólnej i doświadczenia naukowego. W tym fragmencie pracy należało ustosunkować się do wybranych hipotez, ewentualnie odpowiedzieć na niektóre najistotniejsze pytania, zawarte w rozdziale 4.
- Najważniejszym celem aktywności fizycznej jest argument zdrowia i ten fakt należało wyeksponować. Za tym argumentem opowiedziało się 59.7 % kobiet i 58.7 % mężczyzn. Można było więcej zaakcentować rolę sportu uprawianego w przeszłości i uczestniczenie w zajęciach sportowych, wpływających na jakość życia.
- Streszczenie za obszerne – pokutuje brak umiejętności syntezy.
- Dane przedstawione w licznych tabelach i załącznikach nie są należycie wykorzystane, można by, posiłkując się nimi, napisać pracę habilitacyjną, wzbogaconą o współzależności pomiędzy istotnymi zmiennymi, dotyczącymi jakości życia. Byłby to wyższy etap uogólnień w oparciu o dane faktograficzne.

### Najważniejsze uwagi szczegółowe

- S. 7, 2 w. od d. – jest „aneks wraz z załącznikami” (idem per idem – to samo przez to samo)
- S. 62, podpis ryc. 9 „Charakter pracy”. Jest to określenie psychologiczno-socjologiczne, niewłaściwie używane przez wielu autorów. Praca nie ma charakteru.
- S. 75, podpis tab. 14 „Metaboliczny współczynnik aktywności AMJ”. Należałoby wyjaśnić, jakie dane znamionują ten współczynnik. Określenie „metabolizm” jest związane z przemianą materii, zespołem reakcji chemicznych, zachodzących w żywym organizmie.
- S. 79, ryc. 10. Brak oznaczeń osi poziomej i pionowej.
- S. 183, w poz. 119 piśmiennictwa jest niewłaściwa nazwa – ma być Stargard Szczeciński i Starogard Gdański.

Uważam, że przedstawiona do recenzji praca mgr Michaliny Kuski pt. „Aktywność fizyczna a jakość życia słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku w województwie kujawsko-pomorskim” spełnia warunki dysertacji doktorskiej, posiada wiele zalet (sformułowanych w początkowej części recenzji), a zgłoszone nieznaczące uwagi ogólne i szczegółowe nie obniżają jej wartości, dlatego stawiam wniosek o dopuszczenie jej do publicznej obrony i nadania stopnia doktora nauk o kulturze fizycznej, gdyż na to zasługuje.

