

Bolesław Samoliński

Warszawski Uniwersytet Medyczny

Recenzja

pracy doktorskiej mgr Agnieszki Pluto-Prądyńskiej

Tytuł: Joga, aktywność fizyczna i rekreacyjno-ruchowa a jakość życia

Praca napisana jest na 86 stronach, z klasycznym podziałem treści obejmującym wprowadzenie, cel pracy, materiał i metodę, wyniki oraz dyskusję.

Wstęp zajmuje 11 stron i jest zbiorem informacji dotyczącym aktywności fizycznej, jej znaczenia dla zdrowia i jakości życia. W rozdziale 3 wstępu doktorantka koncentruje się na problematyce jogi. Wprowadza czytelnika w tajniki tej metody łączącej cechy aktywności fizycznej i kontemplacji, a więc i wpływu na zdrowie psychiczne. Opisuje historyczny rys jogi na terenie Polski. Następnie - zdrowotne aspekty uprawiania tej dziedziny, jej wpływ na stres, regulację dobowego rytmu, snu, a także zbawienne znaczenie jogi dla chorób cywilizacyjnych. Píše o chorobach układu krążenia, narządu ruchu i wpływie jogi na zdrowie kobiet. Następnie na dwóch strach porusza zagadnienie jakości życia, jako podstawowego elementu nie tylko z punktu widzenia zdrowotnego, ale także jej spozycjonowanie w definicji zdrowia, odwołując się do definicji określonej w dokumentach Światowej Organizacji Zdrowia z 1993 roku. Wstęp dysertacji napisany jest dobrą polszczyzną, klarownym językiem, sympatycznie wprowadzającym czytelnika w to ciekawe zagadnienie jakim jest joga, jako forma aktywności psychofizycznej o działaniu prozdrowotnym.

Treść tej części pracy wyczerpuje zagadnienie, jest zwięzła, logiczna i stanowi podstawę do uzasadnienia problematyki w poruszane w dalszej części dysertacji. Z wstępu wynika cel pracy.

Autorka wyznaczyła cel główny i cele szczegółowe.

Cel główny pracy to zbadanie efektu zdrowotnego mierzonego jakością życia osób uprawiających jogę w porównaniu z inną aktywnością fizyczną.

Cele szczegółowe mieszczą się w celu głównym, bowiem dotyczą badania jakości życia osób nie aktywnych fizycznie, aktywnych fizycznie i uprawiających jogę oraz porównanie między tymi grupami. Autorka wprowadziła w tej części pracy pojęcie „osób aktywnych fizycznie i uprawiających jogę” co sugeruje czytelnikowi, iż joga nie jest formą aktywności fizycznej. Rekomenduję doktorantce pogłębioną refleksję nad tym sformułowaniem, ewentualne wyjaśnienie w treści dalszych publikacji, dlaczego takie rozróżnienie występuje w jej pracy. Ta terminologia przewija się bowiem w całej dalszej części doktoratu.

Cele wskazane przez doktorantkę są spójne z tytułem pracy. W ich dalszej części autorka podkreśla, już na tym etapie, iż badanie dotyczyło czterech dziedzin życia respondentów: fizycznej, psychologicznej, socjalnej i środowiskowej.

Zagadnienia te bardziej precyzyjnie opisuje w kolejnym rozdziale pt. „Narzędzia badawcze i metodyka zbierania danych”. Posługuje się w pracy wystandaryzowanym kwestionariuszem WHOQOL-bref, co oznacza, iż do badania jakości życia uczestników programu wybrała skróconą wersję kwestionariusza opracowanego i rekomendowanego przez Światową Organizację Zdrowia, służącego do badań populacji osób dorosłych. W tym rozdziale autorka omawia także samo zagadnienie badania jakości życia. Wskazuje na wielowymiarowy charakter narzędzia jakim jest kwestionariusz i fakt, iż wybór tego narzędzia jest uzależniony także od celu, wskazując, iż np. GUS ma inne cele, więc też stosuje odmienne formy kwestionariusza. Choć prowadzona dyskusja świadczy o starannym dobraniu do niniejszej dysertacji właściwego narzędzia badawczego, i wybór ten poprzedzony był analizą tego problemu chociażby w rozdziale „uzasadnianie wyboru metrologii badań” znajdującego się na stronie 22, to uważam, iż ta część rozdziału dotyczącego metodologii badania ma charakter dyskusji i winna być przeniesiona do ostatniego rozdziału dysertacji, a więc do omówienia pracy, gdzie podrozdział „dyskusja metody” jest przyjętą i bardzo zasadną formą pisania dysertacji naukowej.

W dalszej części autorka szczegółowo prezentuje zagadnienia poruszane w kwestionariuszu. Stosuje własną analizę parametryczną, łącząc pytania w 4 ww. grupy i przyporządkowując im punktację. Opisuje sposób zbierania i porządkowania danych. Przybliży także czytelnikowi szczegóły kwestionariusza. Przedstawia także sposób oceny aktywności fizycznej respondentów. Rozdział ten jest zakończony informacją o zastosowanych metodach analizy

statystycznej. Opis jest klarowny, łatwy do zrozumienia. Technika badania nie budzi naukowych wątpliwości.

Badaniem objęto 714 osób. Doktorantka przedstawia charakterystykę grupy badanej ze względu na płeć, wiek, wykształcenie. Podział grupy wg wykształcenia zawiera kategorie: średnie, pomaturalne, wyższe i podyplomowe. Dla czytającego nie zrozumiała jest ta ostatnia kategoria: czy podyplomowe to inne niż wyższe? Sugeruję wyjaśnienie kogo ma na myśli autorka.

Dane prezentowane są w tekście w formie wykresów, wskazując na procentowy udział poszczególnych grup. Sugeruję jednak, aby dopisać także dane liczbowe, co jest tym bardziej istotne, iż np. w rycinie 3 suma danych procentowych wynosi 99% zamiast 100%. Ten problem, a więc prezentacja wyników tylko w formie procentowych wartości dotyczy całej dysertacji. Wymaga poprawienia.

Ważnym rozdziałem jest opis grup z podziałem na aktywnych i nie aktywnych fizycznie wraz ze wskazaniem na rodzaj prowadzonej aktywności fizycznej. Na uznanie zasługuje rycina 5 na str. 33 bardzo szczegółowo przedstawiająca rodzaje owych aktywności fizycznych uczestników badania, z uwzględnieniem i podziałem na czas poświęcony na treningi w ciągu tygodnia, czy miesiąca. Ta część może stanowić podstawę do osobnego doniesienia naukowego, wskazującego jak polska populacja zachowuje się w sprawie aktywności fizycznej. Znacznie łatwiej wyciągało by się wnioski z owej ryciny, gdyby grupa najrzadziej uprawiająca aktywność fizyczną była zgodnie z logiką umieszczona na końcu, a nie na początku wykresu. Taka zmiana pozwalałaby łatwo, wizualnie zauważyć zależność, iż w grupie bardzo aktywnych dominują różne formy uprawiania sportu, a mniej aktywnych nie tylko częstość, ale i ilość uprawianych sportów jest znacznie mniejsza.

Dalej, doktorantka przedstawia dane dotyczące rozkładu badanych wg kryteriów: nie uprawiający sportu, uprawiający sport i uprawiający jogę. Podział wg wieku ma nie równe przedziały, gdyż pierwsza grupa to osoby między 18 a 25 rokiem życia, pozostałe grupy są w przedziałach 10-letnich, choć ostatnia grupa również jest nierówna. Autorka nie podała wieku osoby najstarszej.

Wyniki prezentowane są na 13 stronach w licznych tabelach. W sposób rzetelny i systematyczny przedstawione są wyniki analiz zebranego materiału. Dotyczą one porównania trzech grup badanych: nieaktywnych fizycznie, aktywnych fizycznie i uprawiających jogę, z uwzględnieniem czterech wyodrębnionych kategorii dziedzin: fizycznej, psychologicznej, socjalnej, i środowiskowej oraz dane dotyczące jakości życia i zadowolenie ze zdrowia. Zwracam uwagę, iż tytuł rozdziału 8.6 jest taki sam jak rozdziału 8.5, choć dotyczy problematyki zdrowia, a nie jakości życia.

Jedyna sugestia ze strony recenzenta dotycząca tej części dysertacji to, iż brakuje tabelarycznego zestawienia danych z ankiet badających jakość życia z rozdziałem na ww. oddzielenie traktowane parametry z 4 dziedzin i jakości życia i zdrowia. . Pozwoliłoby to czytającemu na własną ocenę i ew. analizy.

Dyskusja prowadzona jest na 10 stronach dysertacji. Autorka prawidłowo odnosi swoje wyniki do innych doniesień oraz podejmuje próbę interpretacji, często o teoretycznym charakterze, jak wyniki jej pracy badawczej wyglądają na tle aktualnego stanu wiedzy traktując jogę, jako narzędzie służące poprawie stanu psychofizycznego człowieka. Cytuje 171 pozycji literatury, stosownie do potrzeb niniejszej dysertacji. Ostatecznie udowadnia tezę, iż joga jest cennym uzupełnieniem oferty w zakresie aktywności fizycznej współczesnych społeczeństw, i na tle innych rodzajów aktywności fizycznej wyróżnia się pozytywnym wpływem ma stan zdrowia psychicznego i środowiskową dziedzinę życia. Jakość życia osób systematycznie uprawiających jogę jest więc lepsza niż osób nie uprawiających żadnej aktywności fizycznej oraz częściowo lepsza niż osób uprawiających aktywność fizyczną ale nie stosujących treningów jogi. Wyniki te są zawarte także w podsumowaniu jakim są wnioski z pracy.

Sugerowałbym autorce sprawdzenie, jeżeli to statystycznie jest możliwe, czy znaczenie ma także częstość zarówno uprawiania jakiegokolwiek aktywności fizycznej, czy jogi, na jakość życia. Być może dzięki takiej analizie udałoby się doktorantce wskazać minimalną ilość ćwiczeń w ciągu określonego czasu, niezbędną do uzyskania poprawy jakości życia. Choć autorka pisze o rekomendacjach WHO w tym zakresie, to można byłoby w warunkach naszego kraju zweryfikować owe rekomendacje międzynarodowe pod kątem ich skuteczności w prozdrowotnej profilaktyce na terenie Polski.

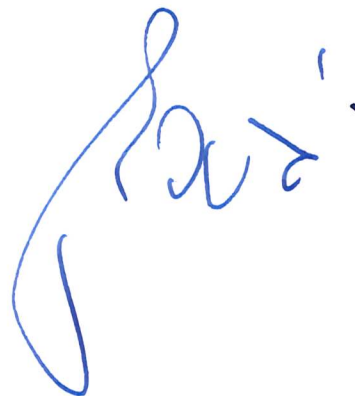
Dyskusja nie budzi zastrzeżeń, jest czytelna, skrupulatnie i systematycznie omawia uzyskane wyniki, co pozwala autorce na wyciągnięcie końcowych wniosków.

Wnioski z pracy to 9 zdań podsumowujących ww. wyniki. Są one w większości jasne, dobrze sformułowane i czytelne, logicznie wyprowadzone z przeprowadzonego badania naukowego. Praca zawiera także streszczenie w dwóch językowych wersjach (polskiej i angielskiej) oddające sens badania.

Autorka powołuje się na 171 publikacji, w znakomitej części anglojęzycznych, odnoszących się zarówno do przedstawienia problemu we wstępie, jak i omówienia wykorzystanych w dyskusji wyników badania.

Podsumowując, pomimo wyrażonych przeze mnie uwag, praca zasługuje na pozytywną ocenę. Jest poprawna metodologicznie, zwięzła, logiczna i wnosi sporo do problemu działań prozdrowotnych jako istotnych z punktu widzenia perspektyw chorób cywilizacyjnych. A przede wszystkim propaguje jogę, jako metodę do poprawy nie tylko stanu fizycznego, ale i psychicznego współczesnych społeczeństw. Jest to o tyle ważne, iż zagadnienia zdrowia psychicznego są narastającym problemem w polityce zdrowotnej, i jak na razie nie ma w tym zakresie dobrych propozycji działań profilaktycznych. Wydaje się, co udowodniła autorka niniejszej dysertacji, iż joga jest jedną z możliwości zmiany tego stanu rzeczy.

Dlatego przedkładam Wysokiej Radzie wniosek o zatwierdzenie doktoratu i dopuszczenie doktorantki do dalszych części przewodu doktorskiego.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'S. K.' or similar, written in a cursive style.