

Ocena pracy doktorskiej mgr. Jakuba Woźniaka pt.: „Wpływ różnego poziomu deficytu energetycznego i treningu w domu na tempo redukcji masy ciała w interwencji przeprowadzonej online w okresie 6 i 12 miesięcy” wykonanej w Katedrze Dietetyki, Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka, SGGW w Warszawie pod kierunkiem prof. dr. hab. Dariusza Włodarka

Podstawa prawna opracowania recenzji: art. 186 i 187 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U. z 2024 r. poz. 1571 ze zm.).

Podstawa formalna: uchwała Rady Dyscypliny Technologia Żywności i Żywienia Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie z dnia 14.03.2025 oraz pismo BON/73/2025 z dnia 19.03.2025 od Pani Prof. dr hab. Ewy Jakubczyk, przewodniczącej ww. Rady wskazującą moją osobę jako recenzenta pracy.

Podstawa merytoryczna: praca doktorska mgr. Jakuba Woźniaka pt.: „Wpływ różnego poziomu deficytu energetycznego i treningu w domu na tempo redukcji masy ciała w interwencji przeprowadzonej online w okresie 6 i 12 miesięcy”.

Ocena formalnej strony pracy

Układ pracy jest typowy dla dysertacji doktorskiej powstałej na podstawie zestawienia kilku opublikowanych prac. Rozpoczyna ją streszczenie w języku polskim i angielskim, a po spisie treści przedstawiono wykaz czterech publikacji stanowiących osiągnięcie naukowe i po których następuje opis osiągnięcia w języku polskim. Rozpoczyna go rozdział *Uzasadnienie podjęcia tematu pracy doktorskiej*, w którym znajdujemy wstęp i następujący po nim zwięzły przegląd literatury. W rozdziale drugim zawarto *Cel i zakres pracy doktorskiej*, a w trzecim przedstawiono *Hipotezy badawcze*. Po rozdziale *Materiał i metodologia* zamieszczono rozdział *Omówienie wyników prac badawczych i dyskusja nad nimi*. Kolejne rozdziały to *Ograniczenia badania*, *Weryfikacja hipotez*, *Stwierdzenia i Wnioski*. Opis kończy spis piśmiennictwa, tabel i rycin, dorobek naukowy oraz publikacje stanowiące rozprawę doktorską wraz z oświadczeniami współautorów. Część polskojęzyczna opisująca clue

dysertacji liczy 40 stron. Wykaz zawiera 118 niemal wyłącznie, poza trzema, anglojęzyczne związane z tematem pozycje referencyjne, z czego 19, a więc 16% stanowią prace badawcze z ostatnich pięciu lat, a 39% prace z ostatnich 10 lat. Struktura pracy oraz długość poszczególnych rozdziałów jest właściwa. W opinii recenzenta rozdział *Materiał i metodologia* powinien nazywać się *Materiał i metody badawcze*, ponieważ metodologia to nauka o metodach badawczych. Z kolei rozdział *Weryfikacja hipotez, stwierdzenia i wnioski* i następujące po nim rozdziały *Stwierdzenia* i *Wnioski* wprowadzają czytelnika sprawdzającego spis treści w konfuzję.

Pracę doktorską stanowi cykl powiązanych tematycznie artykułów naukowych:

1. Woźniak J, Garbacz K, Wojciechowska O, Włodarek D. Alternative and online weight loss interventions during Covid-19 pandemic lockdown. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny*. 2022;73(2):147-158.
2. Woźniak J, Garbacz K, Wojciechowska O, Wrzosek M, Włodarek D. Effectiveness of a 12-month online weight reduction program in cohorts with different baseline BMI – a prospective cohort study. *Nutrients*. 2022 Aug 11;14(16):3281.
3. Woźniak J, Woźniak K, Wojciechowska O, Wrzosek M, Włodarek D. Effect of age and gender on the efficacy of a 12-month body weight reduction program conducted online – a prospective cohort study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022 Sep 22;19(19):12009.
4. Woźniak J, Woźniak K, Pajtel K, Wrzosek M, Włodarek D. The impact of the size of the energy deficit on the rate of body weight in 6 months and willingness to continue reduction program conducted online – an intervention study. *Food Science & Nutrition*. 2024 Sep 12;12(11):8920-8929.

Tematyka pracy związana jest z oceną skuteczności prowadzenia terapii on-line mającej na celu redukcję masy ciała. Pracę rozpoczyna systematyczny przegląd literatury na ww. temat, a w pozostałych pracach badawczych przedstawiono wyniki badań z udziałem setek uczestników poddających się odchudzającym interwencjom dietetycznym o różnym czasie trwania i różnych wartościach zaplanowanego deficytu energetycznego. Autor stanął przed wymagającym zadaniem badawczym jakie stanowią badania z udziałem ludzi oraz badania literaturowe o charakterystyce systematycznego przeglądu. Przedstawiona praca stanowiąca zestawienie czterech publikacji o łącznym IF równym 13,87 i sumie punktów MNiSW 330 pokazuje, że Doktorant sprostą temu zadaniu i w umiejętny sposób opisał uzyskane wyniki wnosząc interesujące informacje do wiedzy z zakresu żywienia człowieka. Wobec powyższego, uważam, że przedstawiona praca spełnia wymagania formalne stawiane rozprawom doktorskim.

Ocena merytoryczna

W pierwszym rozdziale zatytułowanym *Uzasadnienie podjęcia tematu pracy doktorskiej* Autor prezentuje dominującą część pracy przeglądowej, która została opublikowana w Rocznikach Państwowego Zakładu Higieny. We wstępie przedstawia pokrótce najważniejsze informacje dotyczące problemu nadmiernej masy ciała w dzisiejszym świecie, następnie wskazuje otyłość jako chorobę pisząc o jej konsekwencjach, a w kolejnym rozdziale omawia farmakologiczne leczenie otyłości. W najciekawszym wg recenzenta rozdziale opisuje skuteczność interwencji online ukierunkowanych na normalizację masy ciała podając przykłady badań kohortowych, a nawet metaanalizy. Przedstawiony przegląd literatury jest ścisły i niezwykle treściwy. Autor porusza wszystkie niezbędne kwestie związane z problemem nadmiernej masy ciała i próbami poradzenia sobie z tą chorobą otyłościową. W tym kontekście słabo wypada powoływanie się na pracę pani prof. Anny Jung z 2014 roku, w której opisano statystyki dotyczące nadwagi i otyłości w polskim społeczeństwie, gdzie wprost nie podano takich wartości, na które powołuje się Doktorant. Można było sięgnąć po nowsze dane choćby publikowane przez Główny Urząd Statystyczny. W oryginalnej pracy autorzy deklarują w metodzie badawczej, że wytypowali 115 artykułów naukowych, tymczasem w spisie literatury tej pracy jest owszem 115 artykułów, jednakże kilka z nich to zdecydowanie nie są artykuły naukowe, choćby pozycje 1, 25, 50 czy 98. Najsłabszym elementem tego rozdziału jest jego tytuł, ponieważ nie znajdujemy w nim wspomnianego w tytule uzasadnienia podjęcia tematu pracy doktorskiej. Gdyby wskazano dalsze kierunki badań, co potwierdzono by to w dalszej części pracy, mielibyśmy w pełni uzasadniony tytuł rozdziału.

W drugim rozdziale Doktorant nakreśla cel i przedstawia zakres pracy. Tu dopiero znajdujemy uzasadnienie podjętych badań, ponieważ celem było określenie wpływu różnego poziomu deficytu energetycznego i treningów w domu na redukcję masy ciała w różnych okresach oraz zbadanie wpływu BMI, płci i wieku na tempo redukcji. Jasne więc jest, że praca wnosi nowe treści w dyscyplinie technologia żywności i żywienie.

Cztery z pięciu postawionych hipotez nie budzą żadnych wątpliwości. Ponieważ w świetnie przeprowadzonym przeglądzie literatury Doktorant potwierdził, że interwencje online są skuteczne i w ten sposób od razu znajdujemy potwierdzenie pierwszej hipotezy tej pracy. Gdyby w ramach szukania *novum* pracy Autor wskazał, że takie interwencje są skuteczne w innych krajach, ale nie jest jasne czy w polskim społeczeństwie również mogą być stosowane zmieniłoby to trochę odbiór postawianej hipotezy, choć nawet taka hipoteza byłaby na granicy akceptacji skoro w pierwszym rozdziale czytamy, że badacze w jednej z publikacji potwierdzili „że internetowe interwencje żywieniowe opracowane w jednym kraju mogą być stosowane na całym świecie w różnych krajach pomimo różnic w podejściu do żywności i aktywności fizycznej”. W opinii recenzenta pierwsza hipoteza jest zbędna szczególnie, że w żaden sposób nie odnosi się zarówno do celu głównego, jak i celów szczegółowych pracy.

W rozdziale opisującym materiał i metody badawcze scharakteryzowano grupy badawcze, kryteria włączenia i wykluczenia. Doktorant omawia również zastosowane metody, charakteryzuje narzędzia badawcze wykonywane treningi i przedstawia metody pomiarów antropometrycznych, stosowane diety, przedstawia metodę określenia zapotrzebowania energetycznego badanych i ustalenia deficytu energetycznego oraz opisuje metody kontroli uczestników w trakcie badania. Rozdział jest napisany w sposób przejrzysty i klarowny, a zastosowane metody badawcze są właściwe dla przeprowadzonych badań. Zabrakło informacji o zastosowanych metodach rekrutacji i czasie, kiedy ta rekrutacja oraz badanie było prowadzone. Część tych informacji znajduje się w oryginalnych pracach. Rozdział nie budzi większych wątpliwości poza zastosowaniem zarówno czasu przeszłego jak i teraźniejszego w omówieniu metodyki badań i drobnych błędów edytorskich. Ponieważ w ocenie zapotrzebowania energetycznego dorosłych obecnie rekomendowane jest stosowanie wzoru Henry'ego (Normy żywienia dla populacji Polski 2024), a w przypadku osób z nadmierną masą ciała zgodnie z zaleceniami Polskiego Towarzystwa Dietetyki wyliczenie PPM powinno opierać się o wzór Mifflin-St. Jeor'a powstaje pytanie, dlaczego mgr Jakub Woźniak stosował w tym celu wzór Harrisa i Benedicta?

Doktorant podzielił rozdział *Omówienie wyników prac badawczych i dyskusja nad nimi* na trzy podrozdziały opisując w każdym z nich wyniki badań z poszczególnych publikacji badawczych. W pierwszej z nich badał efektywność dwunastomiesięcznego programu redukcji masy ciała, w którym oceniony został wpływ 15-procentowego deficytu energetycznego na tempo redukcji masy ciała u 400 uczestników. W pracy oceniono zmiany masy ciała w różnych grupach podzielonych ze względu na wartość BMI. Zaskakuje liniowość redukcji masy ciała, ponieważ w praktyce dietetycznej często spotykamy się z wyhamowaniem obniżania masy ciała, szczególnie w okolicach sześciu miesięcy od rozpoczęcia interwencji. Imponująca jest również skala zmiany, czyli obniżenie masy ciała średnio na poziomie 15% i więcej w skali 12 miesięcy. Doktorant w ten sposób ewidentnie udowadnia, że połączenie diety redukcyjnej z regularną aktywnością fizyczną wspieraną nowoczesnymi technologiami w postaci aplikacji wydaje się niezwykle skutecznym sposobem na odchudzanie. Dla recenzenta niezrozumiałe jest w tej pracy wyciąganie średnich dotyczących wzrostu, masy ciała, podstawowej i całkowitej przemiany materii dla całej grupy, w której są zarówno kobiety jak i mężczyźni. Ze względu jednak na dość równe rozłożenie obu płci w badanej grupie ten zabieg statystyczny może być usprawiedliwiony.

Niedosyt recenzenta związany z powyższą uwagą został zrekompensowany w drugim podrozdziale, w którym omówiona została rola wieku oraz płci w kontekście skuteczności omówionego wyżej programu redukcji masy ciała. Ewidentnie kobiety były bardziej zdeterminowane by osiągnąć

większą skuteczność w redukcji masy ciała a wiek nie odgrywał dużej roli. O ile badania dotyczące wpływu płci na skuteczność terapii odchudzających nie są nowością to należy docenić w tej pracy analizy związane z wiekiem badanych. W publikacjach dostępnych dotychczas trudno było znaleźć takie informacje, a jeśli już to tylko z podziałem na dzieci i dorosłych. W opinii recenzenta uzyskane wyniki są bardzo cenne z perspektywy zarówno świata nauki, jak i praktyki dietetycznej. Recenzent w pełni się zgadza z Doktorantem, że mocną stroną tej, jak i pozostałych prac badawczych, jest duży udział mężczyzn w przeprowadzonych badaniach. Powstaje pytanie, które wiąże się również z wcześniejszym pytaniem o sposoby rekrutacji, jak Doktorantowi udało się nakłonić tylu mężczyzn do udziału w tych badaniach?

Trzecia praca badawcza celnie dopełnia założenia pracy doktorskiej oceniając wpływ wielkości deficytu energetycznego na tempo zmniejszania masy ciała oraz innych parametrów antropometrycznych. W tej pracy po raz pierwszy mamy do czynienia z dodatkowymi ważnymi parametrami, poza niedoskonałą skalą BMI, w postaci obwodu talii. Uzyskane wyniki wskazują po sześciu miesiącach diety redukcyjnej na wyższą skuteczność większego deficytu energii, choć różnice pomiędzy deficytem na poziomie 20 i 25% nie różniły się istotnie zarówno jeżeli chodzi o procentową zmianę masy ciała, jak i obwód talii. Uzyskane wyniki mają dużą wartość praktyczną wskazując, że drastyczna redukcja kaloryczności diety nie musi się sprawdzać, a może działać zniechęcająco na pacjenta. Doktorant w tej pracy poruszył również ważny wątek dotyczący chęci do dalszej współpracy dietetycznej po interwencji wskazując jednoznacznie na osoby z większą masą ciała. Analizując oryginalną pracę nasunęło się pytanie – skoro osoby uczestniczące w badaniu musiały spełnić minimalne kryterium w postaci BMI powyżej 25, dlaczego w charakterystyce pacjentów znajdujemy (tabela 3 w oryginalnej pracy) osoby z BMI poniżej tej wartości, np. 21,3; 23,1 czy 22,1?

W rozdziale weryfikacja hipotez mamy dodatkowe wyjaśnienia potwierdzające zasadność odrzucenia lub potwierdzenia przyjętych hipotez. Stwierdzenia zaprezentowane w rozdziale 8 syntetycznie podsumowują uzyskane wyniki. Podsumowanie to dopełnia siedem trafnych wniosków. We wniosku drugim Autor Niepotrzebnie otarł się niemal o dyskusję.

Podsumowując część badawczą pracy doktorskiej Pana mgr. Jakuba Woźniaka należy docenić rozdział wskazujący na ograniczenia przeprowadzonych badań, co świadczy o dojrzałości i świadomości badacza. Można też stwierdzić, że Autor przeprowadził cenne i unikatowe badania kohortowe. Uzyskane wyniki mają duży potencjał poznawczy w kontekście narastającego problemu nadmiernej masy ciała we współczesnych społeczeństwach.

Na koniec recenzji kilka uwag i wątpliwości związanych z recenzowaną pracą. Zastanawia jaki jest realny udział Autora w powstaniu niektórych publikacji. W przypadku pracy przeglądowej mamy deklarację dwóch współauterek o napisaniu jednego rozdziału na cztery, zatem połowę pracy można przyporządkować Doktorantowi. Podobnie niejasne deklaracje są w przypadku prac badawczych, gdzie

współautorzy deklarują, że napisali część publikacji. Nikt nie oczekuje by doktorant znał się na wszystkim, a tak ogólnie sformułowane udziały w omawianych pracach badawczych utrudniają recenzentowi docenienie warsztatu, który niewątpliwie Doktorant posiada. Zastanawia brak podpisu przy oświadczeniach autorów pani Olgi Wojciechowskiej.

Największą słabością w prezentowanym cyklu publikacji jest autoplagiat. Autor w dwóch pracach zawarł identycznie brzmiący rozdział „Limitations of the study”. Ponadto ta sama tabela przedstawiająca ogólną charakterystykę badanych uczestników została umieszczona w dwóch publikacjach, choć było to zbędne w pracy, gdzie Autor analizował dane ze względu na płeć i wiek. Kandydat na doktora powinien mieć świadomość, że takich praktyk się nie stosuje, bo nawet jeśli edytorzy w poszczególnych wydawnictwach nie wychwycą zapożyczenia z innej już opublikowanej pracy to źle to świadczy o autorze, którego dorobek jest choćby w tej chwili recenzowany. Z punktu widzenia wartości naukowej recenzowanej pracy doktorskiej to powielenie nie stanowi problemu, ponieważ przeprowadzone badania oraz ich opis w polskiej części pracy doktorskiej nie budzą żadnych wątpliwości.

Doktorantowi nie udało się uniknąć innych drobnych błędów w części polskojęzycznej dotyczących:

- stosowania cyfr zamiast słów, co w przypadku liczb do 10, za którymi nie stoi jednostka jest niewłaściwe jak na przykład „3 razy w tygodniu” zamiast „trzy razy w tygodniu” (strona 7), „7 dniowy jadłospis” zamiast „siedmiodniowy jadłospis” (strona 28),
- powtórzenia blisko siebie słów w sąsiednich zdaniach – zwrot boryka się, strona 13, zastosowania dziwnego sformułowania „na przestrzeni czasu” str. 26,
- literówek np. „nasyconej kwasy tłuszczowe” zamiast „nasycone kwasy tłuszczowe” (tabela 4, str. 28), „co koresponduję z literaturą” zamiast „co koresponduje z literaturą” (str. 53),
- wielokrotnego przedstawiania przedziałów liczbowych zaczynając od większej liczby na przykład „...zmniejszenie masy ciała [...] wynosiło między 2,2 kg a 0,4 kg” (strona 31)
- jakości niektórych rysunków (strona 46) – legenda na rycinie jest kompletnie nieczytelna. Recenzent rozumie, że ze względu na koszty publikacji autorzy decydują się na czarno-białe wykresy, ale już na potrzeby pracy doktorskiej można było ten sam wykres przedstawić z użyciem kolorów. Uwagę recenzenta zwrócił również duży udział liczb całkowitych dla przedstawionych wartości median (tabele w całej pracy). Jeżeli wyliczenia były prowadzone z dokładnością do jednego miejsca po przecinku należało pozostawić zero po przecinku, co świadczyłoby o poziomie dokładności stosowanych wyliczeń.

Podsumowując należy stwierdzić, że znalezione przez recenzenta niedoskonałości i błędy nie wpływają w istotny sposób na wartość badawczą pracy. Przeprowadzone badania i ich opublikowanie

w czasopiśmie uznanych na arenie międzynarodowej świadczą o wiedzy Autora i przygotowaniu do pracy naukowo-badawczej.

W przedstawionej przez Doktoranta dokumentacji znajduje się również wykaz osiągnięć, który zdecydowanie przewyższa oczekiwania w stosunku do doktoranta zawarte w Ustawie. Składa się na niego udział w kilku krajowych konferencjach i pięć dodatkowych publikacji, ponad te, które stanowią podstawę pracy doktorskiej, o niepodanej łącznej punktacji i sumarycznym współczynniku wpływu.

Wniosek końcowy

Stwierdzam, że praca doktorska mgr. Jakuba Woźniaka pt.: „Wpływ różnego poziomu deficytu energetycznego i treningu w domu na tempo redukcji masy ciała w interwencji przeprowadzonej online w okresie 6 i 12 miesięcy” prezentuje ogólną wiedzę teoretyczną Kandydata w dyscyplinie technologia żywności i żywienia oraz stanowi oryginalne rozwiązanie problemu naukowego, a zatem spełnia wymagania ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. – Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2024 r. poz. 1571 ze zm). Wobec powyższego, przedkładam Radzie Dyscypliny Technologia Żywności i Żywienia Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie wniosek o przyjęcie rozprawy Pana mgr. Jakuba Woźniaka i dopuszczenie Doktoranta do publicznej obrony oraz dalszych etapów przewodu doktorskiego.



Prof. dr hab. Paweł Glibowski

Lublin, 19.05.2025

Sz. P.
prof. dr hab. Ewa Jakubczyk
Przewodnicząca Rady Dyscypliny Technologia Żywności i Żywienia
Szkół Główniej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

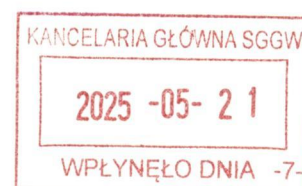
Szanowna Pani Przewodnicząca,

W nawiązaniu do pisma BON/73/2025 z dnia 19.03.2025 dziękuję za powierzenie mi dokonania recenzji pracy doktorskiej mgr. Jakuba Woźniaka realizowanej w Instytucie Nauk o Żywieniu Człowieka, SGGW w Warszawie. Do listu załączam recenzję ww. pracy. Jednocześnie oświadczam, że elektroniczną wersję recenzji przesłałem na wskazany adres poczty internetowej.

Z poważaniem,



Prof. dr hab. Paweł Glibowski



Instytut Kzyrodniczy w Lublinie
Wydział Nauk o Żywności i Biotechnologii
Katedra Biotechnologii,
Biologii i Żywienia Człowieka
ul. Skromna 8
0-704 Lublin, tel./fax 81-482-34 00

L.P. 10214/2025

628/2025

PRIORYTET
PRIORITAIRE

KANCELARIA GŁÓWNA SGGW
2025-05-21
WPLYNĘŁO DNIA -7-
134/2025

R

(00)659007734486051746

(00)659007734486051746
Pocztą Polska
Opłata pobrana zł — gr

2024

POLECONY

LUBLIN
20052025

OPŁATA POBRANA
TAXE PERÇUE - POLOGNE
Umowa z Poczta Polska S.A.
ID nr 569650/L

Biuro Obsługi Marki
Szczel w Warszawie
ul. Nowoursynowska 166
02-787 Warszawa