

mgr Adam Rzetecki  
Katedra Nauk Fizjologiczno – Medycznych  
Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

Katowice, dn. 18.12.2022r.

**Szanowna Pani  
prof. dr hab. Wanda Pilch**

Szanowna Pani Profesor, na wstępie chciałbym serdecznie podziękować za pozytywną ocenę pracy doktorskiej, której jestem autorem, a także za zawarte w przesłanej recenzji konstruktywne uwagi i sugestie, które z całą pewnością będą pomocne w dalszej pracy naukowej.

Ustosunkowując się do uwagi Pani Profesor dotyczącej podstawy na jakiej wyznaczono poziom aktywności fizycznej pragnę wyjaśnić, że zgodnie z aktualnymi doniesieniami naukowymi pokonywanie poniżej 5 tysięcy kroków na dzień przez osoby dorosłe jest uznawane jako niewystarczający poziom aktywności fizycznej. Ponadto taki stan rzeczy jest związany ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia wielu chorób metabolicznych. Z drugiej strony wykonywanie powyżej 10 tysięcy kroków na dzień przez osoby dorosłe jest uznawane jako duży poziom aktywności ruchowej, który może powodować wiele istotnych korzyści zdrowotnych. W związku z powyższym w mojej pracy wyodrębniłem 3 grupy tj. o niskiej aktywności fizycznej (poniżej 5 tysięcy kroków na dzień), o umiarkowanej aktywności fizycznej (od 5 do 10 tysięcy kroków na dzień) oraz o dużej aktywności fizycznej (powyżej 10 tysięcy kroków na dzień). Chciałbym zauważyć, że grupa druga była niejako wypadkową wynikającą z powyżej przytoczonych przeze mnie argumentów.

Jak słusznie Pani Profesor zauważyła w pracy występują literówki oraz brak przecinków w niektórych miejscach. Przepraszam za te drobne błędy, pomimo wielokrotnego przeczytania pracy nie udało mi się od nich ustrzec.

Na koniec chciałbym jeszcze raz bardzo podziękować za trud włożony w przeanalizowanie mojej pracy oraz wszelkie uwagi, które z pewnością przyczynią się do polepszenia percepcji treści w niej zawartych.