

## Wizerunek ciała aktywnej i nieaktywnej fizycznie młodzieży gimnazjalnej ZSP w Goszyczynie

## Body image of physically active and non-active junior high school students in Goszczyn

Anatolij Hupało, Joanna Głogowska

Wyższa Szkoła Kultury Fizycznej i Turystyki, Pruszków

### Streszczenie

*Cel pracy:* Ocena postrzegania własnej sylwetki przez młodzież w wieku 13 – 15 lat oraz postawy uczniów względem aktywności fizycznej.

*Materiał i metody:* Badanie przeprowadzone na 38 uczennicach i 51 uczniach; każda osoba wskazywała na szablonie sylwetkę, którą uważają że mają oraz którą chcieliby mieć; sylwetkę każdej osoby oceniał również badający. Wykonano pomiary wysokości i masy ciała, obliczono wskaźnik BMI. Zbierano informacje na temat uprawianej aktywności fizycznej.

*Wyniki:* Wykazano, że pożądana sylwetka była z reguły niższa niż samoocena sylwetki, zarówno u dziewcząt, jak i u chłopców. Nie stwierdzono znamiennych różnic w częstościach nadwagi/otyłości ani między chłopcami i dziewczętami, ani między nieaktywnymi i aktywnymi fizycznie.

*Wnioski:* Należy przeprowadzać więcej zajęć uświadamiających prawidłowy wizerunek ciała, gdyż tylko prawidłowe postrzeganie budowy swego ciała może wpłynąć na unikanie przez młodzież złych wzorców.

**Słowa kluczowe:** wizerunek ciała, aktywność fizyczna, nadwaga

### Summary

*Study aim:* To assess the body image and attitudes towards physical activity of schoolchildren aged 13 – 15 years.

*Material and methods:* A group of 51 boys and 38 girls were examined. Every subject indicated his/her body image in the template as well as that he/she would like to have. Moreover, I made my own assessment of every subject. Body height and mass were measured, the BMI values were computed. Every subject declared also the participation in physical activities.

*Results:* As a rule, both boys and girls wished to have a slimmer body they thought they had. No significant differences were noted between boys and girls or between the sedentary and active ones with respect to overweight/obesity.

*Conclusions:* More educational programmes should be introduced to show how essential is an adequate body image, in order to make the youths aware of benefits resulting from avoiding bad patterns.

**Key words:** Body image; Physical activity; Overweight

### Wprowadzenie

Współczesna młodzież jest narażona na choroby cywilizacyjne, w tym otyłość, a wzrost masy ciała wywołany nadmiarem tkanki tłuszczowej zwiększa ryzyko wystąpienia powikłań sercowo-naczyniowych i choroby wieńcowej. Obok prawidłowego odżywiania ważna jest również aktywność fizyczna – systematyczny trening pozwalający poprawić wydolność układu oddechowego oraz układu krążenia. Wielu autorów zarówno w Polsce jak i zagranicą zauważyło tendencje do obniżenia się aktywności fizycznej w niemal we wszystkich kategoriach wiekowych, co jest uważane za główną przyczynę wzrostu częstości występowania otyłości wśród dzieci, młodzieży i dorosłych [2,3,4,6,12,17,21]. Aktywność fizyczna ma duży wpływ na zmniejszenie się otłuszczenia podskórnego oraz skład tkankowy ciała co potwierdzone jest

licznymi badaniami wśród dzieci i młodzieży [5,13] oraz osób dorosłych [16,20]. Dla młodzieży wkraczającej w okres dojrzewania wygląd zewnętrzny jest ważniejszy od właściwości intelektualnych. I choć młodzież zdaje sobie sprawę z pozytywnych skutków uprawiania aktywności fizycznej czas adolescencji zwłaszcza u dziewcząt to czas unikania wszelkiego wysiłku fizycznego, natomiast chłopcy odczuwają potrzebę ruchu i ćwiczeń fizycznych [1]. W różnym wieku są różne motywy uprawiania ćwiczeń fizycznych. Początkowo osoby uprawiając aktywność fizyczną pragną mieć wpływ na własny wygląd i obniżenie masy ciała, natomiast osoby starsze traktują ją jako zwiększenie energii życiowej [9]. Koncentracja na wyglądzie zewnętrznym jest ważnym aspektem w okresie dorastania. Rówieśnicy bardzo często zwracają uwagę na wygląd i na jego podstawie oceniają swoich kolegów. Takie zachowanie może wynikać z promowanych w mediach nienaturalnie szczupłych sylwetkach kobiecych i umięśnionych sylwetkach mężczyzn. Bardzo wiele osób w okresie adolescencji nie potrafi prawidłowo ocenić wizerunku swojego ciała, jest niezadowolonych ze swojej sylwetki i bardzo często nie akceptuje siebie takimi, jakimi są [7]. Brak ruchu, nawyków zdrowego odżywiania i niezadowolenie z własnej sylwetki to problem nie tylko osób dorosłych, ale także w coraz większym stopniu również problem dzieci w wieku szkolnym. Dlatego też, ankietowana młodzież została zapytana również o podejmowaną aktywność fizyczną i jej częstotliwość. Dzięki temu badanie ukaze pełniejszy obraz związków między postrzeganiem własnej sylwetki a aktywnością ruchową. Praca dotyczy wizerunku ciała młodzieży w wieku 14 – 15 lat z Zespołu Szkół Publicznych w Goszczynie, a jej celem było ustalenie, jak jest postrzegana sylwetka poszczególnych uczniów przez nich samych oraz określenie zgodności samooceny z oceną dokonaną przez badającego.

## Material i metody

### *Badane osoby*

W badaniach wzięło udział 38 dziewcząt i 51 chłopców w wieku gimnazjalnym z Zespołu Szkół Publicznych w Goszczynie, w tym, co stanowi 63% wszystkich gimnazjalistów danej szkoły. Większość uczniów mieszka poza Goszczynem (powiat Grójecki) i dojeżdża z pobliskich miejscowości (Długowola, Sielec, Bądków, Broniszew). Badania miały dobrowolny charakter i były anonimowe.

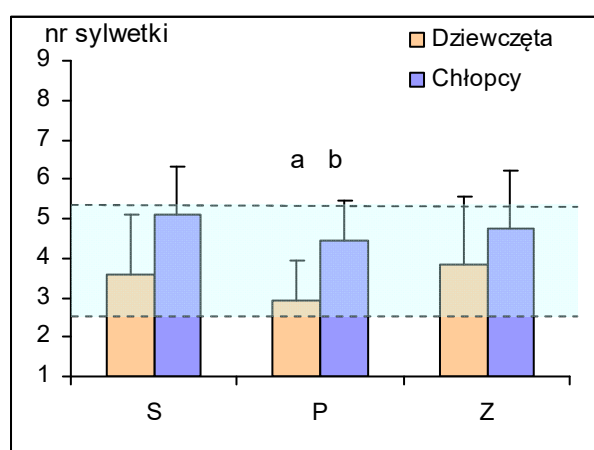
### *Metody badań*

Masę ciała mierzono za pomocą wagi elektronicznej (Clarus, model PS-5223) z dokładnością 0,1 kg oraz wysokość ciała za pomocą wzrostomierza z dokładnością 0,1 cm. Z danych tych obliczono bezwzględne i unormowane [19] wartości BMI. Za pomocą szablonu [18] zawierającego 9 typów sylwetek, badani dokonywali samooceny sylwetki oraz wskazywali pożądaną sylwetkę. Sylwetkę każdego ucznia oceniał ponadto badający. Notowano też deklarowane przez badanych rodzaje uprawianej przez nich aktywności fizycznej. Dane klasyfikowano według płci i udziału w aktywności fizycznej; w analizie liczebności zastosowano test chi-kwadrat, poziom  $p \leq 0,05$  przyjęto za znamienny.

## Wyniki

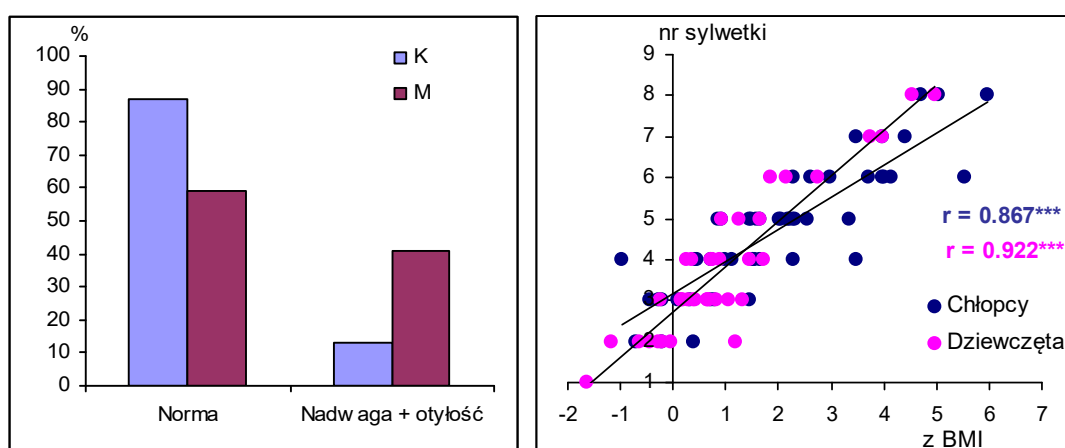
**Tab. 1.** Średnie wartości ( $\pm$ SD i zakresy) unormowanej wysokości ciała i BMI dziewcząt i chłopców w wieku 13 – 15 lat

		n	Wysokość ciała	BMI
Dziewczęta	Nieaktywne	16	$0,32 \pm 0,75$ (-1,27 – 1,37)	$1,01 \pm 0,93$ (-0,19 – 3,74)
	Aktywne	22	$0,78 \pm 0,97$ (-2,09 – 2,55)	$0,93 \pm 1,70$ (-1,62 – 4,96)
Chłopcy	Nieaktywni	20	$0,70 \pm 0,70$ (-0,69 – 2,35)	$1,85 \pm 1,93$ (-0,70 – 5,53)
	Aktywni	31	$0,92 \pm 0,93$ (-0,78 – 2,93)	$2,05 \pm 1,45$ (-0,96 – 5,98)



**Ryc. 1.** Średnia ocena własnej sylwetki, pożądaney sylwetki oraz zewnętrznej oceny sylwetek dziewcząt i chłopców w wieku 13 – 15 lat

*Objaśnienia:* S – samoocena sylwetki; P – sylwetka pożądana; Z – ocena zewnętrzna; obszar między kreskowanymi liniami odpowiada „prawidłowej” sylwetce; <sup>a</sup> znamienne (p<0,05) mniejsze od S i Z; <sup>b</sup> znamienne mniejsze od S



**Ryc. 2.** Porównanie odsetek dziewcząt (K) i chłopców (M) – w normie oraz z nadwagą/otyłych wg wskaźnika BMI (p<0,01)

**Ryc. 3.** Zależność między zewnętrzną oceną sylwetki a unormowaną wartością wskaźnika BMI (z BMI) chłopców i dziewcząt w wieku 13 – 15 lat

Przeciętne oceny sylwetek chłopców i dziewcząt przedstawiono na rycinie 1. Wykazano, że samoocena sylwetki znacznie (nawet o 3 sylwetki) przewyższa ocenę pożądaną (p<0,05). W grupie dziewcząt jedynie 13% miało nadwagę lub otyłość, zaś wśród chłopców aż 41% (p<0,01; ryc. 2), nie stwierdzono jednak znamienych różnic ani między osobami aktywnymi i nieaktywnymi, ani wśród chłopców, ani dziewcząt. Antroposkopowa (zewnętrzna) ocena sylwetki była bardzo wysoko skorelowana z wartościami BMI, podobnie u chłopców i dziewcząt (ryc. 3).

Pożądaney wizerunek ciała młodzieży w wieku gimnazjalnym różnił się od antroposkopowej (zewnętrznej) oceny sylwetki. Wynika z tego, że większość respondentów jest niezadowolona ze swojego wyglądu zewnętrznego. Wprawdzie ok. 60% chłopców i dziewcząt deklarowało uprawianie aktywności fizycznej, ale nie miało to związku z zadowoleniem bądź niezadowoleniem z wyobrażonego lub pożądanego wizerunku ciała.

## Dyskusja

Dążenie do zachowania szczupłej sylwetki jest efektem współczesnej mody na odchudzanie. Jak podają Kołoto i Woynarowska [10], dojrzewająca młodzież ma trudności z adekwatną samooceną masy ciała. Obserwuje się tu różnice zależne od płci – chłopcy mają skłonność do zaniżania samooceny; w okresie dojrzewania duże rozmiary ciała oraz wysoka sprawność fizyczna są dla chłopców synonimem „męskości” oraz siły. Aby osiągnąć ten ideał, wykonują ćwiczenia fizyczne, podejmują też inne działania mające na celu zwiększenia masy ciała dzięki rozrostowi masy mięśniowej. Tymczasem dorastające dziewczęta z reguły twierdzą, iż mają nadmierną masę ciała, przyrównując się do obowiązującego aktualnie „ideału” kobiecości – bardzo szczupłej sylwetki. Takie postrzeganie własnej masy ciała jest często przyczyną niekontrolowanego stosowania diet, a także dominującego przeświadczenia o konieczności ich stosowania. Sprzeczności w oczekiwaniach kulturowych (obowiązujący „ideał” kobiecości) wobec stanu faktycznego powoduje, iż pojawia się u nich obsesja na punkcie kontrolowania własnej masy ciała, czemu służy odchudzanie. Przejawem tego była znaczna różnica między postrzeganą i pożądaną sylwetką; w badaniach dorastających dziewcząt prowadzonych przez Głogowską i Kasprzyk [8] różnica ta dochodziła do czterech jednostek. Należy jednak podkreślić, że niezależnie od wspomnianych różnic antroposkopia ocena sylwetki bardzo dobrze odzwierciedla stan określony wskaźnikiem BMI.

Istotnym zadaniem rozwojowym w okresie adolescencji jest akceptacja przez dorastającą młodzież swojej zmieniającej się budowy ciała jako symbolu zmiennej osobowości. Dorastający musi dostosować się do tych widocznych zmian fizycznych, dążyć do akceptacji rozmiarów i budowy swojego ciała, które są najczęstszą przyczyną zmartwień, nie dając z reguły powodów do zadowolenia. Większość dorastających osób chciałaby zmienić swój wygląd zewnętrzny: proporcje swojego ciała, cerę, wagę, włosy, wysokość oraz rysy twarzy. Porównują oni swój obraz z rówieśnikami, a powodem do zmartwienia jest fakt, że ich rozwój przebiega nieco „inaczej” lub wolniej w porównaniu z innymi. Warunki fizyczne stanowią zatem źródło niepokoju oraz troski, gdyż mogą stwarzać trudności we współżyciu społecznym. Współczesne społeczeństwo często narzuca rygorystyczne normy, które powinny być spełnione, aby zostać uznanym za człowieka „normalnego”, nie uwzględniając różnic indywidualnych [15]. W obliczu tych zmian fizycznych i psychicznych, niezwykle istotna jest zatem akceptacja własna oraz akceptacja otoczenia, gdyż młody człowiek odczuwający niechęć wobec siebie ze strony innych lub stanowiący podmiot kpín z pewnością będzie miał duże problemy z samoakceptacją oraz z prawidłowym odżywianiem się.

Według Niteckiej-Walerych [14], sama świadomość korzyści wpływających z aktywności fizycznej nie jest dla dziewcząt wystarczającym bodźcem do jej podejmowania. Około 85% badanych dziewcząt i 49% chłopców wiedziało, że aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na wygląd zewnętrzny, ale i tak niechętnie podejmowali działania związane z wysiłkiem fizycznym.

Kołoto i wsp. [11] stwierdziły, że wśród młodzieży spełniającej minimum aktywności fizycznej istniały różne motywy jej podejmowania, zwłaszcza ze względu na płeć. Według chłopców najważniejszym motywem była chęć pozostania w dobrej formie oraz przyjemność jaką daje ruch, a dla dziewcząt – żeby dobrze wyglądać i poprawić swoje zdrowie. Jednak w tych samych badaniach wykazano także, że aktywność fizyczna 56% przebadanych nastolatków była poniżej zalecanego minimalnego poziomu.

Młodzież stara się zachować sprawność fizyczną i smukłą sylwetkę lub uzyskać sylwetkę pożądaną. To dążenie jest charakterystyczne dla osób mających zarówno niedowagę, prawidłową masę ciała, jak i nadwagę, natomiast osoby otyłe są znacznie rzadziej aktywne ruchowo. Niezadowolenie z własnego wyglądu może być przyczyną groźnych chorób, dlatego bardzo ważne jest uświadomienie młodym ludziom zagrożeń związanych z anoreksją czy bulimią. Podsumowując, należy przeprowadzać więcej lekcji

promujących zdrowe odżywianie się oraz uświadamiających, jak ważna jest aktywność fizyczna w życiu człowieka. Należy również poruszać w szkole i na zajęciach pozalekcyjnych sprawę właściwego postrzegania swojej sylwetki.

## Piśmiennictwo

1. Bielski J. (1996) *Życie jest ruchem. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego*. Agencja Promo-Lider, Warszawa, s. 46.
2. Cabak A., Woynarowska B. (2004) Aktywność fizyczna młodzieży w wieku 11-15 lat w Polsce i w innych krajach w 2002 roku. *Wych.Fiz.Sport*, 48(4):355-360.
3. Charzewska J., Wajszyzyk B., Chabros E., Rogalska-Niedźwiedź M. (2006) Aktywność fizyczna w Polsce w różnych grupach według wieku i płci. W: M. Jarosz (red.) *Otyłość, żywienie, aktywność fizyczna, zdrowie Polaków*. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, s. 311-340.
4. Charzewski J. (1997) Aktywność sportowa Polaków. COS, Warszawa.
5. Czezelewski J., Raczyński G. (2006) Food intake, somatic traits and physical activity of adolescents. *Human Movement* 7(1):58-64.
6. Eisenmann J.C., Katzmarzyk P.R., Tremblay M.S. (2004) Leisure-time physical activity levels among Canadian adolescents 1981-1998. *J.Phys.Act.Health* 1, 2.
7. Field A.E., Cheung L., Wolf A.M., Herzog D.B., Gortmaker S.L., Colditz G.A. (1999) Exposure to the mass media and weight concerns among girls. *Pediatrics* 103(3):E36.
8. Głogowska J., Kasprzyk N. (2016) Antroposkopowa ocena wizerunku ciała dziewcząt w wieku 13 – 15 lat. *Zeszyty Naukowe WSKFiT* 11:1-6.
9. Ingledew D.K., Markland D., Medley A.R. (1998) Exercise motives and stages of change. *Journal of Health Psychology* 3:477-489.
10. Kołło H., Woynarowska B. (2004) Samoocena masy ciała i odchudzanie się młodzieży w okresie dojrzewania. *Przegląd Pediatryczny* 34(3-4):196-197.
11. Kołło H., Guskowska M., Mazur J. (2008) Motywacja w aktywności fizycznej młodzieży. W: Czaplicki Z., Górka A., Podhajna E. (red.) *Aktywność fizyczna a otyłość. Profilaktyka, psychika, estetyka*. Pracownia Edukacji Instytut Studiów Edukacyjnych w Olsztynie, Polskie Towarzystwo Kultury Fizycznej w Warszawie. Wyd. Enea Communication, Toruń, s. 42-49.
12. Komorowski J.L. (2006) Effects of resistance exercise training on body composition and metabolic dysregulation in obese prepubertal children. *Wych.Fiz.Sport* 50(1):5-12.
13. Lewandowska J., Pastuszek A., Piechaczek H., Januś B., Charzewska J. (2006). Physical activity, body build and maturity status In children from Warsaw sports and non-sports schools. *Human Movement* 7(1):65-76.
14. Nitecka-Walerych A. (2008). Aktywność fizyczna a wygląd zewnętrzny w opiniach młodzieży gimnazjalnej. W: Czaplicki Z., Górka A., Podhajna E. (red.) *Aktywność fizyczna a otyłość. Profilaktyka, psychika, estetyka*. Pracownia Edukacji Instytut Studiów Edukacyjnych w Olsztynie, Polskie Towarzystwo Kultury Fizycznej w Warszawie. Wyd. Enea Communication, Toruń, s. 58-67.
15. Obuchowska I. (1996) Drogi dorastania. Psychologia rozwojowa okresu dorastania dla rodziców i wychowawców. WSiP, Warszawa.
16. Piechaczek H. (1998). Typologia budowy ciała studentów AWF I Politechniki Warszawskiej. *Wych.Fiz.Sport* 1:67-79.
17. Pratt M., Macera C.A., Blanton C. (1999) Levels of physical activity and inactivity in children and adults in the United States: current evidence and research issues. *Med.Sci.Sports Exerc.* 31(11):526-533.
18. Rozin P., Fallon A. (1988) Body image, attitudes to weight, and misperceptions of figure preferences of the opposite sex: A comparison of men and women in two generations. *Journal of Abnormal Psychology* 97:342-345.
19. Stupnicki R. (2015) Relacje wagowo-wzrostowe i stosowanie wskaźnika BMI u dzieci i młodzieży. *Zeszyty Naukowe WSKFiT* 10:41-47.
20. Suder A., Gwardjak T. (2003) Zróżnicowanie cech otyłości i dystrybucji tkanki tłuszczowej u studentów kierunków wychowanie fizyczne i turystyka Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. *Wych.Fiz.Sport* 47(2):275-287.

21. Tremblay M., Willms J. (2003) Is the Canadian childhood obesity epidemic related to physical inactivity? *Int.J.Obes.* 27:1100-1105.

**Otrzymano:** 23.09.2016

**Przyjęto:** 28.11.2016

© Wyższa Szkoła Kultury Fizycznej i Turystyki im. Haliny Konopackiej, Pruszków

ISSN 2391-8640

**Adres autora:** [anatol.hupalo@gmail.com](mailto:anatol.hupalo@gmail.com)

Dane zawarte w niniejszym artykule pochodzą z pracy licencjackiej autora wykonanej pod kierunkiem prof. Romualda Stupnickiego