

## Wizerunek ciała kobiet w wieku 60 – 80 lat

### Body image of women aged 60 – 80 years

Ilona Grabarczyk

Wyższa Szkoła Kultury Fizycznej i Turystyki, Pruszków

#### Streszczenie

*Cel pracy:* Ocena sposobu postrzegania swego ciała w aspekcie atrakcyjności seksualnej, kontroli wagi i kondycji fizycznej przez kobiety w wieku 60 – 80 lat.

*Materiał i metody:* Badanie przeprowadzono na kobietach w wieku 60 – 80 lat. Były to słuchaczki Uniwersytetu Trzeciego Wieku (n = 30) oraz kobiety z terenów wiejskich niebiorące czynnego udziału w aktywności społecznej (n = 30). Obraz ciała określono za pomocą polskiej wersji kwestionariusza *Body Esteem Scale* Franzoi i Shields.

*Wyniki:* Kobiety z UTW uzyskały prawie znamienne ( $p < 0,06$ ) wyższy wynik deklarowanej kondycji fizycznej niż respondentki z grupy kontrolnej. Wszystkie korelacje między elementami obrazu ciała były na podobnym poziomie ( $r = 0,54$  do  $0,67$ ;  $p < 0,01 - 0,001$ ).

*Wnioski:* Instytucje zajmujące się profilaktyką zdrowotną osób starszych, powinny wdrażać w swój plan działania programy aktywizujące seniorów do podejmowania aktywności fizycznej, która odgrywa istotną rolę w odbiorze własnej cielesności.

**Słowa kluczowe:** wizerunek ciała, aktywność fizyczna, kobiety starsze

#### Summary

*Study aim:* To assess the self-perception of the body by women aged 60 – 80 years in view of sexual attractiveness, weight control and physical condition.

*Material and methods:* Two groups of women aged 60 – 80 years were studied: participants of the Third Age University (UTW group; n = 30) and non-participants in any social activity from rural areas (K group; n = 30). The Body Esteem Scale questionnaire of Franzoi and Shields was applied.

*Results:* UTW women had nearly significantly ( $p < 0,06$ ) higher rating of their declared physical condition than those from the K group. All correlations among the body image components were alike ( $r = 0,54$  to  $0,67$ ;  $p < 0,01 - 0,001$ ).

*Conclusions:* Institutions engaged in the health-oriented activities of the elderly ought to implement programmes aimed at motivating the elderly to undertake motor activities playing a significant role in body self-perception.

**Key words:** Body image; Physical activity; Elderly women

#### Wprowadzenie

Środowiska badawcze rzadko podejmowały tematykę obrazu ciała. Dopiero na początku lat 20. ubiegłego wieku badania nad problematyką cielesności nabrały tempa. Prekursorem w tej dziedzinie był Schilder, austriacki neurolog. Wyraził on przekonanie, że obraz ciała jest rysunkiem stworzonym w naszym umyśle i odnosi się do komponentów poznawczych i emocjonalnych [1]. Według definicji Pruzin-skiego i Casha [2] obraz ciała obejmuje trzy wymiary: poznawczy, emocjonalny i behawioralny. Natomiast jedną z najpopularniejszych teorii odnoszących się do wizerunku ciała jest teoria samoaktywizacji Fredrickson i Roberts [7], polegającej na ustawicznym monitorowaniu własnego ciała. Zwolennicy tej teorii uważają, że kobiece ciało poddawane jest nieustannej opinii, a w oczach mężczyzn rozpatrywane

jest pod kątem seksualnych doznań. Nowatorską teorię postrzegania siebie przedstawił Wojcieszke [18]; według niego poczucie własnej wartości zależy od sposobu postrzegania siebie w kontekście sprawczości. Teoria Wojcieszke jest nowatorskim podejściem do klasycznych problemów poznania społecznego, zmieniła podstawy psychologii i cieszy się uznaniem na całym świecie.

Wizerunek osób starszych bywa obecnie często kreowany przez kulturę, która nie zawsze bywa przychylna, a jest wręcz bardzo krytyczna i nieadekwatna do rzeczywistości. Środki masowego przekazu ukazują osoby starsze jako jednostki zależne od rodziny, często zobowiązane do pełnienia roli babci lub dziadka z brakiem potrzeby dalszego rozwoju. Natomiast kampanie reklamowe spływają obraz seniora do zaspakajania potrzeb doraźnych, takich jak polepszenie zdrowia środkami farmakologicznymi, czy zatrzymanie zewnętrznego piękna za wszelką cenę [4,13]. Ważną rolę w postrzeganiu własnego ciała przez osoby w okresie późnej dorosłości odgrywają czynniki rodzinne, społeczne i kulturowe. Część osób w wieku emerytalnym pragnie aktywnie uczestniczyć w życiu rodzinnym oraz podtrzymywać znaczenie społeczne. Nie chcą być tylko wsparciem w wychowywaniu wnuków, zaufaną osobą czy wzorcem starzenia się [12,16]. Kolejnym czynnikiem wpływającym na postrzeganie własnego ciała przez seniorów jest potrzeba rozwoju, zarówno w kontekście aktywności psychicznej jak i fizycznej. Bardzo duże znaczenie odgrywają tu Uniwersytety Trzeciego Wieku, których rozwój nastąpił w wyniku przemian demograficznych – wydłużenie średniej długości życia, a przez to wzrost populacji osób starszych. Dzięki tego typu działaniom osoby starsze mogą kontynuować aktywny tryb życia, wzmacniać więzi społeczne oraz poznawać nowe rzeczy i możliwości [15,17].

Celem niniejszej pracy była ocena sposobu postrzegania swego ciała w aspekcie atrakcyjności seksualnej, kontroli wagi i kondycji fizycznej przez kobiety w wieku 60 – 80 lat: słuchaczki Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz kobiety niebiorące czynnego udziału w aktywności społecznej.

## **Materiał i metody**

### *Badane osoby*

W badaniu wzięło udział 30 kobiet w wieku 60 – 80 lat, mieszkanek Sochaczewa, regularnie uczęszczających na zajęcia ruchowe proponowane przez Uniwersytet Trzeciego Wieku (grupa UTW) oraz 30 kobiet w tym samym wieku zamieszkujących wieś Gminy Leszno (Powiat Warszawski Zachodni); te ostatnie nie brały udziału w zajęciach fizycznych, skupiały się na pracach przydomowych (grupa K). Przeprowadzone badania były anonimowe i miały dobrowolny charakter.

### *Metody badań*

Do pomiaru obrazu ciała badanych kobiet użyto polskiej wersji testu *Body Esteem Scale* [6] opracowanej przez Lipowskiego i Lipowską [10]. Kwestionariusz składa się z trzech podskalach oddzielnych dla kobiet i mężczyzn, odpowiedzi wyrażane są w 5-stopniowej skali Likerta. W grupie kobiet wyróżniono następujące skale:

- Skala atrakcyjności seksualnej (*sexual attractiveness* – AS) – składa się na nią 13 pytań. Odnosi się do takich elementów ciała, które uwarunkowane są biologicznie. Nie jesteśmy w stanie zmienić ich znacznie poprzez ćwiczenia fizyczne, a stosunek do tych części ciała związany jest nieodłącznie z podkreśleniem walorów seksualnych np. wykorzystanie środków kosmetycznych (makijaż).

- Skala kontroli wagi (*weight concern* – KW) składa się z 10 pytań. Dotyczy ona przede wszystkim takich części ciała, które można udoskonalić poprzez ćwiczenia fizyczne oraz stosowanie diet.

- Skala kondycji fizycznej (*physical condition* – KF) składa się z 9 pytań. Odwołuje się do oceny parametrów związanych z wytrzymałością, siłą oraz zwinnością, a ich uwarunkowanie zależy od osobowości, wkładu własnego, czynników genetycznych.

Wyniki odnoszono do maksimum dla danej podskali i wyrażano w procentach. W analizie wyników zastosowano test *t* dla danych niezależnych oraz obliczono współczynniki korelacji Pearsona.

## Wyniki

**Tab. 1.** Średnie wyniki ( $\pm$  SD i zakresy) względnych wartości atrakcyjności seksualnej (AK), kontroli wagi (KW) i kondycji fizycznej (KF)

Grupa	n	AS	KW	KF
UTW	30	61,9 $\pm$ 11,8 (43 – 86)	61,6 $\pm$ 15,1 (32 – 90)	65,7 $\pm$ 15,5 (29 – 100)
K	30	59,9 $\pm$ 13,5 (26 – 89)	61,1 $\pm$ 16,5 (22 – 100)	57,7 $\pm$ 16,2 (36 – 89) <sup>o</sup>

<sup>o</sup> Wartość niższa niż w grupie UTW ( $p < 0,06$ )

**Tab. 2.** Współczynniki korelacji między atrakcyjnością seksualną (AK), kontrolą wagi (KW) i kondycją fizyczną (KF)

Grupa	n	AS×KW	AS×KF	KW×KF
UTW	30	0,674***	0,618***	0,543**
K	30	0,565**	0,595***	0,566**

\*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$

Badane grupy różniły się prawie znamienne (p < 0,06) jedynie pod względem deklarowanej kondycji fizycznej – wyższy poziom (o 14%) deklarowały uczestniczki Uniwersytetu Trzeciego Wieku (tab. 1).

Nie zaobserwowano znamienych różnic ani między grupami, ani między poszczególnymi współczynnikami korelacji. Wszystkie były na umiarkowanym poziomie, ok. 0,6 i wszystkie były wysoce znaczne (tab. 2).

## Dyskusja

Przedstawione wyniki wykazują, że deklarowany poziom kondycji fizycznej był w grupie kobiet z UTW wyższy niż u kobiet z grupy K. Miały na to z pewnością wpływ zajęcia ruchowe, na które uczęszczały kobiety z UTW [8]. Aktywność fizyczna pełni ogromną rolę w zachowaniu satysfakcji czy samodzielności życiowej seniorów. Smoleń i wsp. [14] analizując zachowania prozdrowotne osób uczestniczących w zajęciach ruchowych proponowanych przez UTW również uzyskali dodatni wynik zachowań prozdrowotnych u słuchaczy. Można więc wnioskować, że UTW mają korzystny wpływ na seniorów w kontekście zdrowotnym. Z doniesień Ćwirlej-Sozańskiej [3] także wynika, że osoby starsze, które są aktywne fizycznie, lepiej oceniają swój stan zdrowia – mają wyższy poziom samooceny i cechują się lepszym stanem psychiczno-emocjonalnym. Powiązanie aktywności fizycznej z samooceną potwierdzają również badania Brada i wsp. [11].

Niższy wynik grupy kontrolnej pod względem kondycji fizycznej mógł być spowodowany miejscem zamieszkania. Kempieńska [9] wykazała, że osoby starsze mieszkające w mieście, starają się urozmaicać czas wolny i są chętne do podejmowania różnych aktywności ruchowych, natomiast seniorzy z terenów wiejskich skupiają się bardziej na zajęciach przydomowych. Aktywny tryb życia jest zatem najważniejszym czynnikiem pomyślnego starzenia się, a podejmowanie regularnej aktywności ruchowej wpływa pozytywnie nie tylko na sferę psychiczną, ale również na wiele funkcji zdrowotnych [5], np. zapobiega zmianom narządowym wynikającym ze starzenia się, takich jak np. zmiany w koordynacji ruchowej, wytrzymałości czy równowagi oraz sprawność funkcjonalnej.

Do tej pory rzadko podejmowano badania dotyczące tej tematyki, a uzyskane wyniki mogą być wstępem do dalszych badań. Należy jednak uwzględniać wiek i masę ciała lub wskaźnik BMI badanych osób, aby dokonać pełniejszej analizy zmian wizerunku z wiekiem. Należałoby również zbadać gotowość osób starszych z terenów wiejskich do podejmowania aktywności fizycznej.

Reasumując, ważnym czynnikiem w ocenianiu własnej cielesności jest aktywizacja seniorów pod kątem aktywności fizycznej, zatem instytucje zajmujące się profilaktyką zdrowotną osób starszych powinny wdrażać w swój plan działania programy aktywizujące seniorów do podejmowania aktywności fizycznej, która odgrywa istotną rolę w odbiorze własnej cielesności.

## Piśmiennictwo

1. Brytek-Matera A. (2008) *Obraz Ciała – Obraz Siebie. Wizerunek Własnego Ciała w Ujęciu Psychospołecznym*. Delfin, Warszawa.
2. Cash T.F., Pruzinsky T. (2004) *Body Image. A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*, The Guilford press, New York, London.
3. Ćwirlej-Sozańska A. (2014) Aktywność fizyczna a stan zdrowia osób starszych. *Przegląd Medycyny Uniwersytetu Rzeszowskiego* 2:173-181.
4. Dąbska O., Pawlikowska-Łagód K., Humeniuk E. (2017) Starość jako zjawisko (nie)medialne. *Gerontologia Polska* 25:118-122.
5. Dąbska O., Humeniuk E., Pawlikowska-Łagód K., Firlej E., Janiszewska M. (2016) Rola ruchu w funkcjonowaniu grupy społecznej seniorów- popularyzacja strategii aktywności fizycznej 6(5):276-290.
6. Franzoi S.L., Shields S.A. (1984) The Body Esteem Scale: multidimensional structure and sex differences in a college population. *Journal of Personality Assessment* 48(2):173-178.
7. Głębocka A. (2009) Niezadowolenie z Wyglądu a Rozpaczliwa Kontrola Wagi. *Impuls*, Kraków.
8. Grzanka-Tykwińska A., Chudzińska M., Podhorecka M., Kędzióra-Kornatowska K. (2015) Udział w zajęciach Uniwersytetów Trzeciego Wieku a aktywny styl życia osób starszych. *Gerontologia Polska* 3:47-49.
9. Kempieńska U. (2015) Rola seniorów w rodzinie. *Pedagogika Społeczna* 4(58):81-94.
10. Lipowska M., Lipowski M. (2013) Polish normalization of the Body Esteem Scale. *Health Psychology Report* (1):72–81. <http://dx.doi.org/10.5114/hpr.2013.40471>.
11. Meisner B., Weir P.L., Baker J. (2013) The relationship between aging expectations and various modes of physical activity among aging adults 14:569-576.
12. Nesterak T. (2015) Senior wobec przemian współczesnej rodziny. *Edukacja Ustawiczna Dorosłych* 1(88):159-166.
13. Pikuła N.G. (2016) Obraz osoby starszej w przestrzeni medialnej. *Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie* 2(15):199–212.
14. Smoleń E, Gazdowicz L, Żyłka-Reut A (2011) Zachowania zdrowotne osób starszych. *Pielęgniarstwo XXI Wieku* 36(3):5-9.
15. Steuden S. (2011) *Psychologia Starzenia się i Starości*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, s. 93-97.
16. Stuart – Hamilton I. (2000). *Psychologia Starzenia się*. Zysk i S-ka, Poznań, s. 158-164.

17. Zdrodowska A., Wiszomirska I., Niemierzycka A., Czajkowska A., Magiera A., Słoń M. (2012) Sprawność fizyczna kobiet po 60 roku życia uczęszczających w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku. *Postępy Rehabilitacji* 3(19):19-25.

18. <https://www.swps.pl/nauka-i-badania/sukcesy/13976-polski-nobel-dla-prof-bogdana-wojciszke> [data pobrania: 19.11.2017].

---

**Otrzymano:** 30.10.2017

**Przyjęto:** 29.11.2017

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

ISSN 2544-1639

**Adres autora:** [ilona.grabarczyk@onet.pl](mailto:ilona.grabarczyk@onet.pl)

Dane zawarte w niniejszym artykule pochodzą z pracy magisterskiej autorki wykonanej pod kierunkiem dr Alicji Gorący