
ANNALES
UNIVERSITATIS MARIAE CURIE-SKŁODOWSKA
LUBLIN - POLONIA

VOL.LX, SUPPL. XVI, 56

SECTIO D

2005

Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie, Al. Jana Pawła II 78, 31-571 Kraków
Department of Anthropology, Academy of Physical Education, Al. Jana Pawła II 78,
31-571 Cracow, Poland

MARIA CHRZANOWSKA, ŁUKASZ LIC

*Life-style and motives of exertions for body self-modelling
in selected women studying in Cracow*

**Styl życia oraz motywy podejmowania zabiegów kształtujących masę ciała
w wybranej grupie studentek z Krakowa**

W skład szeroko rozumianego stylu życia człowieka obok higieny psychicznej, rytmu życia, oraz stosowania używek wchodzi higiena żywienia oraz aktywność fizyczna. Na zachowania w obszarze żywienia oraz aktywności fizycznej duży wpływ ma chęć kształtowania masy i sylwetki ciała. Motywy podejmowania takich zabiegów są uwarunkowane różnymi czynnikami lecz wielu autorów zauważa wyraźny związek pomiędzy lansowanym w środkach masowego przekazu wzorcem sylwetki a podejmowaniem działań mających na celu modelowanie ciała (Rössner 1995, Łucka Sworczak 2002 i.in.). Szczególniej psychicznej presji pod tym względem doświadczają kobiety, ponieważ ich pozycja społeczna zależna jest w znacznym stopniu od masy ciała i fizycznej aparycji (Chrzanowska 1998). Kreowany w mediach ideał kobiecej sylwetki jest często powodem frustracji i stresu związanego z niemożnością dorównania sylwetce „idealnej”. Powszechność zjawiska podejmowania przez kobiety czynności mających na celu kształtowanie budowy ciała oraz zagrożenia zdrowia płynące z nieracjonalnego prowadzenia tych działań, zachęcają do głębszego zbadania motywów, jakie kierują młodymi kobietami w podejmowaniu takich zabiegów.

MATERIAŁ I METODY

Analizie poddane zostały dane pochodzące z ankiety i pomiarów antropometrycznych 59 studentek I roku kierunku turystyka i rekreacja w AWF w Krakowie. Dobór tej grupy był celowy bowiem studentki kierunku turystyki i rekreacji mają w programie studiów taką samą liczbę godzin zajęć z wychowania fizycznego jak studentki innych uczelni, jednak fakt studiowania w uczelni kultury fizycznej powinien – zdaniem autorów – mieć określony wpływ na styl życia badanych. Ankieta składała się przede wszystkim z pytań dotyczących: stylu życia, motywów podejmowania zabiegów kształtujących ciało, stosowania diet oraz subiektywnej oceny masy ciała. Do opracowania wybrano wyniki pomiarów wysokości i masy ciała oraz obwodów pasa i bioder, na podstawie których wyliczono wskaźnik masy ciała BMI oraz wskaźnik dystrybucji tłuszczu WHR. Średnia wieku w badanej grupie dziewcząt wynosi 19,6 lat.

WYNIKI

Na podstawie zebranych danych analizie poddano wyniki dotyczące stylu życia badanych studentek oraz zestawiono dane dotyczące samooceny masy ciała i wyników pomiaru wskaźnika BMI i WHR. W dalszej części opracowania zamieszczono procentowe dane dotyczące podejmowania przez badane studentki diet redukujących oraz wpływu różnych czynników na podejmowanie zabiegów kształtujących ciało.

Tab. 1. Deklarowana aktywność fizyczna badanych

Ile średnio godzin w tygodniu poświęcasz na aktywność fizyczną?		
Poniżej 1 godziny/tydzień	1-3 godziny/tydzień	powyżej 3 godzin/tydzień
3%	46%	51%

Żadna ze studentek, pytanych o preferowany sposób spędzania czasu wolnego, nie określiła biernego wypoczynku jako dominującego. Ponad połowa badanych (51%) deklaruje, że poświęca ponad 3 godziny w tygodniu na aktywność fizyczną. Na ten stosunkowo wysoki wynik może mieć wpływ przeszłość sportowa badanych, ponieważ aż 63% z nich uprawiało kiedyś sport. Jednak tylko 7% z badanych nadal czynnie zajmuje się sportem, co wskazuje na to, iż wraz z wiekiem pasje sportowe są zastępowane przez inne zainteresowania. Zdecydowana większość (78%) nie pali papierosów, a pozostałe (22%) palą poniżej 10 papierosów dziennie. Najpopularniejszym alkoholem wśród badanych studentek jest piwo (77%), pite okazjonalnie (86%).

Tab. 2. Ocena własnej masy ciała

Czy uważasz, że ważysz:	za mało	w sam raz	za dużo
	3%	41%	56%

Tab. 3. Procentowy udział badanych kobiet w kategoriach wskaźnika BMI

BMI (średnio 20,7)	poniżej 18,5 (niedowaga)	18,5-24,9 (prawidłowa masa ciała)	25-29,9 (nadwaga)
	14%	84%	2%

Ponad połowa studentek (56%) pytanych o samoocenę swojej masy ciała uznała, że waży za dużo, 41% ocenia swą wagę jako prawidłową, a 3% z badanych uważa, że waży za mało. Zważywszy na wyniki badań antropometrycznych, które wskazują (tab. 3), że nadwagę posiada jedynie 2% badanych, masę prawidłową ponad 84%, a niedowagę aż 14%, można zaobserwować, iż badane dziewczęta oceniały swoją masę ciała jako wyższą niż jest ona w rzeczywistości. Aż 54% badanych dziewcząt pytanych co chciałyby zmienić w swoim wyglądzie odpowiedziało, że chciałyby schudnąć.

Innym istotnym wskaźnikiem, informującym o typie otłuszczenia, jest wskaźnik WHR (jego średnia wartość w badanej próbie wyniosła 0,72). Wśród badanych studentek tylko 3% posiada niekorzystny pod względem zdrowotnym i estetycznym (Chrzanowska 1998, Singh 2004), androidalny (brzusznym) typ dystrybucji tłuszczu.

Wśród badanych, aż 59% stosowało dietę odchudzającą, obecnie 19% badanych studentek stosuje taką dietę. Duża grupa dziewcząt (41%) zadeklarowała, że podczas jej stosowania regularnie ćwiczyła, co na pewno miało wpływ na skuteczność podejmowanych zabiegów: 38% stosujących dietę osiągnęło zamierzony rezultat, a u 30% z nich spodziewane rezultaty nastąpiły, lecz miały one charakter krótkotrwały.

Tab. 4. Co wpływa na podejmowanie zabiegów kształtujących ciało

Co ma wpływ na podejmowanie przez Ciebie zabiegów kształtujących sylwetkę?				
poprawienie samopoczucia	poprawienie wyglądu	poprawa zdrowia	dorównanie ideałowi kobiecej sylwetki	nie stosuje takich zabiegów
75%	63%	52%	8%	5%

Najczęstszymi motywami podejmowania zabiegów kształtujących sylwetkę, wśród badanych kobiet, są: chęć polepszenia samopoczucia (75%), skorygowania wyglądu (63%) i dopiero na trzecim miejscu chęć poprawienia zdrowia (52%).

Ponad połowa (51%) badanych uznała, że media zdecydowanie wpływają na podejmowanie przez kobiety zabiegów kształtujących ciało. Czterdzieści dwa procent uważa, że „raczej mają wpływ”, a tylko 7% uznało, że media „raczej nie wpływają” na podejmowanie przez kobiety takich działań.

Tabela 5. Źródła wiedzy na temat zdrowego stylu życia.

Skąd czerpiesz wiedzę na temat zdrowego stylu życia?						
z prasy kobiecej	z TV	z książek	z czasopism popularno-naukowych	z internetu	z innych źródeł	nie interesuję się tym zagadnieniem
46%	36%	41%	16%	11%	5%	2%

Wiedzę na temat zdrowego stylu życia badane studentki czerpią przede wszystkim z prasy kobiecej (46%), książek (41%) oraz telewizji (36%). Tylko 2% badanych kobiet zadeklarowało, że w ogóle nie interesuje się zagadnieniem zdrowego stylu życia. Świadczy to o tym, iż jest to problem któremu zdecydowana większość badanych poświęca uwagę.

OMÓWIENIE WYNIKÓW

Zważywszy na kierunek studiów oraz wiek badanych, wyniki dotyczące deklarowanego sposobu spędzania wolnego czasu nie są zaskakujące, jednak świadczą o wysokiej świadomości dotyczącej prozdrowotnego stylu życia i potrzebie aktywności fizycznej. O świadomości tej świadczy również stosunkowo mały odsetek badanych palących papierosy, duża grupa w ogóle nie pijących alkoholu oraz deklarowana duża aktywność fizyczna. Na te wyniki może mieć wpływ kierunek studiów oraz to, iż wiele z badanych dziewcząt w przeszłości czynnie uprawiało sport.

Badane studentki zdecydowanie oceniały swoją masę ciała jako wyższą niż jest ona w rzeczywistości. Zawyżoną samoocenę swojej wagi przez kobiety obserwowali m.in. Kjaerbye-Thygesen i wsp. (2004), Wojtowicz (2003), Zaborowski (2003). Na to zjawisko wpływ ma przede wszystkim subiektywna ocena swojej atrakcyjności, na którą w znacznym stopniu wpływają środki masowego przekazu, lansując szczupłą sylwetkę jako wzór kobiecego piękna, które z kolei jest kojarzone z życiowym sukcesem i powodzeniem.

W naszych badaniach zaobserwowaliśmy, że mimo iż 93% badanych kobiet uważa, że media wpływają na podejmowanie przez kobiety zabiegów kształtujących ciało, to tylko 8% z nich uznało chęć dorównania ideałowi sylwetki za jeden z motywów podejmowania przez siebie takich zabiegów. Jest to spowodowane wysoką świadomością na temat wpływu mediów na zachowanie oraz jednoczesnym wyłączeniem siebie spod tego wpływu.

U kobiet w tak młodym wieku rzadko występują problemy zdrowotne spowodowane nadmierną masą ciała, częściej zaobserwować możemy problemy wynikające z jej niedoboru. Jak zauważają Łucka i Sworczak (2002), panująca w krajach wysoko rozwiniętych, lansowana przez środki masowego przekazu moda na określony typ kobiecej sylwetki jest obok czynników osobniczych i rodzinnych jedną z głównych przyczyn zachorowalności na jadłowstręt psychiczny (anorexia nervosa). Niezwykle niewłaściwie dobrana dieta może być niebezpieczna dla zdrowia. Najczęstszym źródłem wiedzy na temat zdrowego stylu życia wśród badanych studentek jest prasa kobieca, można więc przypuszczać, że również z niej czerpią wiedzę na temat odchudzania. Badania Sińskiej i wsp. (2003) pokazują, że zdecydowana większość diet propagowanych w prasie kobiecej pozostaje w sprzeczności z zasadami prawidłowego odżywiania a ich stosowanie może niekorzystnie wpłynąć na stan zdrowia osoby odchudzającej się.

Ponad połowa badanych uważa, że podejmuje działania zmierzające do utraty masy ciała ze względów zdrowotnych, jednak biorąc pod uwagę kryteria nadwagi i otyłości zalecane przez WHO, tylko 2% badanych może mieć problemy wynikające z nadmiaru masy ciała, a aż 15% jest zagrożona problemami zdrowotnymi wynikającymi z niedoboru masy ciała.

Na pytanie co chciałyby zmienić w swoim wyglądzie, badane studentki najczęściej odpowiadały, że chciałyby schudnąć mimo iż zdecydowana większość z nich ma prawidłową masę ciała, a duża część niedowagę. Jest to zjawisko niepokojące, zważywszy na zagrożenia zdrowotne z nim związane, które – jak można przypuszczać – będzie się nasilało wobec dalszego dynamicznego rozwoju mediów.

PODSUMOWANIE

Dokonując syntezy szczegółowo przedstawionych wyników badań dotyczących stylu życia i motywów podejmowania działań w celu kształtowania własnej masy ciała, mimo deklarowanego zainteresowania zdrowym stylem życia i posiadanej w tym zakresie wiedzy zbyt wiele propagowanych działań ma charakter irracjonalny. Przejawem tej tendencji jest chęć poprawy samopoczucia i atrakcyjności fizycznej poprzez stosowanie diet odchudzających w celu zredukowania masy ciała bez istnienia uzasadnienia w realnej masie ciała. Sądzić można że jest to przejaw wyraźnej presji mediów lansujących nadmiernie szczupłą sylwetkę jako ideał urody kobiecej.

PIŚMIENNICTWO

1. Chrzanowska M., „Niektóre epidemiologiczne i społeczno-kulturowe aspekty nadwagi i otyłości na przykładzie populacji dorosłych z rejonu polski południowo-wschodniej.” W: Społeczne kontrasty w stanie zdrowia Polaków. AWF Warszawa 1998.
2. Kjaerbye-Thygesen A., i wsp., „Why do slim women consider themselves too heavy? A characterization adult women considering their body weight as too heavy.” *Int. J. Eat Disord* 35: 275-285, 2004.
3. Łucka I., Sworczak K., „Jadłowstręt psychiczny.” *Medycyna po Dyplomie*, vol 11, nr 11, 2002, 133-144.
4. Rössner S., „Społeczne aspekty otyłości.” *Polski tygodnik lekarski. Supl.* 1, 1995, 20-22
5. Singh D., „Mating strategies of young women:role of physical attractiveness.” *Women Health* 2004. 39(3), 1-18.
6. Sińska B., „Mity i prawdy o dietach odchudzających.” *Model zdrowego stylu życia jako zadanie interdyscyplinarne.* Lublin 2003. vol. LVIII, Supl. XIII, 220, 95-99.
7. Wójtowicz E., „Masa ciała w ocenie studentów i studentek I roku Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku.” *Model zdrowego stylu życia jako zadanie interdyscyplinarne.* Lublin 2003. vol. LVIII, Supl. XIII 295.

STRESZCZENIE

Badaniami antropometrycznymi i ankietowymi objęto 59 studentek I roku kierunku turystyka i rekreacji AWF w Krakowie. Na podstawie pomiarów antropometrycznych określono wskaźnik masy ciała BMI i wskaźnik dystrybucji tłuszczu WHR. Dane ankietowe dotyczyły stylu życia studentek oraz podejmowania przez nie zabiegów kształtujących masę ciała i sylwetkę. Celem pracy była ocena stylu życia studentek pod kontem zachowań prozdrowotnych i analiza motywów podejmowania określonych zabiegów kształtujących masę ciała. Uzyskane wyniki wskazują, że głównym motywem podejmowania przez badane kobiety zabiegów kształtujących ciało jest chęć poprawy samopoczucia i wyglądu a w mniejszym stopniu zdrowia oraz powszechne stosowanie diet mających na celu kształtowanie sylwetki bez uzasadnienia do ich stosowania w realnej masie ciała.

SUMMARY

59 women, first years-students of Tourism and Recreation in AWF in Cracow were studied. Based on anthropometric measurements BMI and WHR were obtained. Questionnaire data were concern to detecting life style and for studying exertions for weight and body self-modelling. The aim of this study was analysis of life style and pro-health behaviour as a motive of exertions for weight and body self-modelling. Obtained results suggest those main motives for body self-modelling for young woman is mood and improvement imagines. The certain degree motive is health. Women generally use diets without substantiation of implementing its in real body weight.