

Związek stopnia otluszczenia ciała z niezadowoleniem z wyglądu młodych kobiet.

The relationship between the level of body fat and the dissatisfaction with appearance in young women

Agnieszka Sobczak

Zakład Antropologii, Uniwersytet im. Mikołaja Kopernika w Toruniu, e-mail: asobczak@umk.pl

SŁOWA KLUCZOWE: zawartość tkanki tłuszczowej, atrakcyjność fizyczna, obraz ciała, zadowolenie z wyglądu, obrazkowa skala stanu odżywienia

KEYWORDS: physical attractiveness, self-esteem, body image, body fat, body composition, satisfaction with appearance, body image scale, bioelectrical impedance analysis.

ABSTRACT:

The objective of the study was to analyse the relationship between the body fat percentage and the negative attitude towards women's own appearance.

A separate issue concerned the preferences of researched women with regard to male body shape.

The research material comprised data obtained with the use of anthropometric measures and questionnaires conducted among 1559 women, the female students of the Nicolaus Copernicus University in Toruń and the Toruń Higher School of Entrepreneurship, collected in the period between December 2002 and January 2012. Body fat level was measured with the use of bioelectrical impedance analysis (BIAS) and an anthropometric method. The assessment of the dissatisfaction level regarding the women's appearance was based on a pictorial scale prepared on the basis of morphological measurements and the respondents' statements concerning their sense of attractiveness.

The preferences of the researched women concerning the musculature of a male body shape were studied with the use of the author's own scale representing eight male figures with varying musculature.

Despite the fact that 75.1% respondents were characterised by a body weight being within norm and only 10.3% were overweight or obese, as many as 60.5% expressed their dissatisfaction with their body weight and showed interest in its reduction. Dissatisfaction measured with the so-called discrepancy index indicated a significant positive correlation with the body fat percentage. Also the evaluation of attractiveness of particular body parts proved

to be correlated with body fat level, and such a correlation was statistically insignificant only in the case of breasts. Low body fat level (on average reaching 18%) was connected with a high evaluation of the women's own attractiveness ("I look very good"), whereas high body fat level was accompanied with poor self-evaluation ("I don't look good" or "I look very bad").

The obtained results allowed to confirm a significant and directly proportional impact of the body fat level on young women's dissatisfaction with their appearance. A high body fat level revealed the strongest correlation with their dissatisfaction regarding their body mass, as well as the appearance of waist, abdomen and buttocks.

What was characteristic of the researched group was the willingness to reduce the body mass despite the correct BMI value.

The choices made by men and women on the said scale indicated that a slightly more developed musculature is perceived as particularly attractive as compared with an average body build. At the same time, men tend to see a more muscular body shape as more attractive as compared with women.

STRESZCZENIE:

Celem pracy była analiza w jakim stopniu otłuszczenia ciała wywiera wpływ na negatywny odbiór swojego wyglądu u kobiet..

Materiał badawczy stanowiły dane uzyskane z pomiarów antropometrycznych i dane ankietowe 1559 kobiet, studentek UMK oraz Toruńskiej Wyższej Szkoły Przedsiębiorczości, zebrane w okresie od grudnia 2002 roku do stycznia 2012 roku. Otłuszczenie ciała zostało zbadane za pomocą analizy impedancji bioelektrycznej (BIAS) oraz metody antropometrycznej. Do oceny stopnia niezadowolenia z wyglądu wykorzystano skalę obrazkową, opracowaną na podstawie pomiarów wielkości morfologicznych oraz deklaracje odnośnie odczucia własnej atrakcyjności.

Pomimo iż 75,1% badanych wykazywało masę ciała w granicach normy a zaledwie 10,3% nadwagę lub otyłość, aż 60,5% wyrażało niezadowolenie z masy ciała i chęć jej redukcji. Niezadowolenie mierzone tzw. wskaźnikiem rozbieżności wykazało istotną dodatnią korelację z procentową zawartością tkanki tłuszczowej w organizmie. Również ocena atrakcyjności poszczególnych części ciała okazała się skorelowana z otłuszczeniem, przy czym tylko w przypadku oceny biustu korelacja okazała się statystycznie nieistotna. Niska zawartość tkanki tłuszczowej (przeciętnie na poziomie 18%) wiązała się z wysoka oceną

własnej atrakcyjności („wyglądam bardzo dobrze”), podczas gdy wysokie otłuszczenie towarzyszyło niskiej samoocenie („nie wyglądam dobrze” lub „wyglądam bardzo źle”).

Wnioski: Uzyskane wyniki pozwoliły stwierdzić istotny, wprost proporcjonalny wpływ otłuszczenia ciała na niezadowolenie z wyglądu młodych kobiet. Wysoka zawartość tkanki tłuszczowej najsilniej korelowała z niezadowoleniem z masy ciała, wyglądu talii, brzucha oraz pośladków.

Dla badanej grupy charakterystyczna była tendencja do redukcji masy ciała nawet przy prawidłowych wartościach wskaźnika BMI.

WSTĘP

Obecnie w kulturze Zachodu dużą wagę koncentruje się na powierzchowności. W szczególności duże znaczenie dla postrzegania atrakcyjności mają masa ciała, wysokość ciała oraz rysy twarzy [11]. Przekaz wizualny mediów masowych epatuje odbiorców obrazami szczupłego, wysportowanego ciała, które lansowane jest jako wzorzec i cel do osiągnięcia. Zjawiskom tym towarzyszy jednocześnie wzrost w populacji liczby osób wykazujących nadmierną masę ciała [2, 14, 20, 24].

Otyłość bywa postrzegana jako dysonans łamiący powszechne standardy piękna, a osoby nią dotknięte bywają stygmatyzowane i etykietowane [9].

Może to prowadzić do dysatisfakcji z własnego wyglądu oraz negatywnych stanów emocjonalnych. Konsekwencją rosnącego niezadowolenia jest podejmowanie działań mających na celu zmniejszenie masy ciała. Mogą być one ograniczone do diet redukcyjnych lub w pewnych przypadkach przyjmować bardziej drastyczne formy (np. prowokowanie wymiotów, zażywanie środków przeczyszczających, restrykcyjne głodzenie się) [3, 4, 5, 10, 19].

Uczucia związane z wyglądem swojego ciała, takie jak zadowolenie bądź niezadowolenie, stanowią emocjonalny komponent obrazu ciała. Niezadowolenie z ciała definiowane jest jako rozbieżność między jego aktualnym a pożądanym czyli idealnym kształtem [1, 11].

CELE PRACY

Celem pracy była analiza w jakim stopniu otłuszczenia ciała wywiera wpływ na negatywny odbiór swojego wyglądu u kobiet.

Odrębne poruszone zagadnienie to preferencje badanych co do umięśnienia męskiej sylwetki.

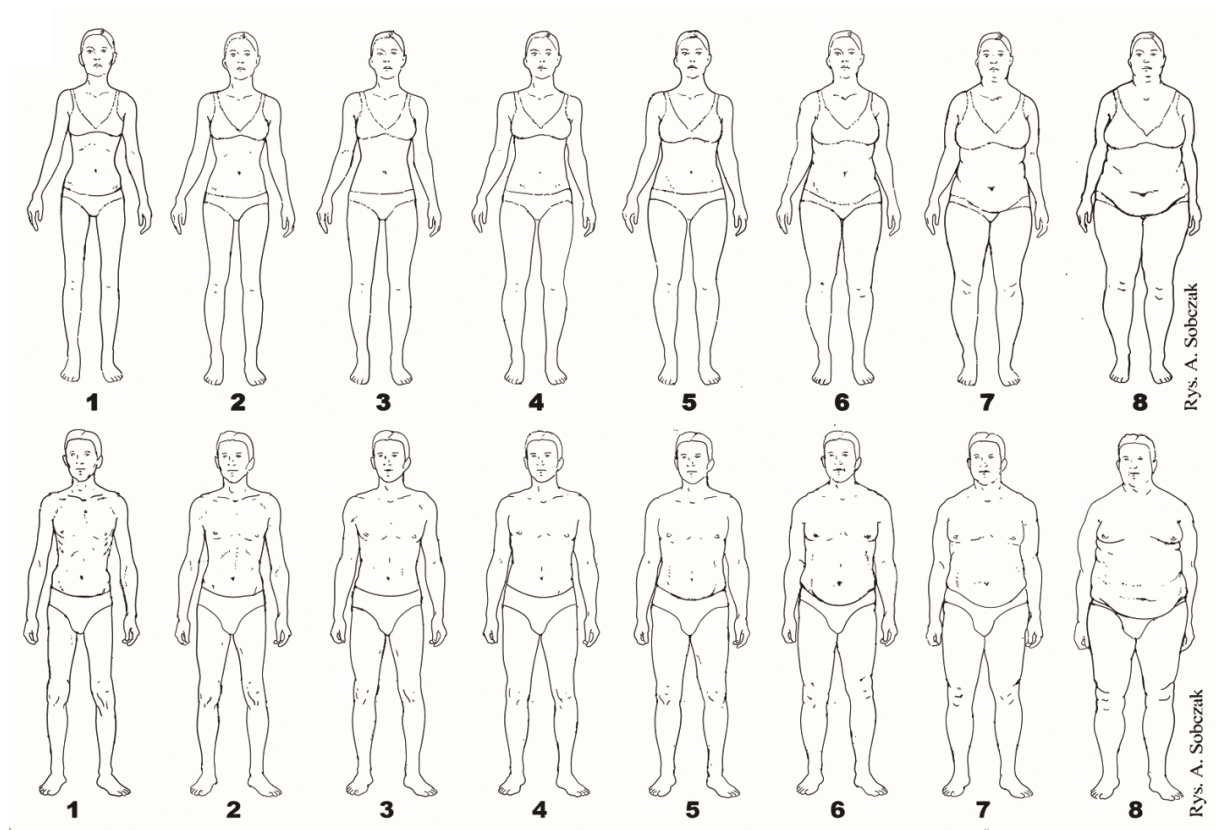
MATERIAŁ I METODA

Materiał badawczy stanowiły dane uzyskane z pomiarów antropometrycznych i dane ankietowe 1559 kobiet, studentek UMK oraz Toruńskiej Wyższej Szkoły Przedsiębiorczości, oraz 248 studentów UMK, zebrane w okresie od grudnia 2008 roku do stycznia 2012 roku. Otluszczenie ciała zostało zbadane za pomocą analizy impedancji bioelektrycznej (BIA) urządzeniem TANITA SC-330 oraz metodą antropometryczną. Do oceny stopnia niezadowolenia z wyglądu wykorzystano skalę obrazkową własnego autorstwa (rys.1.), opracowana na podstawie pomiarów wielkości morfologicznych oraz deklaracje odnośnie odczucia własnej atrakcyjności. Badane kobiety były proszone o wskazanie na ośmiostopniowej skali sylwetki najbardziej atrakcyjnej i najbardziej podobnej do własnej. Ponadto respondentki oceniały atrakcyjność poszczególnych części swojego ciała w skali od 1 (szczególnie nieatrakcyjna) do 5 (wyjątkowo atrakcyjna).

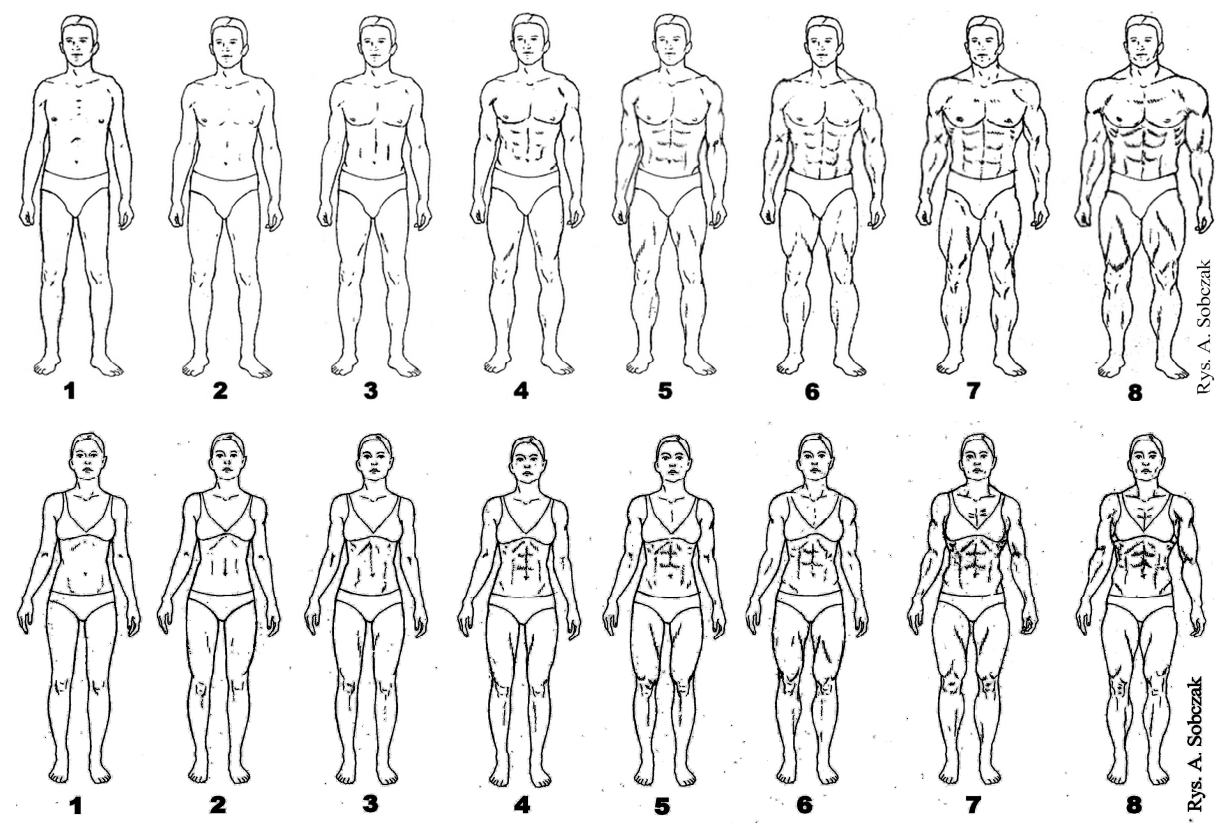
Wskaźnik rozbieżności, charakteryzujący stopień niezadowolenia, oznaczał wartość bezwzględną różnicy między numerem sylwetki atrakcyjnej i przypominającej własną. Wskaźnik ten mógł przyjmować wartość od 0 do 7 i był wprost proporcjonalny do stopnia dyssatisfakcji z wyglądu.

Preferencje badanych kobiet odnośnie umięśnienia męskiej sylwetki zbadano za pomocą skali własnego autorstwa, na której znajdowało się osiem sylwetek męskich o różnym stopniu wykształcenia masy mięśniowej (rys. 2.).

Analizę uzyskanych danych wykonano w oparciu o program Statsoft STATISTICA 8.0 PL.



Rys. 1. Skala stanu odżywienia



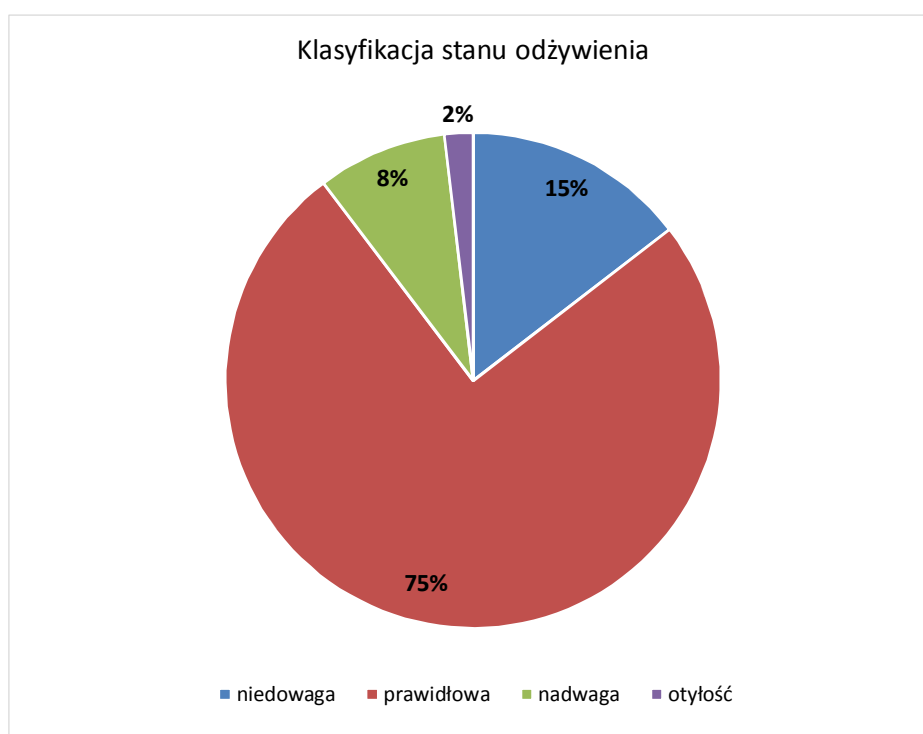
Rys. 2. Skala stopnia umięśnienia

WYNIKI

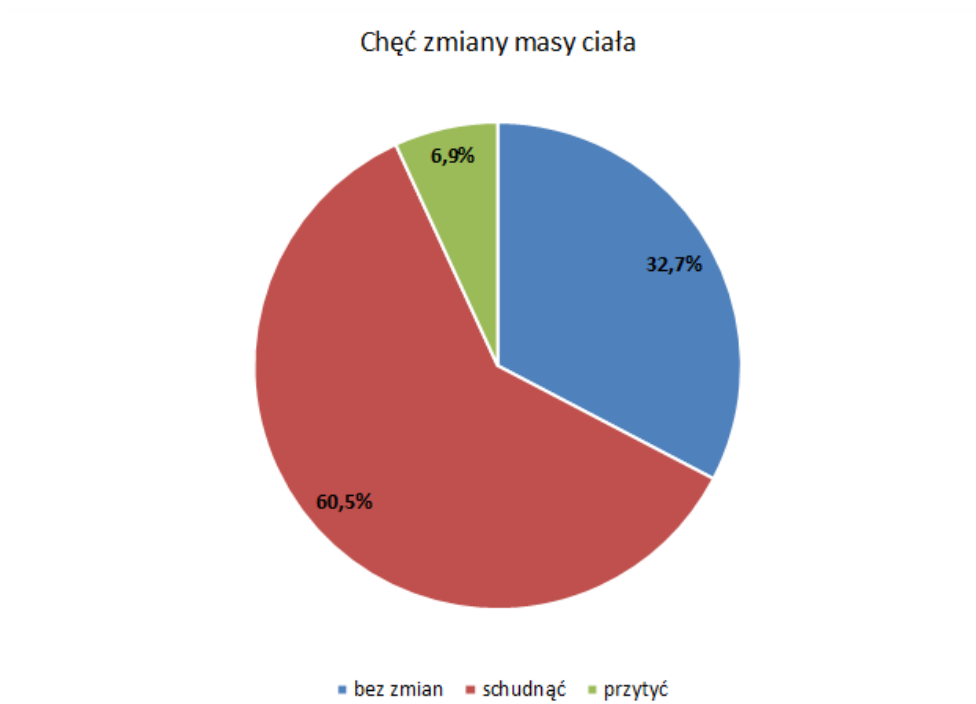
Pomimo iż 75,1% badanych wykazywało masę ciała w granicach normy a zaledwie 10,3% nadwagę lub otyłość (rys. 3.), aż 60,5% wyrażało niezadowolenie z masy ciała i chęć jej redukcji (średnio o 6,29 kg). Średnia wartość wskaźnika rozbieżności wyniosła 0,98, a maksymalna wartość jaka przybrał wyniosła 5. Frekwencja poszczególnych wartości wskaźnika przedstawiona jest na rysunku 6. Niezadowolenie mierzone tymże wskaźnikiem wykazało istotną dodatnią korelację z procentową zawartością tkanki tłuszczowej w organizmie (tabela 2).

Również ocena atrakcyjności poszczególnych części ciała okazała się skorelowana z otłuszczeniem, przy czym tylko w przypadku oceny biustu korelacja okazała się statystycznie nieistotna (tab. 5.). Najwyższe noty swojej atrakcyjności przypisywały kobiety z niedowagą. Przykładowo dla masy ciała oraz średniej z całego rankingu oceny były następujące, odpowiednio: niedowaga- 3,35 i 3,52, norma – 2,29 i 3,08, nadwaga – 2,29 i 2,61, otyłość 1,38 i 2,19. Analiza metoda ANOVA wykazała istotność zaobserwowanych różnic.

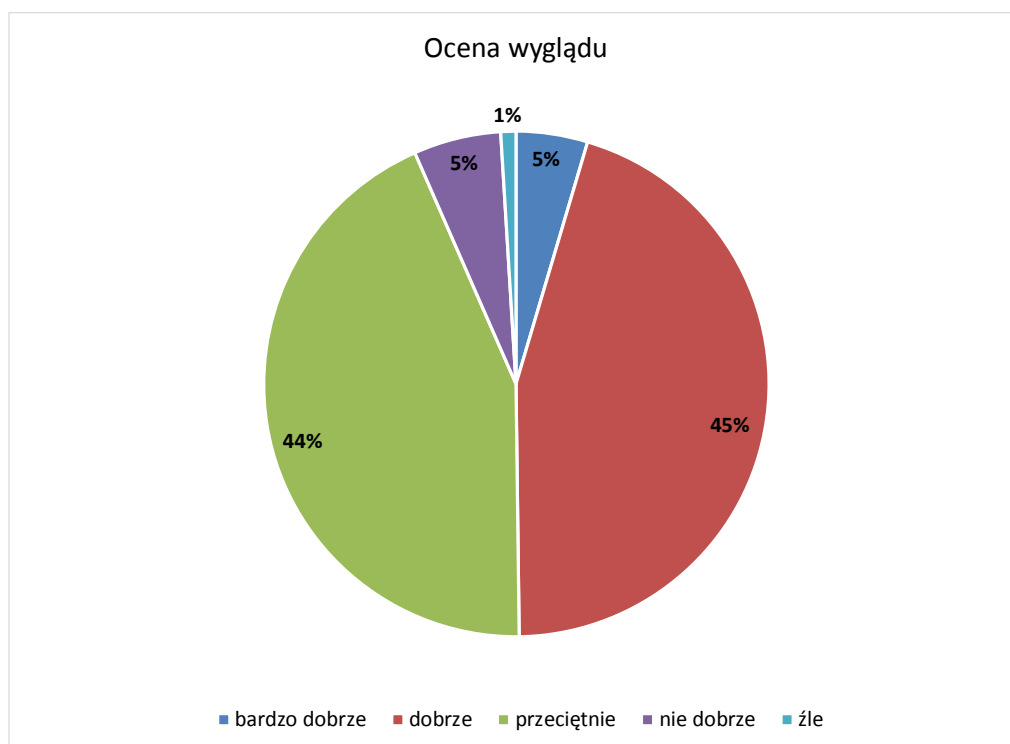
Niska zawartość tkanki tłuszczowej (przeciętnie na poziomie 18%) wiązała się z wysoka oceną własnej atrakcyjności („wyglądam bardzo dobrze”), podczas gdy wysokie otłuszczenie towarzyszyło niskiej samoocenie („nie wyglądam dobrze” lub „wyglądam bardzo źle”), co ilustruje wykres 8.



Rysunek 3. Reprezentacja stanu odżywienia w grupie badanych



Rysunek 4. Reprezentacja postaw odnośnie zmiany masy ciała w grupie badanych



Rysunek 5. Reprezentacja ocen wyglądu w grupie badanych

Tabela 1. Charakterystyki statystyczne wybranych cech morfologicznych (N=1559)

Cecha budowy	x	min	max	s
B-v	165,71	148,70	190,20	5,90
Masa ciała	58,53	37,30	109,00	9,45
Obwód talii	70,35	19,00	109,00	7,09
Obwód brzucha	82,21	64,50	122,50	8,51
Obwód bioder	96,23	43,00	128,00	6,96
Obwód uda	55,96	39,20	79,00	5,17
BMI	21,29	15,02	36,00	3,03
F%	22,97	2,06	46,77	7,36

Tabela 2. Korelacja porządku rang Spearmana pomiędzy wskaźnikiem niezadowolenia a zawartością procentową tłuszczu (zaznaczono wyniki z $p < 0,05$)

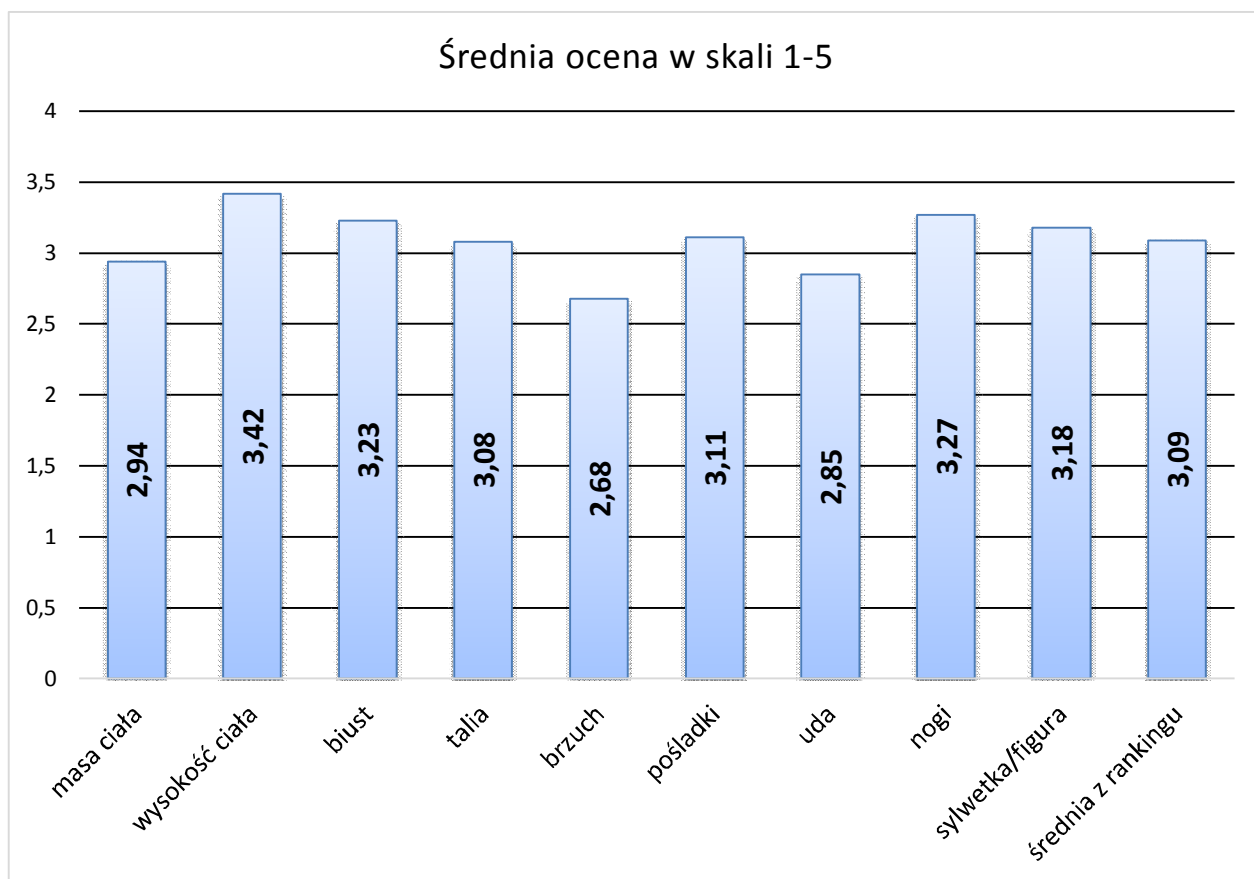
	R	poziom p
F%	0,29	0,00

Tabela 3. Korelacja porządku rang Spearmana pomiędzy wskaźnikiem niezadowolenia a oceną atrakcyjności poszczególnych części ciała (zaznaczono wyniki z $p < 0,05$)

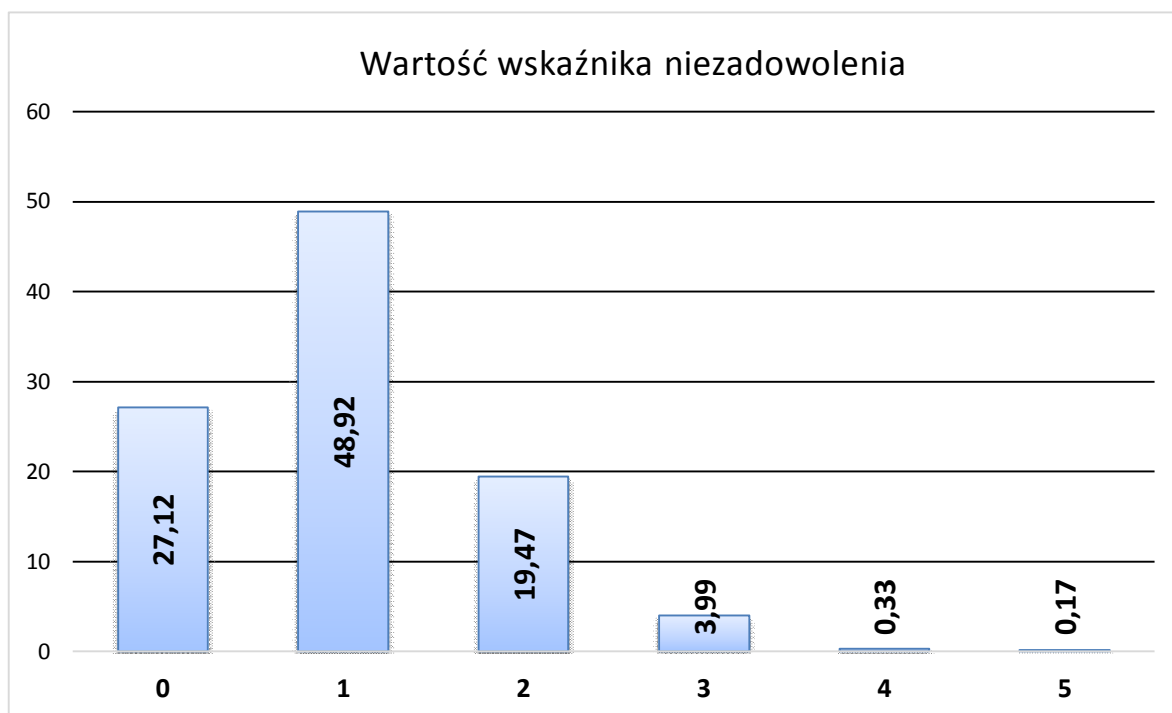
	R	poziom p
Masa ciała	-0,47	0,00
Wysokość ciała	-0,14	0,00
Biust	-0,03	0,40
Talia	-0,37	0,00
Brzuch	-0,375	0,00
Pośladki	-0,38	0,00
Uda	-0,35	0,00
Nogi	-0,29	0,00
Sylwetka/ figura	-0,44	0,00
Średnia ze wszystkich ocen	-0,47	0,00

Tabela 4. Wyniki analizy wariancji dla zawartości tłuszczu w grupach kobiet wyodrębnionych pod względem oceny wyglądu (zaznaczono wyniki z $p < 0,05$)

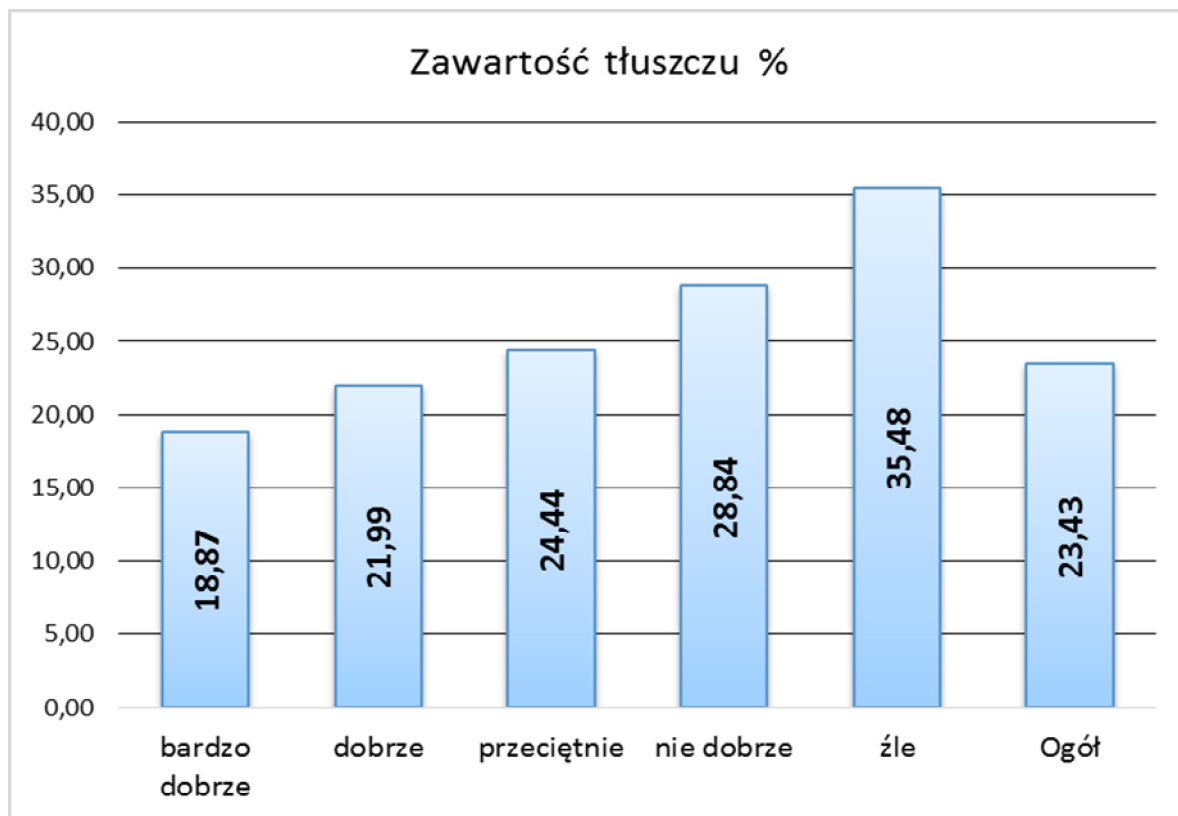
	F	p
F%	13,09	0,00



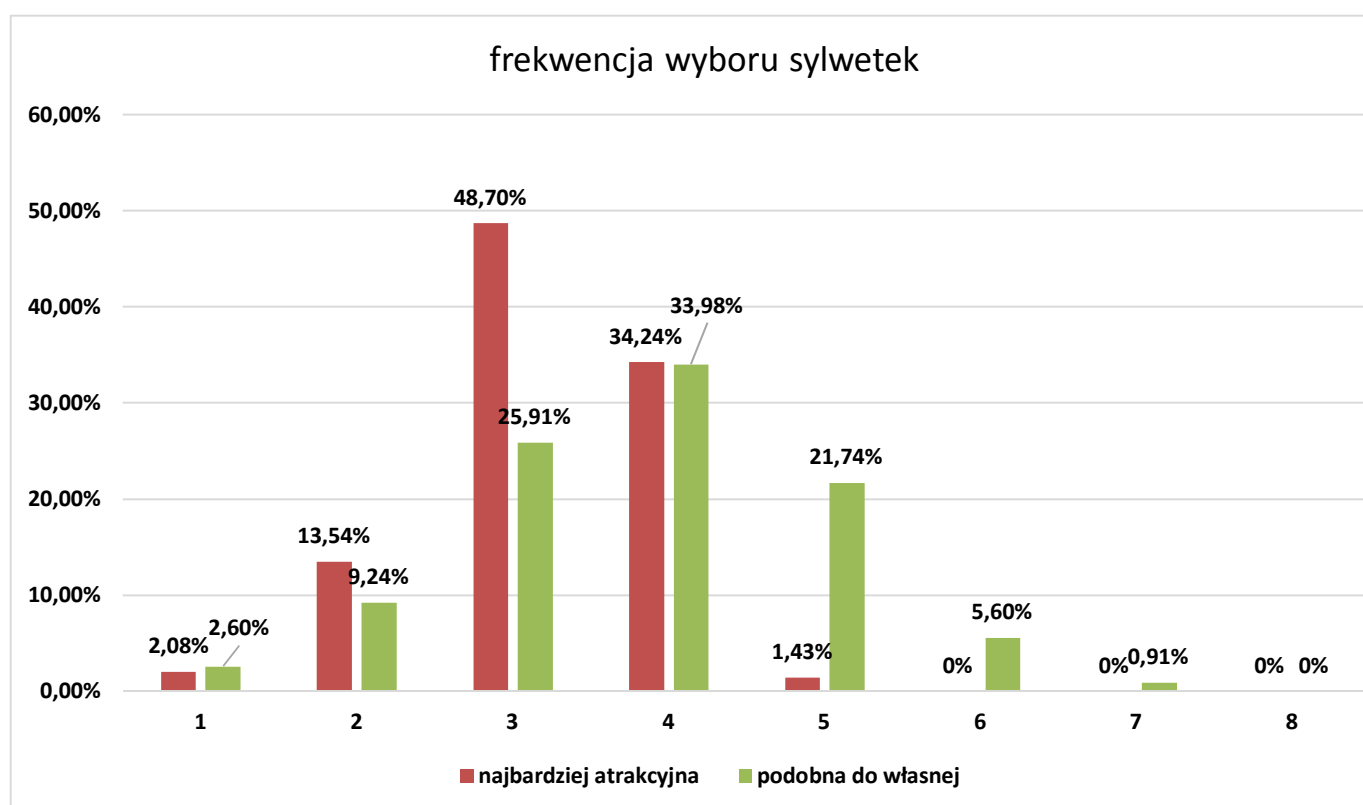
Rysunek 6. Ocena poszczególnych części ciała



Rysunek 7. Frekwencja występowania (%) poszczególnych wartości wskaźnika niezadowolenia



Rysunek 8. Procentowa zawartość tłuszczu u kobiet w zależności od oceny swojego wyglądu



Rysunek 9. Frekwencja wyboru poszczególnych sylwetek na skali

Tabela 5. Korelacja porządku rang Spearmana pomiędzy zawartością tłuszczu i wynikami rankingu (zaznaczono wyniki z $p < 0,05$)

	R	poziom p
Masa ciała	-0,45	0,00
Wysokość ciała	0,11	0,00
Biust	0,23	0,00
Talia	-0,37	0,00
Brzuch	-0,49	0,00
Pośladki	-0,41	0,00
Uda	-0,39	0,00
Nogi	-0,26	0,00
Sylwetka/ figura	-0,37	0,00
Średnia ze wszystkich ocen	-0,40	0,00

Porównanie preferencji umięśnienia sylwetki męskiej w grupie kobiet i mężczyzn, przeprowadzone za pomocą testu χ^2 , wykazało różnice istotne statystycznie. Mężczyźni przeciętnie uznawali za wyglądające korzystniej sylwetki bardziej umięśnione, kobiety wskazywały głównie na sylwetki o numerach 3 i 4 (tabela 6). W obu grupach najczęściej wskazywana jako najbardziej atrakcyjna była sylwetka nr 4.

Tabela 6. Preferencje kobiet i mężczyzn odnośnie muskulatury

Nr sylwetki	Kobiety		Mężczyźni	
	N	%	N	%
1	2	0,70	0	0
2	5	1,76	2	0,81
3	71	25,00	10	4,03
4	179	63,03	93	37,50
5	23	8,10	81	32,66
6	4	1,41	54	21,77
7	0	0	4	1,61
8	0	0	4	1,61
Charakterystyki statystyczne				
N	284		248	
średnia arytm.	3,80		4,82	
s	0,70		1,00	

DYSKUSJA

Rezultaty przeprowadzonej analizy wskazują na istotnie większe niezadowolenie z własnego ciała oraz dążenie do szczupłości wśród kobiet o większym stopniu otłuszczenia. Obserwacja ta pokrywa się z wynikami badań innych autorów [2, 3, 4, 5, 11].

Niska ocena wyglądu, poza masą ciała, dotyczyła dolnych partii ciała (brzuch i uda), co również odpowiada powszechnej dla kobiet tendencji [13]. Najmniej zastrzeżeń wzbudzała natomiast wysokość ciała, której wartość nie miała rzecz jasna związku z otłuszczeniem.

Zawartość tłuszczu w organizmie wykazywała najsilniejszy związek ze spadkiem oceny masy ciała oraz ogólną oceną sylwetki.

Ankietowane kobiety preferują głównie sylwetki odpowiadające masie ciała w granicach normy (sylwetki 3 i 4). Swoje własne wymiary oszacowują również głównie w tych granicach, chociaż niemal 22% sady, że ich wygląd zbliżony jest do sylwetki z nadwagą (numer 5). Zatem wynikający stąd średni wskaźnik rozbieżności nie osiągnął zbyt dużej wartości co oznacza, że badane miały pozytywne nastawienie do wyglądu. Potwierdza to niski odsetek oceniających swój wygląd źle i bardzo źle. Dane te wyglądają optymistycznie na tle innych badań stwierdzających niezadowolenie z wyglądu nawet u 56% badanych kobiet

[13]. W świetle powyższego stwierdzenia dziwić może wysoka wartość o jaką chcą zredukować masę ciała respondentki, wyniosła ona bowiem ponad 6 kg. Jednakże po uwzględnieniu podziału na grupy o różnym stanie odżywienia, możemy stwierdzić, że u kobiet o masie ciała w normie wartość ta spada do 3,33 kg, co odpowiada ogólnej tendencji u polskich kobiet, które chcą schudnąć zazwyczaj ok. 3kg [12].

Również wyniki rankingu prezentują pozytywne nastawienie do swojego ciała, dając w większości uwzględnionych cech oceny powyżej 3 (powyżej zadowolającej). Bardziej krytyczne nastawienie dotyczyło wspomnianych już poprzednio masy ciała, brzucha i ud. Na te optymistyczne wyniki cień rzuca fakt, iż najbardziej atrakcyjne czują się kobiety o niedoborze masy ciała, co wskazuje na silne uleganie presji kreowanego w mediach, nierealistycznego ideału urody związanego z nieprzeciętnie szczupłą sylwetką.

Porównanie preferencji kobiet i mężczyzn co do atrakcyjności męskiego umięśnienia wykazało istotne różnice. Zaznaczyć tutaj należy, że pytanie o atrakcyjność nie zawierało dodatkowych danych, które mogły mieć znaczenie dla wyborów kobiet. Jak wiadomo silnie wyrażone cechy kształtowane przez działanie testosteronu są preferowane przez kobiety u mężczyzn traktowanych jako przelotni partnerzy oraz w fazie owulacyjnej cyklu. W przypadku potencjalnych partnerów do związków długotrwałych kobiety kierują się wyglądem fizycznym mniej zmaskulinizowanym (hipoteza odwróconego U). Z kolei bardziej niż przeciętnie umięśnieni mężczyźni zazwyczaj mają więcej partnerek seksualnych. W związku z tym być może mężczyźni silniej niż kobiety kojarzą tę cechę z męską atrakcyjnością [29].

WNIOSKI

Uzyskane wyniki pozwoliły stwierdzić istotny, wprost proporcjonalny wpływ otluszczenia ciała na niezadowolenie z wyglądu młodych kobiet. Wysoka zawartość tkanki tłuszczowej najsilniej korelowała z niezadowoleniem z masy ciała, wyglądu talii, brzucha oraz pośladków.

Dla badanej grupy charakterystyczna była tendencja do redukcji masy ciała nawet przy prawidłowych wartościach wskaźnika BMI.

Wybory dokonane przez kobiety i mężczyzn na skali z męskimi sylwetkami o różnym stopniu umięśnienia wskazują, że szczególnie atrakcyjny jest typ budowy o muskulaturze nieco bardziej rozwiniętej niż przeciętnie. Jednocześnie mężczyźni odbierają jako atrakcyjniejszą budowę silniej umięśnioną niż kobiety.

BIBLIOGRAFIA

1. Brytek A. (2005). *Pandemia otyłości*, Terapia Uzależnienia i Współzależnienia 1(40): 27-29.
2. Brytek-Matera A. (2008). „Ciało szczupłe” versus „ciało otyłe” — nadwaga i otyłość wobec kultu szczupłej sylwetki. [w:] Brytek-Matera A. (red.). *Obraz ciała — obraz siebie*. Wizerunek własnego ciała w ujęciu psychospołecznym. Difin, Warszawa. 80–99.
3. Brytek-Matera A., Charzyńska E. (2009). *Związek pomiędzy emocjonalnym aspektem obrazu ciała a ekspresją uczuć u kobiet z otyłością*. Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii. 5(4): 198-205.
4. Brytek-Matera A., Charzyńska E. (2009). *Związek pomiędzy niezadowoleniem z ciała i zmiennymi psychospołecznymi współwystępującymi z zaburzeniami odżywiania*. Roczniki Psychologiczne, 2(12); 129-150.
5. Brytek-Matera A., Charzyńska E. (2009). *Poznawcze i behawioralne determinanty zaburzeń odżywiania u kobiet z otyłością*. Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii, 5(2): 45-50.
6. Currie C (red.). (2004). *Young people's health in context. Health behavior in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*, WHO. 120-129.
7. Currie C. (red.) (2008) *Inequalities in young people's health. HBSC international report from the 2005/2006 survey*, WHO. 75-77.
8. Fett A.K., Lattimore P., Roefs A., Geschwind N., Jansen A. (2009). *Food cue exposure and body image satisfaction: the moderating role of BMI and dietary restraint*. Body Image. 6: 14–18.
9. Fila M, Terelak J. (1994). *Otyłość jako źródło stresu psychologicznego w funkcjonowaniu człowieka*. Przegl. Psychol. 37: 105–126.
10. Głębocka A., Szarzyńska M. (2005). *Stereotypy dotyczące osób otyłych a jakość życia ludzi w starszym wieku*, Gerontologia Polska, 13. 4: 255-259.
11. Głębocka A., Wiśniewska A. (2005). *Psychologiczny portret kobiet otyłych*. [W:] Głębocka A., Kulbat J. (red.). *Wizerunek ciała Portret Polek*. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Opolskiego, 63-78.
12. Głębocka A. (2007). *Wizerunek ciała kobiet cierpiących na anoreksję w świetle badań Kwestionariuszem Wizerunku Ciała* [w:] M. Duda (red.). *Problematyka jedzenia w kontekście rozwoju społeczno-ekonomicznego*. Kraków. Wydawnictwo Naukowe Papieskiej akademii Teologicznej, 97-112.
13. Głębocka A. (2009) *Niezadowolenie z wyglądu a rozpacзлиwa kontrola wagi*. Oficyna Wydawnicza "Impuls" Kraków.
14. Jodkowska M., Oblacińska A. (2007). *Częstość występowania nadwagi i otyłości u młodzieży w wieku 13-15 lat w 2005 roku*. [w:] A. Oblacińska, M. Jodkowska (red.). *Otyłość u polskich nastolatków*. Epidemiologia, styl życia, samopoczucie. Warszawa: Instytut Matki i Dziecka. 21-33.

15. Klaczynski P.A., Goold K.W., Mundry J.J. (2004). *Culture, obesity stereotypes, self-esteem, and the "thin ideal": A social identity perspective*. J. Youth Adolesc. 33: 307–317.
16. Kopeć G., Podolec P., (2007). *Rozpowszechnienie nadwagi i otyłości w Polsce i na świecie*, Polskie Forum Profilaktyki Chorób Układu Krążenia, 3 (8): 3.
17. Kostı R.I., Panagiotakos D.B. (2006). *The epidemic of obesity in children and adolescents in the world*. Cent. Eur. J. Public Health. 14: 151-159.
18. Lu H.Y., Hou H.Y. (2009). *Testing a model of the predictors and consequences of body dissatisfaction*. Body Image. 6: 19–23.
19. Łuszczynska A. (2007). *Nadwaga i otyłość. Interwencje psychologiczne*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
20. Małecką-Tendera E., Klimek K, Matusik P. (2005). *Obesity and overweight prevalence in Polish 7- to 9-year-old children*. Obesity Reserh. 13: 964-968.
21. Pietrzykowska E, Wierusz-Wysocka B. (2008). *Psychologiczne aspekty nadwagi, otyłości i odchudzania się*. Pol. Merk. Lek. 2008. XXIV, 143: 472–476.
22. Sarwer D.B., Wadden T.A., Foster G.D. (1998). *Assessment of body image dissatisfaction in obese women: specificity, severity, and clinical significance*. J. Consult. Clin. Psychol. 66: 651–654.
23. Szymocha M., Bryła M., Maniecka-Bryła I. (2009). *Epidemia otyłości w XXI wieku*, Zdrowie Publiczne, 119 (2): 207-212.
24. Tatoń J. (2001). *Pandemia otyłości: potrzeba społecznego programu prewencji opartej na dowodach naukowych*. Medycyna Metaboliczna. 1: 3-6.
25. Tiggemann M., McGill B. (2004). *The role of social comparison in the effect of magazine advertisements on women's mood and body dissatisfaction*. J. Soc. Clin. Psychol. 23: 23–44.
26. Wadden T.A., Foster G.D., Sarwer D.B., Anderson D.A., Gladis M., Sanderson R.S., Letchak R.V., Berkovitz R.I., Phelan S.(2004). *Dieting and the development of eating disorders in obese women: results of a randomized controlled trial*. Am. J. Clin. Nutr. 80: 560–568.
27. Woynarowska B. (1980). *Otyłość dzieci i młodzieży*. Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna. 7: 290-291.
28. World Health Organization. (2006) *Obesity and overweight*. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> WHO.
29. Frederick D. A., Haselton M. G. (2007) *Why is muscularity sexy? Tests of the fitness indicator hypothesis*. Pers Soc Psychol Bull. Aug;33(8):1167-83.