

BODY IMAGE A STRAVOVACÍ ZVYKLOSTI DĚTÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Sylva ŠTAJNOCHROVÁ

Abstrakt: Práce hodnotí subjektivní názor dětí staršího školního věku na jejich vzhled a postavu, tj. zda jsou spokojeni s tím, jak vypadají a kolik váží, nebo zda touží po hubenější, resp. svalnatější postavě, dále zjistit, zda s touhou po hubenější nebo svalnatější postavě mění stravovací návyky jedí více zeleniny, méně sladkostí nebo vynechávají některá denní jídla a drží diety. K tomuto zjištění byl použit dotazník, jehož součástí byl také test přiřazování siluet. Výsledky studie zahrnující 109 chlapců a 112 dívek ukázaly, že chlapci jsou mnohem více spokojeni se svým vzhledem a hmotností než dívky. 70 % chlapců je spokojeno se svou váhou, naproti tomu 57 % dívek si přeje vážit méně a vypadat štíhlejší. Dále bylo zjištěno, že dívky častěji než chlapci vynechávají některá denní jídla nebo drží diety. Z celkového souboru mělo 32 % respondentů nadváhu nebo obezitu.

Klíčová slova: Osobnost, sebezpojetí, body image, poruchy příjmu potravy, mentální anorexie, mentální bulimie, bigorexie, objektivní a subjektivní hodnocení tělesných proporcí, diety, test přiřazování siluet

Úvod:

„Lidské tělo je nedílnou součástí osobnosti. Je nositelem existence, vypovídá o rase, pohlaví, sociálním rodu, konstituci, věku, zdravotním stavu i společenském postavení. Je základní hodnotou člověka, měřítkem sebehodnocení, trvalým zdrojem potěšení, ale někdy i frustrací.“⁽⁵⁾

Pod pojem tělesné sebezpojetí (body image) řadíme všechny představy jedince, které mají vztah k jeho vlastnímu tělu.

Člověk vnímá své tělo a hodnotí ho nejen podle změn, které probíhají na jeho povrchu (začínají se mu dělat vrásky, šedivět vlasy), ale také jako fyzický celek ve smyslu hodnocení tělesného zevnějšku (hezký, ošklivý, fyzicky přitažlivý). V dnešní době roste význam toho, jak se jedinec vidí a jak naplňuje kritéria pro hodnocení tělesného vzhledu.

Každý si tak v průběhu života vytváří určitý obraz svého těla, akcentovaný určitou mírou spokojenosti či nespokojenosti se svým zevnějškem, ve kterém se rovněž, tak jako v sebezpojetí, odrážejí i reakce okolí na tělesný zjev subjektu, který

se tak stává důležitým zdrojem míry sebevědomí, nebo naopak fyzické nedostatečnosti.⁶⁽¹¹⁾

Hodnocení a spokojenost s vlatním tělem má význam pro sebehodnocení a psychické zdraví, podmiňuje také náš vztah k ostatním lidem i naše chování. Mezi základní složky body image patří vzhled, zdatnost a zdraví. Význam těchto jednotlivých složek se mění s věkem a je závislý na pohlaví.

Kladný nebo záporný vztah k tělesnému sebojetí se vyvíjí již v 6 letech a v průběhu puberty nabývá na důležitosti. Dle Thompson je patrné, že již v 6 letech je tělesný vzhled mnohem důležitější pro dívky než chlapce a že dívky jsou se sebou již v tomto věku mnohem méně spokojené. S věkem roste i zájem o tělesný vzhled u obou pohlaví⁽¹³⁾. Často se diskutuje o úloze medií ve vztahu k zobrazování mužského a ženského těla. Jelikož sdělovací prostředky odrážejí současné společenské normy, může zobrazování štíhlých postav v médiích ovlivnit to, jakým způsobem ženy a muži vnímají svoji vlastní postavu, její velikost a proporce. Existuje obecná shoda v tom, že tlak na ženu je mnohem silnější než tlak na muže. Studie, které se zabývaly zobrazováním obou pohlaví v médiích, zjistily, že ženy a muži jsou zobrazováni výrazně odlišným způsobem. Zatímco muži bývají zobrazováni ve standardní tělesné hmotnosti, ženy jsou zobrazovány jako abnormálně štíhlé⁽⁴⁾. Vědci se obvykle domnívají, že ženy i muži mají ideál postavy odvozený z medií a jiných zdrojů. Jelikož však často dochází k diskrepanci mezi těmito vzory a skutečností, může tak být narušeno tělesné sebojetí člověka a v důsledku toho tak může docházet k pocitům nedostatečnosti. Vzhledem k tomu, že media mají velký vliv na dospívající u kterých výrazně ovlivňují jejich životní styl, chování i sebehodnocení. Podle Grogan⁽⁴⁾ již u dívek ve věku 8 let je patrná nespokojenost s tělesnou hmotností a postavou dívky začínají preferovat společensky žádané štíhlé tělo. V období adolescence vrcholí u dívek obavy o obraz vlastní postavy z důvodu probíhajících tělesných změn, které je vzdalují od ideální štíhlé postavy. Výzkumy spolehlivě prokázaly, že většina mladých dívek ve věku 13–16 let je nespokojena se svým tělem, připadá si tlustá a chtěla by zhubnout. Postava se tak pro ně stává jednou z nejdůležitějších starostí. V souvislosti s tímto rozparem začíná přibývat řada dysmorfofobií jsou to psychické poruchy, které se projevují zkresleným vnímáním těla nebo jeho jednotlivých částí. Mezi dysmorfofobie Kolouch zařazuje i poruchy příjmu potravy (mentální anorexie a mentální bulimie) a bigorexii⁽⁶⁾.

Metodika:

Studie byla prováděna v průběhu prosince až března 2008 na čtyřech náhodně vybraných ZŠ v Brně a u dětských praktických lékařek. Dotazníkové šetření bylo realizováno na druhém stupni základní školy, tj. 6. až 9. třída.

Celkový soubor tvoří 221 dětí z toho 112 dívek a 109 chlapců ve věku 11–15 let.

Data byla sbírána na jednotlivých školách a u dětských obvodních lékařek pomocí dotazníku. Z důvodu nutnosti zvážení a změření dětí, byly předem rozdány informované souhlasy rodičům žáků z druhého stupně základních škol.

Vyplnění anonymního dotazníku probíhalo ve vyučovací hodině, žáci byli před vyplněním dotazníku poučeni o způsobu vyplnění, zvážení a změření.

U dětských obvodních lékařek probíhal sběr dat tak, že respondent vyplnil dotazník v čekárně a po odevzdání v ordinaci do něj lékař zaznamenal výšku a váhu.

Tab. 1

Věk	11 let	12 let	13 let	14 let	15 let	Celkem
Chlapci	10	15	28	27	32	112
Dívky	6	25	21	36	21	109
Celkem	16	40	49	63	53	221

Metoda:

Ke zjištění tělesného sebezpojetí a jídelních zvyklostí byl použit dotazník

Jako vzor pro sestavení dotazníku byly použity některé otázky z podobně zaměřené studie provedené v roce 2005 v České republice: Životní styl a zdraví českých školáků (Csémy, Krch a kol.).

Dotazník byl doplněn o test přiřazování siluet (SMT), tato technika byla vytvořena Stunkardem *et all.* v roce 1983. Test měří spokojenost s body image. Respondentům je předložena stupnice postav od velmi štíhlých až po velmi silné. Stupnice bývá soubor 5–12 siluet, které slouží k prezentaci rozdílných antropometrických tvarů, založených na rozdílném poměru pasu a boků. Úkoly jsou vybrat siluetu, která je nejbližší jejich vlastní postavě, a potom siluetu, kterou považují za ideální neboli takovou, jak by chtěli vypadat. Rozdíl mezi těmito dvěma siluetami je považován za ukazatel spokojenosti či nespokojenosti s body image ^(15,10,2, 12).

V následující části měli respondenti ohodnotit subjektivní vztah k jednotlivým částem těla. Míra spokojenosti je určována hodnocením těla na pětibodové stupnici jako při známkování ve škole (1– úplná spokojenost, 5 – naprostá nespokojenost)

Dotazník obsahoval také otázky týkající se spokojenosti s váhou a držení diet. Dále frekvenční dotazník pro zjištění jídelních zvyklostí respondentů.

Použití statistické metody

Výsledná data byla neparametrická, proto byl v případě porovnávání 2 kvantitativních veličin použit test Kruskal–Wallis nebo chí-kvadrát test. V případě korelací byl použit Spearmanův korelační koeficient. Data byla hodnocena pomocí programu EPI INFO, tento program je určen pro zdravotnickou statistiku. Problém byl v použití Spearmanova koeficientu pro jeho výpočet byl použit R systém.

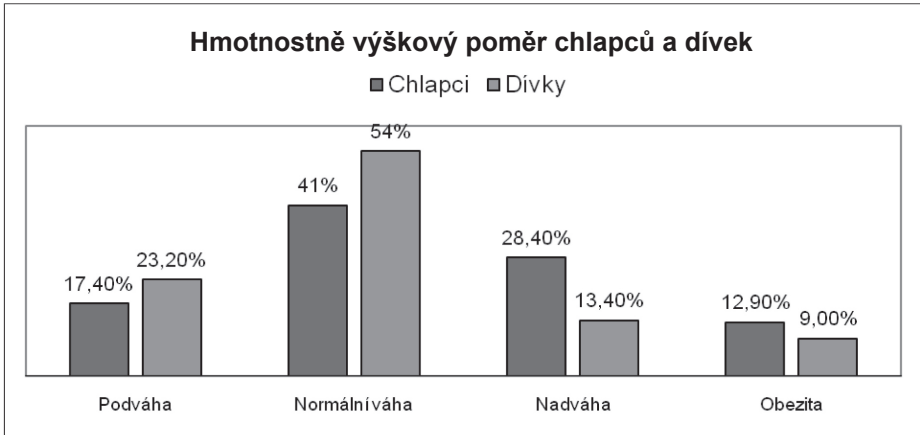
Výsledky a diskuze:

Rozložení hmotnostně výškového poměru a zastoupení v celkovém počtu respondentů znázorňuje tabulka č. 2. Zastoupení hmotnostně výškového poměru u respondentů zobrazuje graf č. 1. V celkovém souboru mělo podváhu 23 % dívek a 17 % chlapců. Nadváhu nebo obezitu mělo mělo 22,4 % dívek a 41,3 % chlapců. Z celkového počtu respondentů je patrný mnohem větší počet chlapců s nadváhou nebo obezitou oproti dívkám.

Tab. 2

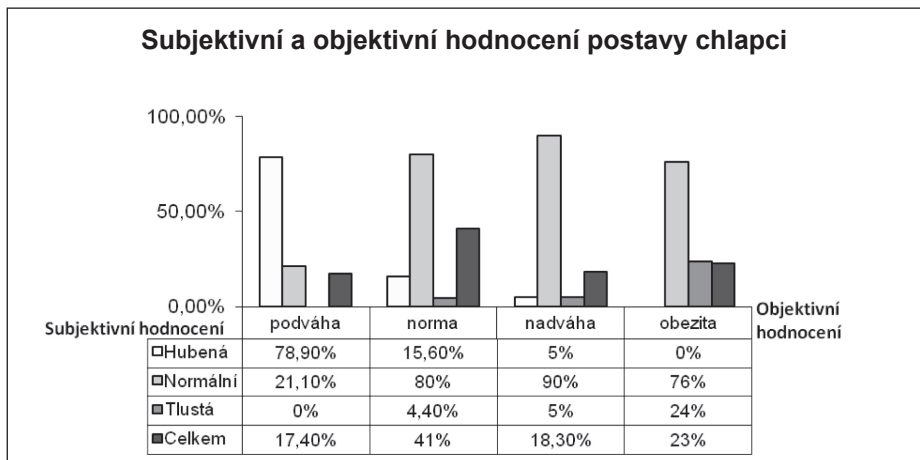
Kategorie	Hmotnostně– výškový poměr	Celkový počet
Podváha	pod 25	20 %
Normální váha	25–75	48 %
Nadváha	75–90	14 %
Obezita	nad 90	18 %

Graf 1



Subjektivní hodnocení postavy u respondentů nesusohlasí s objektivními hodnotami hmotnostně výškového poměru. Chlapci i dívky přes objektivně existující nadváhu nebo obezitu hodnotí svoji postavu jako normální. Dívky se při existující podváze zařazují k normální postavě (viz grafy č. 2 a 3).

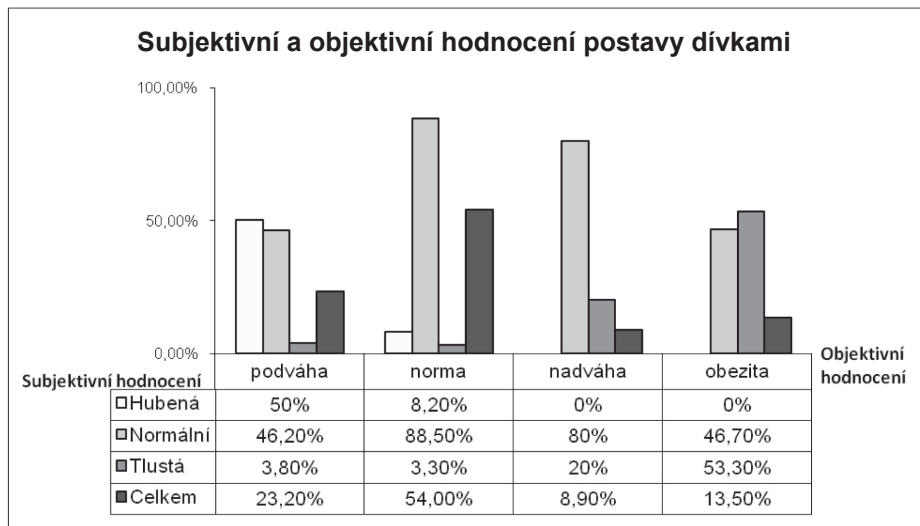
Graf 2



- 90 % chlapců s nadváhou hodnotí svoji postavu jako normální
- 76 % chlapců s obezitou hodnotí svoji postavu jako normální

Hodnota Spearmanova koeficientu byla = 0,6103516, tj. pozitivní korelace mezi subjektivním a objektivním hodnocením. Tato pozitivní korelace není příliš vysoká z důvodu zařazení velkého množství chlapců k normální postavě při objektivně existující nadváze nebo obezitě. Tato tendence může svědčit o tom, že neví, jaká by měla být jejich normální váha, nebo že zaměňují tloušťku za svaly.

Graf 3



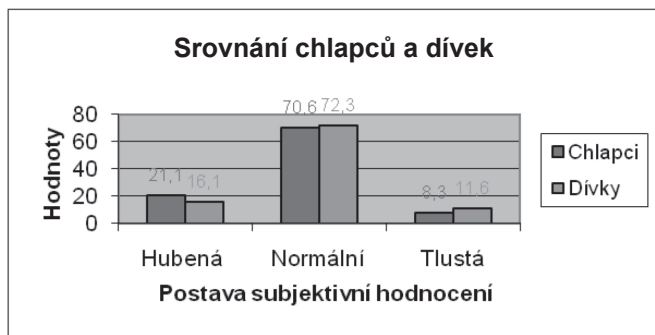
- 53 % obézních dívek hodnotí svoji postavu jako jako tlustou
- 80 % dívek s nadváhou hodnotí svoji postavu jako normální.
- 46 % dívek s podváhou hodnotí svoji postavu jako normální.

Hodnota Spearmanova koeficientu byla = 0,5661810, tj. pozitivní korelace mezi subjektivním a objektivním hodnocením. Tato pozitivní korelace není příliš vysoká z důvodu zařazení velkého množství dívek k normální postavě při existující podváze nadváze nebo obezitě.

Tento nepoměr může být známkou toho, že dívky neví jaká by měla být jejich optimální váha nebo že extrémně štíhlá postava, která bývá prezentována medii, je dle jejich názoru optimální.

Srovnáme-li chlapce a dívky mezi sebou je zřejmé, že dívky se častěji hodnotí jako tlusté 11,6 % a chlapci jako hubení 21,1 % a to přesto že obézních dívek bylo výrazně méně než obézních chlapců, viz graf 4.

Graf 4



Další část dotazníku byla zaměřena na hodnocení spokojenosti s jednotlivými tělesnými partiemi, podobnou metodu použila Fialová ⁽³⁾ v r. 2006. Respondenti měli očíslovat jednotlivé tělesné partie známkou 1–5 (viz tabulka 2). Fialová uvádí, že u mužů se na nespokojenosti podílejí spíše partie v horní polovině těla (hrud', šíje, ramena). U žen je celkové hodnocení podstatně horší, nejvíce výhrad mají dívky k pasu, břichu, bokům a stehnům.

Zjištěné výsledky ukazují, že u chlapců není patrné horší hodnocení horních partií těla (paže a prsa), ale dívky mají oproti chlapcům horší hodnocení většiny tělesných partií, z toho nejhůře hodnotí prsa, břicho, hýždě, boky a stehna (viz tabulka 3).

Tab. 3

	Průměrné hodnoty – jednotlivé tělesné partie	
	chlapci	dívky
Oči	1,6	1,6
Ústa	2,2	2,0
Nos	2,3	2,9
Vlasy	2,1	2,1
Paže	2,1	2,4
Prsa	2,4	2,7
Břicho	2,4	3,1
Boky	2,3	2,9
Hýždě	2,3	3,4
Stehna	2,3	3,7

Z hodnot pro jednotlivé tělesné partie se vypočítala hodnota celkové spokojenosti nebo nespokojenosti. Bylo zjištěno, že u dívek se hodnota celkové nespokojenosti s věkem příliš nemění oproti tomu u chlapců statisticky výnamně kolísá s věkem (tabulka 4).

Tab. 4

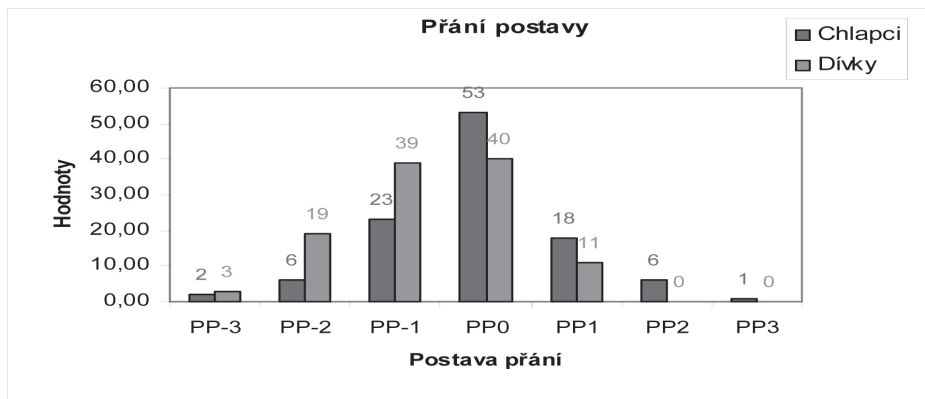
Průměrné hodnoty celkové spokojenosti		
Věk	Průměr – dívky	Průměr – chlapci
11	2,04	1,5
12	2,3067	2,012
13	2,1929	2,3143
14	2,1407	1,8694
15	2,1531	1,8524

Z toho lze usuzovat na to, že dívky jsou se sebou celkově méně spokojené než chlapci, a to již od věku 11 let.

Test siluet, který měří spokojenost s body image, se užívá spíše v zahraničních studiích u starších věkových kategorií a spíše u žen než u mužů. U nás nebyl tento test v této věkové kategorii zatím použit.

Z grafu č. 5 je patrné, že si dívky přejí štíhlejší postavu (hodnoty PP-3 až PP-1) než chlapci. Chlapci oproti tomu jsou častěji spokojeni se svojí současnou postavou (hodnota PP0) anebo chtějí mít postavu spíše silnější hodnoty (PP1 až PP3). Pokud se jedná o procentní zastoupení, je možno říci, že menší siluetu volilo 54 % dívek a 28 % chlapců. Větší siluetu volilo 9 % dívek a 22 % chlapců. Stejnou siluetu jako je jejich současná volilo 35 % dívek a 48 % chlapců. Rozdíl mezi chlapci a dívkami byl statisticky významný Kruskal–Wallis $p=0,0000$.

Graf 5



Tyto výsledky se téměř shodují s výsledky studií, u kterých byl použit tento test. Helen Truby provedla studii u 312 dětí mezi 7–12 lety. Došla k závěru, že je patrná vysoká frekvence nespokojenosti s body image u všech dětí, 48 % dívek a 36 % chlapců si přálo mít menší siluetu než jejich vlastní, a jenom 10 % dívek a 20 % chlapců si přálo mít silnější siluetu ¹⁴.

Studie Kimerly Adams u dětí ve čtvrté a sedmé třídě došla k závěru, že dívky se ve čtvrté třídě méně zabývají svým vzhledem a že dívky v sedmé třídě často samy sebe popisují jako tlusté. Chlapci vybírali signifikantně častěji jako ideální větší tělesnou siluetu, než byla jejich současná. Dívky oproti tomu vybíraly signifikantně častěji jako ideální siluetu, které byly menší než jejich současná silueta ⁽¹⁾.

Studie Angely Thompson vyšetřovala 77 neobéznic dívek ve věku 7–16 let. Výsledky testu siluet byly následující. Nespokojenost s body image se zvyšuje u dospívajících dívek. Respektive 34 % pre-pubertálních, 36 % pubertálních a 76 % post-pubertálních dívek vybíralo jako ideální siluetu menší než jejich současnou ⁽¹³⁾.

K podobným výsledkům došly i studie, které byly provedeny na ženách a mužích od 18 let. Ženy si častěji přejí mít štíhlejší postavu, než je jejich současná. Oproti tomu muži jsou více spokojeni s tím, jak vypadají ^(2, 15).

Sociální tlak na dospívající je v pubertě nejsilnější, chlapci i dívky se chtějí plně přizpůsobit svému okolí a být pro ně atraktivní. V dnešní společnosti je atraktivní postava spíše hubená, oproti tomu normální váha není považována za ideální. Důvod, proč jsou dívky se svými tělesnými proporcemi více nespokojené než chlapci, může pramenit z toho, že v tomto věku dochází v důsledku puberty k tělesným změnám, které dívky vzdalují od „hubeného“ ideálu.

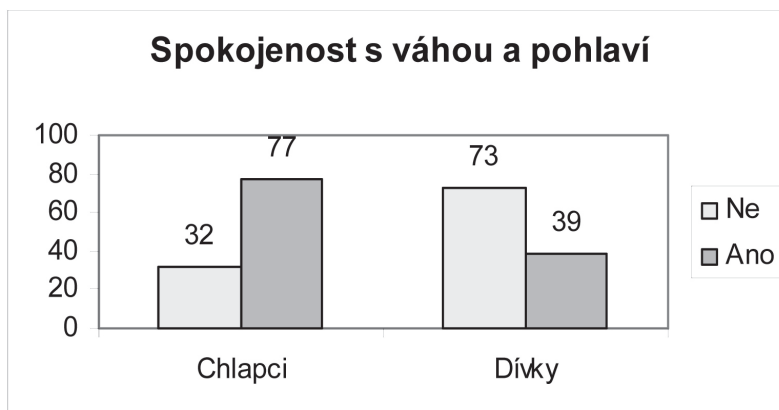
Sociální tlak na chlapce pravděpodobně nepůsobí v takové míře, jelikož jsou se sebou mnohem více spokojeni. Důvodem větší spokojenosti chlapců může být i to, že atraktivní mužská postava není medii prezentována jako hubená, spíše jako normální až svalnatá.

Další část dotazníku se týkala spokojenosti s váhou a držení diet. Na základě těchto údajů bylo možno zhodnotit celkový přístup k dietám u chlapců a dívek.

Hodnocení spokojenosti s váhou lze porovnat se studií, kterou prováděl Krch v roce 2000. Studie byla zaměřená na vztah mezi tělesnou spokojeností a kvalitou života českých adolescentů. Jednalo se o 614 studentek a 639 studentů ve věku 16 let z Prahy a Českých Budějovic.

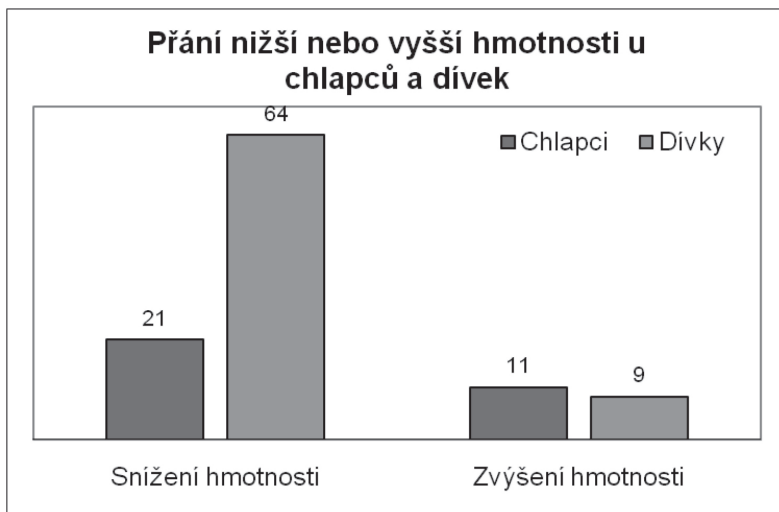
Z výsledků šetření vyplývá, že celkem 65 % dívek je nespokojených se svojí hmotností. Z toho si 87 % dívek přeje vážit méně. Mezi chlapci je 29 % nespokojeno se svojí hmotností. Z toho si 65 % přeje hmotnost snížit a 35 % hmotnost zvýšit. Tyto rozdíly jsou vysoce statisticky významné. Dívky si statisticky významně častěji přejí vážit méně, a to i přes to, že pouze 22,4 % dívek má nadváhu nebo obezitu. Přání vyšší hmotnosti u chlapců je oproti dívkám statisticky významně častější, a to i přes to, že v souboru je 51,2 % chlapců, kteří mají nadváhu nebo obezitu (viz grafy 6, 7). Ke stejným výsledkům došel i Krch, který ve své studii uvádí, že dívky byly v průměru štíhlejší než chlapci, i když si většinou přály ještě nižší hmotnost. Dle jeho názoru velká část dívek neví, jaká je jejich normální tělesná hmotnost a přejí si zhubnout, i když mají přiměřenou tělesnou hmotnost ⁽⁷⁾.

Graf 6



Častější nespokojenost s váhou u dívek než u chlapců. Potvrzeno χ^2 testem ($p < 0,01$)

Graf 7



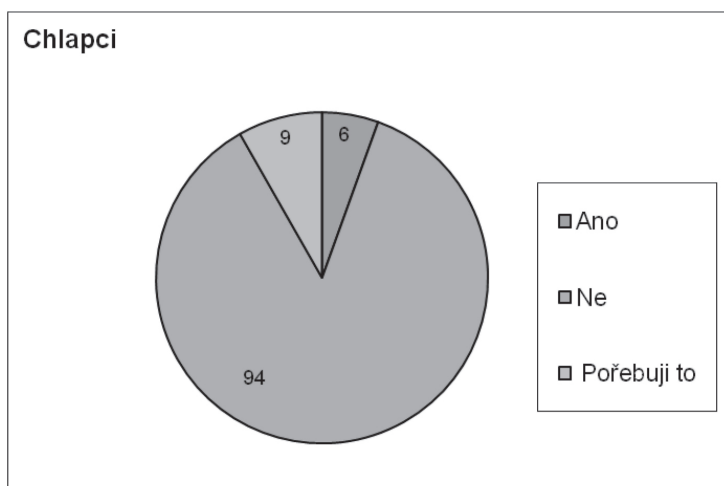
Přání nižší hmotnosti je statisticky významně méně časté u chlapců. Dívky si statisticky významně častěji přejí vážit méně. Potvrzeno χ^2 testem ($p < 0,01$).

Pokusů snížit tělesnou hmotnost za pomoci omezování se v jídle přibývá v průběhu dospívání. V 18 letech má s redukčními dietami zkušenost většina děvčat. Ve svých důsledcích faktory vedoucí k dietám představují rozhodující vlivy na rozvoj poruch příjmu potravy. Podle Patron a kol. vzrůstá riziko PPP v souvislosti s držním diety 8x^(8,9).

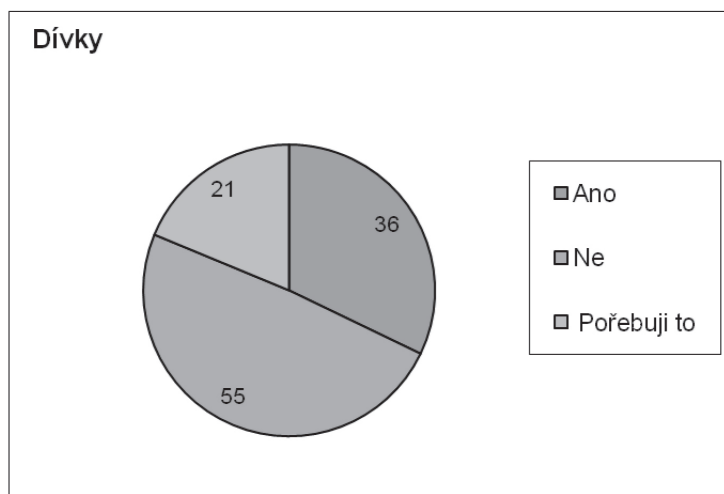
Ve zkoumaném souboru je patrné a statisticky potvrzené, že dívky drží dietu častěji než chlapci nebo si častěji myslí, že ji držet potřebují (viz grafy 8, 9). Tato

aktivita může být dána do souvislosti s celkově větší nespokojeností dívek se svým vzhledem a postavou.

Graf 8



Graf 9



Poslední část dotazníku byla věnována stravovacím zvyklostem respondentů. Stravovací zvyklosti byly mimo jiné porovnávány s nespokojeností s váhou, byly také zjišťovány rozdíly mezi chlapci a dívkami ve stravovacích zvycích.

Bylo zjištěno, že četnost konzumace jednotlivých denních jídel, jako snídaně, obědu, odpolední svačiny a večeře, je závislá na spokojenosti s váhou.

Respondenti, kteří jsou nespokojeni se svojí váhou, snídají, obědvají a večeří méně často nebo vynechávají některá hlavní denní jídla. Tento fakt může být způsoben snahou omezit energetický příjem a tak zhubnout.

Rozdíl mezi chlapci a dívkami v četosti konzumace večeře a odpolední svačiny byl statisticky významný. Chlapci jedli denně odpolední svačinu a večeří výrazně častěji oproti dívkám. Nebyl však rozdíl mezi chlapci a dívkami v četosti konzumace snídaně, dopolední svačiny, oběda a II. večeře. Ve společném jídle s rodinou byl také významný statistický rozdíl. Chlapci jedí s rodinou častěji než dívky.

Rozdíl v četosti konzumace večeře může být dán do souvislosti i s častější nespokojeností dívek se svojí váhou, a tedy se snahou omezit energetický příjem a tím zhubnout. Častější společné jídlo s rodinou u chlapců mě překvapilo. Důvod, proč dívky jedí s rodinou méně často, může být dán tím, že častým společným jídlem bývá večeře, kterou dívky oproti chlapcům častěji vynechávají.

Nebylo statisticky potvrzeno, že by žáci, kteří chtějí redukovat svoji hmotnost, jedli více zeleniny, celozrnného pečiva a omezovali sladkosti a uzeniny.

Závěr:

Výsledky šetření ukazují, že nespokojenost s postavou, strach z tloušťky a dietní tendence jsou patrné již ve věku 11–15 let. Tato nespokojenost významným způsobem ovlivňuje jídelní postoje a životní styl dospívající mládeže.

Dále bylo prokázáno, že dívky jsou se sebou výrazně méně spokojené než chlapci. Přejí si mít spíše hubenější postavu a chtějí vážit méně, a to i přes to, že jich velká část měla normální váhu nebo podváhu. V důsledku této nespokojenosti častěji drží diety. Držení diet a touha po štíhlejší postavě může být u dívek riziková z hlediska rozvoje poruch příjmu potravy.

Chlapci jsou oproti tomu se sebou celkově více spokojeni, a to i přes to, že jich 40 % mělo nadváhu nebo obezitu. Přání nižší hmotnosti u nich nebylo tak výrazné, jsou tedy častěji spokojeni s tím, kolik váží, anebo dokonce chtějí vážit více.

Vliv přání mít hubenější postavu vede ke snahám snížit energetický příjem. Dochází tak ke změnám jídelních návyků, jako jednoznačně negativní byly zjištěny nepravidelnosti v denních jídlech.

Vzhledem k tomu, že v souboru bylo více dívek, které si přály snížit svoji hmotnost, lze říci, že dívky v důsledku tohoto přání mají horší stravovací návyky.

Zjištěné výsledky ukazují na potřebu vytvoření intervenčních programů pro sledovanou věkovou skupinu zahrnující jak seznámení s antropometrickými normami, tak i s prvky nutriční výchovy.

BODY IMAGE AND EATING HABITS OF YOUNGSTERS

Abstract: The goal of this study was to measure the subjective body image and weight satisfaction of youth ages 11–15. Satisfaction with their body image was measured by a series of questionnaires and other interactive interview techniques. From these results, a plan of suggested dietary changes, such as increasing daily servings of fruits

and vegetables or in some cases omitting meals to reduce their overall calorie intake. An important part of the study was the silhouette matching section. The results of the study of 109 boys and 112 girls confirmed that boys are more satisfied with their body than girls. In general, 70 % of boys were more satisfied with their bodies than girls. Many girls (57 %) felt that they should be slimmer and were actively dieting to reduce their body weight. Eventhough the diet regimen was a common behavior the girls. 32 % of all informatns had overweigh or obesity.

Keywords: Personality, self-esteem, body image, eating disorders, anorexia nervosa, bulimy, bigorexi, objective and subjective evaluation of body, diet, silhouette matching task.