

Związek samooceny kobiet po 60 roku życia z budową, postawą ciała i aktywnością fizyczną

Correlations of self-esteem in women aged over 60 with body build, body posture and physical activity

Krystyna Gawlik, Katarzyna Moczek, Diana Celebańska

Zakład Korekcji Wad Postawy, Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

Streszczenie

Wstęp. Zmiany budowy i postawy ciała zachodzące u kobiet w okresie starzenia się, potęgowane przez obserwowaną w tym okresie niską aktywność fizyczną, mogą negatywnie wpływać na samoocenę i poczucie własnej wartości. Celem badań była ocena budowy i postawy ciała oraz aktywności fizycznej kobiet po 60 roku życia oraz weryfikacja związku pomiędzy samooceną a wymienionymi zmiennymi. **Materiał i metody.** Grupę badaną stanowiły 104 kobiety w wieku 60-69 lat. Ocenie poddano parametry somatyczne – BH, BM, WC; obliczono wskaźnik BMI. Zmierzono kąt kifozy piersiowej i lordozy lędźwiowej. Aktywność fizyczną mierzono krokomierzami. Samooceny dokonano w oparciu o Skalę Samooceny SES Rosenberga. Obliczono średnie arytmetyczne, odchylenia standardowe, minimum, maksimum. Do weryfikacji związku samooceny z parametrami budowy i postawy ciała oraz aktywnością fizyczną zastosowano analizę regresji wielokrotnej krokowej wstecznej, poprzedzoną eksploracyjną analizą czynnikową. Przyjęto poziom istotności statystycznej $p < 0,05$. **Wyniki.** Nadwaga cechowała 49%, otyłość 27% kobiet. U 88% wystąpiła otyłość brzuszna. U ponad 50% kobiet zaobserwowano wady postawy ciała. Badane charakteryzowały się niską aktywnością fizyczną (34%), bądź siedzącym trybem życia (30%). Większość cechowała wysoka samoocena. Nie wykazano związku pomiędzy samooceną a parametrami budowy i postawy ciała. Odnotowano słabą dodatnią korelację ($r = 0,2$; $p = 0,03$) z aktywnością fizyczną. **Wnioski.** Wysoki odsetek kobiet z nadwagą i otyłością, wadami postawy ciała i niską aktywnością fizyczną jest niepokojący i wskazuje na potrzebę edukacji w zakresie profilaktyki zdrowotnej. Brak korelacji pomiędzy samooceną a budową i postawą ciała sugeruje istnienie innych czynników warunkujących samoocenę badanych kobiet. (Gerontol Pol 2016, 25, 34-38)

Słowa kluczowe: samoocena, budowa, postawa ciała, aktywność fizyczna

Abstract

Introduction. Changes in body build and posture observed in women in older age, magnified by low physical activity levels observed in this period of life, may have a negative effect on self-esteem and self-evaluation. The aim of this study was to evaluate body build and body posture as well as physical activity of women aged over 60 years and to verify the correlations between self-esteem and the above variables. **Material and methods.** The study examined 104 women aged 60 to 69. The measured somatic parameters included BH, BM, WC, which were also used to calculate BMI. Angles of thoracic kyphosis and lumbar lordosis were measured. Physical activity was evaluated by foot pods. Self-esteem scale (SES) developed by Rosenberg was used to assess self-esteem. Arithmetic means, standard deviations, minima and maxima were calculated. Backward multiple stepwise regression was employed to verify correlations of self-esteem with parameters of body build and body posture as well as physical activity levels. The statistical significance level was set at $p < 0.05$. **Results.** Some overweight was found in 49% of the women, whereas obesity was observed in 27%. Abdominal obesity was found in 88% of the study participants. Faulty posture was observed in 50% of the women. Many respondents had low physical activity (34%) or sedentary lifestyles (30%). Most women had high self-esteem. No correlations were found between self-esteem and body build or body posture. A weak positive correlation ($r = 0.2$; $p = 0.03$) occurred with physical activity. **Conclusions.** A high percentage of overweight and obese women in the research cohort, together with respondents' faulty body posture and low physical activity is concerning and leads to the conclusion that further education is needed to improve awareness of preventive healthcare. No correlations between self-esteem and body build or body posture suggest that there are other factors that determine females' self-esteem. (Gerontol Pol 2016, 25, 34-38)

Key words: self-esteem, body build, body posture, physical activity