




<p>Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής</p>	<p>Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής Τόμος 14 (1), 17 - 32 Δημοσιεύθηκε: Ιούλιος 2017</p> <p>Hellenic Journal of Sport & Recreation Management Volume 14 (1), 17-32 Released: July 2017</p>  	 <p>ΕΛΛ.Ε.Ε.Δ.Α.Α. Ελληνική Επιστημονική Εταιρία Διοίκησης Αθλητισμού & Αναψυχής</p> <p>HSASMR Hellenic Scientific Association for Sport & Recreation Management http://www.elleda.gr ISSN 1791-6933</p>
--	---	---



Εικόνα του σώματος και διατροφικές στάσεις γυναικών που συμμετέχουν σε αερόβιες δραστηριότητες αναψυχής

**Ιωάννης Τσαρτσαπάκης¹, Αβραάμ Καραογλανίδης¹, Ειρήνη Κοϊδού¹,
Γεώργιος Γρούσιος², Αικατερίνη Μουρατίδου¹**

¹Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής
¹Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών
^{1,2}Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Περίληψη

Η εικόνα του σώματος και οι διατροφικές στάσεις αποτελούν αντικείμενα διεπιστημονικής έρευνας τα τελευταία χρόνια, καθώς συνδέονται με τις διαταραχές πρόσληψης τροφής. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της εικόνας του σώματος και των διατροφικών στάσεων σε ερασιτέχνες δρομείς και ασκούμενες γυναίκες σε κλειστούς χώρους με φυσιολογικό δείκτη μάζας σώματος. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 474 γυναίκες ηλικίας από 18 έως 55 ετών με φυσιολογικό δείκτη μάζας σώματος (Δ.Μ.Σ.=18,6-24,9). Οι συμμετέχουσες χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες με βάση την αθλητική δραστηριότητα που συμμετείχαν (δρομείς αντοχής, ασκούμενες σε κλειστούς χώρους μαζικής άθλησης και ομάδα ελέγχου). Τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν για τον επιδιωκόμενο σκοπό της έρευνας ήταν το Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ, Cash, 2004), το Rosenberg Self Esteem Scale (RSES, Rosenberg, 1965), το Eating Attitudes Test (EAT-26, Garner, 1982) και ένα ερωτηματολόγιο δημογραφικών χαρακτηριστικών. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν την ύπαρξη διαφορών στους μέσους όρους μεταξύ των τριών ομάδων, ως προς τις διατροφικές τους στάσεις, την αυτοεκτίμηση, αλλά και σε όλες τις μεταβλητές του ερωτηματολογίου MBSRQ, που ελέγχει χαρακτηριστικά της εικόνας του σώματος, αλλά και την απουσία κλινικών συμπτωμάτων στον πληθυσμό του δείγματος. Συμπερασματικά, φάνηκε πως η ενασχόληση με διαφορετικές αερόβιες σωματικές δραστηριότητες, δεν αποτέλεσε επιβαρυντικό παράγοντα για την εμφάνιση αρνητικής εικόνας σώματος στις γυναίκες με υγιές σωματικό βάρος του δείγματος.

Λέξεις κλειδιά: εικόνα του σώματος, διατροφικές στάσεις, δρομείς, ασκούμενες, σωματικό βάρος

Ηλεκτρονική διεύθυνση επικοινωνίας: rkoidou@phed-sr.auth.gr

Body image and eating attitudes in females who participate in aerobic leisure activities

Ioannis Tsartsapakis¹, Avraham Karaoglanidis¹, Eirini Koidou¹,

George Grouios², Ekaterina Mouratidou¹

¹Lab Adapted Physical Education

¹Department of Physical Education and Sport Sciences, Serres

^{1,2}Aristotle University of Thessaloniki

Abstract

The body image and eating attitudes are objects of interdisciplinary research in recent years, as related to eating disorders. The purpose of this study was to investigate the differences in body image and eating attitudes in amateur runners and indoors exercisers. The sample consisted of 474 women aged 18-55 years with normal body mass index (BMI, 18.5 to 24.9). The women were divided into three groups based on their sporting activity (amateur athletes, indoors exercisers and control group). Participants completed a battery of questionnaires including Eating Attitudes Test (EAT-26, Garner, 1982), Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ, Cash, 2004), Rosenberg Self Esteem Scale (RSES, Rosenberg, 1965) and a questionnaire of demographic characteristics. The results indicated that while there were differences in mean scores between the three groups as to their eating attitudes, self-esteem, but also all variables MBSRQ questionnaire, which controls body image characteristics none of the participants showed clinical symptoms. In conclusion, it was evident that the preoccupation with different aerobic sporting activities for women with healthy body weight, was not a determining factor that worked aggravating to the occurrence of negative body image.

Key words: body image, eating attitudes, amateur athletes, indoors exercisers, body weight

Εισαγωγή

Την τελευταία εικοσαετία οι διατροφικές στάσεις και η εικόνα του σώματος παρουσιάζουν έντονο διεπιστημονικό ενδιαφέρον συνδεδεμένες με τις διατροφικές διαταραχές (ΔΔ), τις διατροφικές συνήθειες, την άσκηση αλλά και την υγεία. Οι διατροφικές στάσεις ορίζονται ως οι πεποιθήσεις, οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές ενός ατόμου σε σχέση με το φαγητό. (Alvarenga, Scagliusi, & Philippi, 2010). Η εικόνα του σώματος χαρακτηρίζεται ως «η ασαφής νοερή απεικόνιση του σχήματος, της μορφής και του μεγέθους του σώματος», η οποία επηρεάζεται ή/και καθορίζεται από βιολογικούς περιβαλλοντικούς, και ψυχολογικούς παράγοντες, με το φύλο να θεωρείται από τους ισχυρότερους βιολογικούς παράγοντες (Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn, 1999). Μάλιστα οι Smolak και Murnen, (2008) αναφέρουν πως η εικόνα του σώματος έχει «φύλο» από την φύση της. Μελέτες έχουν καταδείξει ότι ένα σημαντικό μεγάλο ποσοστό αντρών και γυναικών είναι δυσαρεστημένοι με την σωματική τους εμφάνιση (Vincent & McCabe, 2000; McCabe & Ricciardelli, 2001). Οι διαφορές μεταξύ των δύο φύλων, θεωρείται ότι αντανακλούν σε διαφορετικούς βιολογικούς και ψυχολογικούς παράγοντες (Olivardia, 2001; Rhea, Latz, & Cornelius, 2004), αλλά και διαφορετικές προσδοκίες που η κοινωνία και αλλά πολιτισμικά χαρακτηριστικά μπορούν να επιβάλλουν στον άνδρα και τη γυναίκα (Olivardia, Pope, & Hudson, 2000; Phillips, Menard, & Fay, 2005). Η σωματική δυσαρέσκεια (ΣΔ) φαίνεται πως συνδέεται με την εικόνα του σώματος και μπορεί να αποτελέσει προδιαθεσικό παράγοντα και αιτία αρνητικής εικόνας του σώματος ή/και διαταραχή της εικόνας του σώματος και εκφράζει την αντιπάθεια του ατόμου για το σώμα του ή για συγκεκριμένα μέρη του (American Psychiatric Association, 2013). Θεωρείται ως μια δυναμική κατάσταση που μπορεί να προκαλέσει ισχυρές συναισθηματικές, αντιληπτικές και ψυχολογικές αντιδράσεις (Koidou, 2016). Στις γυναίκες η ΣΔ έχει συνδεθεί με την εμφάνιση ΔΔ (Grabe, Hyde, & Ward, 2008), την υπερκατανάλωση συμπληρωμάτων διατροφής (Carr & Szymanski, 2010), την άσκηση, αλλά και την κατάθλιψη (Carr et al., 2010), τη μειωμένη αυτοεκτίμηση (Tylka & Sabik, 2010) και την έντονη επιθυμία για επεμβάσεις κοσμητικής χειρουργικής (Swami, 2009). Πολλές μελέτες υποδεικνύουν ότι οι γυναίκες δίνουν

μεγαλύτερη σημασία στην ελκυστικότητα, στην σωματική εμφάνιση, στο σωματικό βάρος και στον δείκτη μάζας σώματος (Δ.Μ.Σ.), σε σύγκριση με τους άντρες (Rozin & Fallon, 1988; Gupta & Schork, 1993; Oberg & Tornstam, 1999; Anderson, Reilly, Gorrell, & Anderson, 2016). Σε μετανάλυση ερευνών, για την σωματική ελκυστικότητα μεταξύ αντρών και γυναικών, οι Feingold και Mazzella, (1998), συμπεραίνουν ότι οι γυναίκες είναι ως σύνολο, πιο δυσαρεστημένες με την σωματική τους εμφάνιση και θεωρούν τους εαυτούς τους μη ελκυστικούς.

Άσκηση και σωματική δυσαρέσκεια

Τα ψυχολογικά και οργανικά οφέλη της άσκησης και η συμβολή της στην ποιότητα ζωής του ανθρώπου έχουν τεκμηριωθεί επαρκώς (Renwick & Brown, 1996; Tylka & Homan, 2015). Ωστόσο, όταν η άσκηση αρχίζει να αποτελεί βασικό σκοπό της καθημερινότητας ενός ατόμου και κυρίως όταν αυτή επιλέγεται ως τρόπος ή μέσο βελτίωσης της εξωτερικής εμφάνισής του, μπορεί να προκαλέσει και αρνητικές συνέπειες (Garin & Petruzzello, 2016). Τα ερευνητικά δεδομένα συνδέουν την άσκηση, που έχει ως κύριο στόχο την βελτίωση της σωματικής εμφάνισης, με υψηλή ΣΔ, περιοριστικές δίαιτες, βουλιμικά επεισόδια και αρνητική επίδραση στις διατροφικές στάσεις των ασκούμενων (Bell, Donovan, & Ramme, 2016). Ορισμένες μελέτες αναφέρουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης ΣΔ και ΔΔ για τους αθλούμενους σε σύγκριση με άτομα που δεν αθλούνται καθώς και σε επαγγελματίες αθλητές σε σύγκριση με ερασιτέχνες (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004; Swami, Steadman, & Tovee, 2009; Bratland-Sanda & Sundgot-Borgen, 2013). Η μετανάλυση ερευνών των Smolak, Murnen και Ruble (2000) που αφορούσε στον αθλητισμό και στις διατροφικές στάσεις, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες μπορεί να αποτελέσει παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση Δ.Δ., αλλά και σε ορισμένες περιπτώσεις να δρα προστατευτικά. Το αγωνιστικό επίπεδο, τα χαρακτηριστικά και το είδος του αθλήματος μπορεί να διαδραματίζουν κάποιο ρόλο στην εμφάνιση των ΔΔ. Φαίνεται ότι, οι αθλητές μη υψηλού επιπέδου και ιδιαίτερα οι αθλητές των ερασιτεχνικών ή εφηβικών ομάδων παρουσιάζουν μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης διαταραχής της εικόνας του σώματος και ΔΔ συγκρινόμενοι με μη αθλητές της ίδιας ηλικιακής κατηγορίας (Smolak et al., 2000). Στα ίδια αποτελέσματα κατέληξε και η μετανάλυση ερευνών των Hausenblas και Downs (2001), με τα συνολικά ευρήματα να υποδεικνύουν ότι οι αθλητές και οι ασκούμενοι είχαν μια πιο θετική εικόνα του σώματος από τους μη αθλητές, με αντίστοιχη διαφορά μεταξύ αθλητών και μη αθλητών στο φύλο. Η επικινδυνότητα ή ο προστατευτικός χαρακτήρας της συμμετοχής στην οργανωμένη άσκηση ή σε αθλητικές δραστηριότητες των ατόμων που αθλούνται σε ερασιτεχνικό ή αναψυχικό επίπεδο, είναι δύσκολο να ερμηνευθεί χωρίς να έχουν καταγραφεί και διερευνηθεί τα κίνητρα των συμμετεχόντων και τα υποκειμενικά συναισθήματά των αθλητών/ασκούμενων για το ιδανικό σώμα (Smolak, et al., 2000; Mond, Hay, Rodgers, & Owen, 2006; LePage & Crowther, 2010; Homan & Tylka, 2014). Η βιβλιογραφία από τον χώρο του αθλητισμού έχει καταδείξει ότι, τα αθλήματα που έχουν σχέση με το σωματικό βάρος (Sundgot-Borgen, 1994; Smolak et al., 2000; Sundgot-Borgen et al., 2004; Resch & Haasz, 2009; Cook & Hausenblas, 2011; Reel, Petrie, Soo Hoo, & Anderson, 2013) και τα αθλήματα που δίνουν έμφαση στην σωματική εμφάνιση (Smolak et al. 2000; Pope, & Hudson, 2000; Resch, et al., 2009; Cook, et al., 2011), μπορεί να οδηγήσουν στην εμφάνιση συμπτωμάτων ΔΔ. Όμως, η σχέση μεταξύ της συστηματικής άθλησης, του είδους της άσκησης και των ΔΔ δεν έχει διευκρινιστεί επαρκώς για τους συστηματικά ασκούμενους, και ιδιαίτερα για ασκούμενες που συμμετέχουν σε αερόβιες δραστηριότητες και δεν έχουν προβλήματα με το σωματικό τους βάρος.

Η παρούσα έρευνα σχεδιάστηκε για να διερευνήσει την εικόνα του σώματος και τις διατροφικές στάσεις ερασιτεχνών δρομέων και ασκούμενων γυναικών σε κλειστούς χώρους με φυσιολογικό δείκτη μάζας σώματος, αλλά και γυναικών που δεν ασκούνται. Για το σκοπό αυτό τέθηκαν δύο βασικές ερευνητικές υποθέσεις: α) Θα υπάρχουν διαφορές μεταξύ των ομάδων ως προς την εικόνα του σώματος και β) Θα υπάρχουν διαφορές μεταξύ των ομάδων ως προς τις διατροφικές στάσεις και την αυτοεκτίμησής.

Μεθοδολογία Έρευνας

Συμμετέχοντες και Διαδικασία

Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 474 ενήλικες γυναίκες ηλικίας από 18 έως 55 ετών με φυσιολογικό δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) από όλη την Ελλάδα, αφού πρώτα ενημερώθηκαν για τον σκοπό της έρευνας και συναίνεσαν με την υπογραφή τους. Οι συμμετέχουσες χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες με βάση την αθλητική δραστηριότητα που συμμετείχαν: 1) Σε δρομείς, 2) Σε ασκούμενες σε κλειστούς χώρους και 3) Σε ομάδα ελέγχου (ΟΕ). Οι ομάδες των ασκούμενων είχαν τουλάχιστον 2ετή προπονητική εμπειρία και έκαναν προπόνηση ≥ 2 φορές την εβδομάδα για ≥ 1 ώρα, ενώ η Ο.Ε απείχε από κάθε είδους αθλητική δραστηριότητα για τουλάχιστον 2 χρόνια. Όλες οι συμμετέχουσες ήταν σωματικά και ψυχικά υγιείς και δεν έπασχαν από διατροφικές διαταραχές.

Όργανα αξιολόγησης

Οι κλίμακες που χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα ήταν τα εξής:

Κλίμακα διατροφικών τάσεων (Eating Attitude Test - 26), (Garner & Garfinkel, 1979). Το EAT-26 είναι ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς. Οι ερωτήσεις αφορούν στάσεις, πιστεύω και ανησυχίες για το φαγητό, το σχήμα του σώματος και το σωματικό βάρος. Περιέχει 26 ερωτήσεις που απαντώνται σε 6-βάθμια κλίμακα τύπου Likert. Οι εξεταζόμενοι/ες που συγκεντρώνουν βαθμολογία ≥ 20 , ανήκουν στην ομάδα κινδύνου για την εμφάνιση ΔΔ. Το EAT-26 δεν αποτελεί διαγνωστικό εργαλείο (Garner, et al., 1979). Ο δείκτης συνοχής alpha του Cronbach για το παρόν δείγμα ήταν 0,84.

Κλίμακα εκτίμησης της εικόνας του σώματος (Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire ή MBSRQ), (Cash, 2000). Είναι ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς που αξιολογεί συνολικά την εικόνα του σώματος και αποτελείται από 69 αυτοπεριγραφικές ερωτήσεις με 10 υποκλίμακες: 1) Αξιολόγηση της εμφάνισης, 2) Προσανατολισμός στην εμφάνιση, 3) Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης, 4) Προσανατολισμός στην φυσική κατάσταση, 5) Αξιολόγηση της υγείας, 6) Προσανατολισμός στην υγεία, 7) Προσανατολισμός στην ασθένεια, 8) Κλίμακα ικανοποίησης επιμέρους σημείων του σώματος, 9) Ενασχόληση με το υπερβάλλον βάρος και 10) Αυτοπροσδιοριζόμενο σωματικό βάρος. Ο δείκτης συνοχής alpha του Cronbach για κάθε μία υποκλίμακα για το παρόν δείγμα ήταν: 1) $\alpha=0,81$, 2) $\alpha=0,75$, 3) $\alpha=0,76,4$ $\alpha=0,79$, 5) $\alpha=0,67$, 6) $\alpha=0,74$, 7) $\alpha=0,69$, 8) $\alpha=0,82$, 9) $\alpha=0,88$, 10) $\alpha=0,74$. Οι υψηλές βαθμολογίες στις κλίμακες 1,3,4,5,6,7, δηλώνουν θετικά συναισθήματα και ικανοποίηση ως προς την εικόνα του σώματος ενώ οι χαμηλές βαθμολογίες μία γενική δυσαρέσκεια. Το αντίθετο ισχύει για τις κλίμακες 2,8,9. Στην παρούσα έρευνα δεν χρησιμοποιήθηκε η υποκλίμακα «προσανατολισμός στην ασθένεια».

Κλίμακα αυτοεκτίμησης του Rosenberg (Rosenberg Self Esteem Scale), (Rosenberg, 1965). Αποτελείται από 10 σύντομες ερωτήσεις σχετικά με την συνολική αυτοεκτίμηση του ατόμου. Ο δείκτης συνοχής alpha του Cronbach για το παρόν δείγμα ήταν 0,84.

Καταγραφή δημογραφικών χαρακτηριστικών, κατασκευάστηκε για την παρούσα μελέτη και αφορούσε σε στοιχεία για τα σωματομετρικά τους χαρακτηριστικά (βάρος και ύψος), την οικογενειακή τους κατάσταση, το επάγγελμα, το μορφωτικό τους επίπεδο, καθώς και σε πληροφορίες για το είδος της άσκησης που κάνουν, το πόσο συχνά συμμετέχουν στην άσκηση αυτή και τον κύριο λόγο συμμετοχής στην άσκηση αυτή.

Στατιστική ανάλυση

Έγινε περιγραφική και επαγωγική στατιστική για την ανάλυση όλων των μεταβλητών των ερωτηματολογίων. Πραγματοποιήθηκε έλεγχος κατανομής με το Kolmogorov-Smirnov test και διαπιστώθηκε η ομαλή κατανομή των αποτελεσμάτων των ομάδων του δείγματος. Ελέγχθηκε ο βαθμός συνοχής όλων των ερωτηματολογίων με τη χρήση του δείκτη συνοχής Cronbach's alpha. Έγινε πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA) για την σύγκριση των τριών ομάδων (είδος άσκησης) με τις κλίμακες των ερωτηματολογίων (εξαρτημένες μεταβλητές). Για να ελεγχθούν οι διαφορές μεταξύ των μέσων όρων ανά ζεύγη έγινε ανάλυση Post-Hoc Test (Bonferroni). Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p<,05$.

Αποτελέσματα

Δημογραφικά χαρακτηριστικά

Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν 474 γυναίκες (125 δρομείς, 250 ασκούμενες σε κλειστούς χώρους και 99 γυναίκες για την ομάδα ελέγχου) ηλικίας 18-55 χρονών. Από την αξιολόγηση των ερωτηματολογίων σχετικά με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά προέκυψαν οι παρακάτω τιμές των μέσων όρων (Μ.Ο.) και των τυπικών αποκλίσεων (Τ.Α.) για τις μεταβλητές ηλικία και ΔΜΣ (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος.

ΟΜΑΔΕΣ	N	ΗΛΙΚΙΑ			Δ.Μ.Σ.	
		Μ.Ο. Ηλικίας	Τ.Α. Ηλικίας	Μ.Ο. Δ.Μ.Σ.	Τ.Α. Δ.Μ.Σ.	
Α. Δρομείς	125	33,03	9,376	20,64	1,440	
Β. Ασκούμενες σε κλειστούς χώρους	250	28,82	8,067	21,07	1,535	
Γ.Ομάδα Ελέγχου	99	30,45	9,347	21,24	1,663	
ΣΥΝΟΛΟ	474	30,27	8,862	20,99	1,551	

N = αριθμός ατόμων δείγματος, Μ.Ο.= μέσος όρος, Τ.Α.= τυπική απόκλιση.

Τα αποτελέσματα που αφορούν στην κατανομή του επαγγέλματος παρουσιάζονται στον Πίνακα 2.

Πίνακας 2: Κατανομή (%) επαγγέλματος ανά ομάδα.

Εργασία	Αθλητική δραστηριότητα			
	Τρέξιμο	Ακούμενες σε κλειστούς χώρους	Ομάδα Ελέγχου	Σύνολο
Φοιτήτριες	23,2%	32%	25,3%	28,3%
Ιδιωτικοί Υπάλληλοι	26,4%	31,6%	32,3%	30,4%
Άνεργες	9,6%	11,6%	17,2%	12,2%
Ελευθ. Επαγγελματίες	16%	9,6%	13,1%	12,0%
Δημόσιος Υπάλληλος	16,8%	13,2%	9,1	13,3%
Εισοδηματίας	4,8%	0,8%	1,0%	1,9%
Συνταξιούχος	0%	0%	1,0%	0,2%
Οικιακά	2,4%	1,2%	1,0%	1,5%
Αγρότισσες	0,8%	0%	0%	0,2%
Σύνολο	100%	100%	100%	100%

Τα αποτελέσματα που αφορούν στο μορφωτικό επίπεδο και την οικογενειακή κατάσταση των συμμετεχόντων παρουσιάζονται στους Πίνακες 3 και 4, αντίστοιχα.

Πίνακας 3: Μορφωτικό επίπεδο ανά ομάδα (%).

Μόρφωση	Αθλητική δραστηριότητα			
	Δρομείς	Ακούμενες σε κλειστούς χώρους	Ομάδα Ελέγχου	Σύνολο
Γυμνάσιο - Λύκειο	5,6%	4,8%	10,1%	6,1%
Φοιτήτρια	23,2%	34,8%	29,3%	30,6%
Απόφοιτη ΙΕΚ	17,6%	14,4%	20,2%	16,5%

Πανεπιστήμιο	37,6%	34,8%	31,3%	34,8%
Μεταπτυχιακό	16%	11,2%	9,1%	12%
Σύνολο	100%	100%	100%	100%

Πίνακας 4: Οικογενειακή κατάσταση ανά ομάδα (%).

Οικογενειακή Κατάσταση	Αθλητική δραστηριότητα			Σύνολο
	Δρομείς	Ακούμενες σε κλειστούς χώρους	Ομάδα Ελέγχου	
Ελεύθερη	52,0%	70,8%	57,6%	63,1%
Παντρεμένη	44,0%	22,8%	36,4%	31,2%
Διαζευγμένη	4,0%	6,0%	6,1%	5,5%
Χήρα	0,0%	0,4%	0,0%	0,2%
Σύνολο	100%	100%	100%	100%

Σχετικά με τον κύριο λόγο συμμετοχής/ επιλογής του είδους της άσκησης, η ανάλυση συχνοτήτων έδειξε πως οι απαντήσεις των δρομέων διέφεραν στατιστικά σημαντικά από την ομάδα ασκούμενες σε κλειστούς ($\chi^2 = 15,2, p < .05$) (Πίνακας 5).

Πίνακας 5: Λόγοι συμμετοχής στην άσκηση.

Λόγος συμμετοχής σε άσκηση	Αθλητική δραστηριότητα			
	Δρομείς	%	Ασκούμενες σε κλειστούς χώρους	%
Λόγοι υγείας	10	8,0	16	6,4
Ψυχική Ευχαρίστηση	88	70,4	129	51,6
Απώλεια Σωματικού Βάρους	6	4,8	21	8,4
Σωματική Εμφάνιση	21	16,8	84	33,6
Μετατραυματική Αποκατάσταση	-	-	-	-
Σύνολο	125	100	250	100

Πίνακας 6: Τιμές εξαρτημένων μεταβλητών.

Εξαρτημένη μεταβλητή	Ομάδες	Δείγμα	Μ.Ο.	Τ.Α.
Διατροφικές Στάσεις (EAT-26)	Δρομείς	125	9,4640	7,10014
	AKX	250	13,0400	10,43734
	Ο.Ε	99	8,5152	6,00402
	Σύνολο	474	11,1519	9,06228
Αυτοεκτίμηση (RSES)	Δρομείς	125	21,1120	4,17600
	AKX	250	19,6040	4,40144
	Ο.Ε	99	19,3131	4,38142
	Σύνολο	474	19,9409	4,38775
MBSRQ-Αξιολόγηση της Εμφάνισης	Δρομείς	125	3,8823	,68873
	AKX	250	3,6429	,71997
	Ο.Ε	99	3,4430	,77913
	Σύνολο	474	3,6643	,73895
MBSRQ-Προσανατολισμός στην Εμφάνιση	Δρομείς	125	3,5927	,52302
	AKX	250	3,7340	,49056
	Ο.Ε	99	3,6313	,53081
	Σύνολο	474	3,6753	,51069
MBSRQ-Αξιολόγηση της Φυσικής κατάστασης	Δρομείς	125	3,8640	,62661
	AKX	250	3,7853	,55702
	Ο.Ε	99	3,0640	,71536

	Σύνολο	474	3,6554	,68259
MBSRQ-Προσανατολισμός στην Φυσική κατάσταση	Δρομείς	125	4,0025	,41030
	AKX	250	3,8874	,50974
	Ο.Ε.	99	2,4180	,47814
	Σύνολο	474	3,6108	,77912
MBSRQ-Αξιολόγηση της Υγείας	Δρομείς	125	3,8733	,57166
	AKX	250	3,7927	,53483
	Ο.Ε.	99	3,4141	,56312
	Σύνολο	474	3,7349	,57473
MBSRQ-Προσανατολισμός στην Υγεία	Δρομείς	125	3,8150	,39196
	AKX	250	3,6845	,50762
	Ο.Ε.	99	3,2184	,54672
	Σύνολο	474	3,6216	,53277
MBSRQ-Κλίμακα ικανοποίησης επιμέρους σημείων του σώματος	Δρομείς	125	3,9360	,50317
	AKX	250	3,8090	,58600
	Ο.Ε.	99	3,5821	,67696
	Σύνολο	474	3,7951	,59745
MBSRQ-Ενασχόληση με το υπερβάλλον βάρος	Δρομείς	125	2,5900	,75094
	AKX	250	2,9050	,72028
	Ο.Ε.	99	2,7525	,65999
	Σύνολο	474	2,7901	,72735
MBSRQ-Αυτοαξιολόγηση του σωματικού βάρους	Δρομείς	125	2,8160	,54822
	AKX	250	3,0560	,57462
	Ο.Ε.	99	3,2424	,59059
	Σύνολο	474	3,0316	,58888

AKX =Ασκούμενες σε κλειστούς χώρους, Μ.Ο.= μέσος όρος, Τ.Α.= τυπική απόκλιση Ο.Ε. = Ομάδα Ελέγχου.

Πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης

Στον Πίνακα 6, παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις για κάθε ομάδα σε κάθε ερωτηματολόγιο.

Εικόνα του σώματος

Για το ερωτηματολόγιο MBSRQ, ο κάθε παράγοντας εξετάστηκε ξεχωριστά καθώς το MBSRQ δεν παρουσιάζει συνολική βαθμολογία. Η ανάλυση Post-Hoc (Bonferroni), έδειξε ότι στην υποκλίμακα «Αξιολόγηση της εμφάνισης», βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά των Μ.Ο. μεταξύ των τριών ομάδων ($F_{2,471}=10.38, p<.001$). Οι δρομείς παρουσίασαν στατιστικά σημαντική διαφορά των Μ.Ο., τόσο από την ομάδα ασκούμενες σε κλειστούς χώρους, ($p<.005$), όσο και από την Ο.Ε., ($p<.001$). Η ομάδα ασκούμενες σε κλειστούς χώρους και η Ο.Ε. δεν παρουσίασαν στατιστικά σημαντική διαφορά των Μ.Ο. τους ($p>.05$). Η βαθμολογία όλων των ομάδων κινήθηκε σε υψηλά επίπεδα, γεγονός που συνάδει με θετική εικόνα του σώματος και σωματική ικανοποίηση. Οι δρομείς σημείωσαν την υψηλότερη βαθμολογία. Στην υποκλίμακα «Προσανατολισμός στην εμφάνιση», βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά των Μ.Ο. μεταξύ των τριών ομάδων, ($F_{2,471}=3.7, p<.05$). Οι δρομείς, παρουσίασαν στατιστικά σημαντική διαφορά των Μ.Ο., με την ομάδα ασκούμενες σε κλειστούς χώρους. Η Ο.Ε δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντική διαφορά των Μ.Ο. με τις ομάδες των δρομέων και ασκούμενες σε κλειστούς χώρους. Η βαθμολογία όλων των ομάδων κυμάνθηκε σε χαμηλά επίπεδα γεγονός που φανερώνει σωματική ικανοποίηση και για τις τρεις ομάδες. Οι δρομείς σημείωσαν την χαμηλότερη βαθμολογία

άρα και την μεγαλύτερη σωματική ικανοποίηση και η ομάδα ασκούμενες σε κλειστούς χώρους την υψηλότερη. Στην υποκλίμακα «Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης», οι δρομείς και η ομάδα ασκούμενων σε κλειστούς χώρους, δεν είχαν στατιστικά σημαντική διαφορά στους Μ.Ο. τους ($p > .05$). Αντίθετα και οι δύο παραπάνω ομάδες είχαν στατιστικά σημαντική διαφορά στους Μ.Ο. τους ($F_{2,471}=59.23, p < .001$), με την Ο.Ε. Η βαθμολογία των δρομέων και της ομάδας ασκούμενων σε κλειστούς χώρους κινήθηκε σε υψηλά επίπεδα, γεγονός που συνάδει με θετική αξιολόγηση της σωματικής κατάστασης. Η βαθμολογία της Ο.Ε. κυμάνθηκε σε χαμηλά επίπεδα γεγονός που συνάδει με χαμηλή αξιολόγηση της σωματικής κατάστασης. Την υψηλότερη βαθμολογία είχε η ομάδα των δρομέων. Στην υποκλίμακα «Προσανατολισμός στην φυσική κατάσταση», οι δρομείς και η ομάδα ασκούμενων σε κλειστούς χώρους, δεν είχαν στατιστικά σημαντική διαφορά στους Μ.Ο. τους ($p > .05$). Αντίθετα και οι δύο παραπάνω ομάδες παρουσίασαν στατιστικά σημαντική διαφορά στους Μ.Ο. τους ($F_{2,471}=390.72, p < .001$), με την ομάδα ελέγχου. Η βαθμολογία των ομάδων άσκησης κινήθηκε σε υψηλά επίπεδα γεγονός που φανερώνει την μεγάλη σημασία που δίνουν οι ασκούμενες στην διατήρηση της φυσικής τους κατάστασης αλλά και το βαθμό εμπλοκής τους με την άσκηση, με την ομάδα των δρομέων να σημειώνει την υψηλότερη βαθμολογία. Στην υποκλίμακα «Αξιολόγηση της υγείας», οι δρομείς και η ομάδα ασκούμενων σε κλειστούς χώρους, δεν είχαν στατιστικά σημαντική διαφορά στους Μ.Ο. τους ($p > .05$). Αντίθετα και οι δύο παραπάνω ομάδες είχαν στατιστικά σημαντική διαφορά στους Μ.Ο. τους ($F_{2,471}=22.12, p < .001$), με την Ο.Ε.. Η βαθμολογία της ομάδας των δρομέων αλλά και της ομάδας ασκούμενων σε κλειστούς χώρους κινήθηκε σε υψηλά επίπεδα γεγονός που φανερώνει πως αισθάνονται σωματικά υγιείς. Οι δρομείς σημείωσαν την υψηλότερη βαθμολογία. Η Ο.Ε. σημείωσε βαθμολογία χαμηλότερη του ορίου που δηλώνει καλή σωματική υγεία. Στην υποκλίμακα «Προσανατολισμός στην υγεία», οι δρομείς, παρουσίασαν στατιστικά σημαντική διαφορά του Μ.Ο. τους ($F_{2,471}=45.54, p < .001$), με την ομάδα ασκούμενων σε κλειστούς χώρους και την Ο.Ε. Η ομάδα ασκούμενων σε κλειστούς χώρους παρουσίασε στατιστικά σημαντική διαφορά του Μ.Ο. της ($p < .001$), με την Ο.Ε. Η βαθμολογία της ομάδας των δρομέων κινήθηκε σε υψηλά επίπεδα γεγονός που συνάδει με προσπάθεια για σε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Οι ασκούμενες σε κλειστούς χώρους σημείωσαν χαμηλότερη βαθμολογία και σε επίπεδα που συνάδουν με δήλωση απάθειας για την υγεία. Η βαθμολογία της ομάδας ελέγχου κινήθηκε και αυτή σε χαμηλά επίπεδα. Στην υποκλίμακα «Κλίμακα ικανοποίησης επιμέρους σημείων του σώματος», οι δρομείς και η ομάδα ασκούμενων σε κλειστούς χώρους δεν είχαν στατιστικά σημαντική διαφορά στους Μ.Ο. τους ($p > .05$). Αντίθετα και οι δύο παραπάνω ομάδες παρουσίασαν στατιστικά σημαντική διαφορά στους Μ.Ο. τους $F_{2,471}=10.22, p < .001$, με την Ο.Ε. Η βαθμολογία όλων των ομάδων κινήθηκε σε υψηλά επίπεδα γεγονός που συνάδει με θετική εικόνα του σώματος και σωματική ικανοποίηση. Οι δρομείς σημείωσαν την υψηλότερη βαθμολογία. Στην υποκλίμακα «Ενασχόληση με το υπερβάλλον βάρος», οι δρομείς και η ομάδα ασκούμενων σε κλειστούς χώρους, παρουσίασαν στατιστικά σημαντική διαφορά των Μ.Ο. τους, ($F_{2,471}=8.22, p < .001$). Αντίθετα και οι δύο παραπάνω ομάδες δεν είχαν στατιστικά σημαντική διαφορά των Μ.Ο. τους ($p > .05$), με την Ο.Ε.. Η βαθμολογία όλων των ομάδων κυμάνθηκε σε χαμηλά επίπεδα γεγονός που φανερώνει σωματική ικανοποίηση και μη υιοθέτηση συμπεριφορών όπως περιοριστικές δίαιτες, εμμονή με το σωματικό βάρος και ενέργειες αυτοτιμωρίας. Οι δρομείς σημείωσαν την χαμηλότερη βαθμολογία. Στην υποκλίμακα «Αυτοαξιολόγηση του σωματικού βάρους», οι δρομείς, παρουσίασαν στατιστικά σημαντική διαφορά του Μ.Ο. τους ($F_{2,471}=15.88, p < .001$), με την ομάδα ασκούμενων σε κλειστούς χώρους και την Ο.Ε. Η ομάδα ασκούμενων σε κλειστούς χώρους παρουσίασε στατιστικά σημαντική διαφορά του Μ.Ο. της ($p < .001$) με την Ο.Ε. Η βαθμολογία όλων των ομάδων κυμάνθηκε σε χαμηλά επίπεδα γεγονός που συνάδει με θετική αξιολόγηση του σωματικού βάρους. Οι δρομείς σημείωσαν την χαμηλότερη βαθμολογία.

Διατροφικές στάσεις

Όσον αφορά το ερωτηματολόγιο EAT-26, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά των Μ.Ο. των διατροφικών στάσεων μεταξύ των τριών ομάδων ($F_{2,471} = 12.35, p < .001$). Η ανάλυση Post-Hoc (Bonferroni), έδειξε ότι, οι δρομείς είχαν στατιστικά σημαντική διαφορά του Μ.Ο. τους με την ομάδα ασκούμενων σε κλειστούς χώρους. Η ομάδα ασκούμενων σε κλειστούς χώρους είχε στατιστικά σημαντική διαφορά του Μ.Ο. της με την Ο.Ε. Δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά των Μ.Ο. μεταξύ των δρομέων και της Ο.Ε. ($p > .05$). Καμία ομάδα δεν σημείωσε Μ.Ο. βαθμολογίας ≥ 20 . Η σημείωσε την χαμηλότερη βαθμολογία και η ομάδα ασκούμενων σε κλειστούς χώρους την υψηλότερη.

Αυτοεκτίμηση

Στην κλίμακα αυτοεκτίμησης του Rosenberg (RSES), βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά των Μ.Ο. μεταξύ των τριών ομάδων, ($F_{2,471} = 6.34, p < .005$). Η ανάλυση Post-Hoc (Bonferroni), έδειξε ότι, οι δρομείς παρουσίασαν στατιστικά σημαντική διαφορά του Μ.Ο. τους, τόσο με την ομάδα ασκούμενων σε κλειστούς χώρους, όσο και με την Ο.Ε. Η ομάδα ασκούμενων σε κλειστούς χώρους και η Ο.Ε δεν παρουσίασαν στατιστικά σημαντική διαφορά των Μ.Ο. τους ($p > .05$). Οι δρομείς σημείωσαν την υψηλότερη βαθμολογία. Αναφέρεται πως και οι τρεις ομάδες σημείωσαν υψηλή αυτοεκτίμηση.

Συζήτηση - Συμπεράσματα

Προκειμένου να κατανοηθεί αλλά και αποσαφηνιστεί η σχέση μεταξύ της συστηματικής άσκησης, αλλά και του είδους της άσκησης με τις διατροφικές διαταραχές, θεωρείται σημαντική η εξέταση των ψυχολογικών παραγόντων ή/και παραμέτρων που ορίζουν την εικόνα του σώματος. Καθώς υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις πως η αρνητική εικόνα του σώματος/σωματική δυσαρέσκεια αποτελεί ισχυρό παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση των διατροφικών διαταραχών (Stice, 2002). Επιπροσθέτως, ενώ η άσκηση/φυσική δραστηριότητα παρέχει πολλαπλά οφέλη στον άνθρωπο, οι έρευνες που αφορούν στο ρόλο του είδους της, αλλά και των αιτιών εμπλοκής με αυτή γνωστοποιούν με σαφήνεια πως δεν αποκομίζουν όλοι τα πλεονεκτήματά της, από όλα τα είδη των αθλημάτων ή της άσκησης. (Ackard, Brehm, & Steffen, 2002; Calogero, Davis, & Thompson, 2005; Calogero & Pedrotty, 2007).

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει τις διαφορές που μπορεί να υπάρχουν μεταξύ ερασιτεχνών δρομέων, ασκούμενων σε κλειστούς χώρους και με μη ασκούμενων γυναικών με φυσιολογικό δείκτη μάζας σώματος ως προς την εικόνα του σώματος, τις διατροφικές στάσεις αλλά και σε ψυχολογικές μεταβλητές όπως η αυτοεκτίμηση.

Τα αποτελέσματα της έρευνας κατέδειξαν μικρές διαφορές στους παράγοντες που εξετάζουν και αξιολογούν την εικόνα του σώματος και επιβεβαίωσαν σε πρώτο επίπεδο την πρώτη υπόθεση. Ειδικότερα διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ των τριών ομάδων στις μεταβλητές αξιολόγησης της εμφάνισης και προσανατολισμός στην εμφάνιση. Καμιά όμως ομάδα δεν σημείωσε βαθμολογία που να συνάδει με σωματική δυσαρέσκεια, καθώς όλες οι συμμετέχουσες είχαν θετική εικόνα του σώματος και δεν αξιολόγησαν την εξωτερική εμφάνιση ως σημαντικό παράγοντα καλής ζωής. Αξίζει όμως να σημειωθεί πως οι δρομείς είχαν υψηλότερη βαθμολογία από τις άλλες ομάδες στην κλίμακα της αξιολόγησης της εμφάνισης και χαμηλότερη στον κλίμακα του προσανατολισμού στην εμφάνιση. Ο Cash (2000), αναφέρει ότι, άτομα που έχουν χαμηλή βαθμολογία στην κλίμακα προσανατολισμός στην εμφάνιση, δεν δίνουν βαρύτητα στην εξωτερική εμφάνιση και δεν ξοδεύουν χρόνο για να δείχνουν πιο ελκυστικά. Φαίνεται, λοιπόν, πως το είδος του αθλήματος επηρεάζει ως ένα βαθμό προς αυτήν την κατεύθυνση, αλλά όχι σε σημείο που να διαφοροποιεί τα αποτελέσματα σε ασκούμενες με φυσιολογικό βάρος. Με την άποψη αυτή συμφωνούν και προγενέστερες έρευνες (Harris, 2000; Hausenblas et al., 2001; Parsons & Betz, 2001; Tiggemann & Slater, 2001). Τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν αλλά και ενισχύουν προηγούμενες έρευνες οι οποίες συνδέουν τη συμμετοχή στην άσκηση με θετική εικόνα του σώματος (Hausenblas & Fallon, 2006; Haugen, Johansen, & Ommundsen, 2014). Αντίθετα, ορισμένες έρευνες υποστηρίζουν ότι η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης μπορεί να οδηγήσει σε σωματική δυσαρέσκεια, διαταραχή της εικόνας του σώματος και κατ' επέκταση σε διατροφικές διαταραχές. Οι Tiggeman και Williamson (2000), διαπίστωσαν, σε ένα δείγμα νεαρών γυναικών, πως η συχνότητα προπόνησης συνδέεται θετικά με τη σωματική δυσαρέσκεια όταν οι λόγοι άσκησης σχετίζονται με την εμφάνιση. Σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξαν και οι Parsons και συν., (2001), αλλά και οι Homan και Tylka, (2014) που αναφέρουν τα θετικά οφέλη της άσκησης με τα αποτελέσματα να αντιστρέφονται όταν το κίνητρο για την άσκηση είναι η σωματική εμφάνιση. Το υγιές σωματικό βάρος αλλά και η υποεκτίμηση της αξίας της σωματικής εμφάνισης των μη ασκούμενων γυναικών μπορεί να ερμηνεύσει ικανοποιητικά την σωματική ικανοποίηση που παρουσίασε η Ο.Ε (Richard, Rohrmann, Lohse, & Eichholzer, 2016). Τα αποτελέσματα δεν διαφοροποιούνται και για την κλίμακα αξιολόγησης επιμέρους σημείων του σώματος. Οι συμμετέχουσες σημείωσαν υψηλή βαθμολογία, με τις δρομείς να δηλώνουν περισσότερο

ευχαριστημένες και ικανοποιημένες με το σωματικό τους μέγεθος και σχήμα.

Η σωματική ικανοποίηση που διαπιστώθηκε ενισχύεται και από τα αποτελέσματα στις κλίμακες της αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης και του προσανατολισμού στη φυσική κατάσταση. Οι δύο ομάδες της άσκησης δεν παρουσίασαν καμιά διαφορά μεταξύ τους παρά μόνο με την ομάδα ελέγχου. Η συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες και την άσκηση φαίνεται πως οφείλεται στη μεγαλύτερη αξία που δίνεται στην φυσική κατάσταση και στον ενεργό τρόπο ζωής. Τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν προγενέστερες έρευνες, καθώς η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες έχει συνδεθεί θετικά με την καλή φυσική κατάσταση και την υγεία (Williams, & Cash, 2001; Henry, Anshel, & Michael, 2006; Abbott, & Barber 2011). Η ενασχόληση τόσο των δρομέων, όσων και των ασκούμενων σε κλειστούς χώρους με την άσκηση κυρίως για λόγους ψυχικής ευχαρίστησης ερμηνεύει, επίσης, ικανοποιητικά ευρήματα της έρευνας. Στην παρούσα έρευνα το 70,4% των δρομέων και το 51,6% των ασκούμενων σε κλειστούς χώρους δήλωσαν πως η ψυχική ευχαρίστηση ήταν ο κύριος λόγος για την συμμετοχή τους στην άσκηση. Τη διαπίστωση αυτή ενισχύει και το αποτέλεσμα στην κλίμακα αξιολόγησης της υγείας με τις ασκούμενες να δηλώνουν, συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου, πως νοιώθουν πως τα σώματά τους βρίσκονται σε πολύ καλή υγεία. Παρόλα αυτά, όμως, οι ασκούμενες σε κλειστούς χώρους δηλώνουν πως δεν τους απασχολεί τόσο ένας υγιεινός τρόπος ζωής. Το γεγονός πως οι ασκούμενες σε κλειστούς χώρους είναι μικρότερης ηλικίας, είναι οι περισσότερες φοιτήτριες και δεν είναι παντρεμένες, αλλά και το φυσιολογικό σωματικό βάρος τους, μπορεί να ερμηνεύσει και να αιτιολογήσει το αποτέλεσμα της παρούσας έρευνας (Rubin, Nemeroff, & Russo, 2004; Greenleaf, 2005). Σε σχέση με την Ο.Ε, η αποχή από την άσκηση και ίσως η μη σύνδεση της με την υγεία μπορεί να δικαιολογήσει από μόνη τα σχετικά ευρήματα, λαμβάνοντας υπόψη τα χαρακτηριστικά του παρόντος δείγματος. Έρευνες έχουν καταστήσει σαφές ότι οι γυναίκες που ασκούνται προσέχουν συνειδητά την υγεία τους, προσπαθούν να έχουν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής και αισθάνονται τα οφέλη αυτά στο σώμα τους ανεξάρτητα από το είδος της άσκησης που κάνουν. Ειδικότερα, σε μελέτη των Abbott και συν., (2011) τα αποτελέσματα κατέδειξαν ότι ανεξάρτητα από το είδος της άσκησης, οι νεαρές γυναίκες που ασκούνταν διέφεραν ως προς την εικόνα του σώματός τους, όμως οποιαδήποτε συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες συσχετίστηκε με πιο λειτουργική εικόνα του σώματος από εκείνες που δεν συμμετείχαν σε αθλητικές δραστηριότητες. Σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξαν και οι Kruger, Chong-DoLee, Ainsworth και Macera (2008), σε έρευνα που συμμετείχαν 10.000 ενήλικοι άνδρες και γυναίκες καταλήγοντας, μεταξύ των άλλων, στο συμπέρασμα πως η μέτρια άσκηση επιφέρει σωματική ικανοποίηση και υγεία. Αλλά, και το χρονικό διάστημα που κάποιος/α ασκείται συμβάλλει προς το ίδιο αποτέλεσμα. Το γεγονός ότι οι συμμετέχουσες στην έρευνα είχαν τουλάχιστον διατηρητική ηλικία, φαίνεται να επηρεάζει θετικά προς την ίδια κατεύθυνση, σύμφωνα και με τους Johnson, Fallonb, Harris και Burtona (2013), καθώς ο χρόνος άσκησης επιδρά θετικά προς την σωματική ικανοποίηση, αλλά και σε συμπεριφορές που έχουν σχέση με αυτή. Στις υποκλίμακες που αξιολογούν συγκεκριμένα σημεία του σώματος, οι ομάδες των ασκούμενων δεν σημείωσαν διαφορές και ενίσχυσαν τη σωματική ικανοποίηση, αλλά και την ευχαρίστηση που προκύπτει από το σωματικό μέγεθος. Αποτέλεσμα που φαίνεται να ενισχύει τη θετική επίδραση της άσκησης στην σωματική εμφάνιση, μολονότι το 8,4% των ασκούμενων σε κλειστούς χώρους, έναντι του 4,8% των δρομέων δήλωσε πως λόγος συμμετοχής τους στην άσκηση ήταν η απώλεια σωματικού βάρους. Κρίνεται σκόπιμο να αναφερθεί πως και η Ο.Ε δεν σημείωσε βαθμολογία που να συνάδει με σωματική δυσαρέσκεια ή δυσαρέσκεια για συγκεκριμένα σημεία του σώματος. Το υγιές σωματικό βάρος, αλλά και η αυτοαντίληψη για το σωματικό τους βάρος ίσως να δικαιολογεί ικανοποιητικά τα παρόντα ευρήματα. Στην υποκλίμακα ενασχόληση με το υπερβάλλον βάρος καμιά ομάδα δεν σημείωσε βαθμολογία που να δηλώνει υπερβολική ενασχόληση με το σωματικό βάρος, να δηλώνει άγχος λόγω αυξημένου σωματικού λίπους, εγρήγορη για την αύξηση του σωματικού βάρους και διατροφικό περιορισμό. Όμως, η ομάδα των ασκούμενων σε κλειστούς χώρους σημείωσε υψηλότερη βαθμολογία από τις άλλες ομάδες χωρίς όμως να κινείται σε ανησυχητικά και κλινικά επίπεδα. Ο χώρος διεξαγωγής της άσκησης σε συνδυασμό με τα κίνητρα για αυτήν (το 33,6% των ασκούμενων σε κλειστούς χώρους άσκησης, έναντι του 16,8% των δρομέων, ασκείται για λόγους εμφάνισης) μπορεί να δικαιολογήσει μια τέτοια διαφορά, καθώς μελέτες έχουν καταδείξει πως η άσκηση στην αίθουσα της αεροβικής γυμναστικής μπορεί να προκαλέσει αισθήματα ανησυχίας τόσο για το σωματικό βάρος όσο και για την εμφάνιση (Frederick & Shaw, 1995; Prichard & Tiggemann, 2008), κάτω από το πρίσμα της σύγκρισης με τους άλλους/ες αλλά και με αυτό που μπορεί να αντικατοπτρίζει και να σημαίνει η

σωματική εμφάνιση. Σύμφωνα με τη θεωρία της αντικειμενικοποίησης (Fredrickson & Roberts, 1997) η γυναίκα ζει και κινείται σε ένα πολιτισμικό και κοινωνικό περιβάλλον στο οποίο το σώμα, σημεία του σώματος και κατ' επέκταση η σωματική της εμφάνιση είναι ένα αντικείμενα που συνεχώς παρατηρούνται και αξιολογούνται από τους άνδρες. Οι γυναίκες γνωρίζουν πως αξιολογούνται για αυτό που φαίνονται και όχι για αυτό που πραγματικά είναι. Κάτω από αυτές τις συνθήκες, η σωματική εμφάνιση αποκτάει μεγαλύτερη αξία, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε υψηλότερη αυτο-επιτήρηση με δυσάρεστες συνέπειες στην ψυχική υγεία τους, όπως άγχος, σωματική δυσαρέσκεια και αισθήματα ντροπής. (Fredrickson & Roberts, 1997).

Την θετική εικόνα τους σώματος που εμφάνισαν οι ασκούμενες της παρούσας μελέτης ενισχύουν και τα αποτελέσματα στο ερωτηματολόγιο των διατροφικών στάσεων (EAT-26). Βάσει των αποτελεσμάτων, καμιά ομάδα δεν σημείωσε συνολική βαθμολογία (≥ 20) που να δείχνει πως οι συμμετέχουσες βρίσκονται σε κίνδυνο εμφάνισης διατροφικών διαταραχών (Garner, Olmstead, & Polivy, 1983), μολονότι οι ασκούμενες στους κλειστούς χώρους σημείωσαν την υψηλότερη βαθμολογία, ακολούθησαν οι δρομείς, με την ομάδα ελέγχου να έχει τη χαμηλότερη βαθμολογία.

Αξίζει να σημειωθεί πως καμιά συμμετέχουσα στην παρούσα έρευνα δεν σημείωσε βαθμολογία ≥ 20 , μολονότι επιβεβαιώθηκε και η δεύτερη υπόθεση. Η ενασχόληση με την άσκηση, ανεξάρτητα από το χώρο που διεξάγεται, και το φυσιολογικό σωματικό βάρος φαίνεται πως λειτούργησε προστατευτικά και για τις δύο ομάδες των ασκούμενων. Μετανάλυση ερευνών των Reed και Ones (2006), κατέδειξε πως η ενασχόληση με αερόβιου τύπου αθλήματα και μορφές άσκησης μπορεί και αυξάνει την αυτό-αναφερόμενη θετική της επίδραση. Φαίνεται, λοιπόν, πως η θετική εικόνα του σώματος που χαρακτηρίζει τις ασκούμενες σε αερόβιες δραστηριότητες, λειτούργει προστατευτικά και οδηγεί στην υιοθέτηση υγιών διατροφικών στάσεων και κατ' επέκταση και συμπεριφορών. Για την Ο.Ε το υγιές σωματικό βάρος, αλλά και η θετική εικόνα του σώματος, ίσως να δικαιολογεί τις θετικές διατροφικές στάσεις της.

Προηγούμενες μελέτες έχουν κατδείξει και την ισχυρή σχέση μεταξύ της θετικής εικόνας σώματος με την αυτοεκτίμηση (Johnson, Crosby, Engel, Mitchell, Powers, Wittrock & Wonderlich, 2004; Gillen, 2015). Η χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι σημαντικός παράγοντας κινδύνου για την εμφάνιση διατροφικών διαταραχών και την υιοθέτηση ανορθόδοξων τεχνικών ελέγχου του σωματικού βάρους και είναι ισχυρά θετικά σχετιζόμενη με τη σωματική δυσαρέσκεια, έναν επίσης ισχυρό παράγοντα κινδύνου για είναι την εμφάνιση διατροφικών διαταραχών (Johnson & Maddi, 1986; Garner, 1991). Ενώ, μελέτες έχουν κατδείξει πως η εμπλοκή με τον υψηλού επιπέδου αθλητισμό και αθλήματα που εστιάζουν στην εμφάνιση και το σωματικό βάρος μπορεί να οδηγήσουν σε χαμηλή αυτοεκτίμηση, σωματική δυσαρέσκεια και αυξημένο κίνδυνο διατροφικών διαταραχών (Milligan & Pritchard, 2006; Abbott, et al., 2011). Στην παρούσα έρευνα και οι τρεις ομάδες σημείωσαν βαθμολογία που δεν συνάδει με χαμηλή αυτοεκτίμηση, μολονότι διαπιστώθηκαν διαφορές μεταξύ των ομάδων με τις δρομείς τα έχουν την υψηλότερη βαθμολογία και τις μη ασκούμενες την χαμηλότερη. Τα παρόντα δεδομένα δείχνουν πως όταν η συμμετοχή στην άσκηση έχει ερασιτεχνικό χαρακτήρα, είναι αερόβια, σχετίζεται με την υγεία, τη βελτίωση της σωματικής κατάστασης και οι ασκούμενες έχουν ένα υγιές σωματικό βάρος, η αυτοεκτίμηση επηρεάζεται θετικά και κατ' επέκταση μειώνεται και ο κίνδυνος εμφάνισης σωματική δυσαρέσκειας (Tiggemann & Williamson, 2000; Spence, Mc Gannon, & Poop, 2005; Pritchard et al., 2008). Η μικρή ηλικία, ο χώρος άσκησης και το υψηλότερο ποσοστό αυτών που ήθελαν να χάσουν βάρος, ερμηνεύει ικανοποιητικά τη διαφορά μεταξύ των δρομέων και των ασκούμενων σε κλειστούς χώρους.

Συμπερασματικά, από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας διαφαίνεται πως η εμπλοκή των γυναικών με υγιές σωματικό βάρος σε διαφορετικές αερόβιες δραστηριότητες δεν αποτελεί μια κατάσταση η οποία μπορεί να χαρακτηριστεί παράγοντας εμφάνισης ή και ενίσχυσης της αρνητικής εικόνας σώματος αλλά και της υιοθέτησης μη υγιεινών διατροφικών στάσεων. Φαίνεται πως για το παρόν δείγμα, η συμμετοχή στις αερόβιες δραστηριότητες λειτούργησε ευεργετικά προς αυτήν την κατεύθυνση. Περισσότερες μελέτες απαιτούνται προκειμένου να ενισχυθεί η αξία και ο ρόλος των αθλητικών δραστηριοτήτων με σκοπό την ενίσχυση της υγείας και της εικόνας του σώματος. Η καλύτερη κατανόηση της μεταξύ τους σχέση μπορεί να είναι ευεργετική για τη διάγνωση, την

πρόληψη και τη θεραπεία των ατόμων που εμπλέκονται στην άσκηση για λόγους διαφορετικούς της υγείας και την αναψυχής.

Βιβλιογραφία

- Abbott, B. D., & Barber, B. L. (2011). Differences in functional and aesthetic body image between sedentary girls and girls involved in sports and physical activity: Does sport type make a difference? *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 333-342.
- Ackard, D. M., Brehm, B. J., & Steffen, J. J. (2002). Exercise and eating disorders in college-aged women: Profiling excessive exercisers. *Eating Disorders, 10*, 31-47.
- Adams, G., Turner, H., & Bucks, R. (2005). The experience of body dissatisfaction in men. *Body Image, 2*, 271-283.
- Alvarenga, M. S., Scagliusi, F. B., & Philippi, S. T. (2010). Development and Validity of the Disordered Eating Attitude Scale (Deas). *Perceptual and Motor Skills, 110*, 379-395.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Anderson, L. M., Reilly, E. E., Gorrell, S., & Anderson, D. A. (2016). Running to win or to be thin? An evaluation of body dissatisfaction and eating disorder symptoms among adult runners. *Body Image, 17*, 43-47.
- Atlantis, E., & Ball, K. (2008). Association between weight perception and psychological distress. *International Journal of Obesity, 32*, 715-721.
- Bell, H. S., Donovan, C. L., & Ramme, R. (2016). Is athletic really ideal? An examination of the mediating role of body dissatisfaction in predicting disordered eating and compulsive exercise. *Eating Behaviors, 21*, 24-29.
- Benton, C., & Karazsia, B. T. (2015). The effect of thin and muscular images on women's body satisfaction. *Body Image, 13*, 22-27.
- Brady, M. (1998). Laying the foundation for girls' healthy futures: can sports play a role? *Studies in Family Planning, 29*, 79-82.
- Brady, M. (2005). *Letting girls play: Using sport to create safe spaces and build social assets*. New York: Population Council.
- Bratland-Sanda, S., & Sundgot-Borgen, J. (2013). Eating disorders in athletes: Overview of prevalence, risk factors, and recommendations for prevention and treatment. *European Journal of Sport Science, 13*, 499-508.
- Calogero, R. M., Davis, W. N., and Thompson, J. K. (2005). The role of self-objectification in the experience of women with eating disorders. *Sex Roles, 52*, 43-50.
- Calogero, R., & Pedrotty, K. (2007). Daily practices for mindful exercise. In L. L'Abate (Ed.), *Low-cost approaches to promote physical and mental health* (pp. 141-160). New York: Springer.
- Carr, E. R., & Szymanski, D. M. (2010). Sexual objectification and substance abuse in young adult women. *The Counseling Psychologist, 39*, 39-66.
- Cash, T. F., Novy, P., & Grant, J. (1994). Why do women Exercise? Factor analysis and further validation of the reasons for exercise inventory. *Perceptual and Motor Skills, 78*, 539- 544.
- Cash, T. F. (2000). *Multidimensional body-self relations questionnaire (MBSRQ)*. Norfolk, VA: Author.
- Cash, T. F. (2000). *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-MBSRQ. User's Manual* (Third Revision). Unpublished manual. Old Dominion University, Norfolk, Virginia. USA.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). Understanding Body Images. Historical and Contemporary Perspectives. In Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds), *Body image. A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 38-46). The Guilford Press, New York-London.
- Cook, B.J., & Hausenblas, H. A. (2011). Eating disorder-specific health-related quality of life and exercise in college females. *Quality of Life Research, 20*, 1385-1390.
- Costarelli, V., Demerzi, M., & Stamou, D. (2009). Disordered eating attitudes in relation to body image and emotional intelligence in young women. *Journal of Human Nutrition and Dietetics, 22*, 239-235.
- Di Bartolo, P. M., Lin, L., Montoya, S., Neal, H., & Shaffer, C. (2007). Are there "healthy" and "unhealthy" reasons for exercise? Examining individual differences in exercise motivations using the Function of Exercise Scale. *Journal of Clinical Sport Psychology, 1*, 93-120.
- Feingold, A., & Mazzella, R. (1998). Gender differences in body image are increasing. *Psychological*

- Science*, 9, 190-195.
- Frederick, C. J., & Shaw, S. M. (1995). Body image as a leisure constraint: Examining the experience of aerobic exercise classes for young women. *Leisure Sciences*, 17, 57-73.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173-206.
- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of Psychology*, 136, 581-596.
- Gapin, J. I., & Petruzzello, S. J. (2011). Athletic identity and disordered eating in obligatory and non-obligatory runners. *Journal of Sports Sciences*, 29, 1001-1010.
- Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1979). The Eating Attitudes Test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9, 273-279.
- Garner, D. M., Olmstead, M. P., & Polivy, J. (1983). Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International Journal of Eating Disorders*, 2, 15-34.
- Garner, D. M. (1991). *Eating disorder inventory-2*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Garner, D. M., Rosen, L. W., & Barry, D. (1998). Eating disorders among athletes. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 7, 839-857.
- Garvin, A. W., & Damson, C. (2008). The effects of idealized fitness images on anxiety, depression and global mood states in college age males and females. *Journal of Health Psychology*, 13, 433-437.
- Gillen, M. M. (2015). Associations between positive body image and indicators of men's and women's mental and physical health. *Body Image*, 13, 67-74.
- Grabe, S., & Hyde, J. S. (2006). Ethnicity and body dissatisfaction among women in the United States: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132, 622-640.
- Grabe, S., Hyde, J. S., & Ward, L. M. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134, 460-476.
- Greenleaf, C. (2005). Self-Objectification among physically active women. *Sex Roles*, 52, 1193-1198.
- Gruber, J. A. (2007). A more muscular female body ideal. In J. K. Thompson, & G. Cafri (Eds.). *The muscular ideal: psychological, social and medical perspectives* (pp. 217-234). Washington, DC: American Psychological Association.
- Gupta, M. A., & Schork, N. J. (1993). Aging-related concerns and body image: Possible future implications for eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 14, 481-486.
- Hallinan C. J., & Schuler, P. B. (1993). Body-shape perceptions of elderly women exercisers and non-exercisers. *Perceptual and Motor Skills*, 77, 451-456.
- Haugen, T., Johansen, B. T., & Ommundsen Y. (2014). The role of gender in the relationship between physical activity, appearance evaluation and psychological distress. *Child and Adolescent Mental Health*, 14, 24-30.
- Harris, M. B. (2000). Weight concern, body image, and abnormal eating in college women tennis players and their coaches. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 10, 1-15.
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2001). Comparison of body image between athletes and non-athletes: A meta-analytic review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 323-339.
- Hausenblas, H. A., & McNally, K. D. (2004). Eating disorder prevalence and symptoms for track and field athletes and non-athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 3, 274-286.
- Heatherton, T. F., Mahamedi, F., Striepe, M., Field, A. E., & Keel, P. (1997). A 10-year longitudinal study of body weight, dieting, and eating disorder symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 117-125.
- Henry, R. N., Anshel, M. H., & Michael, T. (2006). Effects of aerobic and circuit training on body image among women. *Journal of Sport Behavior*, 29, 281-303.
- Homan, K., McHugh, E., Wells, D., Watson, C., & King, C. (2012). The effect of viewing ultra-fit images on college women's body dissatisfaction. *Body Image*, 9, 50-56.
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2014). Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. *Body Image*, 11, 101-108.
- Johnson, C., & Maddi, K. L. (1986). The etiology of bulimia: Biopsychosocial perspectives. *Adolescent Psychiatry*, 15, 253-273.
- Johnson, C., Crosby, R., Engel, S., Mitchell, J., Powers, P., Wittrock, D., & Wonderlich, S. (2004).

- Gender, ethnicity, self-esteem and disordered eating among college athletes. *Eating Behaviors*, 5, 147-156.
- Keel, P. K., Fulkerson, J. A., & Leon, G. R. (1997). Disordered eating precursors in pre- and early adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescent*, 26, 203-216.
- Kennedy, R. (2011). Sports participation and body concern in an adult population: Does type of sport matter? Unpublished Master's Thesis. The University of Edinburgh. UK.
- Kitchen, E. N. (2006). The negotiation of gender and athleticism by women athletes. Unpublished Master's Thesis. Georgia State University. Atlanta, GA. USA.
- Klinkowski, N., Korte, A., Pfeiffer, E., Lehmkuhl, U., & Salbach-Andrae, H. (2008). Psychopathology in elite rhythmic gymnasts and anorexia nervosa patients. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 17, 108-113.
- Koidou, I. (2016). The relationship between various team sports and body dissatisfaction, motivation for body weight loss, eating attitudes and self-esteem of young female athletes with normal weight. *Journal of Physical Activity, Nutrition and Rehabilitation*, 1, 44-64.
- Lamb, C. S., Jackson, L., Cassiday, P., & Priest, D. (1993). Body figure preferences of men and women: A comparison of two generations. *Sex Roles*, 28, 345-358.
- Lantz, C. D., Rhea, D. J., & Cornelius, A. E. (2002). Muscle dysmorphia in elite-level power lifters and bodybuilders: a test of differences within a conceptual model. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 16, 649-655.
- LePage, M. L., & Crowther, J. H. (2010). The effects of exercise on body satisfaction and affect. *Body Image*, 7, 124-130.
- Leon, G. R., Fulkerson, J. A., Perry, C. L., & Early-Zald, M. B. (1995). Prospective analysis of personality and behavioral vulnerabilities and gender influences in the later development of disordered eating. *Journal of Abnormal Psychology*, 104, 140-149.
- Lisa, M. A., Reilly, E. E., Gorrell, S., & Anderson, D. A. (2016). [Running to win or to be thin? An evaluation of body dissatisfaction and eating disorder symptoms among adult runners.](#) *Body Image*, 17, 43-47.
- Marsh, H. W., and Jackson, S. A. (1986). Multidimensional self-concepts, masculinity, and femininity as a function of women's involvement in athletics. *Sex Roles*, 15, 391-415.
- Martinsen, M., Bratland-Sanda, S., Eriksson, A. K., & Sundgot-Borgen, J. (2010). [Dieting to win or to be thin? A study of dieting and disordered eating among adolescent elite athletes and non-athlete controls.](#) *British Journal of Sports Medicine*, 44, 70-76.
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2001). Body image and body change techniques among young adolescent males. *European Eating Disorders Review*, 9, 1-13.
- Mead, G. E., Morley, W., Campbell, P., Greig, C.A., McMurdo, M., & Lawlor, D. A. (2009). Exercise for depression. Cochrane Data base of Systematic Reviews, 3, p. CD004366.
- Milligan, B., & Pritchard, M. (2006). The relationship between gender, type of sport, body dissatisfaction, self-esteem and disordered eating behaviors in division I athletes. *Athletic Insight*, 8, 32-46.
- Mond, J. M., Hay, P. J., Rodgers, B., & Owen, C. (2006). An update on the definition of excessive exercise in eating disorders research. *International Journal of Eating Disorders*, 39, 147-153.
- Mond, J. M., & Calogero, R. M. (2009). Excessive exercise in eating disorder patients and in healthy women. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 43, 227-234.
- Oberg, P., & Tornstam, L. (1999). Body images among men and women of different ages. *Ageing and Society*, 19, 629-644.
- Olivardia, R., Pope, H. G., & Hudson, G. I. (2000). Muscle dysmorphia in male weightlifters: A case-control study. *The American Journal of Psychiatry*, 157, 1291-1291.
- Olivardia, R. (2001). Mirror, mirror on the wall, who's the largest of them all? The features and phenomenology of muscle dysmorphia. *Harvard Review of Psychiatry*, 9, 254-259.
- Parsons, E. M., & Betz, N. E. (2001). The relationship of participation in sports and physical activity to body objectification, instrumentality, and locus of control among young women. *Psychology of Women Quarterly*, 25, 209-222.
- Phillips, K. A., Menard, W., Fay, C., & Weisberg, R. (2005). Demographic characteristics, phenomenology, comorbidity, and family history in 200 individuals with body dysmorphic disorder. *Psychosomatics*, 46, 317-325.

- Pope, H. G., Olivardia, R., Gruber, A., & Borowiecki, J. (1999). Evolving ideals of male body image as seen through action toys. *International Journal of Eating Disorders*, 26, 65-72.
- Prichard, I., & Tiggemann, M. (2005). Objectification in fitness centers: Self-objectification, body dissatisfaction, and disordered eating in aerobics instructors and aerobic participants. *Sex Roles*, 53, 19-28.
- Prichard, I., & Tiggemann, M. (2008). Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 855-866.
- Ransdell, L. B., Wells, C. L., Manore, M. M., Swan, P. D., & Corbin, C. B. (1998). Social physique anxiety in postmenopausal women. *Journal of Women and Aging*, 10, 19-39.
- Reed, J., & Ones, D. S. (2006). The effect of acute aerobic exercise on positive activated affect: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 477-514.
- Reel, J. J., Petrie, T. A., SooHoo, S., & Anderson, C. M. (2013). Weight pressures in sport: Examining the factor structure and incremental validity of the weight pressures in sport - Females. [Eating Behaviors](#), 14, 137-144.
- Renwick, R., & Brown, I. (1996). Being, belonging, becoming: the Centre for Health Promotion model of quality of life. In Renwick, R., Brown, I. and Nagler, M. (eds) *Quality of life in health promotion and rehabilitation: conceptual approaches, issues, and applications* (pp. 75-88). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Resch, M., & Haasz, P. (2009). The first epidemiologic survey among Hungarian elite athletes: Eating disorders, depression and risk factors. *Orvosi Hetilap*, 150, 35-40.
- Rhea, D. J., Lantz, C. D., & Cornelius, A. E. (2004). Development of the muscle dysmorphia inventory (MDI). *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 44, 428-435.
- Richard, A., Rohrmann, S., Lohse, T., & Eichholzer, M. (2016). Is body weight dissatisfaction a predictor of depression independent of body mass index, sex and age? Results of a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 16, 1-8.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). *Acceptance and commitment therapy. Measures package*, 61, 52.
- Rozin, P., & Fallon, A. (1988). Body image, attitudes to weight, and misperceptions of figure preferences of the opposite sex: A comparison of men and women in two generations. *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 342-345.
- Rubin, L. R., Nemeroff, C. J., & Russo, N. F. (2004). Exploring feminist women's body consciousness. *Psychology of Women Quarterly*, 28, 27-37.
- Scott, B. A., & Derry, J. A. (2005). Women in their bodies: challenging objectification through experiential learning. *Women's Studies Quarterly*, 33, 188-209.
- Slade, P. D. (1994). What is body image? [Behaviour Research and Therapy](#), 32, 497-502.
- Smolak, L., Murnen, S. K., & Ruble, A. E. (2000). Female athletes and eating problems: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 27, 371-380.
- Smolak, L., and Murnen, S. K. (2008). Drive for leanness: Assessment and relationship to gender, gender role and objectification. *Body Image*, 5, 251-260.
- Spence, J. C., Mc Gannon, K. R., & Poon, P. (2005). The effect of exercise on global self-esteem: A quantitative review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 311-334.
- Stephens, T. (1988). Physical activity and mental health in the United States and Canada: Evidence from four population surveys. *Preventive Medicine*, 17, 35-47.
- Stice, E. (2001). A prospective test of the dual-pathway model of bulimic pathology mediating effects of dieting and negative affect. *Journal of Abnormal Psychology*, 110, 124-135.
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 128, 825-848.
- Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 14, 25-32.
- Sundgot-Borgen, J. (2004). Disordered eating and exercise. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14, 205-207.
- Sundgot-Borgen, J. (1994). Eating disorders in female athletes. *Sports Medicine*, 17, 176-188.
- Swami, V. (2009). Body appreciation, media influence, and weight status predict consideration of cosmetic surgery among female undergraduates. *Body Image*, 6, 215-217.

- Swami, V., Steadman, L., & Tovée, M. J. (2009). A comparison of body size ideals, body dissatisfaction, and media influence between female track athletes, martial artists, and non-athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 609-614.
- Thome, J. L., & Espelage, D. L. (2007). Obligatory exercise and eating pathology in college females: Replication and development of a structural model. *Eating Behaviors, 8*, 334-349.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Tiggemann, M., & Williamson, S. (2000). The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex Roles, 43*, 119-127.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2001). A test of objectification theory in former dancers and non-dancers. *Psychology of Women Quarterly, 25*, 57-64.
- Tiggemann, M., & McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: Relation-ships with age and body satisfaction. *Body Image, 10*, 624-627.
- Tunaley, J. R., Walsh, S., & Nicolson, P. (1999). I'm not bad for my age: The meaning of body size and eating in the lives of older women. *Ageing and Society, 19*, 741-759.
- Tylka, T. L., & Sabik, N. J. (2010). [Integrating social comparison theory and self-esteem within objectification theory to predict women's disordered eating](#). *Sex Roles, 63*, 18-31.
- Tylka, T. L., & Homan, K. J. (2015). Exercise motives and positive body image in physically active college women and men: Exploring an expanded acceptance model of intuitive eating. *Body Image, 15*, 90-97.
- U.S. Department of Health and Human Services. (1996). Physical activity and health: A report of the Surgeon General. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
- U.S. Department of Health and Human Services, National Institute of Health, National Heart, Lung, and Blood Institute. (2002). Three steps to initiate discussion about weight management (NIH Publication No.02-5211).
- Vartanian, L. R., Wharton, C. M., & Green, E. B. (2012). Appearance vs health motives for exercise and for weight loss. *Psychology of Sport and Exercise, 13*, 251-256.
- Vincent, M. A., & McCabe, M. P. (2000). Gender differences among adolescents in family and peer influences on body dissatisfaction, weight loss and binge eating behaviors. *Journal of Youth and Adolescent, 29*, 205-211.

Υπεύθυνος έκδοσης: Ελληνική Επιστημονική Εταιρία Διοίκησης Αθλητισμού & Αναψυχής

Υπεύθυνος Συντακτικής Επιτροπής: Αλεξανδρής Κωνσταντίνος. **Συντάκτες:** Αυθίνος Ιωάννης, Γαργαλιάνος Δημήτρης, Κριεμάδης Αθανάσιος, Κώστας Γεώργιος, Τζέτζης Γεώργιος, Κουθούρης Χαρίλαος, Κουστέλιος Αθανάσιος, Γουλιμάρης Δημήτριος, Θεοδωράκης Νικόλαος, Τσιότσου Ροδούλα, Τσιτοκαρή Ευθυμία, Παπαδημητρίου Δήμητρα, Γλονιά Ελένη, Νάτσης Παντελής, Κιάφας Ζαχαρίας, Δράκου Αμαλία,

Τεχνική επεξεργασία και μορφοποίηση κειμένου: Ζαφειρούδη Αγγαΐα
