



---

## Η Σχέση του Σωματικού Βάρους, του Βαθμού Ενασχόλησης με την Άσκηση και της Σωματικής Κάθεξης, με την Εικόνα του Σώματος σε Κορίτσια Ηλικίας 15-25 Ετών

Αικατερίνη Μπενέτου, Γεωργία Κωφού, Βασιλική Ζήση, & Γιάννης Θεοδωράκης  
ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

---

### Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ του σωματικού βάρους και του βαθμού ενασχόλησης με την άσκηση με τη σωματική κάθεξη και την εικόνα του σώματος, σε δείγμα εφήβων και νεαρών γυναικών. Το δείγμα αποτέλεσαν 150 κορίτσια, ηλικίας 15-25 ετών (ΜΟ=19.96, ΤΑ=2.77). Τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν για την συλλογή των απαιτούμενων πληροφοριών ήταν το ερωτηματολόγιο «Άσκηση κατά τον Ελεύθερο Χρόνο» (Godin & Shephard, 1985), η κλίμακα σωματικής κάθεξης (Tucker, 1981; Θεοδωράκης κ.ά., 1990) και η κλίμακα της εικόνας του σώματος (Θεοδωράκης, 1999). Το σωματικό βάρος αντικατοπτρίστηκε από το Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), που υπολογίστηκε από την προσωπική αναφορά του βάρους και ύψους των συμμετεχόντων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, τα άτομα που είχαν μικρότερο ΔΜΣ ήταν περισσότερο ικανοποιημένα από την εικόνα του σώματος τους ( $p < .05$ ). Η συμμετοχή στον αθλητισμό και η άσκηση κατά τον ελεύθερο χρόνο συνέβαλλε σε θετικότερες στάσεις προς το σώμα και την εξωτερική εμφάνιση, όπως αξιολογήθηκε από την κλίμακα σωματικής κάθεξης ( $p < .05$ ). Για την εικόνα του σώματος οι αντίστοιχες διαφορές ήταν εμφανείς, αλλά όχι στατιστικά σημαντικές. Συμπερασματικά, είναι απαραίτητος ο εντοπισμός όλων των παραγόντων που συμβάλλουν στη διαμόρφωση υγιεινών συνηθειών και η ενίσχυση αυτών με στοχευμένες παρεμβάσεις στο σχολείο ή και έξω απ' αυτό, όπως για παράδειγμα η εφαρμογή κατάλληλων προγραμμάτων αγωγής υγείας και η τακτική σωματική άσκηση ή φυσική δραστηριότητα.

Λέξεις κλειδιά: *εικόνα σώματος, σωματική κάθεξη, σωματικό βάρος, άσκηση, εφηβεία*

---

### The Role of Body Weight and Exercise in Body Cathexis and Body Image of Young Women Aged 15-25

Aikaterini Benetou, Georgia Kofou, Vasiliki Zisi & Yannis Theodorakis  
Department of Physical Education and Sports Sciences, University of Thessaly, Trikala, Hellas

### Abstract

The purpose of this study was to examine the relation between body weight and exercise with body cathexis and body image in a sample of adolescent girls and young women. In the study participated 150 female students aged 15-25 years. Data were selected with the Leisure - Time exercise Questionnaire - 7 Days Recall (Godin & Shephard, 1985), the scale of body cathexis (Tucker, 1981; Theodorakis et al., 1990), and the scale of body image (Theodorakis, 1999). Body weight was reflected in the Body Mass Index (BMI) which was calculated by the self reported weight and height. According to the results, the participants with lower BMI were more satisfied with their body image, and the more they exercised, the higher their body cathexis was ( $p < .05$ ). Participation in sport activities contributed to a better cathexis score, which means more positive attitudes towards one's body and outer appearance. Sport participation and exercise contributed in a better body image but these differences were not significant. In conclusion, the results of this study pinpoint factors which contribute to the formation of healthy behaviours. The results imply the need for appropriate health education interventions at school, and the adoption of an appropriate health and physical education curriculum as well as personal initiative in regards to regular physical activity.

Key words: *body image, body cathexis, body weight, exercise, adolescence*

## Εισαγωγή

Την τελευταία εικοσαετία έχει παρουσιαστεί έντονο ερευνητικό ενδιαφέρον γύρω από θέματα που αφορούν την *εικόνα σώματος*. Η *εικόνα του σώματος* είναι μια πολυδιάστατη έννοια που αναφέρεται στην υποκειμενική αντίληψη κάθε ατόμου, καθώς και στα βιώματα και στη συμπεριφορά του προς το σώμα του, και ιδιαίτερα προς τη φυσική του εμφάνιση (Cash & Pruzinsky, 2002). Η *εικόνα σώματος* είναι «η ασαφής νοερή απεικόνιση του σχήματος, της μορφής και του μεγέθους του σώματος», η οποία επηρεάζεται από διάφορους ιστορικούς, πολιτιστικούς, κοινωνικούς, βιολογικούς και άλλους ανεξάρτητους παράγοντες (Slade, 1994, p. 497).

Τα ιδανικά της γυναικείας ομορφιάς διαφέρουν και αλλάζουν σύμφωνα με τα αισθητικά στερεότυπα που επικρατούν σε κάθε εποχή και είναι μεγάλο το ποσοστό των γυναικών το οποίο προσπαθεί να διαμορφώσει το σωματότυπό του σύμφωνα μ' αυτά τα ιδανικά (Mazur, 1986). Ο κοινωνικά αποδεκτός ιδεώδης σωματότυπος για τη γυναίκα του τέλους του 20<sup>ου</sup> και του 21<sup>ου</sup> αιώνα, θεωρείται το αδυνατισμένο, αλλά μη ρεαλιστικό σώμα, το οποίο είναι μάλλον απρόσιτο για την πλειονότητα του γυναικείου πληθυσμού (Hargreaves & Tiggemann, 2004). Οι περισσότερες γυναίκες θέλουν να χάνουν βάρος και είναι συνεχώς φοβισμένες να μην πάρουν κιλά, κάτι που θα τις κάνει να αισθάνονται παχίες (Abraham, 2003). Παρ' όλα αυτά σήμερα, η μέση καθημερινή γυναίκα γίνεται όλο και παχύτερη, γεγονός που αποδεικνύει το χάσμα που υπάρχει μεταξύ της πραγματικότητας και του ιδανικού σώματος που προβάλλεται δημόσια (United States Department of Health & Human Services-USDHHS, 2000).

Το λεπτό σώμα αποτελεί σε παγκόσμια κλίμακα την ιδανική *εικόνα σώματος*. Η ιδιαίτερη σημασία που δίνουν οι νέες γυναίκες για το βάρος του σώματος τους, επηρεάζει σημαντικά το βαθμό ικανοποίησής τους για την *εικόνα του σώματος* τους, και η εξιδανίκευση του λεπτού σώματος αυξάνει γενικότερα τη δυσαρέσκεια για το σώμα τους (Forbes, Doroszewicz, Card, & Curtis, 2004). Η αρνητική εικόνα των γυναικών για το σώμα τους και η επιθυμία τους να γίνουν λεπτότερες που διαπιστώθηκε στην έρευνα του McElhon και των συνεργατών του (1999), είναι ένα συνηθισμένο εύρημα στη βιβλιογραφία. Ένα αξιοσημείωτο όμως εύρημα τους είναι ότι το υψηλότερο ποσοστό των ατόμων που ήταν ικανοποιημένα με το βάρος του σώματός τους συγκαταλέγονταν στις γυναίκες που ήταν λιποβαρείς, ενώ ένα περαιτέρω 20% αυτών των λιποβαρών γυναικών επιθυμούσε να έχει ακόμη χαμηλότερο βάρος.

Η αρνητική εικόνα του σώματος μπορεί να

έχει σημαντικές αρνητικές συνέπειες τόσο στην ψυχική όσο και στη σωματική υγεία. Οι νεαρές γυναίκες και ειδικά τα κορίτσια στην εφηβεία, που βιώνουν ραγδαίες αλλαγές στο σώμα τους, διατρέχουν ακόμη μεγαλύτερο κίνδυνο για σοβαρές ψυχολογικές συνέπειες, όπως κατάθλιψη, άγχος και διατροφικές διαταραχές (Giudice, 2006). Η εσωτερίκευση του λεπτού ιδανικού σώματος συνδέεται με διαταραχές στην εικόνα του σώματος – δυσαρέσκεια για την εξωτερική εμφάνιση (Low et al., 2003), και ως εκ τούτου κίνδυνο για την εμφάνιση των προαναφερόμενων ψυχολογικών διαταραχών. Ο κίνδυνος αυτός φαίνεται να είναι ακόμη μεγαλύτερος όταν η απόσταση του ιδανικού σώματος από το πραγματικό είναι μεγάλη. Στην έρευνα του Low και των συνεργατών του (2003) φάνηκε ότι οι υπέρβαρες γυναίκες εσωτερίκευαν περισσότερο το πρότυπο του ιδανικού σώματος λόγω της αρνητικής εικόνας σώματος που είχαν. Το ίδιο συνέβη με κορίτσια που είχαν υπερβολικό βάρος καθώς επίσης και με αυτά που είχαν κίνδυνο να γίνουν υπέρβαρα (Thompson et al., 2006).

Η δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματος μπορεί να εστιάζεται σε συγκεκριμένα σημεία. Η κλίμακα της σωματικής κάθξης (Secord & Jourard, 1953) εξετάζει πώς αισθάνεται κάποιος για κάθε ένα από 40 μέρη ή άλλα στοιχεία του σώματος. Οι Russell και Cox (2003), χρησιμοποιώντας αυτή την κλίμακα απέδειξαν ότι οι γυναίκες παρουσιάζουν υψηλότερη μη ικανοποίηση για το σώμα τους, σχετικά με το βάρος τους, το ισχίο, το μηρό, τους γλουτούς, και το λίκος του σώματος τους. Σε αντίστοιχη έρευνα οι Stewart, Benson, Michanikou, Tsiota και Narli (2003) διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες επιθυμούν μικρότερες αναλογίες στα σημεία του στήθους, των γλουτών, των χεριών και της γάμπας των ποδιών τους.

Θετική επίδραση στην εικόνα του σώματος φαίνεται να έχει η άσκηση. Έρευνες δείχνουν ότι υπάρχει μια δυναμική σχέση μεταξύ της άσκησης και της ικανοποίησης σώματος (Robinson, 2003). Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι οι αθλητές έχουν θετικότερη εικόνα για το σώμα τους έναντι των μη αθλητών Hausenblas & Downs (2001). Αλλά και στον γενικό πληθυσμό, η άσκηση βοηθάει να περιοριστεί η αρνητική εικόνα που έχει κάποιος για το σώμα του (Dercik & Williams, 2004), και όπως αποδείχτηκε σε γυναίκες ασκούμενες να βελτιώσει τη σωματική τους κάθξη (Russell & Cox 2003). Η έρευνα των Hausenblas & Fallon (2006) έδειξε ότι (α) τα άτομα που ασκούνται έχουν περισσότερο θετική εικόνα σώματος σε σύγκριση με τα άτομα που δεν ασκούνται, (β) οι ασκούμενοι από την στιγμή που ξεκινούν ν' ασχολούνται με άσκηση τότε αναφέρουν καλύτερη εικόνα σώματος απ' αυτή που είχαν πριν την έναρξη της ενασχόλησής τους με την άσκηση και (γ) οι ασκούμενοι όσο περισσότερο γυμνάζονται, ακολουθώντας το πρόγραμμα άσκησης, τόσο περισσότερο

βελτιώνουν και την εικόνα του σώματος τους. Η θετική σχέση άσκησης και εικόνας σώματος που εντοπίζεται σε αρκετές έρευνες (π.χ. Hausenblas & Fallon, 2006; Robinson, 2003; Williams & Cash, 2001), αποδίδεται στο γεγονός, ότι τα άτομα από την ενασχόλησή τους με την άσκηση αντιλαμβάνονται το σώμα τους ως αδύνατο και γυμνασμένο κι επομένως είναι ικανοποιημένα μ' αυτό (Θεοδωράκης, 1999).

Η εφηβεία είναι μια περίοδος με μεγάλες αλλαγές στο σώμα και ειδικά στα κορίτσια, η φυσιολογική ωρίμανση που συμβαίνει στο σώμα τους, τα ωθούν να αισθάνονται άβολα με τις αλλαγές που παρατηρούν και βιώνουν (Child Study Center, 2002). Οι αλλαγές αυτές οδηγούν σε αρνητικά συναισθήματα όσον αφορά την εικόνα του σώματος, ειδικά όταν συνδυάζονται με τα εξιδανικευμένα πρότυπα γυναικείου σώματος και ομορφιάς που επιβάλλουν συγκεκριμένα κοινωνικά στερεότυπα και οι εικόνες που προβάλλουν τα μέσα μαζικής επικοινωνίας (Harrison, 2003). Η αρνητική *εικόνα σώματος*, πέρα από τις σοβαρές ψυχολογικές συνέπειες που προαναφέρθηκαν, μπορεί να οδηγήσει και σε ακραίες συμπεριφορές όπως εξαντλητικές δίαιτες και έναρξη του καπνίσματος ως στρατηγική για την απώλεια βάρους (π.χ. Facchini, Rozensztejn & Gonzalez, 2005; Carroll et al., 2006). Δημιουργείται έτσι η ανάγκη να αναπτυχθούν στρατηγικές και παρεμβάσεις που θα συμβάλλουν στη βελτίωση της εικόνας του σώματος των εφήβων μέσα από την υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών, όπως η άσκηση. Η ανάγκη αυτή είναι ακόμη πιο επιτακτική στη χώρα μας, αφού ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η φυσική δραστηριότητα των μαθητών στο Λύκειο και ειδικά των κοριτσιών περιορίζεται σημαντικά (π.χ. Μπερτάκη, Μιχαλοπούλου, Αργυροπούλου, & Μπιτζίδου, 2007).

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τη σχέση που μπορεί να έχει το σωματικό βάρος, όπως αντικατοπτρίζεται από το Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) που υπολογίζεται με προσωπική αναφορά και ο βαθμός ενασχόλησης με την άσκηση, με τη σωματική κάθεξη και την εικόνα του σώματος σ' ένα δείγμα εφήβων και νεαρών γυναικών μιας επαρχιακής πόλης. Οι βασικές ερευνητικές υποθέσεις της έρευνας ήταν: (α) υπάρχει επίδραση του ΔΜΣ που υπολογίζεται με προσωπική αναφορά, στη διαμόρφωση της εικόνας σώματος σε κορίτσια ηλικίας 15-25 ετών και (β) όσο περισσότερο γυμνάζονται τα άτομα, τόσο πιο θετικές στάσεις κρατούν προς το σώμα τους και τον εαυτό τους και τόσο πιο βελτιωμένη εικόνα σώματος έχουν (γ) η συμμετοχή στον αθλητισμό συμβάλλει σε καλύτερη εικόνα σώματος και θετικότερες στάσεις προς το σώμα και την εξωτερική εμφάνιση.

## Μέθοδος και Διαδικασία

### Δείγμα

Στην έρευνα συμμετείχαν 150 μαθήτριες Λυκείου και σπουδάστριες ΙΕΚ, ηλικίας 15-25 χρόνων (ΜΟ=19.96, ΤΑ=2.77), που κατοικούσαν στην περιοχή του Βόλου, αφού έδωσαν την έγγραφη συγκατάθεση τους. Καταγράφηκε το ύψος τους (ΜΟ=1.65 m, ΤΑ=0.62), το βάρος τους (ΜΟ=60.06 Kgr, ΤΑ=10.56) και υπολογίστηκε ο ΔΜΣ. Από τις συμμετέχουσες στην έρευνα οι 19 (12.67%) είχαν μειωμένο σωματικό βάρος, οι 99 (66%) είχαν φυσιολογικό βάρος, 26 (17.33%) ήταν υπέρβαρες και οι 6 (4%) ήταν παχύσαρκες. Καταγράφηκε ακόμη η συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες. Χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες, ανάλογα με τη ικανοποίηση που είχαν από την εικόνα του σώματός τους, όπως περιγράφεται στην αντίστοιχη ενότητα. Χωρίστηκαν επίσης σε δύο ομάδες ανάλογα με την αθλητική τους εμπειρία, δηλαδή σε αθλητές - μη αθλητές. Ως αθλητές θεωρούνταν τα άτομα που προπονούσαν συστηματικά σε κάποια αθλητική δραστηριότητα τον τελευταίο τουλάχιστον χρόνο. Στον Πίνακα 1 φαίνονται τα χαρακτηριστικά του δείγματος ανάλογα με το διαχωρισμό στις παραπάνω ομάδες.

### Όργανα Αξιολόγησης

*Συνήθειες άσκησης:* Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο *Άσκηση κατά τον Ελεύθερο Χρόνο (Leisure-Time Exercise Questionnaire, Godin & Shephard, 1985)*, με το οποίο καταγράφονται οι συνήθειες άσκησης σε μία εβδομάδα. Το ερωτηματολόγιο αυτό έχει χρησιμοποιηθεί ξανά στον ελληνικό πληθυσμό και περιγράφεται πιο αναλυτικά σε σχετικές έρευνες (π.χ. Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2005). Με αυτό το ερωτηματολόγιο καταγράφεται πόσες φορές την τελευταία εβδομάδα συμμετείχαν οι εξεταζόμενοι σε έντονη, μέτρια ή ήπια άσκηση κατά τη διάρκεια των καθημερινών τους δραστηριοτήτων ή στα πλαίσια της αναψυχής. Υπολογίστηκε ο Συνολικός Δείκτης Άσκησης και χρησιμοποιήθηκε σαν μεταβλητή για τη στατιστική ανάλυση.

*Σωματική Κάθεξη:* Χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα *Σωματικής Κάθεξης* του Tucker (1981), η οποία αποτελείται από 38 θέματα, έχει γίνει προσαρμογή της στην ελληνική γλώσσα και ελέγχθηκε η εγκυρότητα και η αξιοπιστία της στον ελληνικό πληθυσμό (α Cronbach=.90 και .85, συντελεστής αξιοπιστίας με τη μέθοδο της επανεξέτασης μετά από 2 εβδομάδες:  $r=.90$ , Θεοδωράκης, Δογάνης, & Μπαγιάτης, 1990). Από τα θέματα της, τα 23 αναφέρονται σε μέρη του σώματος όπως είναι το πρόσωπο, τα χέρια, τα πόδια, κ.τ.λ., και τα 15 αναφέρονται σε λειτουργίες του οργανισμού όπως είναι η δύναμη, η αντοχή, η υγεία

**Πίνακας 1.** Χαρακτηριστικά του δείγματος (ΜΟ±ΤΑ).

	<b>N</b>	<b>Ηλικία</b>	<b>Ύψος</b>	<b>Βάρος</b>
Σωματικά Ικανοποιημένα	39	19.62 ± 2.01	1.66 ± 0.06	53.74 ± 7.61
Σωματικά Χαμηλά Ικανοποιημένα	58	20.24 ± 2.96	1.64 ± 0.06	58.57 ± 7.91
Σωματικά Μη Ικανοποιημένα	53	19.96 ± 2.77	1.65 ± 0.06	66.34 ± 11.66
Αθλητές	29	19.55 ± 2.43	1.66 ± 0.06	58.93 ± 10.16
Μη αθλητές	121	20.06 ± 2.85	1.65 ± 0.06	60.33 ± 10.67

κ.λ.π. Οι εξεταζόμενοι καλούνταν σε κάθε ένα από αυτά τα θέματα να εκφράσουν το βαθμό ικανοποίησης που ένιωθαν για κάθε μέρος του σώματος και τη λειτουργία του οργανισμού. Κάθε μία από τις απαντήσεις βαθμολογήθηκε από 5 (Αισθάνομαι πολύ καλά), μέχρι 1 (Αισθάνομαι πολύ άσχημα). Τέλος, το άθροισμα όλων των βαθμολογιών αποτέλεσε το συνολικό βαθμό σωματικής ικανοποίησης, ο οποίος χρησιμοποιήθηκε για τη στατιστική ανάλυση.

*Εικόνα Σώματος:* Χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα εικόνας του σώματος, η οποία εξετάζει μέσα από σκίτσα το βαθμό ικανοποίησης που νοιώθουν τα άτομα σχετικά με το σώμα τους και έχει χρησιμοποιηθεί ξανά στον ελληνικό πληθυσμό (Θεοδωράκης, 1999). Η κλίμακα αποτελείται από 7 διαφορετικά σκίτσα που απεικονίζουν γυναικείο σώμα ίδιου ύψους, αλλά σε 7 διαβαθμίσεις από πολύ αδύνατο μέχρι πολύ παχύ. Κάθε άτομο καλούνταν να απαντήσει α) ποιο σώμα - σκίτσο θεωρεί ότι αντιπροσωπεύει το σώμα της και β) ποιο σκίτσο νομίζει ότι αντιπροσωπεύει το ιδανικό σώμα και γ) ποιο σκίτσο αντιπροσωπεύει το σώμα που θα ήθελε να έχει. Τα άτομα που ταύτισαν τον τύπο του σώματός τους με τον σωματότυπο που θα ήθελαν να έχουν, κατατάχθηκαν στα *Σωματικά Ικανοποιημένα*, στα άτομα που ο τύπος του σώματος που θεωρούσαν ότι έχουν απείχε μόνο 1 μονάδα από τον επιθυμητό τύπο σώματος, κατατάχθηκαν στα *Σωματικά Χαμηλά Ικανοποιημένα*, ενώ τα άτομα που θεωρούσαν ότι το σώμα τους απείχε 2 μονάδες ή περισσότερο από το επιθυμητό, κατατάχθηκαν στα *Σωματικά Μη Ικανοποιημένα*.

*Υπολογισμός του Δείκτη Μάζας Σώματος:* Αναφέρθηκε και καταγράφηκε προσωπικά το ύψος και το βάρος από τις ίδιες τις συμμετέχουσες. Οι μονάδες μέτρησης αναγράφηκαν σε μέτρα και εκατοστά και κιλά, αντίστοιχα για το ύψος και το βάρος. Ο ΔΜΣ υπολογίστηκε από τον τύπο: ΔΜΣ= μάζα σώματος (kg) / ύψος (m<sup>2</sup>). Η προσωπική αναφορά σε ύψος και βάρος γενικά γίνεται δεκτή σαν αποτελεσματική και αξιόπιστη και αποτελεί μια εναλλακτική συμβολική λογική για την απευθείας μέτρηση σε επιδημιολογικές μελέτες και στην υ-

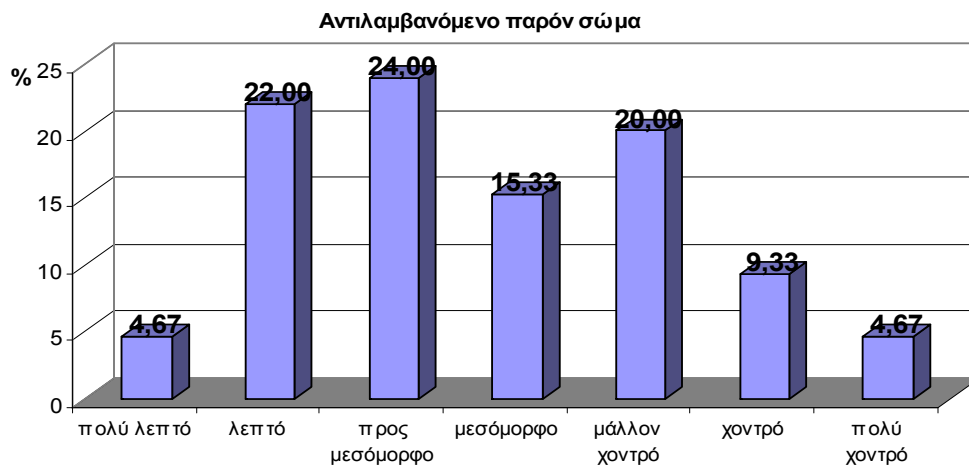
πάρχουσα βιβλιογραφία (Cumming, Eisenmann, Smoll, Smith, & Malina, 2005). Ο Δείκτης Μάζας Σώματος επίσης χρησιμοποιείται από πολλούς ερευνητές και ειδικούς πάνω σε θέματα υγείας. Οι πιο πολλές μελέτες που έχουν γίνει για να συνδυάσουν την παχυσαρκία με ηχητικές επιδράσεις για την υγεία, στηρίζονται στη μέτρηση του βάρους του σώματος σε σχέση με το ύψος (Healthy People 2010: Objectives for improving health, nutrition and overweight, 19-54).

#### *Στατιστική ανάλυση*

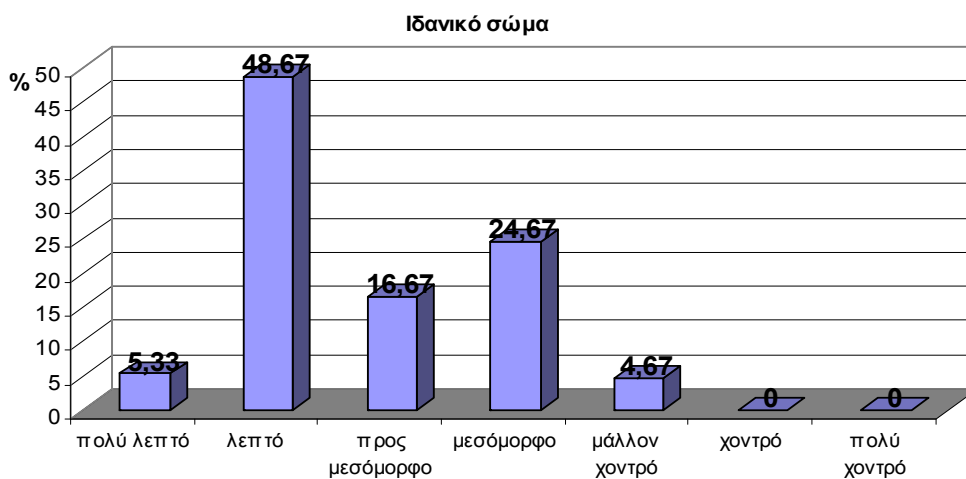
Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων έγινε με τη βοήθεια του στατιστικού πακέτου SPSS 13. Χρησιμοποιήθηκαν ξεχωριστές αναλύσεις διακύμανσης one-way ANOVA με ανεξάρτητη μεταβλητή την κατηγορία σωματικής ικανοποίησης, όπως υπολογίστηκε από την αξιολόγηση της εικόνας σώματος για να διαπιστωθούν οι διαφορές στο ΔΜΣ, τις συνήθειες άσκησης και τη σωματική κάθεξη των ατόμων. Οι post-hoc αναλύσεις έγιναν με τεστ Bonferoni. Ακόμη μια ανάλυση διακύμανσης one-way ANOVA έγινε για να διαπιστωθεί η επίδραση της αθλητικής εμπειρίας στη σωματική κάθεξη. Για τη μελέτη της σχέσης της αθλητικής εμπειρίας με την εικόνα τους σώματος χρησιμοποιήθηκε η μη παραμετρική ανάλυση Crosstabs (Έλεγχος Ανεξαρτησίας). Ο σχεδιασμός των πινάκων ήταν 2 Χ 3. Συγκρίθηκαν τα ποσοστά των αθλητών σε κάθε επίπεδο ικανοποίησης από την εικόνα του σώματος με τη χρήση της τιμής Pearson χ<sup>2</sup>. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε σε  $p < .05$ .

#### **Αποτελέσματα**

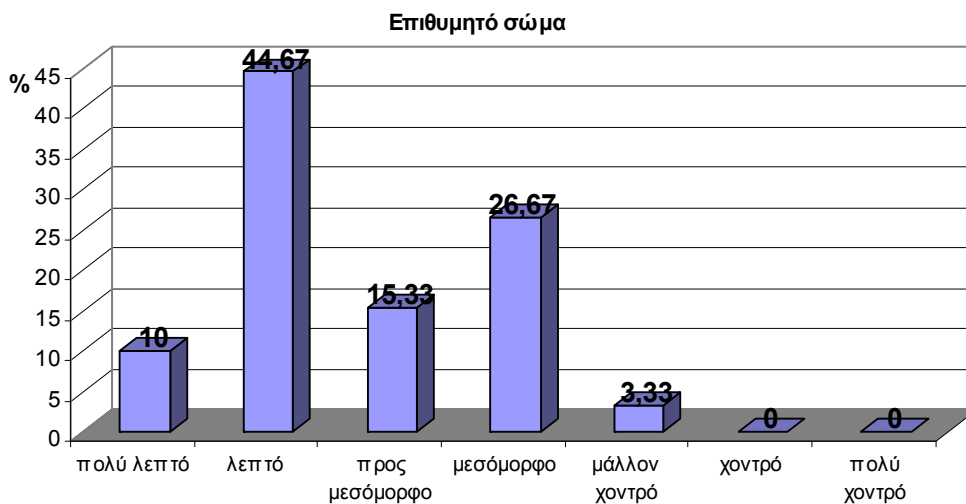
Η ανάλυση της κλίμακας της εικόνας του σώματος έδειξε ότι η πλειοψηφία του δείγματος κατατάσσει το σώμα του από «μεσόμορφο» έως μάλλον χοντρό (Σχήμα 1). Το ιδανικό σώμα για τα περισσότερα κορίτσια βρίσκεται στο λεπτό σώμα (Σχήμα 2), κάτι που φαίνεται να ισχύει και για το επιθυμητό σώμα (Σχήμα 3). Σχεδόν το ένα τέταρτο του δείγματος δηλώνει σαν ιδανικό και επιθυμητό το μεσόμορφο σώμα.



Σχήμα 1. Ποσοστά γυναικών ανάλογα με τον τύπο σώματος που θεωρούσαν ότι έχουν κατά την αξιολόγηση.



Σχήμα 2. Ποσοστά γυναικών ανάλογα με τον τύπο σώματος που θεωρούν ιδανικό.



Σχήμα 3. Ποσοστά γυναικών ανάλογα με τον τύπο σώματος που θα ήθελαν να έχουν.

**Πίνακας 2.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις στο Δείκτη Μάζας Σώματος, το Συνολικό Δείκτη Άσκησης και τη Σωματική Κάθεξη, ανάλογα με το βαθμό ικανοποίησης από την εικόνα του σώματος (ΜΟ±ΤΑ).

Κατηγορία Ικανοποίησης από την εικόνα του σώματος	Δείκτης Μάζας Σώματος	Συνολικός Δείκτης Άσκησης	Σωματική Κάθεξη
Σωματικά Ικανοποιημένα	19.54 ± 1.92*	39.56 ± 18.91	159.54 ± 15.97*
Σωματικά Χαμηλά Ικανοποιημένα	21.87 ± 3.05*	33.07 ± 20.73	145.40 ± 14.34*
Σωματικά Μη Ικανοποιημένα	24.25 ± 3.96*	29.83 ± 20.72	139.42 ± 28.33*
<b>Σύνολο</b>	<b>22.10 ± 3.65</b>	<b>33.61 ± 20.49</b>	<b>146.96 ± 22.05</b>

\* $p < .01$ 

Στον Πίνακα 2 φαίνονται οι Μέσοι Όροι και οι Τυπικές Αποκλίσεις του σκορ κάθε ομάδας στις τρεις εξαρτημένες μεταβλητές: ΔΜΣ, Συνολικός Δείκτης Άσκησης και Σωματική Κάθεξη. Από την ανάλυση διακύμανσης διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση της σωματικής εικόνας στο ΔΜΣ ( $F_{2,149}=24.90, p<.001, \eta^2=2.53$ ). Από τις post-hoc αναλύσεις φάνηκε ότι τα άτομα που ήταν ικανοποιημένα από την εικόνα του σώματος τους, είχαν σημαντικά χαμηλότερο ΔΜΣ από τα άτομα με χαμηλή ( $p<.01$ ) και μη ικανοποίηση ( $p<.001$ ). Τα άτομα που δεν ήταν ικανοποιημένα από την εικόνα του σώματος τους είχαν σημαντικά μεγαλύτερο ΔΜΣ από τις άλλες δύο ομάδες ( $p<.001$ ). Ο Συνολικός Δείκτης Άσκησης ήταν τόσο υψηλότερος όσο μεγαλύτερη ήταν η ικανοποίηση από την εικόνα του σώματος, όμως οι διαφορές μεταξύ των τριών ομάδων δεν έφτασαν το επίπεδο σημαντικότητας ( $F_{2,149}=2.62, p>.05, \eta^2=0.34$ ). Στη σωματική κάθεξη σημειώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $F_{2,149}=10.86, p<.001, \eta^2=1.29$ ), οι οποίες όπως φά-

νηκε από τις post-hoc αναλύσεις εντοπίζονται στην σημαντική υπεροχή των ατόμων που ήταν ικανοποιημένα από την εικόνα του σώματος τους σε σύγκριση με τα άτομα με χαμηλή ( $p<.01$ ) ή μη ικανοποίηση ( $p<.01$ ).

Όσον αφορά την αθλητική εμπειρία, συνέβαλε σημαντικά στη διαμόρφωση του σκορ στην κλίμακα της σωματικής κάθεξης ( $F_{1,149}=7.86, p<.01, \eta^2=0.49$ ), αφού οι αθλητές είχαν μεγαλύτερο σκορ (ΜΟ= 156.93, ΤΑ=18.09) από τους μη αθλητές (ΜΟ=144.57, ΤΑ=22.31). Στον Πίνακα 3 φαίνεται η κατανομή των αθλητών και μη αθλητών στις τρεις κατηγορίες ικανοποίησης από την εικόνα του σώματος. Το ποσοστό των αθλητών που κατατάσσεται στην κατηγορία των ατόμων που είναι ικανοποιημένα από το σώμα τους είναι πολύ μεγαλύτερο σε σχέση με το αντίστοιχο ποσοστό στους μη αθλητές. Παρόλα αυτά η συμμετοχή στον αθλητισμό δεν σχετίστηκε στατιστικά σημαντικά με την κατάταξη των ατόμων στα επίπεδα ικανοποίησης από την εικόνα του σώματος (Pearson  $\chi^2_{2,150} = 4.71, p = .095$ , Cramér's  $V = .18$ ).

**Πίνακας 3.** Συνοχική ανάλυση μεταξύ της αθλητικής εμπειρίας και το βαθμό ικανοποίησης από την εικόνα του σώματος (%).

Κατηγορία Ικανοποίησης από την εικόνα του σώματος	Αθλητές	Μη αθλητές	Σύνολο
Σωματικά Ικανοποιημένα	41.4%	22.3%	26%
Σωματικά Χαμηλά Ικανοποιημένα	34.5%	39.7%	38.7%
Σωματικά Μη Ικανοποιημένα	24.1%	38.0%	35.3%
<b>Σύνολο</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

### Συμπεράσματα - Συζήτηση

Στην παρούσα μελέτη εξετάστηκε η σχέση μεταξύ του σωματικού βάρους και του βαθμού ενασχόλησης με την άσκηση με τη σωματική κάθεξη και την εικόνα του σώματος, σε δείγμα εφήβων και νεαρών γυναικών. Ο βαθμός ικανοποίησης της εικόνας σώματος των συμμετεχόντων είχε άμεση σχέση με το ΔΜΣ. Συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο μικρότερος ΔΜΣ συνοδεύεται από

μεγαλύτερη ικανοποίηση από την εικόνα του σώματος. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι το υψηλότερο ποσοστό των ατόμων που ήταν ικανοποιημένα με την εικόνα του σώματός τους, συγκαταλέγονταν σε εκείνα που ήταν λιποβαρή. Εν τούτοις άτομα φυσιολογικού βάρους, είχαν χαμηλή ή μη σωματική ικανοποίηση, γεγονός που συμφωνεί και με άλλες έρευνες (π.χ. McElhon et al., 1999).

Η εικόνα του σώματος θεωρείται ότι επηρεάζεται σημαντικά από το βαθμό ενασχόλησης με την

άσκηση, αφού τα άτομα που ασκούνται αντιλαμβάνονται το σώμα τους ως αδύνατο και γυμνασμένο κι επομένως είναι ικανοποιημένα μ' αυτό (Θεοδωράκης, 1999). Η άποψη αυτή όμως δεν φαίνεται να επιβεβαιώνεται στην παρούσα έρευνα. Παρόλο που ερευνητικά ευρήματα έχουν δείξει κατά καιρούς ότι υπάρχει μια συναρτησιακή σχέση ανάμεσα στην άσκηση και την ικανοποίηση σώματος (Robinson, 2003), στην παρούσα έρευνα φαίνεται ότι οι επιδράσεις της άσκησης διαφοροποιούνται ανάλογα με τον τρόπο που αξιολογείται η ικανοποίηση κάποιου για το σώμα του.

Το σκορ στην κλίμακα της σωματικής κάθεξης, το οποίο αντικατοπτρίζει την ικανοποίηση από τα διάφορα μέρη του σώματος καθώς και τις λειτουργίες του οργανισμού, διαφοροποιήθηκε σημαντικά ανάμεσα σε αθλητές και μη αθλητές κάτι που συνδέεται με την άποψη στη βιβλιογραφία ότι τα άτομα που ασκούνται μπορούν να βελτιώσουν τη σωματική τους κάθεξη (Russell & Cox, 2003). Η ικανοποίηση όμως από την εικόνα του σώματος, η οποία αξιολογήθηκε με τη σειρά των σκίτσων, διαφοροποιήθηκε αλλά όχι στατιστικά σημαντικά ανάμεσα σε αθλητές και μη αθλητές. Ο συνολικός δείκτης άσκησης ακόμη, διαφοροποιήθηκε αλλά όχι στατιστικά σημαντικά στα τρία επίπεδα ικανοποίησης από την εικόνα το σώματος. Τα ευρήματα αυτά δεν ταυτίζονται με τα ευρήματα άλλων ερευνών (π.χ. Hausenblas & Downs, 2001; Hausenblas & Fallon, 2006; Robinson, 2003; Williams & Cash, 2001), οι οποίες δείχνουν θετική σχέση άσκησης και εικόνας σώματος.

Από τα αποτελέσματα βρέθηκε ακόμη ότι οι δύο κλίμακες βρίσκονται σε άμεση σχέση μεταξύ τους, αφού τα άτομα που ήταν ικανοποιημένα από την εικόνα του σώματος τους είχαν και σημαντικά μεγαλύτερο σκορ στη σωματική κάθεξη. Μια βασική διαφοροποίηση όμως στις δύο κλίμακες είναι

ότι στην κλίμακα με τα σκίτσα για την αξιολόγηση της εικόνας του σώματος, καταγράφονται και η εικόνα για το επιθυμητό σώμα αλλά και το ιδανικό σώμα. Αυτό που ουσιαστικά καθορίζει την ικανοποίηση από την εικόνα του σώματος είναι η διαφορά ανάμεσα στο επιθυμητό και το υπάρχον σώμα, κάτι που όμως και πάλι καθορίζεται από την άποψη για το ιδανικό σώμα. Το ιδανικό σώμα προφανώς καθορίζει σε σημαντικό βαθμό το επιθυμητό σώμα, ακόμη και όταν αυτά τα δύο δεν συμπίπτουν. Σε παγκόσμιο επίπεδο όμως, ως ιδανική εικόνα σώματος, θεωρείται το λεπτό σώμα, το οποίο είναι και το κοινωνικά αποδεκτό. Η διαπίστωση αυτή επαληθεύεται και από τα ευρήματα όχι μόνο προηγούμενων ερευνών (Θεοδωράκης, 1999), αλλά και της παρούσας έρευνας, στην οποία η πλειοψηφία των συμμετεχόντων επέλεξε ως ιδανικό σώμα και ταυτόχρονα επιθυμητό, το αδύνατο σώμα. Φαίνεται λοιπόν ότι, ακόμη και όταν είναι ικανοποιημένες από κάθε μέρος και κάθε λειτουργία του σώματος τους, οι νεαρές γυναίκες δεν είναι ικανοποιημένες από τη συνολική εικόνα του σώματος, πιθανά γιατί απέχει από αυτή που προβάλλεται ως πρότυπο στη σύγχρονη κοινωνία.

Συμπερασματικά φαίνεται ότι τα άτομα που έχουν μικρότερο ΔΜΣ είναι περισσότερο ικανοποιημένα από την εικόνα του σώματος τους, όσο περισσότερο γυμνάζονται τα άτομα, τόσο πιο θετικές στάσεις κρατούν προς το σώμα τους και τον εαυτό τους και τόσο πιο βελτιωμένη εικόνα σώματος έχουν, ενώ η συμμετοχή στον αθλητισμό συμβάλλει σε θετικότερες στάσεις προς το σώμα και την εξωτερική εμφάνιση. Τέλος, προτείνεται να διεξαχθούν περαιτέρω έρευνες όσον αφορά το κομμάτι της εικόνας σώματος και της σωματικής κάθεξης, σε μεγαλύτερο δείγμα και σε άλλες περιοχές της Ελλάδος.

### Σημασία για την Ποιότητα Ζωής

Ένα από τα ζητήματα που απασχολεί ιδιαίτερα σήμερα τις έφηβες και νέες κοπέλες είναι η εικόνα του σώματός τους, μια εικόνα που επηρεάζει τα συναισθήματά τους, τη συμπεριφορά τους και την ψυχική τους υγεία. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, έδωσαν κάποια αρχικά σημαντικά στατιστικά στοιχεία, που λείπουν από τη χώρα μας και τα οποία αφορούν τη σχέση μεταξύ του σωματικού βάρους, του βαθμού ενασχόλησης με την άσκηση και της σωματικής κάθεξης, με την εικόνα του σώματος. Η εξέταση των παραπάνω παραγόντων, οι οποίοι καθορίζουν την ποιότητα ζωής των νέων, καθίσταται αναγκαία και μείζονος προτεραιότητας για πολλούς και ποικίλους λόγους. Η μη ικανοποίηση από την εικόνα του σώματος, δεν θα πρέπει να αποτρέπει ένα άτομο από την καθημερινή φυσική δραστηριότητα. Απεναντίας η διατήρηση της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας σε ικανοποιητικά επίπεδα επιβάλλεται για τη βελτίωση της σωματικής εικόνας καθώς και για τη διαφύλαξη και βελτίωση της ποιότητας ζωής. Η άσκηση μπορεί και πρέπει, να αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι της καθημερινής ζωής ενός ατόμου, αφού συμβάλλει σημαντικά στη θετική άποψη που έχει ένα άτομο για τον εαυτό του και κατ' επέκταση στην ψυχική του υγεία.



## Βιβλιογραφία

- Abraham, S.F. (2003). Dieting, body weight, body image and self-esteem in young women: Doctors' dilemmas. *The Medical Journal of Australia*, 178, 607-611.
- Carroll, S.L., Lee, R.E., Kaur, H., Harris, K.J., Strotter, M.L., & Huang, T.T.-K. (2006). Smoking, weight loss intention and obesity-promoting behaviors in college students. *Journal of the American College of Nutrition*, 25(4), 348-353.
- Cash, T.F., & Pruzinsky, T. (Eds., 2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press.
- Child Study Center. (2002). Adolescence and body image: What's typical and what's not. *Child Study Center Letter*, 6(4). Στο <http://www.aboutourkids.org/aboutour/letter/marapr02.pdf>
- Cumming, S., Eisenmann, J., Smoll, Fr., Smith, R., & Malina, R. (2005). Body size and perceptions of coaching behaviors by adolescent female athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 693-705.
- Depcik, E., & Williams, L. (2004). Weight training and body satisfaction of body-image-disturbed college women. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(3), 287-299.
- Facchini, M., Rozensztejn, R., & Gonzalez, C. (2005). Smoking and weight control behaviors. *Eating and weight Disorders*, 10(1), 1-7.
- Forbes, G.B., Doroszewicz, K., Card, K., & Curtis, L. (2004). Association of the thin body ideal, ambivalent sexism, and self-esteem with body acceptance and the preferred body size of college women in Poland and the United States. *Sex Roles*, 50(5-6), 331-345.
- Giudice, J. (2006). Body image concerns of the adolescent female and the impact on self-esteem and life satisfaction. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 67(2-B), 1181.
- Godin, G., & Shephard, R.J. (1985). A simple method to assess exercise behaviour in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, 141-146.
- Harrison, K. (2003). Television viewers' ideal body proportions: The case of the curvaceously thin woman, *Sex Roles*, 48(5-6), 255-264.
- Hargreaves, D.A., & Tiggemann, M. (2004). Idealized media images and adolescent body image: "comparing" boys and girls. *Body Image*, 1, 351-361.
- Hausenblas, H.A., & Fallon, E.A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and Health*, 21(1), 33-47.
- Hausenblas, H.A., & Downs, D.S. (2001). Comparison of body image between athletes and nonathletes: A meta-analytic review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(3), 323-339.
- Healthy People 2010: Leading Health Indicators. Ανακτήθηκε από <http://www.health.gov/-healthypeople>.
- Θεοδωράκης, Γ. (1999). Σωματική εικόνα, σωματική κάθεξη και ψυχική υγεία. *Αθλητική Απόδοση και Υγεία*, 1, 91-110.
- Θεοδωράκης, Γ., Δογάνης, Γ., & Μπαγιάτης Κ. (1990). Αξιολόγηση της Σωματικής Κάθεξης γυναικών που συμμετέχουν σε προγράμματα αθλητισμού για αναφυχή. *Ψυχολογικά Θέματα*, 3, 49-63.
- Θεοδωράκης, Γ. & Χασάνδρα, Μ. (2005). Κάπνισμα και άσκηση, μέρος 2ο: Διαφορές μεταξύ Ασκουμένων και μη Ασκουμένων. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3(3), 239-248.
- Low, K.G., Charanasomboon, S., Brown, C., Hiltunen, G., Long, K., Reinhalter, K., et al. (2003). Internalization of the thin ideal, weight and body image concerns. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(1), 81-89.
- Mazur, A. (1986). U.S. trends in feminine beauty and overadaptation. *The Journal of Sex Research*, 22, 281-303.
- McKee, S.A., Nhean, S., Hinson, R.E., & Mase, T. (2006). Smoking for weight control: Effect of priming for body image in female restrained eaters. *Addictive Behaviors*, 31(12), 2319-2323.
- Mc Elhon, S., M Kearney, J., Giachetti, I., Franz Zunft, H., & Martínez, J. A. (1999). Body image perception in relation to recent weight changes and strategies for weight loss in a nationally representative sample in the European Union. *Public Health Nutrition*, 2, 143-151.
- Μπερτάκη, Χ., Μιχαλοπούλου, Μ., Αργυροπούλου, Ε-Χ., & Μπιτζίδου, Χ. (2007). Φυσική δραστηριότητα μαθητών και μαθητριών λυκείου στην Ελλάδα. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 5(3), 386-395.
- Robinson, R.T. (2003). Clothing behavior, body cathexis, and appearance management of women enrolled in a commercial weight loss program. *Institutional Review Board*, 1-232.
- Russell, W.D., & Cox, R.H. (2003). Social physique anxiety, body dissatisfaction, and self-esteem in college females of differing exercise frequency, perceived weight discrepancy, and race. *Journal of Sport Behavior*, 26, 56-62.
- Secord, F.P., Jourard, S.M. (1953). The appraisal of body-cathexis: Body cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*, 17(5), 343-347.
- Slade, P.D. (1994). What is body image. *Behaviour Research and Therapy*, 32(5), 497-502.
- Stewart, A.D., Benson, P.J., Michanikou, E.G., Tsiota, D.G., & Narli, M.K. (2003). Body image perception, satisfaction and somatotype in male and female athletes and non-athletes: Re-



- sults using a novel morphing technique. *Journal of Sports Sciences*, 21(10), 815-823.
- Thompson, J.K., Shroff, H., Herbozo, S., Cafri, G., Rodriguez, J., & Rodriguez, M. (2006). Relations among multiple peer influences, body dissatisfaction, eating disturbance, and self-esteem: A comparison of average weight, at risk of overweight, and overweight adolescent girls. *Journal of Pediatric Psychology*, 1-6.
- Tucker, L.A. (1981). Internal structure, factor satisfaction, and reliability of the body cathexis scale. *Perceptual and Motor Skills*, 53, 891-896.
- United States Department of Health & Human Services(USDHHS)(2000). Physical activity and fitness. Retrieved from <http://www.health.gov/healthypeople/document>.
- Williams, P.A., & Cash, T.F. (2001). Effects of a circuit weight training program on the body images of college students. *International Journal of Eating Disorders*, 30(1), 75-82.

