



Εικόνα Σώματος σε Εφήβους 13 - 17 ετών: Επιδράσεις Φύλου και Φυσικής Δραστηριότητας

Ελένη Αδαμίδου¹, Βασιλική Ζήση², Μαρία Χασάνδρα³, & Στυλιανή «Ανή» Χρόνη²

¹ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

²ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

³ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Jyväskylä, Φινλανδία

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν να εξετάσει πώς διαφοροποιείται η εικόνα του σώματος και η ικανοποίηση της από αυτήν ανάλογα με το φύλο και την ηλικία, αλλά και πώς συνδέεται με τη φυσική δραστηριότητα και το Δείκτη Μάζας Σώματος σε εφήβους. Το δείγμα ήταν 496 έφηβοι (226 αγόρια και 270 κορίτσια) ηλικίας 13 έως 17 ετών, μαθητές από τη Β' Γυμνασίου έως και τη Β' Λυκείου επαρχιακών πόλεων της Ελλάδας. Τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν ήταν η κλίμακα της εικόνας του σώματος (Rand & Wright, 1999) και το ερωτηματολόγιο «Άσκηση κατά τον Ελεύθερο Χρόνο» (Godin & Shephard, 1985). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, τα αγόρια ήταν πιο ικανοποιημένα από την εικόνα του σώματός τους σε σχέση με τα κορίτσια. Η σχέση αυτή όμως ήταν στατιστικά σημαντική μόνο στο Γυμνάσιο ($p < .01$), όπου η πιθανότητα ένα κορίτσι να μην είναι ικανοποιημένο από το σώμα του ήταν 2.82 φορές περισσότερη σε σύγκριση με ένα αγόρι. Στο Λύκειο το ποσοστό των εφήβων που δεν ήταν ικανοποιημένοι από το σώμα τους ήταν παρόμοιο σε αγόρια και κορίτσια (27.4% και 22.4% αντίστοιχα). Όσο μεγαλύτερο ήταν το επίπεδο ικανοποίησης από την Εικόνα του Σώματος, τόσο μικρότερος ήταν ο ΔΜΣ, και στις δύο ηλικιακές κατηγορίες, και στα δύο φύλα ($p < .001$). Αντίστοιχα, η μεγαλύτερη ικανοποίηση από την εικόνα του σώματος, συνδέονταν και με υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με εξαίρεση τα κορίτσια του Λυκείου, όπου τα υψηλότερα σκορ εντοπίστηκαν στα άτομα με χαμηλή ικανοποίηση από την εικόνα σώματος, χωρίς όμως να είναι στατιστικά σημαντικές αυτές οι διαφορές. Φαίνεται ότι τα κοινωνικά στερεότυπα και πρότυπα για το λεπτό σώμα, που επιβάλλονται πολύ νωρίς στα παιδιά δημιουργούν προβλήματα με την εικόνα του σώματος όχι μόνο στα αγόρια αλλά και στα κορίτσια. Πιθανά κάποια καλά δομημένη παρέμβαση φυσικής δραστηριότητας ή άσκησης θα μπορούσε να βοηθήσει στη βελτίωση της εικόνας που έχουν οι έφηβοι για το σώμα τους.

Λέξεις κλειδιά: *εικόνα σώματος, Δείκτης Μάζας Σώματος, φυσική δραστηριότητα, άσκηση, εφηβεία*

Body Image in 13-17 Years Old Adolescents: Gender and Physical Activity Effects

Eleni Adamidou¹, Vasiliki Zisi², Mary Hassandra³, & Stilian "Ani" Chroni².

¹Dept. of Physical Education & Sport Science, Democritus University of Thrace, Komotini, Hellas.

²Dept. of Physical Education & Sport Science, University of Thessaly, Trikala, Hellas.

³Dept. of Physical Education & Sport Science, University of Jyväskylä, Finland.

Abstract

The purpose of this study was to examine how body image and satisfaction from it changes according to gender and age, and how it relates to physical activity and self-reported BMI in adolescents. The sample was 496 adolescents (226 boys and 270 girls) aged 13 to 17 years old, attending Gymnasium and Lyceum in rural cities of Greece. The tools used were the Body Image figures scale (Rand & Wright, 1999) and the Leisure Time Exercise Questionnaire (Godin & Shephard, 1985). According to the results, the boys were more satisfied with their body image than girls. This relationship, however, was statistically significant only in Gymnasium ($p < .01$), where the probability of a girl not

being satisfied with her body was 2.82 times higher than a boy's. In high school, the percentage of adolescents who were not satisfied with their bodies was similar for boys and girls (27.4% and 22.4% respectively). The higher the level of satisfaction with their body image was, the lower the BMI in both age groups, for both sexes ($p < .001$). Similarly, greater satisfaction with body image was associated with higher levels of physical activity with the exception of high school girls, where higher scores were found in individuals with low body image satisfaction--these differences however, were not statistically significant. It seems that the social stereotypes and standards for slim body, imposed very early in children, cause problems with body image not only in boys but also in girls. Maybe a good structured intervention with physical activity or exercise should positively contribute in improving adolescents' body image.

Keywords: *Body Mass Index, physical activity, exercise, adolescence*

Εισαγωγή

Η εικόνα 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 την φυσική του εμφάνιση (Cash & Pruzinsky, 2002). Την τελευταία εικοσαετία η εικόνα σώματος παρουσιάζει έντονο ερευνητικό ενδιαφέρον συνδεδεμένη με την παχυσαρκία, τις διατροφικές διαταραχές (ΔΔ) και την αυτοεκτίμηση. Η ικανοποίηση από την εικόνα σώματος φαίνεται να επηρεάζεται από παράγοντες υποκειμενικούς, όπως η αντίληψη που έχει το άτομο για την εμφάνισή του και τις σωματικές του ικανότητες, παράγοντες κοινωνικό-περιβαλλοντικούς (π.χ., επιρροή των ΜΜΕ, συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες), συναισθηματικούς (π.χ. αρνητικές επιρροές, άγχος για την απόκτηση του ιδανικού σώματος, αυτοσεβασμός, παραμόρφωση σώματος, τελειοθηρία) και σωματικούς (π.χ., βάρος σώματος, Burns, 1982; Grieve, 2007).

Διάφοροι κοινωνικό-πολιτισμικοί, βιολογικοί και ενδοπροσωπικοί παράγοντες, αυξάνουν το ρίσκο για δυσαρέσκεια από την εικόνα σώματος, σε αγόρια και κορίτσια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας (Presnell, Bearman, & Stice, 2004). Η εφηβεία ιδιαίτερα, είναι μια περίοδος με μεγάλες αλλαγές στο σώμα τόσο των αγοριών όσο και των κοριτσιών, όπου η φυσιολογική ωρίμανση που συμβαίνει στο σώμα τους, τα ωθεί να αισθάνονται άβολα με τις αλλαγές που παρατηρούν και βιώνουν (Child Study Center, 2002). Οι αλλαγές αυτές οδηγούν σε αρνητικά συναισθήματα όσον αφορά στην εικόνα σώματος και ιδιαίτερα όταν το άτομο μπει στη διαδικασία της σύγκρισης της προσωπικής του εικόνας σώματος με τα πρότυπα σώματος που επιβάλλουν συγκεκριμένα κοινωνικά στερεότυπα και τα μέσα μαζικής επικοινωνίας. Τότε, μπορεί να οδηγηθεί και σε ακραίες συμπεριφορές, όπως την έντονη ενασχόληση με την φυσική άσκηση (άσκηση με αντιστάσεις), εμμονή με δίαιτες αδυνατισματος αλλά και πολλές φορές τον αποκλεισμό της τροφής (Davison, Markey, & Birch, 2003; Δούκα & Χρυσάγης, 2005; Groesz, Levine, & Murnen, 2002; Presnell et al., 2004).

Οι κοινωνικό-πολιτισμικοί παράγοντες διαμόρφωσης προτύπων σώματος είναι κυρίως η οικογένεια, το κοινωνικό και φιλικό περιβάλλον, αλλά και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Μάλιστα, τα ΜΜΕ είναι ο κύριος φορέας διαμόρφωσης των κοινωνικών προτύπων σώματος κι αυτό, γιατί τόσο η οικογένεια όσο και το φιλικό και κοινωνικό περιβάλλον είναι δέκτες αλλά και πομποί των κοινωνικών προτύπων αφού και εκείνοι άμεσα επηρεάζονται από τα ΜΜΕ. Εδώ και αρκετά χρόνια, προβάλλεται από τα ΜΜΕ σαν ιδανικό γυναικείο πρότυπο το πολύ λεπτό ή αδύνατο σώμα (Garner, Garfinkel, Schwartz, & Thompson, 1980; Silverstein, Perdue, Peterson, & Kelly, 1986). Το γεγονός αυτό σε συνδυασμό με την τάση των γυναικών να ασχολούνται έντονα με την ελκυστικότητα τους, από την εφηβική ακόμη ηλικία (Kelson, Kearney, Cooke, & Cansky, 1990), τις οδηγεί, καθώς μεγαλώνουν, να καταναλώνουν πολύ χρόνο αλλά και χρήμα για την εμφάνισή τους, κυρίως σε καλλυντικά, κρέμες και δίαιτες. Η ικανοποίηση των γυναικών από την εικόνα του σώματός τους βέβαια, δεν επηρεάζεται μόνο από τα φυσικά τους χαρακτηριστικά, αλλά και από τον τρόπο που τις βλέπουν οι *σημαντικοί άλλοι*, όπως γονείς, φίλοι, σύζυγος - σύντροφος, από τη σύγκρισή τους με άλλες γυναίκες στο περιβάλλον που ζουν και τη σύγκρισή τους με τα πολιτιστικά πρότυπα (Θεοδωράκης, 1999). Το επίπεδο της αυτοεκτίμησης και η επίδραση των *σημαντικών άλλων* συντελούν στη διαμόρφωση της ικανοποίησης των ατόμων από το σώμα τους (Thomas, 1989).

Στη διεθνή έρευνα έχει ευρέως μελετηθεί η σχέση της εικόνας σώματος με την παχυσαρκία και τις

συμπεριφορές υγείας (Al Sabbah et al., 2009; Downs, DiNallo, & Kirner, 2008; Fournier et al., 2009). Η φυσική δραστηριότητα και η άσκηση βρίσκονται συχνά στο επίκεντρο τέτοιων ερευνών, από τις οποίες φαίνεται ότι η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες έχει θετική επίδραση στην ικανοποίηση από την εικόνα του σώματος, καθώς τα πιο γυμνασμένα άτομα έχουν πιο θετική στάση και προς το σώμα και προς τον εαυτό τους (Balogun, 1987; Trujillo, 1983; Tucker, 1983a, 1983b). Αρκετές έρευνες δείχνουν ότι οι αθλητές είναι πιο ικανοποιημένοι με το σώμα τους σε σχέση με τους μη αθλητές (Hagger, Chatzisarantis, & Biddle, 2001; Theodorakis, Natsis, Papaioannou & Goudas, 2002; Papacharisis & Goudas, 2003). Ο χορός βέβαια, ειδικά όταν πρόκειται για επαγγελματικό επίπεδο, ενώ φαίνεται ότι συμβάλλει ουσιαστικά στη διαμόρφωση μιας καλής εικόνας σώματος, από την άλλη δημιουργεί επιπλέον ανησυχίες για τη διατήρηση χαμηλού σωματικού βάρους (Pollatou, Bakali, Theodorakis, & Goudas, 2010).

Λίγοι είναι οι ερευνητές ωστόσο, που έχουν ασχοληθεί με τη διερεύνηση των επιδράσεων του φύλου και της φυσικής δραστηριότητας στην εικόνα σώματος των εφήβων. Τέτοιου είδους έρευνες αφορούν μόνο άνδρες ή μόνο γυναίκες, χωρίς σύγκριση μεταξύ των δύο φύλων. Για παράδειγμα, ο Griene (2007) εξέτασε την εικόνα σώματος εφήβων, αλλά και νεαρών ενηλίκων ανδρών σε συνάρτηση με ένα συγκεκριμένο είδος φυσικής δραστηριότητας, την άσκηση με αντιστάσεις, μέσα από το πρίσμα βέβαια της μυϊκής δυσμορφίας. Αντίστοιχα, οι Μπενέτου, Κωφού, Ζήση και Θεοδωράκης (2008) εξέτασαν τη σχέση της εικόνας του σώματος με το σωματικό βάρος, και το βαθμό ενασχόλησης με την άσκηση σε δείγμα εφήβων και νεαρών γυναικών. Αλλά και στην μελέτη των Pollatou et, al. (2010) εξετάστηκε η σχέση της άσκησης με τη σωματική ικανοποίηση σε επαγγελματίες και ερασιτέχνες χορεύτριες ηλικίας 15 έως 30 ετών. Η καινοτομία της παρούσας έρευνας έγκειται στην εξέταση της διαφοράς μεταξύ των δυο φύλων στην εικόνα του σώματος, σε αγόρια και κορίτσια εφηβικής ηλικίας.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξεταστεί πώς διαφοροποιείται η εικόνα του σώματος και η ικανοποίηση από αυτήν ανάλογα με το φύλο και την ηλικιακή κατηγορία, αλλά και πώς αυτή συνδέεται με τη φυσική δραστηριότητα και τον αυτοδηλούμενο Δείκτη Μάζας Σώματος σε εφήβους. Διαμορφώθηκαν οι εξής ερευνητικές υποθέσεις: (α) τα αγόρια έχουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από την εικόνα του σώματος τους σε σύγκριση με τα κορίτσια, τόσο στο λύκειο, όσο και στο γυμνάσιο, (β) ο αυτοδηλούμενος ΔΜΣ είναι χαμηλότερος στα κορίτσια και στα άτομα που είναι πιο ικανοποιημένα από την εικόνα του σώματός τους, (γ) οι έφηβοι με τη μεγαλύτερη φυσική δραστηριότητα θα είναι και πιο ικανοποιημένοι από την εικόνα του σώματος τους.

Μέθοδος και Διαδικασία

Συμμετέχοντες

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 496 έφηβοι, αγόρια και κορίτσια ηλικίας 13 έως 17 ετών, μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου επαρχιακών πόλεων της Ελλάδας. Οι συμμετέχοντες χωριστήκαν σε δύο ηλικιακές ομάδες: μαθητές Γυμνασίου και μαθητές Λυκείου. Από τους 178 μαθητές του Γυμνασίου οι 91 ήταν αγόρια και οι 87 κορίτσια, ενώ από τους 319 μαθητές Λυκείου οι 135 ήταν αγόρια και οι 184 κορίτσια. Στον Πίνακα 2 φαίνεται αναλυτικά ανά σχολική τάξη, ο αριθμός και η ηλικία των συμμετεχόντων, η οποία υπολογίστηκε ως τη διαφορά της ημερομηνίας μέτρησης από την ημερομηνία γέννησης. Ο μέσος όρος ηλικίας, των μαθητών του Γυμνασίου ήταν τα 14.83 έτη (± 0.52), ενώ ο μέσος όρος ηλικίας των μαθητών του Λυκείου τα 16.54 έτη (± 0.49). Τόσο οι έφηβοι, όσο και οι γονείς τους υπέγραψαν τη φόρμα συγκατάθεσης για συμμετοχή στην έρευνα. Η έρευνα εγκρίθηκε από την Επιτροπή Βιοηθικής και Δεοντολογίας του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Πίνακας 1. Ηλικία και αριθμός ανά σχολική τάξη και φύλο συμμετεχόντων

	Αγόρια			Κορίτσια			Σύνολο		
	N	MO	TA	N	MO	TA	N	MO	TA
B' Γυμνασίου	43	13.95	0.61	39	14.19	0.64	82	14.7	0.64
Γ' Γυμνασίου	48	14.99	0.42	48	14.93	0.40	96	14.96	0.41
A' Λυκείου	80	16.02	0.47	92	15.97	0.44	173	15.99	0.45
B' Λυκείου	55	17.16	0.64	91	17.06	0.46	146	17.10	0.53
Σύνολο	226	15.69	1.24	270	15.90	1.13	496	15.80	1.18

Όργανα Μέτρησης

Εικόνα σώματος. Για την αξιολόγηση της χρησιμοποιήθηκε η 9-βάθμια «Κλίμακα Εικόνας Σώματος» (Rand & Wright, 1999), που έχει χρησιμοποιηθεί ξανά σε ελληνικό πληθυσμό (Θεοδωράκης, 1999; Μπενέτου κ.ά., 2008). Σύμφωνα με αυτήν την κλίμακα, κάθε εξεταζόμενος καλείται να επιλέξει πιο από τα 9 σκίτσα σώματος θεωρεί ότι αντιπροσωπεύει α) το σώμα που έχει τώρα, β) το σώμα που θα ήθελε να έχει, γ) το ιδανικό σώμα. Για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα με τα 9 ανδρικά και 9 γυναικεία εφηβικά σώματα. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε μια διακριτή μεταβλητή με τρία επίπεδα, δηλαδή άτομα: α) ικανοποιημένα, όπου το σώμα που θεωρούσαν ότι έχουν τώρα, ταυτίζονταν με το σώμα που θα ήθελαν να έχουν, β) χαμηλά ικανοποιημένα, όπου το σώμα που θεωρούσαν ότι έχουν τώρα απείχε μόνο μια μονάδα από το επιθυμητό σώμα και γ) μη ικανοποιημένα από το σώμα τους, όπου το σώμα που θεωρούσαν ότι έχουν τώρα, απείχε 2 μονάδες ή και περισσότερο από το επιθυμητό. Ο έλεγχος αξιοπιστίας της κλίμακας, αναφέρεται ότι έχει γίνει με τη μέθοδο της επαναμέτρησης και έδειξε ταύτιση $90\% \pm 8\%$ μεταξύ των μετρήσεων (Rand & Wright, 1999).

Συνήθειες άσκησης. Για τον υπολογισμό της φυσικής δραστηριότητας, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο *Άσκηση κατά τον Ελεύθερο Χρόνο* (Leisure-Time Exercise Questionnaire -Godin & Shephard, 1985) που θεωρείται έγκυρο και αξιόπιστο για τον ελληνικό πληθυσμό (π.χ. Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2005). Οι συμμετέχοντες καλούνταν να απαντήσουν σε ερωτήσεις του τύπου «Γράψε πόσες φορές την εβδομάδα ασκείσαι έντονα - μέτρια - ήπια για περισσότερο από 15 λεπτά». Υπολογίστηκε ο Συνολικός Δείκτης Άσκησης και χρησιμοποιήθηκε σαν μεταβλητή στη στατιστική ανάλυση.

Υπολογισμός του Δείκτη Μάζας Σώματος. Υπολογίστηκε ο αυτό-δηλούμενος Δείκτης Σωματικής Μάζας (ΔΣΜ) των συμμετεχόντων, χρησιμοποιώντας το ύψος και το βάρος, όπως το δήλωσαν οι ίδιοι οι συμμετέχοντες. Η προσωπική καταγραφή ύψους και βάρους είναι μια μέτρηση που θεωρείται αξιόπιστη και χρησιμοποιείται σε επιδημιολογικές μελέτες (Cumming, Eisenmann, Smoll, Smith, & Malina, 2005). Ένας ενήλικας με ΔΣΜ μεταξύ 18.5 έως 24.9 kg/m² θεωρείται φυσιολογικού βάρους, μεταξύ 25 και 29.9 kg/m² υπέρβαρος και με ΔΣΜ πάνω από 30 θεωρείται παχύσαρκος (Bean & Wellington, 1998). Τιμές κάτω από το 18.5 kg/m² δηλώνουν αδυναμία και ισχνότητα για το άτομο και όσο πιο χαμηλός είναι ο Δείκτης τόσο περισσότερο δηλώνεται η τάση για εκδήλωση των ΔΔ (Garner & Garfinkel, 1982).

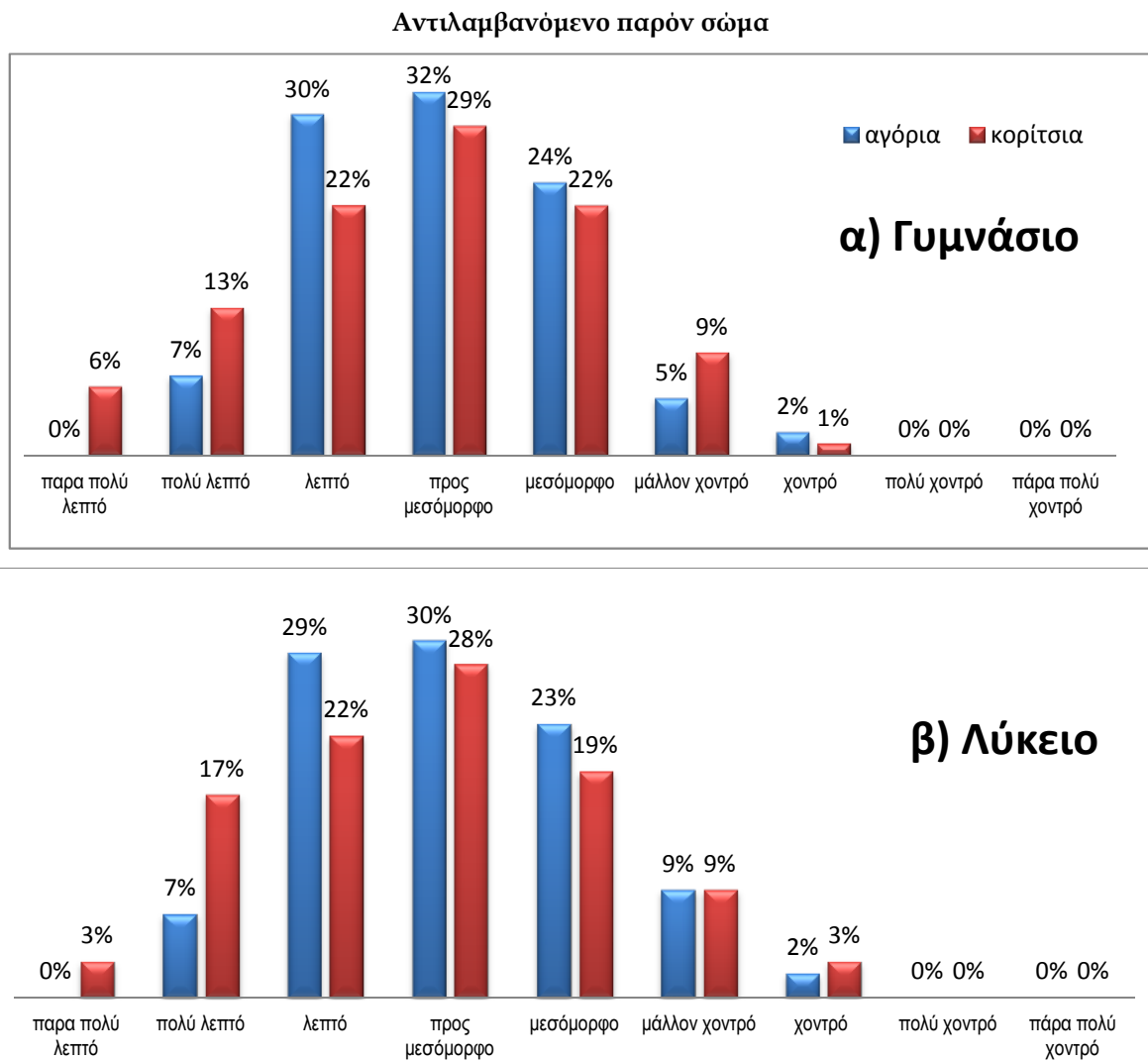
Στατιστική ανάλυση

Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 15. Για τη μελέτη της σχέσης του φύλου με την εικόνα του σώματος σε κάθε ηλικιακή κατηγορία χρησιμοποιήθηκε η μη παραμετρική ανάλυση Crosstabs (Έλεγχος Ανεξαρτησίας). Ο σχεδιασμός των πινάκων ήταν 2 X 3. Συγκρίθηκαν τα ποσοστά των αγοριών και κοριτσιών σε κάθε επίπεδο ικανοποίησης από την εικόνα του σώματος με τη χρήση της τιμής Pearson χ^2 , ξεχωριστά στο Γυμνάσιο και το Λύκειο. Για να διαπιστωθούν οι διαφορές στο ΔΜΣ και τις συνήθειες άσκησης, χρησιμοποιήθηκαν ξεχωριστές αναλύσεις διακύμανσης 3-way ANOVA με ανεξάρτητες μεταβλητές το φύλο (αγόρι - κορίτσι), την ηλικιακή κατηγορία (Γυμνάσιο - Λύκειο) και το επίπεδο ικανοποίησης από την εικόνα σώματος (Ικανοποιημένοι - Χαμηλά Ικανοποιημένοι - Μη Ικανοποιημένοι). Οι post-hoc αναλύσεις έγιναν με τεστ Bonferroni. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε σε $p < .05$.

Αποτελέσματα

Η επεξεργασία των δεδομένων για την κλίμακα της εικόνας σώματος έδειξε ότι η πλειοψηφία των εφήβων, τόσο στο Γυμνάσιο όσο και στο Λύκειο, κατατάσσει το σώμα της από λεπτό έως μεσόμορφο, ενώ αρκετά μεγάλο είναι και το ποσοστό, ειδικά των κοριτσιών που δηλώνει ότι έχει πολύ λεπτό ή πάρα πολύ λεπτό σώμα (Σχήμα 1).

Ο τύπος του επιθυμητού σώματος φαίνεται να διαφοροποιείται ανάμεσα στα αγόρια και τα κορίτσια. Η πλειοψηφία των αγοριών, τόσο στο Γυμνάσιο, όσο και στο Λύκειο, επιλέγει ένα τύπο σώματος που κυμαίνεται από λεπτό έως μεσόμορφο, με το μεγαλύτερο ποσοστό να επιλέγει το προς μεσόμορφο σώμα. Η συντριπτική πλειοψηφία των κοριτσιών επιλέγει ένα σώμα που κυμαίνεται από το πολύ λεπτό ως το προς μεσόμορφο σώμα, με το μεγαλύτερο ποσοστό να επιθυμεί το λεπτό σώμα. Αξιοπρόσεκτο είναι το ποσοστό των κοριτσιών του Γυμνασίου που επιθυμεί ένα πάρα πολύ λεπτό σώμα (12%), ενώ το μεσόμορφο σώμα, που θα χαρακτηρίζονταν φυσιολογικό από έναν ενήλικα, μοιάζει να είναι αδιανόητη επιλογή για τα κορίτσια, τόσο στο Γυμνάσιο (3%) όσο και στο Λύκειο (3%).

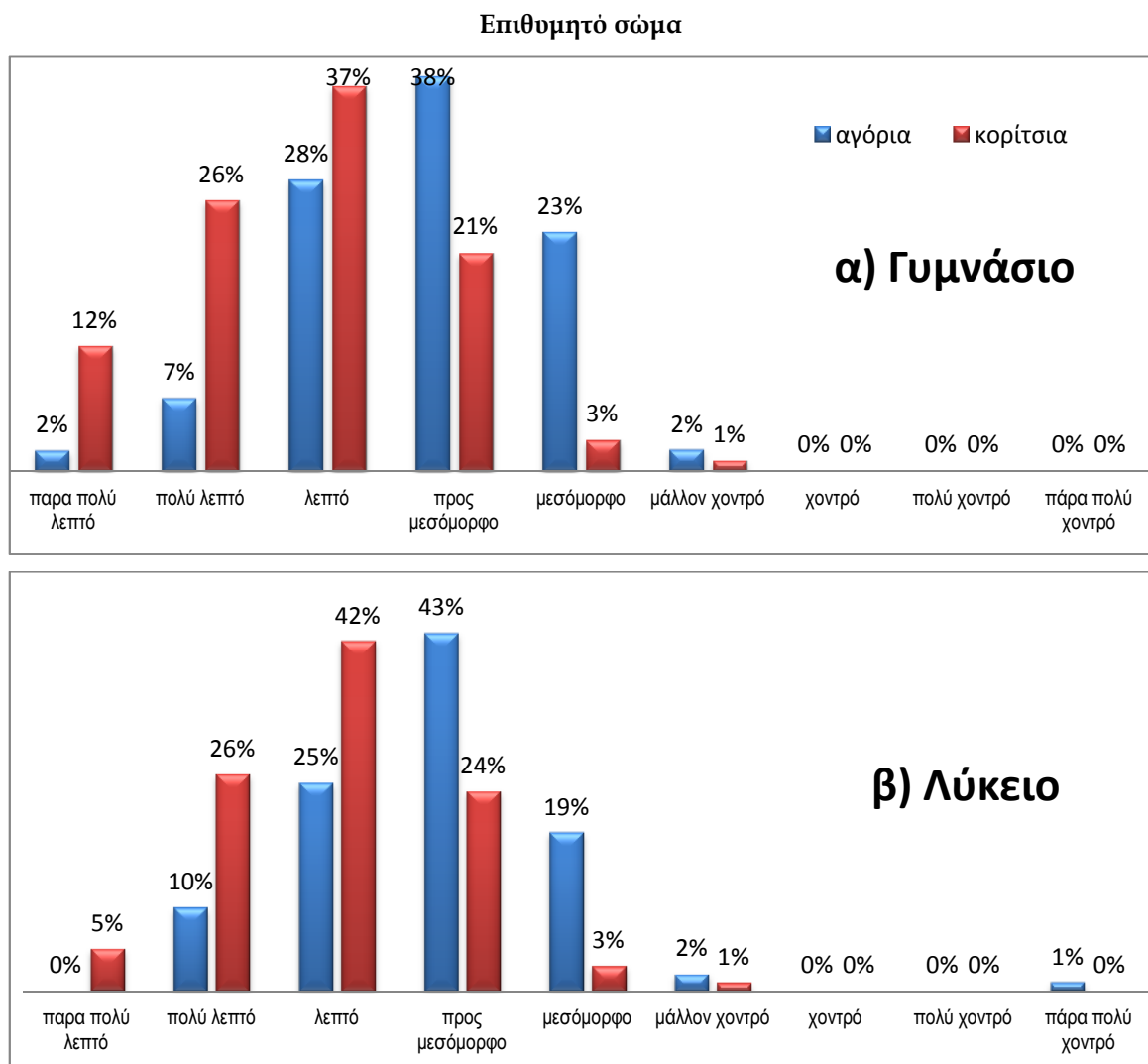


Σχήμα 1. Ποσοστά αγοριών και κοριτσιών του Γυμνασίου (α) και του Λυκείου (β) ανάλογα με τον τύπο σώματος που θεωρούσαν ότι έχουν κατά την μέτρηση

Στον Πίνακα 2 φαίνονται τα ποσοστά των αγοριών και κοριτσιών, ξεχωριστά για το Γυμνάσιο και το Λύκειο, στα τρία επίπεδα σωματικής ικανοποίησης από την εικόνα σώματος. Τα μεγαλύτερα ποσοστά των εφήβων κατατάσσονται στο επίπεδο της χαμηλής ικανοποίησης από το σώμα τους. Περισσότερα από τα μισά αγόρια του Γυμνασίου (53.80%) και περισσότερα από τα μισά κορίτσια του Λυκείου (54.60%) κατατάσσονται σε αυτό το επίπεδο. Το φύλο βρέθηκε να σχετίζεται σημαντικά με την κατάταξη των ατόμων στα επίπεδα ικανοποίησης από την εικόνα σώματος στο Γυμνάσιο (Pearson $\chi^2_{2,178} = 11.75$, $p = .003$, Cramér's $V = .26$), ενώ στο Λύκειο η σχέση αυτή ήταν οριακά σημαντική (Pearson $\chi^2_{2,318} = 11.75$, $p = .064$, Cramér's $V = .13$).

Πίνακας 2. Ποσοστά αγοριών και κοριτσιών σε κάθε επίπεδο ικανοποίησης από την Εικόνα Σώματος

Κατηγορία Ικανοποίησης από την Εικόνα του Σώματος	Γυμνάσιο		Λύκειο	
	Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια
Ικανοποιημένα	35.20 %	21.80 %	31.10 %	23.00 %
Χαμηλά Ικανοποιημένα	53.80 %	47.10 %	41.50 %	54.60 %
Μη Ικανοποιημένα	11.00 %	31.00 %	27.40 %	22.40%
Σύνολο	100%	100%	100%	100%



Σχήμα 2. Ποσοστά αγοριών και κοριτσιών του Γυμνασίου (α) και του Λυκείου (β) ανάλογα με τον τύπο σώματος που θα ήθελαν να έχουν

Πίνακας 3. Αποτελέσματα ζευγαρωτών συγκρίσεων με τη χρήση της σειριακής μεθόδου Bonferroni του Holm για τα ποσοστά σε κάθε επίπεδο σωματικής ικανοποίησης ανάλογα με το φύλο και την ηλικιακή κατηγορία

Σύγκριση	Pearson χ^2	p	Cramér's V
Γυμνάσιο			
Ικανοποιημένα - Χαμηλά Ικανοποιημένα	0.918	.338	.08
Ικανοποιημένα - Μη Ικανοποιημένα	10.965*	.001	.35
Χαμηλά Ικανοποιημένα - Μη Ικανοποιημένα	7.924*	.005	.25
Λύκειο			
Ικανοποιημένα - Χαμηλά Ικανοποιημένα	4.495*	.034	.14
Ικανοποιημένα - Μη Ικανοποιημένα	0.106	.744	.03
Χαμηλά Ικανοποιημένα - Μη Ικανοποιημένα	2.891	.089	.11

* $p < .05$

Ακολούθησαν ζευγαρωτά τεστ για να αξιολογηθούν οι διαφορές σε αυτά τα ποσοστά (Πίνακας 3). Χρησιμοποιήθηκε η σειριακή μέθοδος Bonferroni του Holm για τον έλεγχο του σφάλματος τύπου Ι σε

επίπεδο σημαντικότητας .05 για και τις τρεις συγκρίσεις. Στο Γυμνάσιο, το ποσοστό αγοριών - κοριτσιών διαφοροποιήθηκε σημαντικά στο επίπεδο των ατόμων που δεν ήταν ικανοποιημένα από το σώμα τους, σε σύγκριση με τα άλλα δύο επίπεδα. Η πιθανότητα ένα κορίτσι να μην είναι ικανοποιημένο από το σώμα του ήταν 2.82 (.31 / .11) φορές περισσότερη σε σύγκριση με ένα αγόρι, ενώ η πιθανότητα ένα αγόρι να είναι ικανοποιημένο από το σώμα του ήταν 1.59 (.35 / .22) φορές περισσότερη σε σύγκριση με ένα κορίτσι. Στο Λύκειο σημαντική διαφοροποίηση του ποσοστού αγοριών - κοριτσιών βρέθηκε μόνο μεταξύ του επιπέδου ικανοποίησης και χαμηλής ικανοποίησης. Η πιθανότητα ένα αγόρι να είναι ικανοποιημένο από το σώμα του ήταν 1.35 (.31 / .23) φορές περισσότερη σε σύγκριση με ένα κορίτσι. Αξιοσημείωτο είναι ότι στο Λύκειο το ποσοστό των εφήβων που δεν είναι ικανοποιημένοι από το σώμα τους είναι παρόμοιο σε αγόρια και κορίτσια.

Πίνακας 4. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις για το Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), ανά φύλο και ηλικιακή κατηγορία, σε κάθε επίπεδο ικανοποίησης από την εικόνα σώματος

Κατηγορία Ικανοποίησης από την εικόνα του σώματος	Γυμνάσιο				Λύκειο			
	Αγόρια		Κορίτσια		Αγόρια		Κορίτσια	
	ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ
Ικανοποιημένα	20.55	2.34	18.17	1.88	21.86	2.66	19.55	2.09
Χαμηλά Ικανοποιημένα	21.41	2.80	20.42	2.58	22.89	5.86	20.79	2.52
Μη Ικανοποιημένα	24.20	4.69	22.18	4.40	24.73	4.38	23.20	3.20
Σύνολο	21.33	2.95	20.47	3.43	23.06	4.79	21.00	2.86

Στον Πίνακα 4 φαίνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις του ΔΜΣ που δήλωσαν οι έφηβοι σε κάθε επίπεδο ικανοποίησης από την εικόνα σώματος. Από την ανάλυση διακύμανσης διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ηλικιακής κατηγορίας στο ΔΜΣ ($F_{1,465} = 6.85, p < .01, \eta^2 = 0.15$) με τους εφήβους του Λυκείου να έχουν συνολικά μεγαλύτερο ΔΜΣ. Σημαντική ήταν και η κύρια επίδραση του φύλου ($F_{1,465} = 23.83, p < .001, \eta^2 = 0.50$), όπου όπως ήταν αναμενόμενο τα αγόρια στο σύνολο τους είχαν μεγαλύτερο ΔΜΣ από τα κορίτσια. Η κύρια επίδραση από την εικόνα σώματος ήταν στατιστικά σημαντική ($F_{2,465} = 22.40, p < .001, \eta^2 = 0.90$) και στον Πίνακα 4 φαίνεται καθαρά ότι όσο μεγαλύτερο ήταν το επίπεδο ικανοποίησης από την Εικόνα Σώματος, τόσο μικρότερος ήταν ο ΔΜΣ, και στις δύο ηλικιακές κατηγορίες, και στα δύο φύλα. Καμία από τις τέσσερις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική ($p > .05$).

Από τις post-hoc αναλύσεις φάνηκε ότι τα άτομα που ήταν ικανοποιημένα από την εικόνα σώματός τους, είχαν σημαντικά χαμηλότερο ΔΜΣ από τα άτομα με χαμηλή ($p < .05$) και μη ικανοποίηση ($p < .001$). Τα άτομα που δεν ήταν ικανοποιημένα από την εικόνα σώματός τους είχαν σημαντικά μεγαλύτερο ΔΜΣ από τις άλλες δύο ομάδες ($p < .001$).

Πίνακας 5. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις για το Συνολικό Δείκτη Άσκησης (ΣΔΑ), ανά φύλο και ηλικιακή κατηγορία, σε κάθε επίπεδο ικανοποίησης από την Εικόνα Σώματος

Κατηγορία Ικανοποίησης από την Εικόνα του Σώματος	Γυμνάσιο				Λύκειο			
	Αγόρια		Κορίτσια		Αγόρια		Κορίτσια	
	ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ
Ικανοποιημένα	49.79	25.81	50.08	29.14	48.44	21.97	31.31	18.98
Χαμηλά Ικανοποιημένα	47.09	21.57	42.09	27.68	43.63	26.09	40.87	39.84
Μη Ικανοποιημένα	38.89	12.99	41.43	18.20	42.69	35.47	30.89	21.31
Σύνολο	47.20	22.49	43.55	25.36	44.91	27.74	36.50	32.79

Στον Πίνακα 5 φαίνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις για το Συνολικό Δείκτη Άσκησης (ΣΔΑ) που υπολογίστηκε σύμφωνα με τον χρόνο που δήλωσαν οι έφηβοι ότι συμμετέχουν σε δρα-

στηριότητες με διαφορετικό επίπεδο έντασης. Αν και οι έφηβοι του Γυμνασίου φαίνεται να είναι πιο δραστήριοι από τους εφήβους του Λυκείου και τα αγόρια να είναι πιο δραστήρια από τα κορίτσια, εν τούτοις οι κύριες επιδράσεις για την ηλικιακή κατηγορία και το φύλο δεν ήταν στατιστικά σημαντικές ($p > .05$). Ο ΣΔΑ ήταν τόσο υψηλότερος όσο μεγαλύτερη ήταν η ικανοποίηση από την εικόνα σώματος, με εξαίρεση τα κορίτσια του Λυκείου, όπου είναι αξιοσημείωτο ότι τα άτομα με χαμηλή ικανοποίηση από την εικόνα σώματος είχαν αρκετά μεγαλύτερο σκορ από αυτά που εντάχθηκαν στις δύο άλλες κατηγορίες. Ούτε η κύρια επίδραση για το ΣΔΑ, αλλά ούτε και οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών ήταν στατιστικά σημαντικές ($p > .05$).

Συζήτηση και Συμπεράσματα

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει πως επηρεάζουν παράγοντες όπως το φύλο, η ηλικία, η ενασχόληση με φυσική δραστηριότητα και ο αυτοδηλούμενος ΔΣΜ την ικανοποίηση από την εικόνα σώματος εφήβων 13 έως 17 ετών. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα φαίνεται πως ικανοποιείται η ερευνητική υπόθεση ότι τα αγόρια έχουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από την εικόνα σώματος συγκριτικά με τα κορίτσια, γεγονός που συμφωνεί και με άλλες έρευνες (Child Study Center, 2002). Το φύλο βρέθηκε να σχετίζεται σημαντικά με την κατάταξη των ατόμων στα επίπεδα ικανοποίησης από την εικόνα σώματος στο Γυμνάσιο, αν και στο Λύκειο η σχέση αυτή ήταν οριακά σημαντική. Η πιθανότητα ένα αγόρι να είναι ικανοποιημένο από το σώμα του ήταν 1.35 φορές μεγαλύτερη σε σύγκριση με ένα κορίτσι. Αξιοσημείωτο είναι ότι στο Λύκειο το ποσοστό των εφήβων που δεν είναι ικανοποιημένοι από το σώμα τους είναι παρόμοιο σε αγόρια και κορίτσια. Τούτο μπορεί να συμβαίνει όχι μόνο γιατί τα κορίτσια ηλικιακά εισέρχονται πιο νωρίς στην εφηβεία, αλλά προφανώς και λόγω των κοινωνικών προτύπων για το φύλο, που δημιουργούν το στερεότυπο του λεπτού σώματος και καθοδηγούν τη γυναικεία φιλαρέσκεια. Τα πρότυπα αυτά επιβάλλονται από την αρχή σχεδόν της ζωής ενός παιδιού, με αποτέλεσμα η ενασχόληση με την εξωτερική εμφάνιση και την εικόνα σώματος να ξεκινά από πολύ νωρίς, γι αυτό και υπάρχει τόσο μεγάλη διαφορά στην ικανοποίηση από την εικόνα σώματος, μεταξύ αγοριών και κοριτσιών στο Γυμνάσιο. Στο Λύκειο, η διαφορά αυτή εξισορροπείται με τα ποσοστά αγοριών και κοριτσιών ως προς την ικανοποίηση από την εικόνα σώματος να είναι παρόμοια γιατί, αν και τα κορίτσια συνεχίζουν να δέχονται την κοινωνική πίεση για το «λεπτό ιδανικό σώμα», ωστόσο όλο και περισσότερο αυξάνεται το ποσοστό των ανδρών που είναι δυσαρεστημένοι με την εικόνα του σώματός τους λόγω της εσωτερικευσης του προτύπου ότι «ωραίος άνδρας είναι ο μυώδης άνδρας», με αποτέλεσμα να επιδίδονται σε ένα κυνήγι μυϊκής υπερτροφίας, γεγονός που συμφωνεί και με άλλες έρευνες (Furnham & Calnan, 1998; Olivardia, Pope, Borowiecki, & Cohane, 2004; Pope, Phillips, & Olivardia, 2000).

Ο βαθμός ικανοποίησης από την εικόνα σώματος των συμμετεχόντων είχε άμεση σχέση επίσης και με το ΔΜΣ. Από τις αναλύσεις φαίνεται καθαρά ότι όσο μεγαλύτερο ήταν το επίπεδο ικανοποίησης από την Εικόνα Σώματος, τόσο μικρότερος ήταν ο ΔΜΣ και στις δύο ηλικιακές κατηγορίες και στα δύο φύλα. Άτομα που ήταν ικανοποιημένα από την εικόνα σώματός τους είχαν σημαντικά χαμηλότερο ΔΜΣ συγκριτικά με άτομα με χαμηλή και μη ικανοποιητική εικόνα σώματος, ενώ άτομα που δεν ήταν ικανοποιημένα από την εικόνα σώματός τους είχαν σημαντικά μεγαλύτερο ΔΜΣ από τις άλλες δύο ομάδες. Στο συμπέρασμα αυτό κατέληξαν και άλλες έρευνες (McElhohn et al., 1999; Μπενέτου κ.ά., 2008). Παρατηρείται λοιπόν η προσπάθεια συμμόρφωσης των εφήβων και των δυο φύλων προς το κοινωνικό πρότυπο που θέλει τον ιδανικό τύπο σώματος για τα κορίτσια να είναι το λεπτό σώμα και για τα αγόρια να είναι το μεσόμορφο σώμα.

Σύμφωνα με τις αναλύσεις της έρευνας, θετική επίδραση στην εικόνα σώματος φαίνεται να έχει η άσκηση. Από την παρατήρηση των μέσων όρων (ΜΟ) προκύπτει ότι ο ΣΔΑ ήταν τόσο υψηλότερος όσο μεγαλύτερη ήταν η ικανοποίηση από την εικόνα σώματος, με εξαίρεση στα κορίτσια του Λυκείου, όπου όμως είναι αξιοσημείωτο ότι κορίτσια και αγόρια Λυκείου με χαμηλή ικανοποίηση από την εικόνα σώματος είχαν αρκετά μεγαλύτερο σκορ από αυτά που εντάχθηκαν στις δύο άλλες κατηγορίες. Αν και οι έφηβοι του Γυμνασίου φαίνεται να είναι πιο δραστήριοι από τους εφήβους του Λυκείου και τα αγόρια να είναι πιο δραστήρια από τα κορίτσια, εν τούτοις οι κύριες επιδράσεις για την ηλικιακή κατηγορία και το φύλο δεν ήταν στατιστικά σημαντικές. Έρευνες δείχνουν ότι υπάρχει μια δυναμική σχέση μεταξύ της άσκησης και της ικανοποίησης από την εικόνα σώματος (Robinson, 2003) και αναφέρεται ότι οι αθλητές έχουν θετικότερη εικόνα για το σώμα τους έναντι των μη αθλητών (Hausenblas & Downs, 2001; Hausenblas & Fallon, 2006). 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 κάθεξη (Russell & Cox, 2003).

Συμπερασματικά, φαίνεται ότι η πλειοψηφία των εφήβων δεν είναι ικανοποιημένη από την εικόνα σώματός της, τόσο στο Γυμνάσιο όσο και στο Λύκειο. Στο Γυμνάσιο, το πρόβλημα φαίνεται να είναι περισσότερο έντονο στα κορίτσια, ενώ στο Λύκειο οι διαφορές μεταξύ των δύο φύλων περιορίζονται. Ο ΔΜΣ φάνηκε να έχει ξεκάθαρη σχέση με την εικόνα σώματος, όσο χαμηλότερος, τόσο μεγαλύτερη και η ικανοποίηση από την εικόνα σώματος. Αντίθετα, για τη φυσική δραστηριότητα η σχέση αυτή δεν είναι ξεκάθαρη. Πιθανά αν εξετάζονταν πιο διεξοδικά η ένταση, η ποσότητα ή και το είδος της φυσικής δραστηριότητας να μπορούσαν να διεξαχθούν καλύτερα συμπεράσματα. Τέλος, προτείνεται η περαιτέρω διερεύνηση των παραγόντων που επηρεάζουν την εικόνα του σώματος, καθώς και των συνεπειών που μπορεί να έχει η χαμηλή ικανοποίηση από την εικόνα σώματος, λαμβάνοντας υπόψιν και τα προβλήματα με την εικόνα σώματος που μπορεί να έχουν όχι μόνο τα κορίτσια, αλλά και τα αγόρια, ειδικά μετά την ηλικία των 16 ετών.

Σημασία για τη Φυσική Αγωγή

Τα αποτελέσματα πολλών ερευνών αποδεικνύουν ότι η ενασχόληση του ατόμου με κάθε είδους φυσική δραστηριότητα, μπορεί να συντελέσει θετικά στη βελτίωση της σωματικής αυτοαντίληψης και την ικανοποίηση από την εικόνα σώματος. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας παρέχουν σημαντικές πληροφορίες στον Καθηγητή Φυσικής Αγωγής ώστε μέσω του μαθήματος της σχολικής φυσικής αγωγής να προωθεί το πρότυπο ενός γυμνασμένου και υγιούς σώματος, σε αντιδιαστολή με το πρότυπο που επιβάλλεται μέσω των ΜΜΕ που είναι το πολύ λεπτό σώμα για τα κορίτσια και το μυώδες σώμα για τα αγόρια.

Σημασία για την Ποιότητα Ζωής

Τα αποτελέσματα της έρευνας καταδεικνύουν ότι η πλειοψηφία των εφήβων δεν είναι ικανοποιημένη από την εικόνα σώματός της. Δημιουργείται η ανάγκη να αναπτυχθούν στρατηγικές και παρεμβάσεις που θα συμβάλλουν στη βελτίωση της εικόνας του σώματος των εφήβων μέσα από την επανεκπαίδευση και υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών, τον επαναπροσδιορισμό των προτύπων που προβάλλονται από τα ΜΜΕ και καθιερώνονται ως πολιτιστικά ιδανικά και καλλιέργεια και ανάπτυξη του αυτοσεβασμού του ατόμου από την παιδική του ηλικία, διότι η εικόνα η οποία διαμορφώνει το άτομο για τον εαυτό του φαίνεται ότι επηρεάζει καθοριστικά τη μελλοντική του συμπεριφορά και αποτελεί θεμέλιο λίθο για την ψυχική του υγεία.

Βιβλιογραφία

- Al Sabbah, H., Vereecken, C.A., Elgar, F.J., Aasvee, T.N., Abdeen, Z., & Ojala, K. (2009). Body weight dissatisfaction and communication with parents among adolescents in 24 countries: International cross-sectional survey. *BMC Public Health*, 9, 52.
- Balogun, J. A. (1987). Body image before and after assessment of physical performance. *Journal of Sports Medicine*, 27, 343-344.
- Bean, A., & Wellington, P. (1998). *Η διατροφή της αθλούμενης γυναίκας* (επιμ. μτφρ. Βασίλης Μούγιος). Θεσσαλονίκη: SALTO.
- Burns, R.B. (1982). *Self-concept development and education*. London: Holt, Rinehart & Winston.
- Cash, T.F., & Pruzinsky, T. (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.
- Davison, K. K., Markey C. N., & Birch, L. (2003). A longitudinal examination of patterns in girls' weight concerns and body dissatisfaction from ages 5 to 9 years. *International Journal of Eating Disorders*, 33, 320-332.
- Depcik, E., & Williams, L. (2004). Weight training and body satisfaction of body-image-disturbed col-

- lege women. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(3), 287-299.
- Δούκα, Α. & Χρυσάγης, Ν. (2005, Μήνας?). Αθλητική δραστηριότητα, ψυχογενής ανορεξία και τα προβαλλόμενα σωματικά πρότυπα. *Πρακτικά 17ου Συνεδρίου της Ελληνικής Εταιρίας Κοινωνικής Παιδιατρικής και Προαγωγής της Υγείας*, Μαλακόντα, Εύβοια.
- Downs, D.S., & DiNallo, J.M. & Kirner, T.L. (2008). Determinants of pregnancy and postpartum depression: Prospective influences of depressive symptoms, body image satisfaction, and exercise behavior. *Annals of Behavior Medicine*, 36, 54-63.
- Fournier, M.E., Austin, B., Samples, C.L., Goodenow, C.S., Wylie, S.A., & Corliss, H.L. (2009). A comparison of weight-related behaviors among high school students who are homeless and non-homeless. *Journal of School Health*, 79(10), 466-473.
- Furnham, A., & Calnan, A. (1998). Eating disturbance, self-esteem, reasons for exercising and body weight dissatisfaction in adolescent males. *European Eating Disorder Review*, 6, 58-72.
- Garfinkel, P. E. & Garner, D. M. (1982). *Anorexia Nervosa: A Multidimensional Perspective*. Brunner/Mazel: New York.
- Garner, D. M., Garfinkel, P. E., Schwartz, D., & Thompson, M. (1980). Cultural expectations of thinness in women. *Psychological Reports*, 47, 483-491.
- Godin, G., & Shephard, R. J., (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, 141-146.
- Grieve, F. G. (2007). Conceptual model of factors contributing to the development of muscle dysmorphia. *Eating Disorders*, 15, 63-80.
- Groesz, L. M., Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation in college females of differing exercise frequency, perceived weight discrepancy, and race. *Journal of Sport Behavior*, 26, 56-62.
- Hagger, M., Chatzisarantis N., & Biddle, S. (2001). The influence of self - efficacy and past behavior on the physical activity intention of young people. *Journal of Sport Sciences* 19, 711-725.
- 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.
- Kelson, T.R., Kearney-Cooke, A., & Lansky, L.M. (1990). Body image and body beautification among female college students. *Perceptual & Motor Skills*, 71, 281-289.
- Mc Elhon, S., Kearney, M, Giachetti, J., Franz, I., 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.
- Μπενέτου Αικ., Κωφού Γ., Ζήση Β., & Θεοδωράκης Γ. (2008). 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. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 6(1), 47 - 55.
- Olivardia, R., Pope, H. G., Jr., Borowiecki, J. J., III, & Cohane, G. H. (2004). Biceps and body image: The relationship between muscularity and self-esteem, depression, and eating disorder symptoms. *Psychology of Men and Masculinity*, 5, 112-120.
- Papacharisis & Goudas (2003). Perceptions about exercise and intrinsic motivation of students attending a health related physical education program. *Perceptual and Motor Skills* 97, 689-696.
- Pollatou, E., Bakali, N., Theodorakis, Y., & Goudas, M. (2010). Body image in female professional and amateur dancers. *Research in Dance Education*, 11(2), 131-137.
- Pope, H. G., Jr., Phillips, K. A., & Olivardia, R. (2000). *The Adonis complex: The secret crisis of male body obsession*. New York: Free Press.
- Presnell, K., Bearman, S.K. & Stice, E. (2004). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent boys and girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders*, 36, 389-401.
- Rand, C. & Wright, B. (1999). Continuity and Change in the Evaluation of Ideal and Acceptable Body Sizes Across a Wide Age Span. *Third Place, Gainesville, FL* 32603.

- 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.
- Silverstein, B., Perdue, L., Peterson, B., & Kelly, E. (1986). The role of the mass media in promoting a thin standard of bodily attractiveness for women. *Sex Roles*, 14, 519-532.
- Θεοδωράκης, Γ. (1999). Σωματική εικόνα, σωματική κάθεξη και ψυχική υγεία. *Αθλητική Απόδοση και Υγεία*, 1, 91-110.
- Theodorakis, Natsis, Papaioannou & Goudas (2002). Correlation between exercise and other health related behaviors in greek students. *International Journal of physical education*, 39, 30-34.
- Θεοδωράκης, Γ., & Χασάνδρα, Μ. (2005). Άσκηση και κάπνισμα. Μέρος 2ο. Έρευνα σε ελληνικό πληθυσμό. *Αναζητήσεις στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό*, 3, 239-248. <http://www.pe.uth.gr/emag>
- Thomas, V.E. (1989). Body image satisfaction among black women. *The Journal of Social Psychology*, 129, 107-112.
- Tucker, L. A. (1983a). The structure and dimensional satisfaction of the Body Cathexis construct of males: a factor analytic investigation. *Journal of Human Movement Studies*, 9, 189-194.
- Tucker, L. A. (1983b). Muscular strength: a predictor of personality in males. *Journal of Sport Medicine*, 23, 213-220.