

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

Koidou, Irene

*School of Physical Education & Sports Science in Serres, Faculty of Physical Education & Sport Sciences,
Aristotle University of Thessaloniki*

Abstract

Body image is a significant well-being factor in puberty. Negative body image is related to low self-esteem, depression and eating disorders. Body dissatisfaction implies dislike of a person's body or certain parts of it. It is considered a dynamic situation that can cause powerful emotional, perceptual and psychological reactions. Biological factors (e.g., age, body weight, sex) and environmental conditions (e.g., physical exercise, sports, advertisements, social standards) seem to stand as risk factors for its manifestation in puberty. The purpose of this study was to explore if the type of specific team sports contributes to the manifestation of body dissatisfaction and motivates teen-age girls, with normal body mass index, to lose weight. For the purpose of this study three subscales were employed: "Body Dissatisfaction and Motivation for Body Weight Loss of the EDI-3 for children" (Garner, 2004) and "EAT-26 for children" (Garner & Garfinkel, 1982), as well as a questionnaire concerning demographics. A sample of 494 Greek girls, between 12-14 years old, participated in this study (102 of basketball, 99 of volleyball, 100 of handball, 101 of soccer and 92 as control group). No statistically significant differences were found between the teen-age athletes and none athletes regarding all factors. It seems that the type of these sports is not a differentiating factor for body dissatisfaction and motivation for weight loss in both teen-age female athletes and non-athletes with normal BMI. Two significant aspects may explain this non-differentiation: first, appearance may not be a contributing factor for the enhancement of the performance in this kind of sports and second the study was carried out at the end of the competitive season.

Keywords: body dissatisfaction, team sports, girls, normal body weight, body image.

Η Σχέση των Ομαδικών Αθλημάτων με τη Σωματική Δυσарέσκεια, την Παρακίνηση για Απώλεια Βάρους, τις Διατροφικές Στάσεις και την Αυτοεκτίμηση Νεανίδων Αθλητριών Φυσιολογικού Βάρους

Κοΐδου, Ειρήνη

*Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών, Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής και
Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης*

Περίληψη

Η σωματική δυσарέσκεια εκφράζει την αντιπάθεια του ατόμου για το σώμα του ή για συγκεκριμένα μέρη του. Θεωρείται μια δυναμική κατάσταση που μπορεί να προκαλέσει ισχυρές συναισθηματικές, αντιληπτικές και ψυχολογικές αντιδράσεις. Βιολογικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες φαίνεται πως αποτελούν παράγοντες κινδύνου για την εμφάνισή της στην εφηβική ηλικία. Η παρούσα εργασία σχεδιάστηκε για διερευνήσει τη σύνδεση του τύπου του αθλήματος με τη σωματική δυσарέσκεια κοριτσιών χρονικής ηλικίας 12-14 ετών με φυσιολογικό Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν οι υποκλίμακες Σωματική Δυσарέσκεια και Παρακίνηση για Απώλεια Βάρους του EDI-3 for children (Garner, 2004) και το EAT-26 for children (Garner & Garfinkel, 1982). Το σύνολο του δείγματος αποτέλεσαν 494 κορίτσια ηλικίας 12-14 χρονών, από διάφορα μέρη της Ελλάδας. Ο πληθυσμός αυτός χωρίστηκε σε πέντε ομάδες ανάλογα με το είδος του αθλήματος που συμμετείχε. Την πρώτη ομάδα αποτέλεσαν 102 κορίτσια της καλαθοσφαίρισης, την δεύτερη 99 αθλήτριες της πετοσφαίρισης, την τρίτη 100 αθλήτριες της χειροσφαίρισης, την τέταρτη 101 αθλήτριες του ποδοσφαίρου και την πέμπτη (ομάδα ελέγχου) 92 μη αθλήτριες. Για τις αναλύσεις των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε περιγραφική και επαγωγική στατιστική. Δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αθλητριών και μη αθλητριών στις υπό εξέταση μεταβλητές. Φαίνεται πως η εμπλοκή με τον αθλητισμό δεν αποτελεί παράγοντα διαφοροποίησης της σωματικής δυσарέσκειας και της παρακίνησης για απώλεια βάρους τόσο σε αθλήτριες, όσο και σε μη αθλήτριες, με φυσιολογικό ΔΜΣ. Τα αποτελέσματα ενισχύονται από δύο στοιχεία: πρώτον από το ότι οι αθλήτριες του δείγματος συμμετείχαν σε αθλήματα που η εμφάνιση δεν αποτελεί παράγοντα αύξησης της απόδοσης και από το ότι η έρευνα διεξήλθε στο τέλος της αγωνιστικής περιόδου.

Λέξεις κλειδιά: σωματική δυσарέσκεια, ομαδικά αθλήματα, κορίτσια, φυσιολογικό σωματικό βάρος, εικόνα σώματος

1. Εισαγωγή

Την τελευταία εικοσαετία έχει παρουσιαστεί έντονο ερευνητικό ενδιαφέρον γύρω από θέματα που αφορούν στην εικόνα του σώματος (Cash & Smolak, 2011). Ο Schilder (1930), όρισε ως εικόνα σώματος την εικόνα που δημιουργείται στο μυαλό για το σώμα μας. Ο όρος «εικόνα σώματος» χρησιμοποιείται συνήθως για να περιγράψει το πως ο κάθε άνθρωπος αισθάνεται για το σώμα του ή ένα μέρος αυτού. Περιλαμβάνει όχι μόνο την έννοια της σωματικής εμφάνισης, αλλά και τα συναισθήματα του ατόμου ως συνέπεια αυτής (Schneider, Weiß, Thiel, Werner, Mayer, Hoffmann et al., 2013). Η εικόνα του σώματος είναι μια σημαντική συνιστώσα της προσωπικότητας, αφού ουσιαστικά «αποτυπώνει» τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν το σώμα τους, κατά πόσο το εκτιμούν ή σε ποιο βαθμό θεωρούν ότι απέχει από το «ιδανικό» σώμα. Επίσης, εμπεριέχει και τα προβλήματα που μπορούν να προκαλέσουν αυτές οι σκέψεις, στην ψυχική τους υγεία και κατ' επέκταση στην καθημερινή τους ζωή (Swami, Tran, Brooks, Kanaan, Luesse et al., 2013; Huang, Norman, Zabinski, Calfas & Patrick, 2007), καθώς φαίνεται ότι αυτές οι νοητικές διεργασίες ασκούν μεγάλη επιρροή στη γενικότερη αυτοεκτίμηση και κοινωνική συμπεριφορά τους (Furnham & Greaves, 1994; Schneider et al., 2013).

Ενώ η διαταραχή ή παραμόρφωση της εικόνας σώματος εκφράζει την ανικανότητα ενός ατόμου να αξιολογεί επακριβώς το σωματικό του μέγεθος και θεωρείται αποτέλεσμα γνωστικών και συναισθηματικών διεργασιών και όχι αισθητηριακοαισθητικών δυσλειτουργιών (Gardner & Bokenkamp, 1996), η σωματική δυσαρέσκεια (ΣΔ) εκφράζει την αντιπάθεια του ατόμου για το σώμα του ή για συγκεκριμένα μέρη από αυτό (McCarthy, 1990; Stice, 1994). Η δυσαρέσκεια αυτή μπορεί να προκαλέσει ισχυρές συναισθηματικές, αντιληπτικές και ψυχολογικές αντιδράσεις, καθώς αποτυπώνεται ως μια δυναμική κατάσταση (Neumark-Sztainer, Paxton, Hannan, Haines & Story, 2006). Για το λόγο αυτό η σωματική δυσαρέσκεια αποτελεί ένα από τα κριτήρια διάγνωσης για τα άτομα που πάσχουν από διατροφικές διαταραχές (DSM, 2013). Για τον μη κλινικό πληθυσμό, τα υψηλά επίπεδα ΣΔ μπορούν να αποτελέσουν παράγοντα προδιάθεσης κινδύνου για την εκδήλωση διατροφικών διαταραχών ή διαταραχών πρόσληψης τροφής (Bucchianeri, Arikian, Hannan, Eisenberg & Neumark-Sztainer, 2013).

Η σωματική δυσαρέσκεια αρχίζει να σχηματοποιείται στην ηλικία των 5-6 ετών και εδραιώνεται με την αύξηση της ηλικίας, ιδιαίτερα στα κορίτσια, στα οποία πηγάζει κυρίως από την επιθυμία για αδύνατο και λεπτό σώμα (O'Dea & Caputi, 2000; Pallan, Hiam, Duda & Adab, 2011). Η σωματική δυσαρέσκεια, κυρίως στα κορίτσια, συνδέεται με τη χρήση ανορθόδοξων και επικίνδυνων τεχνικών ελέγχου του σωματικού βάρους, όπως περιοριστικές δίαιτες και εξαντλητική άσκηση, με δυσάρεστες βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες συνέπειες στην ψυχική και σωματική υγεία (Davis, Kennedy, Ravelski & Dionne, 1994). Αντίθετα, στα αγόρια η αύξηση της μυϊκής μάζας που σχεδόν ταυτίζεται με την αύξηση της ηλικίας μπορεί να ενισχύσει την εικόνα του σώματος, λόγω της μεγαλύτερης συμβατότητας αυτού του χαρακτηριστικού με το κοινωνικό ιδανικό ανδρικό πρότυπο (Huang et al., 2007).

Η σωματική δυσαρέσκεια επηρεάζεται από περιβαλλοντικούς, αλλά και βιολογικούς παράγοντες (Slade, 1994; Grogan, 2008). Οι πιο ισχυροί βιολογικοί παράγοντες αφορούν στο σωματικό βάρος και τον υψηλό Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) την ηλικία αλλά και το φύλο. Τα περισσότερα ευρήματα δείχνουν ότι ο υψηλός ΔΜΣ και η παχυσαρκία συνδέονται με υψηλότερη σωματική δυσαρέσκεια (Lynch, Heil, Wagner & Havens, 2007; Pallan et al., 2011; Holsen, Carlson Jones & Skogbrott Birkeland, 2012; Olive, Byrne, Cunningham & Tetford, 2012; Taylor, Wilson, Slater & Mohr, 2012). Υπάρχουν όμως και έρευνες που συνδέουν την σωματική δυσαρέσκεια με τον χαμηλό ΔΜΣ (Papadopoulou, Pantailas, Dalkiranis, Petrinis & Hassapidou, 2003). Σε σχέση με την ηλικία, ευρήματα επιβεβαιώνουν ότι η εφηβεία αποτελεί την χαρακτηριστική περίοδο για την εμφάνισή της (Presnell, Bearman & Stice, 2004; Esnaola et al., 2010). Αναφορικά με το φύλο, διαφαίνεται ότι τα κορίτσια να υπερτερούν έναντι των αγοριών (Xanthopoulos, Borradaile, Hayes, Sherman, Vander Veur et al., 2011; Ferreira, Seoane & Senra, 2014), ενώ αναφορικά με το σωματικό βάρος των γονέων προκύπτει ότι τα παιδιά που οι γονείς τους είναι υπέρβαροι εμφανίζουν υψηλότερη δυσαρέσκεια (Ventura & Birch, 2008; Hart, Cornell, Damiano & Paxton, 2014). Τέλος, ευρήματα δείχνουν ότι τα παιδιά που ανήκουν στην καυκάσια φυλή εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα σωματικής δυσαρέσκειας (Perry, Rosenblatt & Wang, 2004; Van de Berg, Mond, Eisenberg, Ackard & Neumark-Sztainer, 2010; Xanthopoulos et al., 2011), αλλά και χαμηλότερη αυτοεκτίμηση (Pesa et al., 2000; Huang et al., 2007; Van de Berg et al., 2010; Ferreira et al., 2014).

Για την εξήγηση αυτής της σχέσης έχουν μελετηθεί και περιβαλλοντικοί παράγοντες που καταδεικνύουν ότι η κοινωνικοοικονομική κατάσταση της οικογένειας μπορεί να επηρεάσει την εικόνα σώματος των παιδιών (Gard & Freeman, 1996). Σε μια μελέτη ανασκόπησης που εξέταζε την αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας και τη σχέση της με την κοινωνικοοικονομική κατάσταση, και στην οποία μελετήθηκαν δεδομένα από 22 Ευρωπαϊκές χώρες, φάνηκε ότι η χαμηλή κοινωνικοοικονομική κατάσταση μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας και την εμφάνιση υψηλών ποσοστών σωματικής δυσαρέσκειας (Knai, Lobstein, Darmon, Rutter & McKee, 2012). Η χαμηλή κοινωνικο-οικονομική κατάσταση και ο χρόνος που δαπανάται σε καθιστικές δραστηριότητες, όπως ο υπολογιστής και η τηλεόραση, συνδέεται επίσης με υψηλότερη σωματική δυσαρέσκεια (Schneider et al., 2013). Υπάρχουν όμως και έρευνες που αποδεικνύουν ότι η σωματική δυσαρέσκεια συνδέεται με τα οικονομικά ευκατάστατα στρώματα της κοινωνίας (Robinson, Chang, Haydel & Killen, 2001).

Το πλαίσιο, μέσα στο οποίο το παιδί ζει και αναπτύσσεται, είναι η οικογένεια. Οι γονείς μπορούν, λειτουργώντας ως πρότυπα, να διαμορφώσουν στα παιδιά θετικές στάσεις και συμπεριφορές σε σχέση με τη διατροφή, το σωματικό βάρος και την εικόνα που έχουν για το σώμα τους (Hart et al., 2014; Ventura & Birch, 2008). Ειδικότερα η μητέρα, που αποτελεί την πρωταρχική πηγή πληροφοριών σε σχέση με την υγεία και την υγιή διατροφική συμπεριφορά των παιδιών (Kluck, 2010; Abraczinskas, Fisak & Barnes, 2012). Ακόμη και τα θετικά σχόλια της μητέρας σε σχέση με το βάρος και την εμφάνιση, έχει αποδειχθεί ότι προωθούν τη σωματική δυσαρέσκεια και ενισχύουν την αντίληψη των συμπτωμάτων για διαταραγμένη διατροφή και συμπεριφορά (Anschutz, Kanters, Van

Strien, Vermulst & Engels, 2009; Hanna & Bond, 2006). Σημαντική επίδραση σ' αυτήν την ηλικία διαδραματίζουν και οι φίλοι/ες (Ricciardelli & McCabe, 2003; Jones & Crawford, 2005; Chen Gao & Jackson, 2007; Mellor, McCabe, Ricciardelli, Yeow, Daliza, Fizee et al., 2009; Xu, Mellor, Kiehne, Ricciardelli, McCabe & Xu, 2010), καθώς αρνητικά σχόλια ή κριτικές μπορούν να προκαλέσουν αρνητικά συναισθήματα για τη σωματική εμφάνιση και να οδηγήσουν σε ακραίες μορφές διατροφικών συμπεριφορών.

Η ενασχόληση με τον αθλητισμό και την συστηματική άσκηση, αλλά και ο τύπος του αθλήματος αποτελούν παράγοντες που συνδέονται και επηρεάζουν την εικόνα σώματος αλλά και τις διατροφικές συνήθειες (Hausendlas & Fallen, 2007; Monthuy-Blanc, Maïano & Therme, 2010). Οι Pernick, Nichols, Rauh, Kern, Ji, Lawson και Wilfley (2005), διερεύνησαν τις διατροφικές συνήθειες 453 κοριτσιών, ηλικίας 13-18 ετών. Τα κορίτσια συμμετείχαν ενεργά σε μία τουλάχιστον από στις σχολικές ομάδες στα παρακάτω αθλήματα: αντισφαίριση, πετοσφαίριση, καλαθοσφαίριση, ποδόσφαιρο, lacrosse, softball, κολύμβηση, δρόμο βουνού και χόκεϊ στο χόρτο. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι το 19,6% των εφήβων παρουσίασε συμπτώματα διατροφικών διαταραχών. Επίσης αναδείχθηκε ότι η φυλή ήταν καθοριστικός παράγοντας πρόβλεψης των διατροφικών διαταραχών και όχι το είδος της αθλητικής δραστηριότητας. Οι Burgess, Grogan και Burwitz (2006), διερεύνησαν την επίδραση της σωματικής δραστηριότητας στη σωματική δυσαρέσκεια και στη σωματική αυτοαντίληψη. Η έρευνα στηρίχτηκε σε ένα παρεμβατικό πρόγραμμα αερόβιου χορού. Οι συμμετέχουσες ήταν 50 κορίτσια, ηλικίας 13-14 ετών, που είχαν υψηλή σωματική δυσαρέσκεια, χαμηλή σωματική αυτοαντίληψη και χαμηλά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας. Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν ότι η ομάδα που συμμετείχε στο πρόγραμμα, σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, εμφάνισε σημαντικά μειωμένη σωματική δυσαρέσκεια και αυξημένη σωματική αυτοαντίληψη. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα ευρήματα τους συμφωνούν με εκείνα των Furnham και Greaves (1994), οι οποίοι ανέφεραν ότι η σωματική δραστηριότητα σχετίζεται με θετικές στάσεις προς το σώμα. Οι Bruin, Oudejans και Bakker (2007), διερεύνησαν την σχέση ανάμεσα στη διατροφική συμπεριφορά και την εικόνα του σώματος, σε έφηβες αθλήτριες «αισθητικών-καλλιτεχνικών» αθλημάτων. Από τα αποτελέσματά τους προέκυψε ότι οι αθλήτριες υψηλού επιπέδου ακολουθούσαν κάποιας μορφής δίαιτα πιο συχνά από την ομάδα ελέγχου, χωρίς όμως να εκφράσουν αρνητικά συναισθήματα για το σώμα τους. Επίσης οι αθλήτριες μη υψηλού επιπέδου διατρέφονταν όπως η ομάδα ελέγχου και είχαν θετικότερη εικόνα σώματος. Οι ερευνητές θεωρούν ότι η ανάγκη και η επιθυμία για ένα ωραίο σώμα καθορίζει την διατροφή των αθλητριών υψηλού επιπέδου. Οι MonthuyBlanc, Maïano και Therme (2010), διερεύνησαν εάν οι μη υψηλού επιπέδου αθλήτριες καλαθοσφαίρισης και μπαλέτου έχουν παρόμοια συμπτώματα διατροφικών διαταραχών, σε σχέση με τις μη αθλήτριες. Από τα αποτελέσματά τους διαφαίνεται ότι δεν υπήρχαν διαφορές ανάμεσα στις αθλήτριες και στις μη αθλήτριες, όσον αφορά τη σωματική δυσαρέσκεια. Δεν υπήρχαν διαφορές ανάμεσα στα δύο αθλήματα όσον αφορά τα συμπτώματα βουλιμίας, σωματικής δυσαρέσκειας και παχυσαρκίας. Ωστόσο, ήταν διπλάσια η παρακίνηση για απώλεια βάρους στις μπαλαρίνες σε σχέση με τις αθλήτριες καλαθοσφαίρισης. Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η συχνότητα εμφάνισης διατροφικών διαταραχών είναι σχεδόν ίδια σε αθλήτριες μη υψηλού επιπέδου και μη

αθλήτριες, αναφέροντας όμως ότι το δείγμα που χρησιμοποίησαν στην έρευνα ήταν σχετικά μικρό. Οι Karr, Davidson, Bryant, Balaque και Bohnert (2012), εξέτασαν εάν ο τύπος του αθλήματος, οι σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας και ορισμένοι προσωπικοί παράγοντες (όπως ο ΔΜΣ, η αθλητική αυτό-αποτελεσματικότητα), μπορούν να προβλέψουν τη σωματική δυσαρέσκεια σε έφηβες αθλήτριες. Οι συμμετέχουσες προέρχονταν από τρία αθλήματα: γυμναστική, softball και αγωνίσματα ανωμάλου δρόμου. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν ότι οι περισσότερες συμμετέχουσες εμφάνισαν χαμηλά επίπεδα σωματικής δυσαρέσκειας, τα οποία δεν ήταν στατιστικά σημαντικά μεταξύ των αθλημάτων. Παρόλα αυτά η σωματική δυσαρέσκεια της μητέρας συσχετίστηκε θετικά με της κόρης, όσον αφορά τις αθλήτριες του cross country runners και του softball. Τα υψηλά επίπεδα οικογενειακής συνοχής ήταν προγνωστικός παράγοντας της δυσαρέσκειας στις αθλήτριες του cross country. Σε όλους τους τύπους αθλημάτων ο υψηλός ΔΜΣ συσχετίστηκε με υψηλότερα επίπεδα σωματικής δυσαρέσκειας, ενώ τα υψηλά επίπεδα αυτό-αποτελεσματικότητας συσχετίζονταν με χαμηλά επίπεδα σωματικής δυσαρέσκειας. Οι ερευνητές υπογράμμισαν την πολύπλοκη σχέση μεταξύ διαπροσωπικών και ενδοπροσωπικών παραγόντων στην εμφάνιση σωματικής δυσαρέσκειας σε έφηβες αθλήτριες. Οι Olive, Byrne, Cunningham και Telford (2012), διερεύνησαν τη σχέση μεταξύ της εικόνας σώματος και της σωματικής δραστηριότητας, σε 821 παιδιά ηλικίας 7-9 ετών. Από τα αποτελέσματά τους προέκυψε ότι ακόμα και η φυσιολογική αύξηση του βάρους, λόγω της ανάπτυξης, στα κορίτσια συνδέεται με μεγαλύτερη σωματική δυσαρέσκεια. Επίσης, διαπιστώθηκε ότι όσο πιο χαμηλό ήταν το επίπεδο φυσικής κατάστασης, τόσο πιο έντονη ήταν η σωματική δυσαρέσκεια και στα δύο φύλα. Οι Van Durme, Goossens και Braet (2012), θέλησαν να μελετήσουν εάν οι αθλητές καλλιτεχνικών αθλημάτων παρουσιάζουν διαταραχές στην πρόσληψη τροφής, σε σχέση με τον γενικότερο πληθυσμό και να διερευνήσουν εάν παράγοντες που σχετίζονται με τον αθλητισμό έχουν ερμηνευτική αξία για τη διατροφική συμπεριφορά των αθλητών αυτών. Διαπιστώθηκε ότι οι γυναίκες που συμμετείχαν σε καλλιτεχνικά αθλήματα παρουσίασαν μεγαλύτερη παρακίνηση για απώλεια βάρους, εντονότερη ανησυχία για την εικόνα του σώματος και χαρακτηριστικά βουλιμίας. Οι άνδρες αθλητές δεν διέφεραν από αυτούς της ομάδας ελέγχου. Έτσι οι ερευνητές συμπέραναν ότι η διαταραχή στην πρόσληψη τροφής είναι διαδεδομένη στα καλλιτεχνικά αθλήματα και στα αθλήματα που εξαρτώνται από το βάρος, ειδικά στις γυναίκες. Από τα παραπάνω διαφαίνεται ότι τόσο οι γνώσεις για τις διατροφικές ανησυχίες, όσο και ορισμένοι παράγοντες που χαρακτηρίζουν πολλά αθλήματα (όπως άγχος, ανταγωνισμός), φαίνεται να ερμηνεύουν και να προβλέπουν τη διατροφική συμπεριφορά. Μεγαλύτερη εμβάθυνση προσφέρει η έρευνα των Voelker, Gould και Reel (2014) που εξέτασαν εάν οι αθλήτριες του καλλιτεχνικού πατινάζ παρουσιάζουν διαταραγμένη διατροφική συμπεριφορά, εάν διαφέρουν από τις συνομήλικες τους και εάν διαφέρουν από άλλες αθλήτριες υψηλού και μη υψηλού επιπέδου. Τα αποτελέσματά έδειξαν ότι το 13% των συμμετεχουσών εμφάνισε διαταραγμένη διατροφική συμπεριφορά και ότι δεν διέφεραν σημαντικά οι αθλήτριες υψηλού επιπέδου στα επίπεδα της διαταραγμένης διατροφικής συμπεριφοράς από αυτές χαμηλού αγωνιστικού επιπέδου.

Έρευνες, λοιπόν, σε διεθνές επίπεδο αναδεικνύουν ότι ένα σημαντικό ποσοστό παιδιών, αθλητών/τριών και μη, εμφανίζουν σωματική δυσαρέσκεια. Τα πορίσματα των ευρημάτων ωστόσο είναι αντικρουόμενα και δεν διευκρινίζουν τις επιδράσεις του παράγοντα της άσκησης και της σωματικής δραστηριότητας καθώς και του ρόλου που παίζει ο τύπος του αθλήματος. Έτσι σχεδιάστηκε η παρούσα εργασία με σκοπό να διερευνηθεί η σύνδεση του τύπου του αθλήματος με τη σωματική δυσαρέσκεια, την παρακίνηση για απώλεια βάρους, τις διατροφικές στάσεις και την αυτοεκτίμηση προέφηβων αθλητριών με φυσιολογικό Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Για την εκπλήρωση του σκοπού διατυπώθηκαν οι εξής υποθέσεις: α) δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη σωματική δυσαρέσκεια μεταξύ των προέφηβων αθλητριών και των προέφηβων μη αθλητριών, β) δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στην παρακίνηση για απώλεια βάρους μεταξύ των προέφηβων αθλητριών και των προέφηβων μη αθλητριών, γ) δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στις διατροφικές στάσεις μεταξύ των προέφηβων αθλητριών και των προέφηβων μη αθλητριών, δ) δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στην αυτοεκτίμηση μεταξύ των προέφηβων αθλητριών και των προέφηβων μη αθλητριών και ε) δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη σωματική δυσαρέσκεια, την παρακίνηση για απώλεια βάρους, τις διατροφικές στάσεις και την αυτοεκτίμηση μεταξύ των προέφηβων αθλητριών που συμμετέχουν σε διαφορετικά αθλήματα.

2. Μεθοδολογία

2.1 Συμμετέχοντες

Το σύνολο του δείγματος αποτέλεσαν 494 κορίτσια χρονικής ηλικίας 12-14 ετών με φυσιολογικό Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), από διάφορα μέρη της Ελλάδας. Οι συμμετέχουσες χωρίστηκαν σε πέντε ομάδες. Την πρώτη ομάδα αποτέλεσαν 102 αθλήτριες καλαθοσφαίρισης (Μ.Ο. ηλικίας = 13,16, Τ.Α. $\pm$.77 έτη), τη δεύτερη 99 αθλήτριες της πετοσφαίρισης (Μ.Ο. ηλικίας = 13,17, Τ.Α. = .75 έτη), την τρίτη 100 αθλήτριες της χειροσφαίρισης, (Μ.Ο. ηλικίας = 13,17, Τ.Α. = .79 έτη), την τέταρτη 101 αθλήτριες του ποδοσφαίρου (Μ.Ο. ηλικίας = 12,99, Τ.Α. = .79 έτη) και την πέμπτη 92 κορίτσια που δεν συμμετείχαν σε οργανωμένη αθλητική δραστηριότητα (ομάδα ελέγχου) (Μ.Ο. ηλικίας = 13,04 έτη, Τ.Α. = .85).

Όλα τα άτομα του δείγματος ήταν ελληνικής καταγωγής, διέμεναν με τις οικογένειές τους, είχαν φυσιολογικό ΔΜΣ, τουλάχιστον διετή προπονητική εμπειρία, προπονούσαν τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα και λάμβαναν μέρος στο πρωτάθλημα της κατηγορίας τους. Όλα τα παιδιά ήταν σωματικά και ψυχικά υγιή και δεν έπασχαν από διαταραχές πρόσληψης τροφής. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στο τέλος της αγωνιστικής περιόδου αφού είχαν ολοκληρώσει τις αγωνιστικές τους υποχρεώσεις. Τα παιδιά ενημερώθηκαν για τον τρόπο συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων και για τη δυνατότητά τους να αποχωρήσουν σε οποιοδήποτε στάδιο της έρευνας χωρίς καμία επίπτωση. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε υπό την παρουσία του ερευνητή ή του προπονητή της εκάστοτε ομάδας με την έγκριση των γονέων των κοριτσιών, σύμφωνα με το Κώδικα Δεοντολογίας στην Έρευνα του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.

2.2 Όργανα Μέτρησης

Για την συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο δημογραφικών χαρακτηριστικών που κατασκευάστηκε για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας. Για την αξιολόγηση της σωματικής δυσαρέσκεια χρησιμοποιήθηκε η υποκλίμακα Body Dissatisfaction (BD) (Σωματική Δυσαρέσκεια) από τον Κατάλογο Διατροφικών Διαταραχών-3 για παιδιά (Eating Disorders Inventory-3 for children, Garner, 2004). Για την αξιολόγηση της παρακίνησης για απώλεια βάρους χρησιμοποιήθηκε η υποκλίμακα Drive for Thinness (DFT) (παρακίνηση για απώλεια βάρους) από τον Κατάλογο Διατροφικών Διαταραχών-3 για παιδιά (Eating Disorders Inventory-3 for children, Garner, 2004), ενώ για την αξιολόγηση των διατροφικών στάσεων η Κλίμακα Διατροφικών Στάσεων για παιδιά (Eating Attitude Test-26, EAT-26) (Garner & Garfinkel, 1982). Τέλος, για την αξιολόγηση της αυτοεκτίμησης χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα του Rosenberg, (1965, Rosenberg's Self-Esteem Scale). Η μέτρηση του αναστήματος έγινε με σταθερό αναστημόμετρο, με ακρίβεια 0,1 εκ. (χωρίς να φορούν παπούτσια) και του σωματικού βάρους με ψηφιακό ζυγό, με ακρίβεια 0,1κιλά (με ελαφριά ένδυση). Η αξιολόγηση του ΔΜΣ (βάρος/ύψος²) έγινε με βάση τις καμπύλες ανάπτυξης που δίνονται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας για παιδιά (WHO, 2007).

2.3 Στατιστική Ανάλυση

Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS.20 for Windows. Χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική για τις μεταβλητές ηλικία, ύψος, βάρος, περίμετρος μέσης και ΔΜΣ και υπολογίστηκαν οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις. Για τη σωματική δυσαρέσκεια, την παρακίνηση για απώλεια βάρους, την αυτοεκτίμηση και τις διατροφικές στάσεις υπολογίστηκαν οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις τόσο για τις ομάδες των αθλητριών και μη αθλητριών, συνολικά, όσο και για την κάθε ομάδα, χωριστά. Επίσης, έγιναν t-τεστ για ανεξάρτητα δείγματα για την σύγκριση αθλητριών και μη αθλητριών, συνολικά, στη σωματική δυσαρέσκεια, στην παρακίνηση για απώλεια σωματικού βάρους, στην αυτοεκτίμηση και στις διατροφικές στάσεις καθώς επίσης και ανάλυση διακύμανσης μονής κατεύθυνσης για τη σύγκριση μεταξύ των ομάδων. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο .05. Έγινε έλεγχος κατανομής του δείγματος με το Kolmogorov-Smirnov test και διαπιστώθηκε η ομαλή κατανομή των αποτελεσμάτων των ομάδων του δείγματος. Επίσης εξετάστηκε ο βαθμός αξιοπιστίας εσωτερικής συνοχής των κλιμάκων των ερωτηματολογίων.

3. Αποτελέσματα

Οι πίνακες 1, 2, 3, 4 και 5 απεικονίζουν τα περιγραφικά χαρακτηριστικά των μεταβλητών που μελετήθηκαν. Η στατιστική ανάλυση των ερωτηματολογίων θα γίνει στο επίπεδο ελέγχου της αξιοπιστίας τους και της εξέτασης των υποθέσεων. Αναφορικά με την αξιοπιστία τα αποτελέσματα έδειξαν υψηλά επίπεδα εσωτερικής συνοχής των εργαλείων μέτρησης. Πιο συγκεκριμένα, για το Rosenberg Self-Esteem Scale, ο συντελεστής άλφα του δείκτη Cronbach ήταν $\alpha = .82$, για το EAT-26 for children ήταν $\alpha = .72$, για την

υποκλίμακα Drive For Thinness του EDI-3 for children ήταν $\alpha = .87$ και τέλος για την υποκλίμακα Body Dissatisfaction του EDI-3 for children ήταν $\alpha = .88$. Οι ικανοποιητικοί δείκτες συνοχής των κλιμάκων επιτρέπουν περαιτέρω στατιστικές αναλύσεις.

Πίνακας 1. Ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά αθλητριών και μη αθλητριών: Ηλικία=έτη, Ύψος = μέτρα, Σωματικό βάρος = κιλά, Περίμετρος μέσης = εκατοστά, ΔΜΣ = Δείκτης Μάζας Σώματος

Αθλήτριες (N=402)	Ελάχιστο	Μέγιστο	Μέσοι όροι	Τυπική απόκλιση
Ηλικία	12	14	13,12	,77
Βάρος	30	79	53,02	8,75
Ύψος	1,34	1,80	1,62	,078
Περίμ. μέσης	28,5	125	66,11	10,94
ΔΜΣ	14,72	25,76	20,05	2,25
Μη αθλήτριες (N=92)	Ελάχιστο	Μέγιστο	Μέσοι όροι	Τυπική απόκλιση
Ηλικία	12	1	13,04	,85
Ύψος	1,41	1,78	1,6	,084
Περίμ. μέσης	28	92	62,61	12,25
ΔΜΣ	15,16	24,62	19,82	2,56

Πίνακας 2. Σωματομετρικά χαρακτηριστικά των αθλητριών της καλαθοσφαίρισης: Ηλικία=έτη, Ύψος = μέτρα, Σωματικό βάρος = κιλά, Περίμετρος μέσης = εκατοστά, ΔΜΣ = Δείκτης Μάζας Σώματος

Αθλήτριες (N=102)	Ελάχιστο	Μέγιστο	Μέσοι όροι	Τυπική απόκλιση
Ηλικία	12	14	13,16	,77
Βάρος	36	75	54,46	9,16
Ύψος	1,34	1,80	1,63	,074
Περίμ. μέσης	43	125	69,52	13,06
ΔΜΣ	15,22	25,14	20,33	2,45

Πίνακας 3. Σωματομετρικά χαρακτηριστικά των αθλητριών της πετοσφαίρισης: Ηλικία = έτη, Ύψος = μέτρα, Σωματικό βάρος = κιλά, Περίμετρος μέσης = εκατοστά, ΔΜΣ = Δείκτης Μάζας Σώματος.

Αθλήτριες (N=99)	Ελάχιστο	Μέγιστο	Μέσοι όροι	Τυπική απόκλιση
Ηλικία	12	14	13,17	,75
Βάρος	34	79	53,83	8,99
Ύψος	1,45	1,78	1,64	,073
Περίμ. μέσης	43	105	66,3	10,66
ΔΜΣ	14,72	25,76	20,02	2,39

Πίνακας 4. Σωματομετρικά χαρακτηριστικά των αθλητριών της χειροσφαίρισης: Ηλικία = έτη, Ύψος = μέτρα, Σωματικό βάρος = κιλά, Περίμετρος μέσης = εκατοστά, ΔΜΣ = Δείκτης Μάζας Σώματος

Αθλήτριες (N=100)	Ελάχιστο	Μέγιστο	Μέσοι όροι	Τυπική απόκλιση
Ηλικία	12	14	13,17	,769
Βάρος	30	70	52,49	7,53
Ύψος	1,41	1,77	1,62	,075
Περίμ. μέσης	28,5	85	63,89	8,97
ΔΜΣ	15,18	24,33	19,85	1,99

Πίνακας 5. Σωματομετρικά χαρακτηριστικά των αθλητριών του ποδοσφαίρου: Ηλικία = έτη, Ύψος = μέτρα, Σωματικό βάρος = κιλά, Περίμετρος μέσης = εκατοστά, ΔΜΣ = Δείκτης Μάζας Σώματος.

Αθλήτριες (N=101)	Ελάχιστο	Μέγιστο	Μέσοι όροι	Τυπική απόκλιση
Ηλικία	12	14	12,99	,79
Βάρος	31,5	75	51,3	9,03
Ύψος	1,37	1,78	1,59	,084
Περίμ. μέσης	30	103	64,67	9,92
ΔΜΣ	15,82	24,61	20,02	2,15

Σχετικά με το μορφωτικό επίπεδο των γονέων των αθλητριών βρέθηκε ότι το 55% των πατέρων και το 57,6% των μητέρων ήταν απόφοιτοι Λυκείου και το 45% των πατέρων και το 42,4% των μητέρων ήταν απόφοιτοι ΑΕΙ. Για τις μη αθλήτριες τα αντίστοιχα ποσοστά ήταν για τους πατέρες 42,4% και 57,6% και για τις μητέρες 56,5% και 43,5%, αντίστοιχα.

Το μεγαλύτερο ποσοστό των αθλητριών (53,7%) προπονούσαν 4-5 φορές την εβδομάδα, ενώ το 42,8% είχε τετραετή προπονητική εμπειρία. Οι συμμετέχουσες ρωτήθηκαν αν έχουν επισκεφθεί διαιτολόγο έστω και μία φορά και ποιος ήταν ο λόγος της επίσκεψής τους σ' αυτόν. Το 88,8% των αθλητριών και το 84,8% των μη αθλητριών δήλωσε ότι δεν είχε επισκεφθεί ή έρθει σε επαφή με διαιτολόγο. Όσον αφορά αυτές που απάντησαν θετικά στο αν έχουν επισκεφθεί διαιτολόγο έστω και μία φορά, το 61,9% των αθλητριών το έκανε για να χάσει βάρος και το 22,13% για να μάθει να τρώει σωστά. Για την ομάδα των μη αθλητριών από αυτές που απάντησαν θετικά, το 42,76% επισκέφθηκε τον διαιτολόγο για να χάσει βάρος και το 42,76% για να μάθει να τρώει σωστά. Η ανάλυση συχνοτήτων έδειξε πως οι απαντήσεις των αθλητριών δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά από αυτές των μη αθλητριών ($\chi^2 = .86$, $p > .05$).

Για τους παράγοντες σωματική δυσαρέσκεια, παρακίνηση για απώλεια βάρους, διατροφικές στάσεις και αυτοεκτίμηση, η περιγραφική ανάλυση έδωσε τα παρακάτω αποτελέσματα, αναφορικά με τους μέσους όρους και την τυπική απόκλιση των μεταβλητών που εξετάστηκαν (πίνακας 6 και 7).

Πίνακας 6. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις για τις διατροφικές στάσεις, την αυτοεκτίμηση, την παρακίνηση για απώλεια βάρους και την σωματική δυσαρέσκεια για τις δύο ομάδες.

		Μέσοι όροι	Τυπική απόκλιση
EAT	Αθλήτριες (N=402)	9,85	7,32
	Μη Αθλήτριες (N=92)	10,51	7,63
RSES	Αθλήτριες (N=402)	20,57	4,45
	Μη Αθλήτριες (N=92)	20,24	5,44
DFT	Αθλήτριες (N=402)	3,83	5,09
	Μη Αθλήτριες (N=92)	4,94	5,77
BD	Αθλήτριες (N=402)	5,28	6,01
	Μη Αθλήτριες (N=92)	6,45	6,48

Πίνακας 7. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις για τις διατροφικές στάσεις, την αυτοεκτίμηση, την παρακίνηση για απώλεια βάρους και την σωματική δυσαρέσκεια για κάθε άθλημα ξεχωριστά.

		Μέσοι όροι	Τυπική απόκλιση
EAT	Καλαθοσφαίριση	9,81	6,6
	Πετοσφαίριση	9,56	7,52
	Χειροσφαίριση	10,64	7,98
	Ποδόσφαιρο	9,38	7,17
RSES	Καλαθοσφαίριση	20,34	4,7
	Πετοσφαίριση	20,24	4,93
	Χειροσφαίριση	20,68	4,14
	Ποδόσφαιρο	21	4,15
DFT	Καλαθοσφαίριση	4,25	5,27
	Πετοσφαίριση	4,38	5,15
	Χειροσφαίριση	3,43	5,08
	Ποδόσφαιρο	3,25	4,84
BD	Καλαθοσφαίριση	6,21	6,57
	Πετοσφαίριση	5,30	6,17
	Χειροσφαίριση	4,93	5,85
	Ποδόσφαιρο	4,66	5,43

Για τον έλεγχο των υποθέσεων α , β , γ και δ της μελέτης, χρησιμοποιήθηκε t-test για ανεξάρτητα δείγματα προκειμένου να ελεγχθεί η ύπαρξη ή μη στατιστικής διαφοράς ως προς την σωματική δυσαρέσκεια, την παρακίνηση για απώλεια βάρους, τις διατροφικές στάσεις και την αυτοεκτίμηση μεταξύ των μη αθλητριών και των αθλητριών, συνολικά. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλήτριες δεν διέφεραν από τις μη αθλήτριες ως προς τη σωματική δυσαρέσκεια ($t = 1.65$, $p > .05$). Οι δυο ομάδες κατέγραψαν χαμηλά επίπεδα σωματικής δυσαρέσκειας. Ως προς την παρακίνηση για απώλεια σωματικού βάρους, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλήτριες δεν διέφεραν από τις μη αθλήτριες ($t = 1.83$, $p > .07$), οι δυο ομάδες κατέγραψαν χαμηλά επίπεδα παρακίνησης για απώλεια βάρους. Ως προς τις διατροφικές στάσεις, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλήτριες δεν διέφεραν από τις μη αθλήτριες ($t = .777$, $p > .05$). Τα αποτελέσματα κατέδειξαν πως και οι δύο ομάδες σημείωσαν χαμηλή βαθμολογία στο EAT-26 (<20). Ως προς την αυτοεκτίμηση το t-test για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε πως οι αθλήτριες δεν διέφεραν από τις μη αθλήτριες ως προς την αυτοεκτίμηση ($t = .611$, $p > .05$). Οι δυο ομάδες σημείωσαν υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης.

Προκειμένου να ελεγχθεί αν υπάρχει διαφορά μεταξύ των ομάδων, ως προς τις εξαρτημένες μεταβλητές, χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης με ένα παράγοντα. Ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν τα αθλήματα και η ομάδα των μη αθλητριών. Στην σωματική δυσαρέσκεια, δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων ($F_{4,489} = 1.625$, $p > .05$). Επίσης, δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων στην παρακίνηση για απώλεια βάρους ($F_{4,489} = 1.748$, $p > .05$), στις διατροφικές στάσεις ($F_{4,489} = .578$, $p > .05$), όπως και στη μεταβλητή της αυτοεκτίμησης ($F_{4,489} = .510$, $p > .05$).

4. Συζήτηση - Συμπεράσματα

Τις τελευταίες δύο δεκαετίες ερευνητές αναφέρουν πως ένα σημαντικό ποσοστό νεαρών αθλητών/τριών εμφανίζουν υψηλά επίπεδα διαταραχής της εικόνας του σώματος. Η κατάσταση αυτή συνήθως οδηγεί στην υιοθέτηση μιας προβληματικής διατροφικής συμπεριφοράς με δυσάρεστες συνέπειες τόσο για τη σωματική όσο και την ψυχική τους υγεία (Pernick et al., 2006; Petrie & Greenleaf, 2007; Yager & O'Dea, 2008).

Πολλοί είναι οι παράγοντες οι οποίοι μελετώνται και ενοχοποιούνται για να την εμφάνιση σωματικής δυσαρέσκειας σε νεαρούς αθλητές/τριες (Hausenblas & Carro, 1999). Μεταξύ αυτών είναι το αγωνιστικό επίπεδο, ο όγκος και η ένταση της προπόνησης, οι υψηλές προσδοκίες των προπονητών, των γονιών αλλά και των ίδιων των αθλητών (Ryan, 1995; Reel, Petrie, SooHoo & Anderson, 2013), ο τύπος του αθλήματος και οι ιδιαίτερες απαιτήσεις του (Grenfell & Rinehart, 2003; Karr et al., 2012), τα σύγχρονα κοινωνικά πρότυπα (Cusumano & Thompson, 2001), αλλά και τα αθλητικά περιοδικά που προβάλλουν συγκεκριμένα σωματικά πρότυπα (Ginsberg & Gray, 2006) φαίνεται πως λειτουργούν ενισχυτικά. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει εάν η ενασχόληση με τον αθλητισμό και ειδικότερα με τα ομαδικά αθλήματα (καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση, χειροσφαίριση και ποδόσφαιρο) αποτελεί παράγοντα

εμφάνισης σωματικής δυσαρέσκειας, παρακίνησης για απώλεια βάρους, διατροφικών στάσεων και αυτοεκτίμησης σε σχέση με μη αθλήτριες με φυσιολογικό ΔΜΣ χρονικής ηλικίας 12-14 ετών. Επίσης, μελετήθηκε αν υπήρχαν διαφορές ως προς τη σωματική δυσαρέσκεια, την παρακίνηση για απώλεια βάρους, τις διατροφικές στάσεις και της αυτοεκτίμησης μεταξύ αθλητριών από διάφορα αθλήματα και μη-αθλητριών. Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν τις αρχικές υποθέσεις που αφορούσαν στη σωματική δυσαρέσκεια, την παρακίνηση για απώλεια βάρους και τις διατροφικές στάσεις. Δεν διαπιστώθηκε μεταξύ των ομάδων διαφορά, μολονότι οι αθλήτριες εμφάνισαν υψηλότερη βαθμολογία στη σωματική δυσαρέσκεια, την παρακίνηση για απώλεια βάρους, στο EAT26, και στην αυτοεκτίμηση. Σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξαν και άλλοι ερευνητές χρησιμοποιώντας τα ίδια ή και παρόμοια εργαλεία μέτρησης (Pernick, 2005; Haung et al., 2007; Monthuy-Blanc, Maioano & Therme, 2010; Sanda & Borgen, 2011; Karr et al., 2012; Voelker, Gould & Reel, 2014). Προκύπτει λοιπόν ότι η ενασχόληση με ομαδικά αθλήματα μπάλας δεν αποτελεί παράγοντα που διαφοροποιεί τη σωματική δυσαρέσκεια και την παρακίνηση για απώλεια βάρους. Αντίθετα προς τα ευρήματα της παρούσας μελέτης είναι αυτά των Swami, Steadman και Τονέε (2009), που εξέτασε νεαρές αθλήτριες κλασσικού αθλητισμού, μαχητικών αθλημάτων και νεαρών γυναικών που δεν αθλούνταν. Προέκυψε ότι οι αθλήτριες κλασσικού αθλητισμού εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα σωματικής δυσαρέσκειας. Οι περισσότερες έρευνες έχουν συνδέσει τον υψηλό ΔΜΣ και την παχυσαρκία με τα υψηλά επίπεδα σωματικής δυσαρέσκειας (Lynchetal, 2007; Pallan et al., 2011; Holsenetal, 2012; Olive et al., 2012; Taylor et al., 2012). Το σωματικό βάρος έτσι όπως αποτυπώνεται μέσω του ΔΜΣ, αποτελεί έναν βιολογικό παράγοντα που συνδέεται με την ανάπτυξη της σωματικής δυσαρέσκειας (Goldfield, Moore, Henderson, Buchholz, Obeid, et al., 2010). Αυξημένα ποσοστά λιπώδους ιστού θεωρείται ότι μπορεί να προάγουν τη σωματική δυσαρέσκεια στα κορίτσια. Διότι, όσο αποκλίνουν από το ιδανικό σωματότυπο, τόσο αυξάνεται η δυσαρέσκειά τους για το σώμα τους. Επιπλέον, τα κορίτσια με υψηλό ΔΜΣ είναι πιο πιθανό να πιέζονται από το περιβάλλον τους για να συμμορφωθούν με το ιδανικό πρότυπο του λεπτού κοριτσιού που προβάλλεται. Επίσης, δεν θα πρέπει να αγνοείται η φυσιολογική αύξηση του λιπώδους ιστού με την έναρξη της εφηβείας, που μπορεί να προάγει τη σωματική δυσαρέσκεια, σε κορίτσια που ήδη έχουν υπερβάλλον βάρος (Presnell et al., 2004). Θα πρέπει να αναφερθεί πως υπάρχουν και έρευνες που οι συμμετέχοντες/ουσες εμφάνισαν σωματική δυσαρέσκεια, παρά το γεγονός ότι είχαν χαμηλό ΔΜΣ (Papadopoulou et al., 2003, Ravaldi, Vannacci, Bolognesi, Mancini, Faravelli & Ricca, 2006), λόγω της ενασχόλησης με τον αθλητισμό και ιδιαίτερα με αθλήματα που η σωματική εμφάνιση, κυρίως μέσω του χαμηλού σωματικού βάρους, αποτελούσε σημαντικό παράγοντα διάκρισης. Το γεγονός πως οι αθλήτριες του δείγματος είχαν φυσιολογικό σωματικό βάρος, βρίσκονταν στη αρχή της εφηβείας και το ηλικιακό εύρος ήταν περιορισμένο, μπορεί να ερμηνεύσουν ικανοποιητικά τα αποτελέσματα. Επίσης, καθοριστικός παράγοντας της απουσίας διαφορών μεταξύ των ομάδων ως προς τη σωματική δυσαρέσκεια και την παρακίνηση για απώλεια βάρους, ίσως ήταν το γεγονός ότι τα συγκεκριμένα αθλήματα δεν προβάλλουν το αδύνατο σώμα, οι μετρήσεις έγιναν αφού τελείωσαν τις αγωνιστικές τους υποχρεώσεις και δεν ήταν

αθλήτριες υψηλού αγωνιστικού επιπέδου. Είναι ήδη γνωστό από την βιβλιογραφία ότι τα αθλήματα που έχουν αυστηρά κριτήρια ελέγχου του σωματικού βάρους, ως προϋπόθεση απόδοσης ή κατάταξης, αλλά και ως υποκειμενική αξιολόγηση από κριτές, εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα σωματικής δυσaráσκείας και παρακίνησης για απώλεια βάρους (Cook & Hausenblas, 2011; Smolak et al., 2000). Τα αποτελέσματά ενισχύονται και από το γεγονός πως οι συμμετέχουσες δεν σημείωσαν υψηλή βαθμολογία και στον παράγοντα παρακίνηση για απώλεια βάρους. Μελέτες αναφέρουν πως το υψηλό σωματικό βάρος αλλά και η ηλικία προάγουν την υιοθέτηση συμπεριφορών για τη μείωσή του, όπως αυστηρές και μακροχρόνιες δίαιτες και οδηγούν στην εμφάνιση σωματικής δυσaráσκείας και διατροφικών διαταραχών (Jones, Buckner & Miller, 2014). Ο φυσιολογικός ΔΜΣ, ο τύπος του αθλήματος αλλά και το αγωνιστικό επίπεδο των αθλητριών μπορεί να ερμηνεύσει τα αποτελέσματα. Σε παρόμοια συμπεράσματα έχει καταλήξει και ανασκοπική μελέτη των Werner, Thiel, Schneider, Mayer, Giel και Zipfel (2013), που αφορούσε νεαρές αθλήτριες (καλλιτεχνικών και μη αθλημάτων) και μη αθλήτριες. Τα χαμηλά επίπεδα παρακίνησης για απώλεια βάρους και στην ομάδα ελέγχου μπορούν να ερμηνευτούν κάτω από το πρίσμα του φυσιολογικού ΔΜΣ.

Από τα αποτελέσματα δεν διαπιστώθηκε διαφορά στην κλίμακα διατροφικών στάσεων (EAT-26). Δεδομένα καταδεικνύουν πως η συστηματική ενασχόληση με τον αθλητισμό αποτελεί παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση διατροφικών διαταραχών, με τους αθλητές να εμφανίζουν μεγαλύτερα ποσοστά σε σχέση με το γενικό πληθυσμό (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004; Pernick et al., 2006; Rosendahl et al., 2008). Υπάρχουν, βέβαια, και μελέτες που υποστηρίζουν πως ο αθλητισμός δεν αποτελεί παράγοντα κινδύνου για διατροφικές διαταραχές (Hausenblas & McNally, 2004). Οι διαφωνίες αυτές εδράζονται σε μεθοδολογικά ζητήματα όπως ο αριθμός των συμμετεχόντων, το εύρος της ηλικίας, το φύλο, το σωματικό βάρος, ο χρόνος διεξαγωγής της μέτρησης, τα εργαλεία μέτρησης αλλά και ο τύπος του αθλήματος. Η χαμηλή βαθμολογία αλλά και η απουσία διαφορών μεταξύ των ομάδων στις διατροφικές στάσεις, στην παρούσα έρευνα, μπορεί να οφείλεται αφενός στον φυσιολογικό ΔΜΣ των συμμετεχουσών και αφετέρου στον τύπο του αθλήματος και το αγωνιστικό επίπεδο. Τα ευρήματα έρχονται σε αντίθεση με εκείνα των Abbott και Barber (2011), Rosendahl et al. (2008), καθώς και των Krentz και Warschburgen (2011), οι οποίοι αναφέρουν ότι οι αθλητές των καλλιτεχνικών και των βαρέων αθλημάτων εμφανίζουν συμπτώματα διατροφικών διαταραχών, συγκρινόμενοι με μη αθλητές. Όμως, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης είναι συμβατά με εκείνα των Monthuy-Blanc et al., (2010), στην οποία συμμετείχαν αθλήτριες καλαθοσφαίρισης και μπαλέτου (12-16 ετών). Σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξαν και οι Reinking και Alexander (2005), σε μεγαλύτερης ηλικίας αθλήτριες, σημειώνοντας όμως πως οι αθλήτριες των καλλιτεχνικών αθλημάτων διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για διατροφικές διαταραχές. Παρόμοια και οι Ferrand, Magnan και Antonini-Philippe (2005), σε μελέτη που συμμετείχαν νεαρές αθλήτριες τις συγχρονισμένης κολύμβησης, μη καλλιτεχνικών αθλημάτων και μη αθλήτριες, διαπιστώνοντας πως μόνο οι αθλήτριες της συγχρονισμένης κολύμβησης ανησυχούσαν για το σωματικό τους βάρος, χωρίς ωστόσο να διαφέρουν στις διατροφικές τους στάσεις σε σχέση με τις υπόλοιπες ομάδες.

Ο Fairbun (1997), θεωρεί πως η χαμηλή αυτοεκτίμηση προκαλεί μια γνωστική υπεραπασχόληση με το σχήμα και το βάρος του σώματος, που μπορεί να οδηγήσει σε περιοριστική δίαιτα και παθολογικές συμπεριφορές. Μελέτες σε παιδιά υποδεικνύουν την ύπαρξη μιας ισχυρής αρνητικής συσχέτισης μεταξύ της υψηλής σωματικής δυσαρέσκειας και της χαμηλής αυτοεκτίμησης (Pesa, Syre & Jones, 2000; Huang et al., 2007; Van den Berg et al., 2010). Σύμφωνα, λοιπόν, με τα αποτελέσματά της παρούσας έρευνας, τα επίπεδα αυτοεκτίμησης ήταν ιδιαίτερα υψηλά για τις συμμετέχουσες όλων των ομάδων, εύρημα που μπορεί να ερμηνεύει και τα χαμηλά επίπεδα σωματικής δυσαρέσκειας, παρακίνησης για απώλεια βάρους και διατροφικών στάσεων. Σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξαν και οι Van den Berg et al. (2010), καθώς και οι Ferreiro et al.

(2014). Όταν συγκρίθηκαν μεταξύ τους οι ομάδες ως προς τα επίπεδα σωματικής δυσαρέσκειας, παρακίνησης για απώλεια βάρους, αυτοεκτίμησης και διατροφικών στάσεων, δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ τους. Τα ευρήματα της μελέτης αυτής, συμφωνούν με εκείνα των Rosendahl et al., (2008) και των Karr et al., (2012).

Πρέπει να σημειωθεί ότι τα επίπεδα σωματικής δυσαρέσκειας και παρακίνησης για απώλεια βάρους ήταν ιδιαίτερα χαμηλά για όλες τις ομάδες των αθλητριών του δείγματος. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο ότι στα συγκεκριμένα αθλήματα καθοριστικό ρόλο παίζει η αποτελεσματικότητα εκτέλεσης των αντίστοιχων δεξιοτήτων και όχι ο ΔΜΣ. Επίσης, παράγοντας που καθόρισε την απουσία σωματικής δυσαρέσκειας και παρακίνησης για απώλεια βάρους, μπορεί να ήταν και το ερασιτεχνικό επίπεδο των συγκεκριμένων ομάδων καθώς και οι σχετικά χαμηλές αγωνιστικές προσδοκίες τους. Υπάρχουν έρευνες που δείχνουν ότι οι αθλητές υψηλού επιπέδου είναι τελειομανείς, παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα άγχους, είναι προσανατολισμένοι στον στόχο, είναι πιο ανταγωνιστικοί και ενδιαφέρονται έντονα για την απόδοση. Τα χαρακτηριστικά αυτά, ενώ συνδέονται συχνά με την αθλητική επιτυχία, ίσως να συνδέονται με την εμφάνιση διατροφικών διαταραχών (Wilmore, 1995; Holm-Denoma, Scaringi, Gordon, Van Orden & Joiner, 2009). Τα ευρήματα των προαναφερόμενων ερευνητών έρχονται σε αντίθεση με δεδομένα που καταδεικνύουν ότι ο τύπος του αθλήματος σχετίζεται με τη σωματική δυσαρέσκεια (Lantz, Rhea, & Mayhew, 2001; Nordin, Harris & Cumming, 2003; Thompson & Sherman, 2010). Η διαφωνία αυτή μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι συγκρίθηκαν διαφορετικού τύπου αθλήματα (π.χ. καλλιτεχνικά, άρσης βαρών, αντοχής, ατομικά με ομαδικά).

Συμπερασματικά, στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε ένα μεγάλο δείγμα με παρόμοια δημογραφικά χαρακτηριστικά (όπως, η ηλικία, ο τύπος του αθλήματος, ο ΔΜΣ, η συχνότητα προπονήσεων, το μορφωτικό επίπεδο γονέων). Από τα αποτελέσματα διαφαίνεται ότι υπό την προϋπόθεση ότι διατηρείται σταθερή η επίδραση του ΔΜΣ και της ηλικίας, ο τύπος του αθλήματος (ομαδικά αθλήματα) και η συστηματική ενασχόληση με τον αθλητισμό, δεν διαφοροποιεί την εμφάνιση σωματικής δυσαρέσκειας, την παρακίνηση για απώλεια βάρους και τις διατροφικές στάσεις μεταξύ των κοριτσιών με φυσιολογικό ΔΜΣ σε αυτή τη συγκεκριμένη ηλικία. Με τις διατροφικές διαταραχές να απειλούν όλο και περισσότερο τις νεαρές αθλήτριες και τις μη αθλήτριες, η διατήρηση κανονικών επιπέδων σωματικού βάρους μπορεί να λειτουργήσει ως ισχυρός αποτρεπτικός παράγοντας.

Η έρευνα αυτή είχε συγκεκριμένους περιορισμούς. Πραγματοποιήθηκε στο τέλος σχεδόν της αγωνιστικής χρονιάς (Απρίλιος-Μάιος-Ιούλιος), όταν είχαν δηλαδή τελειώσει όλα τα πρωταθλήματα. Ίσως οι απαντήσεις των αθλητριών να ήταν διαφορετικές στην αρχή της προετοιμασίας, όταν δηλαδή οι περισσότεροι αθλητές ξεκινούν με ενθουσιασμό και διάθεση για τη νέα χρονιά και καταβάλουν το μέγιστο της προσπάθειάς τους. Έναν πρόσθετο περιορισμό πιθανά να αποτελεί η αδυναμία ελέγχου της κοινωνικοοικονομικής κατάστασης των γονέων, η οποία μπορεί να επηρεάσει την εδραίωση ή μη της σωματικής δυσaráσκειας αλλά και αρνητικών διατροφικών συνηθειών.

References

- Abbott, B., & Barber, B. (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.
- Abraczinskas, M., Fisak, B., & Barnes, R. (2012). The relation between parental influence, body image, and eating behaviors in a nonclinical female sample. *Body Image*, 9, 93-102.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Anschutz, D. J., Kanter, L. J. A., & Van Stien, T. (2009). Maternal behaviors and restrained eating and body dissatisfaction in young children. *International Journal of Eating Disorders*, 42, 54-61.
- Bruin, A.P., Oudejans, R., & Bakker, F. (2007). Dieting and body image in aesthetic sports: A comparison of Dutch female gymnasts and non-aesthetic sport participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 507-520.
- Bucchianeri, M., Arikian, A., Hannan, P., Eisenberg, M., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10years longitudinal study. *Body Image*, 10, 1-7.
- Burgess, G., Grogan, S., & Burwitz, L. (2006). Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body Image*, 3, 57-66.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: a handbook of science, practice, and prevention*. New York: Guilford Press.
- 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.
- Cusumano, D. L., & Thompson, J. K. (2001). Media Influence and Body Image in 8-11Year-Old Boys and Girls: A Preliminary Report on the Multidimensional Media Influence Scale. *International Journal of Eating Disorders*, 29, 37-44.
- Davis, C., Kennedy, S. H., Ralevski, E., & Dionne, M. (1994). The role of physical activity in the development and maintenance of eating disorders. *Psychological Medicine*, 24, 957-967.
- Fairburn, C. (1997). *Cognitive behavioural therapy for bulimia nervosa* In: Garner, D. Garfinkel, P. (Eds), *Handbook of Treatment for eating Disorders* (pp. 67-93). The Guilford Press.

- Ferrand, C., Magnan, C., & Antonini-Philippe, R. (2005) Body-esteem, body mass index, and risk for disordered eating among adolescents in synchronized swimming. *Perceptual and Motor Skills*, 101, 877-884.
- Ferreiro, F., Seoane, G., & Senra, C. (2014). Toward understanding the role of body dissatisfaction in the gender differences in depressive symptoms and disordered eating: A longitudinal study during adolescence. *Journal of Adolescence*, 37, 73.
- Furnham, A., & Greaves N. (1994). Gender and locus of control correlates of body image. *European Journal of Personality*, 8, 183-200.
- Gard, M. C. E., & Freeman, C. P. (1996). The dismantling of a myth: A review of Eating disorders and socioeconomic status. *International Journal of Eating Disorders*, 20, 1-12.
- Garner, D. M. (2004). *Eating Disorder Inventory-3. Professional Manual*. Lutz, FL: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Garner, R., & Bokenkamp, E. (1996). The role of sensory and non-sensory factors in body size estimations of eating disorder subjects. *Journal of Clinical Psychology*, 52, 3-15.
- Ginsberg, R. L., & Gray, J. J. (2006). The differential depiction of female athletes in judged and non- judged sport magazines. *Body image*, 3, 365-373.
- Goldfield, G. S, Moore, C., Henderson, K., Buchholz, A., Obeid, N. & Flament, M. F. (2010). Body dissatisfaction, dietary restraint, depression and weight status in adolescents. *Journal of School Health*, 80, 186–192.
- Grenfell, C. C., & Rinehart, R. E. (2003). Skating on thin ice: human rights in youth figure skating. *International Review for the Sociology of Sport*, 38, 79-97.
- Grogan, S. (2008). Promoting positive body image. *Body Image. Understanding Body dissatisfaction in men, women, and children*, Second edition, ed. Grogan. Psychology Press.
- Hanna, A. C., & Bond, M. J. (2006). Relationships between family conflict, perceived maternal verbal messages, and daughters disturbed eating symptomatology. *Appetite*, 47, 205-211.
- Hart, L., Cornell, C., Damiano, S., & Paxton, S. (2014). Parents and Prevention: A Systematic Review of Interventions Involving Parents that Aim to Prevent Body Dissatisfaction or Eating Disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 48, 157-169.
- Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2007). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology & Health*, 21, 33-47.
- Hausenblas, H. A., & Carron, A. V. (1999). Eating disorder indices and athletes: an integration. *Journal of Sport Exercise and Psychology*, 21, 230–258.
- 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*, 16, 274–286.
- Holm-Denoma, J. M., Scaringi, V., Gordon, K. H., Van Orden, K. A., & Joiner, T. E. (2009). Eating disorder symptoms among undergraduate varsity athletes, club

- athletes, independent exercisers, and non-exercisers. *International Journal of Eating Disorders*, 42, 47–53.
- Holsen, I., Carlson Jones, D., & Skogbrott-Birkeland, M. (2012). Body image satisfaction among Norwegian adolescents and young adults: a longitudinal study of the influence of interpersonal relationships and BMI. *Body Image*, 9, 201-208.
- Huang, J., Norman, G., Zabinski, M., Calfas, K., & Patrick, K. (2007). Body Image and Self-Esteem among Adolescents Undergoing an Intervention Targeting Dietary and Physical Activity Behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 40, 245-251.
- Jones, D., & Crawford, J. (2005). Adolescent Boys and Body Image: Weight and Muscularity Concerns as Dual Pathways to Body Dissatisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 34, 629-636.
- Jones, L.E., Buckner, E., & Miller, R. (2014). Chronological progression of body dissatisfaction and drive for thinness in females 12 to 17 years of age. *Pediatric Nursing*, 40, 21-5.
- Karr, T., Davidson, D., Bryant, F., Balague, G., & Bohnert, A. (2012). Sport type and interpersonal and intrapersonal predictors of body dissatisfaction in high school female sport participants. *Body Image*, 10, 210-219.
- Kluck, A. S. (2010). Family influence on disordered eating: The role of body image dissatisfaction. *Body Image*, 7, 8-14.
- Knai, C., Lobstein, T., Darmon, N., Rutter, H., & McKee, M. (2012). Socioeconomic Patterning of Childhood Overweight Status in Europe. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9, 1472- 1489.
- Krentz, E., & Warschburger, P. (2011). A longitudinal investigation of sports-related risk factors for disordered eating in aesthetic sports. *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports*, 23, 303-310.
- Lantz, C. D., Rhea, D. J., & Mayhew, J. L. (2001). The drive for size: A psycho-behavioral model of muscle dysmorphia. *International Sport Journal*, 5, 71-86.
- Levine, M.P., & Piran, N. (2004). The role of body image in the prevention of eating disorders. *Body Image*, 1, 57–70.
- Lynch, W. C., Heil, D. P., Wagner, E., & Havens, M. D. (2007). Ethnic Differences in BMI, Weight Concerns, and Eating Behaviors: Comparison of Native American, White, and Hispanic Adolescents. *Body Image*, 4, 4605-4607.
- McCathy, M. (1990). The thin ideal, depression and eating disorders in women. *Behaviour Research and Therapy*, 28, 205-214.
- Monthuy-Blanc, J, Maiano, C., & Therme, P. Prevalence of eating disorders symptoms in non-elite ballet dancers and basketball players: An exploratory and controlled study among French adolescent girls. *Body Image*, 9, 373-380.
- Neumark-Sztainer, D., Paxton, S., Hannan, P., Haines, J., & Story, M. (2006). Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males. *Journal of Adolescent Health*, 39, 244-251.

- Nordin, S., Harris, G., & Cumming, J. (2003). Disturbed eating in young competitive gymnasts: Differences between three gymnastics disciplines. *European Journal of Sport Science*, 3, 1-14.
- O' Dea, J. A., & Caputi, P. (2000). Association between socioeconomic status, weight, age and gender, and the body image and weight control practices of 6- to 19-year-old children and adolescents. *Health Education Research*, 16, 521- 532.
- Olive, L. S., Byrne, D. G., Cunningham, R. B., & Telford, R. D. (2012). Effects of physical activity, fitness and fatness on children's body image: The Australian LOOK longitudinal study. *Mental Health and Physical Activity*, 5, 116-124.
- Pallan, M., Hiam, L., Duda, J., & Adab, P. (2011). Body image, body dissatisfaction & weight status in south Asian children: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 11, 21.
- Papadopoulou, S. K., Pantailas, E., Dalkiranis, A., Petrinas, S., & Hassapidou, M. (2003). Nutrition intake of adolescent swimmers. *Proceedings of the 7th Pre- Olympic Congress (IOC)*. Athens.
- Pernick, Y., Nichols, J., Rauh, M., Kern, M., Ji, M., Lawson, M., & Wilfley, D. (2006). Disordered eating among a multiracial/ethnic sample of female high school athletes. *Journal of Adolescent Health*, 38, 689-695.
- Perry, A., Rosenblatt, E., & Wang, X. (2004). Physical, Behavioral, and Body Image Characteristics in a Tri-Racial Group of Adolescent Girls. *Obesity Research*, 12, 10.
- Pesa, J., Syre, T., & Jones, E. (2000). Psychosocial differences associated with body weight among female adolescents: the importance of body image. *Journal of Adolescent Health*, 26, 330-337.
- Petrie, T. A., & Greenleaf, C. A. (2007). Eating disorders in sport: From theory to research to intervention. In G. Tenenbaun & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 352-378). Chichester: Wiley.
- 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.
- Ravaldi, C., Vannacci, A., Bolognesi, F., Mancini, S., Faravelli, C., & Ricca, V. (2006). Gender role, eating disorder symptoms, and body image concern in ballet dancers. *Journal of Psychosomatic Research*, 61, 529-535
- Reel, J. J., Petrie, T.A., SooHoo, S., & Anderson, C. M. (2013). Weight pressures insport: examining the factor structure and incremental validity of the weight pressures in sport - females. *Eating Behaviors*, 14, 137-144.
- Reinking, M. F., & Alexander, L. A. (2005). Prevalence of Disordered-Eating Behaviors in Undergraduate Female Collegiate Athletes and Non-athletes. *Journal of Athletic Training*, 40, 47-51.
- Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2001). Children's body image concerns and eating disturbance: A review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 21, 325-344.

- Robinson, T. N., Chang, J. Y., Haydel, F. K., & Killen, J. D. (2001). Overweight concerns and body dissatisfaction among third-grade children: The impacts of ethnicity and socioeconomic status. *The Journal of Pediatrics*, 138, 181-187.
- Rosendahl, J., Bormann, B., Aschenbrenner, K., Aschenbrenner, F., & Strauss, B. (2008). Dieting and disordered eating in German high school athletes and nonathletes. *Scandinavian Journal Medicine Science in Sports*, 19, 73-739.
- Ryan, J. (1995). *Little girls in pretty boxes: The making and breaking of elite Gymnasts and figure skaters*. New York, NY: Warner Books.
- Sanda, S. B., & Borgen, J. S. (2012). Symptoms of Eating Disorders, Drive for Muscularity and Physical Activity among Norwegian Adolescents. *European Eating Disorders Review*, 20, 287-293.
- Schneider, S., Weiß, M., Thiel, A., Werner, A., Mayer, J., Hoffmann, H., & Diehl, K. (2013). Body dissatisfaction in female adolescents: extent and correlates. *European Journal of Pediatrics*, 172, 373-384.
- Slade, P. (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.
- Stice, E. (1994). Review of the evidence for a sociocultural model of bulimia nervosa and an exploration of the mechanisms of action. *Clinical Psychology Review*, 14, 633-661.
- 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.
- Swami, V., Tran, U. S., Brooks, L. H., Kanaan, L., Luesse, E., Nader, I. W., Pietschnig, J., Stieger, S., & Voracek, M. (2013). Body image and personality: Associations between the Big Five Personality Factors, actual-ideal weight discrepancy, and body appreciation. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54, 146–151.
- Taylor, A., Wilson, C., Slater, A., & Mohr, P. (2012). Self-esteem and body dissatisfaction in young children: Associations with weight and perceived parenting style. *Clinical Psychologist*, 16, 25-35.
- Thompson, R. A., & Sherman, R. T. (2010). *Eating disorders in sport*. New York: Routledge.
- Van den Berg, P. A., Mond, J., Eisenberg, M., Ackard, D., & Neumark-Sztainer, D. (2010). The Link between Body Dissatisfaction and Self-Esteem in Adolescents: Similarities across Gender, Age, Weight Status, Race/Ethnicity and Socioeconomic Status. *Journal of Adolescent Health*, 47, 290-296.
- Van Durme, K., Goossens, L., & Braet, C. (2012). Adolescent aesthetic athletes: A group at risk for eating pathology? *Eating Behaviors*, 13, 119-122.
- Ventura, A. & Birch, L. (2008). Does parenting affect children's eating and weight status. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5, 1-12.
- Voelker, D., Gould, D., & Reel, D. (2014). Prevalence and correlates of disordered eating in female figure skaters. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 696-704.

- Werner, A., Thiel, A., Schneider, S., Mayer, J., Giel, K. E., & Zipfel, S (2013). Weightcontrol behaviour and weight-concerns in young elite athletes: a systematic review. *Journal of Eating Disorders*, 1, 18-36.
- Wilmore, J. H. (1995). Disordered eating in the young athlete. In Blimkie C.J.R. & Bar-Or O (Eds.). *New horizons in pediatric exercise science* (pp. 161-178). USA: Human Kinetics.
- Xanthopoulos, M. S., Borradaile, K. E., Hayes, S., Sherman, S., Vander Veur, S., Grundy, K.M., Nachmani, J., & Foster, G. D. (2011). The impact of weight, sex, and race/ethnicity on body dissatisfaction among urban children. *Body Image* 8, 385– 389
- Xu, X., Mellor, D., Kiehne, M., Ricciardelli, L., Mc Cabe, M., & Xu, Y. (2010). Body dissatisfaction, engagement in body change behaviors and sociocultural influences on body image among Chinese adolescents. *Body Image* 7, 156–164
- Yager, Z., & O'Dea, J. A. (2008). Prevention programs for body image and eating disorders on University campuses: a review of large, controlled interventions. *Health Promotion International*, 23, 173-189.