

Vélt és valós testkép megítélésével kapcsolatos összefüggések vizsgálata esztétikai sportágban versenyző nők körében

Majoros Ivett¹, Fésüs Ádám¹, Teleki Szidalisz Ágnes², Prisztóka Gyöngyvér¹

¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar Pszichológiai Intézet, Pécs

majoros.ivett22@gmail.com

Bevezetés

Napjainkban egyre nagyobb a nyomás – a média által is közvetített – tökéletes testalak elérése érdekében, amely elsősorban azokat érinti, akiknél a sikerhez hozzájárul megjelenésük is. Kutatások bizonyítják, hogy az esztétikai sportágban versenyző sportolónők körében is kiemelkedően magasak a testükkel kapcsolatos elégedetlenségi mutatók, ők vannak leginkább kitéve a testkép- és evési zavarok kockázatának, mivel folyamatosan meg kell őrizniük testük esztétikáját. Korábbi (2022) vizsgálatunkban megállapítottuk, hogy a cheerleader sportolónők rendelkeznek a testükkel kapcsolatban elégedetlenséggel, így jelen kutatásunk során kibővítettük a vizsgált mintát további esztétikai sportágban versenyző nőkre.

Feltételeztük, hogy a sportolónők elégedetlenek testalakjukkal és soványság utáni vágygal rendelkeznek (H1). Hipotéziseink szerint a saját testükkel való elégedetlenségük és a mért testzsírszázalék között összefüggés van (H2), valamint eltérést találunk a különböző esztétikai sportágokban versenyző nők saját- és ideális testalak megítélésében(H3).

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban direkt módon kiválasztott, különböző esztétikai sportágokban (szinkronúszás, sportaerobik, fashion street dance, ritmikus gimnasztika, cheerleading) versenyző nőket (n=50) mértünk fel. Módszerként a Testi Attitűdök Tesztet (TAT), az Emberalakrajzok Tesztet alkalmaztuk, valamint a sportolónők testösszetételét mértük az InBody770 eszköz segítségével. Az adatokat átlag és szórás formában mutatjuk be, a változók eloszlását Kolmogorov-Smirnow-féle normalitás teszt segítségével ellenőriztük. Nem paraméteres statisztikai elemzéseket is végeztünk. Hipotéziseink tesztelésére Spearman-féle korrelációanalízist, illetve Wilcoxon-tesztet alkalmaztunk.

Eredmények

A vizsgált mintán az aktuálisan sajátnak vélt testalak és ideálisnak vélt saját testalak közti különbség mértéke összefügg a TAT alskáláival. Minél nagyobb a különbség az ideális és aktuális testalak között, annál jellemzőbb a testméret negatív értékelése és a saját testtel való általános elégedetlenség. A vizsgált sportági csoportokhoz tartozók mindegyike rendelkezik valamilyen szintű aggodalommal a testképét illetően. Az Emberalakrajzok Teszt eredménye azt mutatta, hogy a legkritikusabbak a ritmikus gimnasztika sportolónői voltak.

Következtetések

Eredményeink olyan problémákat vetnek fel, amelyek következtében a sportolónőknél táplálkozási zavarok (pl. pszichés étvágytalanság), negatív mentális változások alakulhatnak ki, melyek rossz hatással lehetnek sporteredményeikre. Arra szeretnénk ráirányítani a figyelmet, hogy a sportszakembereknek nagyobb hangsúlyt kell fektetni a különböző esztétikai sportágak képviselői esetében saját testükkel kapcsolatos viszonyukra a fizikai és mentális egészségük megőrzése érdekében.

Kulcsszavak: testalak, esztétikai sportágak

A kutatás Egyetemi Kutatói Ösztöndíj Program támogatásával készült.

Examining the relationship between perceived and real body image perception among women competing in aesthetic sports

¹Ivett Majoros, ¹Ádám Fésüs, ²Ágnes Teleki Szidalisz, ¹Gyöngyvér Prisztóka

¹University of Pécs Faculty of Sciences Institute of Sport Science and Physical Education

² University of Pécs, Faculty of Humanities and Social Sciences, Institute of Psychology

majoros.ivett22@gmail.com

Introduction

Today, there is increasing pressure to achieve the perfect body shape, as portrayed in the media, especially for those whose appearance contributes to their success. Research has shown that female athletes competing in aesthetic sports also have particularly high levels of body dissatisfaction and are most at risk of body image and eating disorders, as they have to constantly maintain their body aesthetics. In our previous study (2022), we found that female cheerleaders have body dissatisfaction, so in the present study we expanded our sample to include additional women competing in aesthetic sports.

It was hypothesized that female athletes would be dissatisfied with their body shape and have a desire to be thin (H1). We hypothesized a correlation between their dissatisfaction with their own body shape and measured body fat percentage (H2), and a difference in the perception of their own and ideal body shape between women competing in different aesthetic sports (H3).

Material and Methods

In our study, we measured directly selected women (n=50) competing in different aesthetic sports (synchronised swimming, sports aerobics, fashion street dance, rhythmic gymnastics, cheerleading). Methods used were the Body Attitude Test (BAT), the Human Figure Drawings Test and the body composition of the female athletes was measured using the InBody770 tool. Data are presented as mean and standard deviation, and the distribution of variables was checked using Kolmogorov-Smirnov normality test. Non-parametric statistical analyses were also performed. Spearman's correlation analysis and Wilcoxon's test were used to test our hypotheses.

Results

The degree of difference between the actual perceived body shape and the ideal perceived body shape in the sample is correlated with the BAT subscales. The greater the difference between the ideal and actual body shape, the more prevalent the negative body size evaluation and the more prevalent the general dissatisfaction with one's own body. All of the sport groups surveyed have some level of concern about their body image. The results of the Human Figure Drawings Test showed that rhythmic gymnasts were the most critical of the ideal female body shape.

Conclusion

Our results raise issues that can lead to nutritional disorders (e.g. psychological loss of appetite) and negative mental changes in female athletes, which can have a negative impact on their sporting performance. We would like to draw the attention of sports professionals to the need to place more emphasis on the relationship of women in different aesthetic sports with their own bodies in order to maintain their physical and mental health.

Keywords: body attitude, aesthetic sports

The research was supported by the University Research Fellowship Program.