

مقایسه خرده مقیاس های تصویر بدنی بزرگسالان فعال و غیر فعال و رابطه آن با ترکیب بدنی و نوع پیکری^۱

دکتر عباس بهرام، محسن شفیق زاده و افسانه صنعتکاران

استادیار دانشگاه تربیت معلم تهران، دانشگاه تربیت معلم تهران،

دانشگاه تربیت معلم تهران

چکیده

هدف از این تحقیق، مقایسه خرده مقیاس های تصویر بدنی بزرگسالان فعال و غیر فعال، در دو گروه مردان و زنان و بررسی ارتباط بین تصویر بدنی با ترکیب بدنی و نوع پیکری است. آزمودنی های این تحقیق را ۱۲۰ مرد و زن ۶۵-۲۵ ساله تشکیل دادند که به دو گروه فعال و غیر فعال تقسیم شده بودند. ابزار مورد استفاده برای جمع آوری اطلاعات در مورد متغیر تابع، شامل پرسشنامه خود - توصیفی بدنی بود که از سه خرده مقیاس چربی بدن، کل بدن و قیافه تشکیل شده بود. شاخص های ترکیب بدنی شامل درصد چربی بدن و شاخص توده بدن، و نوع پیکری شامل تیپ های چاق پیکر، عضلانی پیکر و لاغر پیکر بودند که به روش هیث - کارتر تعیین شده بودند. روش های آماری مورد استفاده شامل MANCOVA دو متغیر (جنس X گروه) و ضریب همبستگی پیرسون و نیز آزمون Z فیشر برای مقایسه ضرایب همبستگی بودند.

بر اساس نتایج تحقیق کسوار یانس چند متغیره، تعامل معنی داری ($F=3/55, P<0/017$) در مورد جنس و گروه در خرده مقیاس های تصویر بدنی وجود دارد. همچنین نتایج همبستگی نشان داد که رابطه معکوس و معنی داری بین تصویر بدنی با درصد چربی بدن ($r=-0/49, P<0/000$) و شاخص توده

بدن ($r = -0.38, P < 0.000$) و چاق پیکری ($r = -0.48, P < 0.000$) و عضلانی پیکری ($r = -0.38, P < 0.000$) و نیز رابطه مستقیم و معنی داری در لاغر پیکری ($r = -0.39, P < 0.000$) وجود دارد.

نتیجه اینکه، نگرش افراد بزرگسال نسبت به بدن خود ناشی از توانایی‌ها و ابعاد بدنی بوده و مردان فعال تصویر بدنی مثبت تری نسبت به زنان دارند.
واژه‌های کلیدی: تصویر بدنی، ترکیب بدنی، نوع پیکری، بزرگسالان

مقدمه

صاحب‌نظران امروزه بر این عقیده‌اند که تمرینات حرکتی و ورزشی برای اکثر مردم اعم از زن و مرد بسیار ارزشمند است. علاوه بر این، کارایی تمرینات بدنی هنگامی آشکار می‌شود که بخشی از نیازهای اساسی انسان را پاسخگو باشد. به هر حال، تأثیر تمرینات بدنی را می‌توان از دو جنبه بدنی، یعنی بهبود کارایی دستگاه‌های مختلف بدن، و روانی، یعنی حفظ سلامت روانی و کسب نشاط و شادابی، مورد توجه قرار داد (۳). از جنبه روانی تأثیر تمرینات بدنی و آمادگی بدنی بر کاهش اضطراب و افسردگی (۵) کنترل استرس و افزایش خود کارآمدی و عزت نفس (۷) و خود پنداره (۲۱ و ۲۵ و ۳۸) نشان داده شده است.

خود پنداره که عموماً آگاهی فرد از ویژگی‌ها، صفات و محدودیت‌های شخصی تلقی می‌شود، طریقی است که در آن چنین خصوصیتی به‌طور مشابه یا متقارن با خصوصیات سایر افراد نگریسته می‌شود (۲۱) و یکی از جنبه‌های مهم رشد اجتماعی است که از طریق تجارب اجتماعی و ارتباط با سایر افراد اجتماع به دست می‌آید. چنین نگرشی نسبت به خود پنداره، با درگیری موفقیت‌آمیز در فعالیت‌های شناختی و اجتماعی موجب رشد و پرورش خود پنداره مثبت (۳۵)، در تقسیم‌بندی دو بُعد تحصیلی و غیر تحصیلی شده است. جنبه تحصیلی خود پنداره شامل حوزه‌های شناختی و عقلانی و جنبه غیر تحصیلی آن شامل صور احساسی، اجتماعی و بدنی است (۲۹).

تصویر بدنی که به نوعی خود پنداره بدنی است، عبارت است از نگرش ذهنی که هر فرد از

ظاهر و توانایی های خود دارد (۱). مارش و همکاران^۱ (۳۰) در پی بررسی ساختارهای تشکیل دهنده خود پنداره بدنی، با ساخت پرسشنامه خود - توصیفی بدنی نشان دادند که خودپنداره بدنی ابعاد مختلفی دارد که هر یک با عوامل آمادگی مربوط به سلامتی، عملکرد، لیاقت ورزشی، ترکیب و ظاهر بدنی در ارتباط است.

فعالیت های بدنی و ورزشی، به عنوان یکی از رویدادهای اجتماعی، می تواند موجب افزایش خودپنداره مثبت در افراد و به ویژه بزرگسالان گردد (۳۸). نتایج تحقیقات در این خصوص چه در قالب طرح های تحقیقاتی تجربی و چه از نوع مقایسه ای و همبستگی نشان داده اند که گروه فعال از خودپنداره و تصویر بدنی بهتری نسبت به گروه غیر فعال برخوردار هستند (۵،۶،۱۱،۱۳،۱۴،۱۸،۱۹،۲۳،۲۴،۲۶،۳۲،۳۹،۴۱،۴۲).

به نظر می رسد که با توجه به الگوهای نظری که در مورد روابط متقابل، انجام فعالیت های بدنی و تصویر بدنی و عزت نفس وجود دارد، علت افزایش خودپنداره فرد نسبت به بدن خود به دلیل شرکت در فعالیت های بدنی منظم تحت تأثیر افزایش خود ادراکی از وضعیت آمادگی بدنی یا توانایی های بدنی خود است، اگرچه میزان علاقه مندی فرد نقش متغیر میانجی را خواهد داشت. در مدل سونستروم و مورگان عوامل تشکیل دهنده خودپنداره بدنی را لیاقت بدنی درک شده به همراه پذیرش خود تشکیل می دهد. بدین معنی که ارزشیابی عینی از عملکرد بدنی نظیر مقدار وزن جابه جا شده یا مقدار مسافت طی شده، که با انجام تمرینات بدنی افزایش می یابد، سبب افزایش خودپنداره می شود. از طرفی، فاکس و کوربین در مدل خود نشان دادند که انجام تمرینات بدنی به احتمال زیاد بر ویژگی هایی چون لیاقت ورزشی، آمادگی بدنی و قدرت مؤثرتر است تا جذابیت ظاهری (۳۷).

بنابراین با توجه به یافته های تحقیقات قبلی از کار سایر محققان به نظر می رسد که در کشورهای مورد تحقیق، که اکثراً "از نوع توسعه یافته بودند، انجام فعالیت های بدنی تأثیر مثبتی بر خودپنداره دارد و یکی از هدف های اصلی این تحقیق مقایسه تصویر بدنی گروه های فعال و غیر فعال در کشور ماست.

علاوه بر تفاوت‌های مردان و زنان از لحاظ ابعاد فیزیولوژیکی، جسمانی و روانی، بین انتظارات آن‌ها، به‌عنوان نقش جنس، و فعالیت‌های اجتماعی و شغلی نیز تفاوت‌هایی وجود دارد. اگرچه تأثیر انتظارات نیز نسبت به نقش جنس در برخی مسائل بارزتر است. البته افزایش فشار جامعه بر زنان برای داشتن ظاهری مجذوب و دلپسند، منجر به آن شده که یکی از هدف‌های مهم زنان از شرکت در فعالیت‌های بدنی، کاهش وزن نه تنها برای افزایش سلامتی است بلکه افزایش جذابیت ظاهری و بدنی نیز مورد نظر است (۲۲). به‌هرحال، نتایج تحقیقات گوناگون انجام گرفته در کل نشان داده که زنان نسبت به مردان نگرش منفی تری نسبت به بدن خود دارند (۳۶، ۳۴، ۳۳، ۲۰، ۱۰، ۵، ۲).

بنابراین با توجه به نقش عوامل فرهنگی و اجتماعی بر تصویر بدنی زنان در جوامع توسعه یافته این سؤال مطرح است در یک کشور اسلامی چون ایران که مظاهر مدیریتی و توجه به عوامل فریبنده زندگی تجملی، کمتر در جامعه به چشم می‌خورد، آیا می‌تواند زنان این جامعه را نیز تحت تأثیر قرار دهد و اینکه آیا بین مردان و زنان از لحاظ تصویر بدنی تفاوتی به چشم می‌خورد.

به نظر می‌رسد که با توجه به مدل‌های تصویر بدنی، این ویژگی ساختار یک بُعدی نداشته و عوامل مختلفی آن را می‌سازند و با افزایش سن و رسیدن به دوران بزرگسالی تعداد ابعاد تشکیل دهنده آن نیز افزایش می‌یابد (۲۹). بنابراین هدف دیگر این تحقیق توجه به یکی از عوامل تشکیل دهنده خودپنداره یعنی وضعیت ظاهری یا ترکیب بدنی است که با توانایی‌های بدنی یکی از عوامل تشکیل دهنده خودپنداره بدنی محسوب می‌شود.

روش تحقیق

آزمودنی‌ها

در این تحقیق ۱۲۰ نفر (۶۰ مرد و ۶۰ زن) بین سنین ۶۵-۲۵ ساله شرکت کردند. آزمودنی‌های تحقیق براساس نمره پرسشنامه شاخص فعالیت بدنی جهت تعیین سطح فعالیت بدنی و با استفاده از روش دو نیمه کردن میانه به دو گروه فعال و غیرفعال تقسیم شدند. آزمودنی‌ها به‌طور تصادفی از شهر تهران در مناطق مختلف شهری انتخاب شدند.

ابزارهای تحقیق

جهت اندازه‌گیری تصویر بدنی، از پرسشنامه خود - توصیفی بدنی استفاده شد که قبل از اجرای نهایی، در یک نمونه تصادفی از آزمودنی‌های بزرگسال اجرا شد و پایایی آن با ضریب آلفای کرانباخ = ۹۰٪ به دست آمد.

برای اندازه‌گیری درصد چربی بدن و شاخص توده بدن و نیز نوع پیکری از ابزارهایی مانند قدسنج، ترازوی وزن، کالیپر پرگاری، کولیس، متر پارچه‌ای و کالیپر چربی سنج استفاده شد. جهت اندازه‌گیری چگالی بدن از روش جکسون - پولاک و برای اندازه‌گیری درصد چربی بدن از روش بروزوک استفاده گردید. شاخص توده بدن که نسبت وزن است از طریق تقسیم وزن (کیلوگرم) به مجذور قد (متر) محاسبه شد. جهت تعیین نوع پیکری آزمودنی‌ها از روش هیث - کارتر و فرمول‌های مربوطه استفاده شد (۱۶).

روش جمع‌آوری اطلاعات

برای جمع‌آوری اطلاعات، قدم اول مراجعه به ورزشگاه‌هایی بود که به صورت تصادفی انتخاب شده بودند. پس از دسترسی به آزمودنی‌ها و آگاه نمودن آن‌ها از نحوه اجرای تحقیق، پرسشنامه‌های شاخص فعالیت بدنی و خود - توصیفی بدنی در اختیار آزمودنی‌ها قرار داده شد. پس از تکمیل پرسشنامه‌ها، اندازه‌های بدنی توسط دو آزمونگر ثابت (یک مرد و یک زن) سنجیده شد و داده‌ها در برگه‌های شخصی خاصی که فراهم شده بود ثبت گردید.

روش تحلیل داده‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از روش MANCOVA با کنترل درصد چربی بدن و شاخص توده بدن جهت بررسی تأثیر جنسیت و فعالیت بدنی بر خرده مقیاس‌های تصویر بدنی استفاده شد. در صورت مشاهده نتایج معنی‌دار، از تحلیل واریانس یک متغیره برای بررسی اثرهای اصلی و معنی‌دار استفاده گردید. همچنین از ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی ارتباط بین تصویر بدنی با ترکیب بدنی و نوع پیکری استفاده شد. سطح معنی‌داری برای تحلیل داده‌ها در حد $P < 0/05$ دو سویه در نظر گرفته شد.

نتایج تحقیق

در جدول ۱، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و اندازه‌های ترکیب بدنی (درصد چربی بدن و شاخص توده بدن) و نوع پیکری و نمرات خرده مقیاس‌های تصویر بدنی آزمودنی‌ها به تفکیک جنس و گروه نشان داده شده است. نتایج جدول نشان می‌دهد که مردان نسبت به زنان دارای میانگین سنی، وزن و قد بیشتری هستند. همچنین درصد چربی زنان (۳۲/۸۸ درصد) بیشتر از مردان (۲۲/۹۵ درصد) و شاخص توده بدن مردان (۲۵/۸۷ درصد) بیشتر از زنان (۲۴/۶۵ درصد) است. در مورد نوع پیکری نیز نتایج نشان می‌دهد که در زنان نسبت به مردان شاخص‌های چاق پیکری (۷/۲۳ در مقابل ۵/۴۹) عضلانی پیکری (۵/۶۲ در مقابل ۵/۴۹) و لاغر پیکری (۱/۴۸ در مقابل ۱/۴۴) بیشتر است.

جدول ۱ میانگین و انحراف معیار ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، ترکیب بدنی، نوع پیکری و خرده مقیاس‌های تصویر بدنی آزمودنی‌ها به تفکیک جنس و گروه

	مردان		زنان		گروه فعال		گروه غیر فعال	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
درصد چربی بدن	۲۲/۹۵	۶/۵۱	۳۲/۸۸	۷/۹۶	۲۸/۵۵	۹/۰۲	۲۷/۵۲	۸/۲۵
شاخص توده بدن	۲۵/۸۷	۶	۲۴/۶۵	۴/۱۴	۲۵	۳/۱۴	۲۵/۵۲	۴/۱۳
چاق پیکری	۵/۴۹	۱/۷۶	۷/۲۳	۱/۸۵	۶/۲۰	۲/۰۵	۶/۵۲	۱/۹۴
عضلانی پیکری	۵/۴۹	۱/۳۰	۵/۶۲	۱/۸۶	۵/۵۰	۱/۶	۵/۶۲	۱/۵۳
لاغر پیکری	۱/۴۴	۱/۱۴	۱/۴۸	۱/۱۱	۱/۵۲	۱/۱۵	۱/۳۹	۱/۰۹
خرده مقیاس چربی بدن	۵/۱۱	۷/۵۲	۲۱/۶۶	۸/۳۸	۲۴/۴۲	۷/۴۸	۲۲/۳۲	۸/۶۶
خرده مقیاس کل بدن	۲۶/۷۰	۶/۴۶	۲۲/۵۱	۷/۵۵	۲۵/۳۷	۷/۳	۲۳/۸۱	۷/۳۹
خرده مقیاس تپاه	۲۶/۰۶	۵/۴۴	۲۵/۲۵	۵/۳۲	۲۶/۷۵	۵/۰۴	۲۴/۵۲	۵/۵۱
سن (سال)	۴۴/۹	۱۱/۸۲	۳۸	۱۱/۳۹	۴۲/۸۱	۱۱/۳۳	۴۰/۳۷	۱۲/۶۷
وزن (کیلوگرم)	۷۶/۰۸	۱۰/۳۹	۶۴/۴۵	۹/۳۸	۶۹/۸۹	۱۰/۷۵	۷۰/۶۶	۱۲/۱۳
قد (سانتی‌متر)	۷۱/۴۸	۷/۳۲	۱۶۱/۲۱	۶/۶۲	۲۰/۱۶۷	۸/۸۸	۱۶۷/۲۰	۸/۳۹

دارای میانگین سنی و قد بیشتر و وزن کمتری هستند. همچنین درصد چربی بدن گروه غیرفعال (۲۷/۵۲ درصد) کمتر از گروه فعال (۲۸/۵۷ درصد) و شاخص توده بدن آن‌ها تقریباً برابر است (۲۵/۵۲ در مقابل ۲۵). در مورد نوع پیکری نتایج نشان دادند که گروه غیرفعال نسبت به فعال دارای شاخص چاق پیکری (۶/۵۲ در مقابل ۶/۲۰) و عضلانی پیکری (۵/۶۲ در مقابل ۵/۵) بیشتر و لاغر پیکر کمتر (۱/۳۹ در مقابل ۱/۵۲) هستند.

نتایج جدول ۲ در مورد بررسی تأثیر جنسیت و فعالیت بدنی بر خرده مقیاس‌های تصویربندی نشان داد که تعامل معنی داری ($F_{3,112}=3/55, P<0/017$) در مورد جنسیت و فعالیت بدنی از نظر تصویربندی وجود دارد. نتایج تحلیل واریانس یک متغیره نشان داد که

جدول ۲ نتایج تحلیل واریانس تصویربندی در مورد جنس و گروه

		MANCOVA		ANCOVA	
		F	P	F	P
چربی بدن جنسیت کل بدن قیافه	۰/۹۹	۰/۳۴۲	۰/۷۹	۰/۲۲	۰/۶۳
				۱/۰۱	۰/۳۱
				۰/۲۳	۰/۶۲
چربی بدن گروه کل بدن قیافه	۰/۹۳	۲/۷۰۶	۰/۰۴۹	۴/۵۴	۰/۰۳۵
				۲/۴۱	۰/۱۲
				۵/۴۹	۰/۰۲۱
چربی بدن جنسیت X گروه کل بدن قیافه	۰/۹۱	۲/۵۵	۰/۰۱۷	۷/۴۶	۰/۰۰۷
				۵/۱۲	۰/۰۲۵
				۴/۶۹	۰/۰۳۲
درصد چربی بدن کوواریانس	۰/۸۸	۴/۶۸	۰/۰۰۴		
شاخص توده بدن	۰/۸۶	۵/۷۷	۰/۰۰۱		

این تعامل معنی دار در مورد هر سه خرده مقیاس چربی بدن ($F_{1,114}=7/46, P<0/007$) کل بدن ($F_{1,114}=5/12, P<0/025$) و قیافه ($F_{1,114}=4/69, P<0/032$) وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که اثر اصلی معنی داری در مورد گروه ($F_{3,114}=2/7, P<0/049$) وجود دارد و این اثر اصلی در خرده مقیاس های چربی بدن ($F_{1,114}=4/54, P<0/035$) و قیافه ($F_{1,114}=5/49, P<0/021$) موجود است و در مورد خرده مقیاس کل بدن ($F_{1,114}=2/41, P<0/012$) وجود ندارد. همچنین اثر اصلی معنی داری در مورد جنسیت نشان داده نشده است.

جدول ۳ نتایج همبستگی را بین خرده مقیاس های تصویر بدنی با اندازه های ترکیب بدنی و نوع پیکری نشان می دهد. نتایج نشان دادند که رابطه معکوس و معنی داری بین درصد چربی بدن با خرده مقیاس های چربی بدن ($r=-0/63, P<0/00$) و کل بدن ($r=-0/37, P<0/00$) وجود دارد. همچنین بین شاخص توده بدن با خرده مقیاس های چربی بدن نیز رابطه معکوس و معنی داری ($r=-0/61, P<0/00$) مشاهده شد. در مورد اندازه های نوع پیکری نتایج نشان دادند که بین چاق پیکری با خرده مقیاس های چربی بدن ($r=-0/52, P<0/00$) و کل بدن ($r=-0/31, P<0/00$) و عضلانی پیکری با خرده مقیاس های چربی ($r=-0/51, P<0/00$) و کل بدن ($r=-0/21, P<0/018$) رابطه معکوس و معنی داری وجود دارد. در مورد لاغری پیکری

جدول ۳ نتایج همبستگی پیرسون بین خرده مقیاس های تصویر بدنی با ترکیب بدنی و نوع پیکری

اندازه های بدنی	خرده مقیاس های تصویر بدنی		
	چربی بدن	کل بدن	قیافه
درصد چربی بدن	-0/63**	-0/37**	-0/04
شاخص توده بدن	-0/61**	-0/17	0/86
چاق پیکری	-0/52**	-0/36**	-0/10
عضلانی پیکری	-0/51**	-0/21*	-0/09
لاغری پیکری	0/61**	0/21*	-0/01

$P<0/05$ *

$P<0/01$ ** www.SID.ir

نتایج، رابطه مستقیم و معنی داری را با خرده مقیاس‌های چربی بدن ($r=0/61, P<0/00$) و کل بدن ($r=0/21, P<0/021$) نشان دادند. هیچ یک از نتایج نتوانسته رابطه معنی داری بین اندازه‌های بدنی با خرده مقیاس قیافه نشان دهند.

بحث و نتیجه گیری

هدف از این تحقیق، شامل دو مورد مقایسه تصویر بدنی افراد فعال و غیرفعال در دو گروه مردان و زنان بزرگسال و ارتباط بین تصویر بدنی با ترکیب بدنی و نوع پیکری در آنها بود. نتایج تحقیق در مورد مقایسه تصویر بدنی بین گروه‌ها و دو جنس نشان داد که تصویر بدنی مردان فعال بهتر از سایر افراد است. همچنین در کل، افراد فعال دارای تصویر بدنی بهتری نسبت به افراد غیرفعال‌اند، ولی بین دو جنس تفاوت معنی داری وجود ندارد. نتیجه به دست آمده در مورد مقایسه تصویر بدنی افراد فعال و غیرفعال با نتایج تحقیقات محققانی چون فرانزوی^۱ (۱۹)، دیویس^۲ (۱۲)، آرمس^۳ (۵)، دیویس و فاکس^۴ (۱۳)، استوگتون^۵ (۳۹)، دالی و پاریت^۶ (۱۱) و هودی و کش^۷ (۲۶) که همگی نشان داده‌اند که بزرگسالان فعال نسبت بزرگسالان غیرفعال تصویر بدنی مثبت‌تری دارند. به نظر می‌رسد که شرکت در فعالیت‌های بدنی موجب افزایش سطح توانایی‌های بدنی و آمادگی بدنی فرد شده که این مورد به نوبه خود موجب تغییر نوع ارزیابی و برآورد فرد از قابلیت‌های خویش می‌گردد. این رابطه از دور مثبت برخوردار است که در نهایت منجر به افزایش عزت نفس و نگرش مثبت تر از بدن است. همچنین براساس مدل پیشنهاد شده که ارزشیابی عینی با توجه به عملکرد بدنی ممکن است با انجام تمرینات بدنی افزایش پیدا کند. این مورد منجر به افزایش پذیرش خود یا ارزش به خود و خصوصیات خود صرف نظر از سطوح لیاقت درک شده می‌گردد. فاکس و کورین هم با

1. Franzoi S.L. (1986)

2. Davis C. (1997)

3. Arms D. (1989)

4. Davis D. and Fox J. (1993)

5. Stoughton L.J.

6. Daley A.J. and Parhitt G. (1996)

7. Huddy D.C. and Cash T.F. (1997)

گسترش مدل نشان دادند که منابع کارآمدی مدل با شرایط آمادگی بدنی فرد ارتباط قوی تری دارد (۳۷). سونستروم هم پیشنهاد کرده که عوامل افزایش عزت نفس به دنبال انجام تمرینات بدنی می تواند مربوط به افزایش آمادگی بدنی، مشاهده برآورد اهداف و در نتیجه احساس بهتری از وضعیت بدنی و افزایش حس لیاقت، بهبود رفتارهای سلامتی چون خواب و تغذیه مناسب و مواجه شدن با تجارب اجتماعی در پی فعالیت با سایر افراد باشد. این عوامل می تواند به نوبه خود احساس رضایتمندی فرد را نسبت به خویشتن بهبود بخشد (۳۸).

در مورد عدم وجود تفاوت جنسی در مورد تصویر بدنی نتایج این تحقیق موافق یافته نیتز (۳۱) و مخالف نتایج تحقیق کش^۲ (۹)، بروش - شونیزر^۳ (۸) و آرمس^۴ (۵) است که تصویر بدنی مردان بزرگسال را بیشتر از زنان گزارش کردند. به نظر می رسد که تفاوت های جنسی بیش از تأثیر عوامل مربوط به تفاوت های فیزیولوژیکی و آناتومیکی، مربوط به نقش جنس و دیدگاه افراد جامعه در مورد وظایف خاص مردان و زنان در یک اجتماع معین باشد. برای مثال انتظار مردان از زنان داشتن تناسب اندام و باریک اندامی است که تظاهر و نمود این توقع در جوامع مختلف دارای شدت های متفاوتی است: برای مثال نشان داده شده که تبلیغ رسانه های جمعی در مورد معیارهای زیباشناختی و جذابیت جنسی و یا تماشای مدهای زیبایی می توانند تصویر بدنی را تحت تأثیر قرار دهند. همچنین دیدگاه اجتماعی به صورت فشارهای اجتماعی برای فقط باریک اندامی زنان و رسیدن به معیارهای زیبایی اضطراب آن ها را نسبت به وضعیت بدنی افزایش داده است (۱۲). شاید دلیل عدم وجود تفاوت جنسی در مورد تصویر بدنی این تحقیق مربوط به بافت فرهنگی و اجتماعی جامعه ما باشد. به بیان روشن تر از آنجایی که در جامعه ما موارد ذکر شده کمتر به چشم می خورد و در محیط بیرون از خانه و نیز در رسانه های جمعی نشانه های مدرستی و رقابت برای نمایش ظاهری به چشم نمی خورد، بنابراین به نظر می رسد که زنان اضطراب کمتری برای حضور خود در اجتماع و در کنار مردان دارند، لذا از این بابت تفاوت چشمگیری بین دو جنس به چشم نمی خورد.

1. Netz Y. and Tenenbaum G. (1988)

2. Cash T.F (1986)

3. Bruchon - Schweitzer (1987)

4. Arms

در مورد ارتباط بین تصویربندی با ترکیب‌بندی، نتایج این تحقیق نشان داد که بین درصد چربی بدن و شاخص توده بدن با تصویربندی رابطه معکوسی وجود دارد. یافته‌های این تحقیق موافق نتایج کش (۹)، هارت، لری و رجسکی^۱ (۲۵)، سولیوان^۲ (۴۰)، دیوس (۱۴)، کوفمان^۳ (۲۸)، اکلوند، کرافورد^۴ (۱۷)، جویش برگ^۵ (۲۷) و ریلی^۶ (۳۳) است. در مورد نوع پیکری نیز نتایج، ارتباط معکوسی را بین تصویربندی با چاق‌پیکری و عضلانی‌پیکری و ارتباط مستقیمی را با لاغری‌پیکری نشان دادند که موافق نتیجه آیتکین^۷ (۴) و مخالف نتیجه وارد و مک‌کنون^۸ (۴۳) است. نتایج این تحقیق نشان داد که نوع نگرش افراد بزرگسال نسبت به بدن خود بازتابی از اندازه‌های بدنی و نوع تیپ بدنی آن‌هاست. بدین ترتیب که هرچقدر درصد چربی بدن فرد کمتر باشد و در شمار افراد لاغری‌پیکر قرار گیرد، به همان اندازه نیز از تصویربندی بهتری برخوردار است. برعکس هرچقدر فرد اضافه وزن و چربی بیشتری داشته باشد، درک منفی‌تری از بدن خود دارد. شاید نتیجه جالب در این مورد وجود ارتباط معکوس بین عضلانی‌پیکری با تصویربندی باشد. یکی از دلایل دستیابی به چنین نتیجه‌ای احتمالاً به تغییرات بدنی ناشی از افزایش سن مربوط می‌شود که بر نوع پیکری آن‌ها مؤثر است. دلیل دیگر می‌تواند به روش ارزیابی نوع پیکری مربوط باشد که در این تحقیق مورد استفاده قرار گرفته و از این جهت علی‌رغم ثبت نمرات کمی، به دلیل طبقه‌بندی افراد براساس نمرات آن‌ها، حتی اختلاف ۵/۰ نمره‌ای نیز منظور شده و تیپ غالب را مشخص می‌کند، لذا به طور دقیق امکان تفکیک یک فرد عضلانی‌پیکر از یک فرد چاق‌پیکر نبوده و تنها نمرات به دست آمده ملاک طبقه‌بندی بوده‌اند.

به طور اجمال، نتایج این تحقیق نشان داده که پرداختن افراد بزرگسال به فعالیت‌های بدنی

1. Hart E.A., Leary M.R. and Rejeski W.J. (1999)

2. Sullivan M.(1993)

3. Kaufman B.E(1994)

4. Eklund R.C. and Crawford S. (1994)

5. Judish-Berg K. M(1995)

6. Reily N.M et al (1998)

7. Aitken A. et al (1989)

8. Ward J.E. and Mckeown B.C. (1987)

علاوه بر تأثیرات جسمانی و فیزیولوژیکی دارای تأثیرات روانی چون افزایش خودپنداره آن‌ها نسبت به بدن خود شده و این مسئله می‌تواند بر نگرش آن‌ها نسبت به کیفیت زندگی مؤثر باشد. از طرفی نتایج نشان دادند که تصویر بدنی افراد نسبت به خویشتن تحت تأثیر اندازه‌های بدنی آن‌ها بوده و لذا برخورداری از تناسب اندام در شکل‌گیری و حفظ خودپنداره بدنی مناسب و مثبت و کسب عزت نفس در صحنه رویدادهای اجتماعی و شخصی نقش مهمی به‌عهده دارد. لذا پیشنهاد می‌شود که بر لزوم انجام فعالیت‌های بدنی بیشتر تبلیغ گردد و تسهیلات لازم برای گسترش فرهنگ پرداختن به فعالیت‌های بدنی در قشر بزرگسال کشور فراهم شود.

کتابنامه

۱. اسلامی‌نسب، علی، روان‌شناسی اعتماد به نفس، چاپ اول، مهرداد، ۱۳۷۳ فصل ششم.
۲. پوپ، آلیس. مک‌هال، سوزان، عزت نفس و سلامت روان، ترجمه پریسا تجلی، رشد، ۱۳۷۳.
۳. نوابی‌نژاد. شکوه، زن و ورزش، ستاد تدوین نظام نوین تربیت بدنی، ۱۳۶۷، ص ۵۲ و ۵۱.
4. Aitken. A, Clarke. P.I, Brown. I.J, Kay. D, *Relationship between Body Shape (somatotype) and Body Satisfaction (Cathexis) in Male Physical Educators*, Scottish Journal of Physical Education. (1989)
5. Arms. D, *Attitude toward Physical Activity and Body Image Between Exercising and Non Exercising Spouses*. MA in Physical Education. (1989)
6. Berger. B.G., *The Role of Physical Activity in the life Quality of Older Adults*. American Academy of Physical Education Paper, 22, (1988) 42-58.
7. Berger. B.G., *Psychological Benefits of an Active lifestyle: What We Know and What We Need to Know*, Quest, 48, (1966) 330-353.
8. Bruchon-Schweitzer. M, *Dimensionality of the Body Image: The Body Image Questionnaire*, Perceptual and Motor Skills, 65, (1987) 887-892.

9. Cash. T.F, Winstead. B.A, Janda. L.M, *Body Image Survey Report: The Great American Shape-up*, Psychology Today, April, (1986) 30-37.
10. Cole. S.P, *Physical Fitness, Body Image, and locus of Control in College Freshman Men and Women*, Perceptual and Motor Skills, 68-(1989) 400-402.
11. Daley.A.J.Parfitt. G,*Physical Self-Perceptions, Aerobic Capacity and Physical Activity in Male and Female Members of an Corporate Health and Fitness Club*, Perceptual and Motor Skills,(1996)1075-1082.
12. Davis. C, *Body Image, Exercise and Eating Behaviours*, In K.R. Fox (Ed), *The Physical Self: From Motivation to Well Being*, Illinois, Human Kinetics Publisher,(1997)143-174.
13. Davis. C, Fox. J, *Excessive and Weigh Preoccupation in Women*, Addictive Behaviour, 18(2) (1993) 201-211.
14. Davis. C, Durnin. J.V,Dionne. M,Gurevich. M, *The Influence of Body Fat Content and Bone Diameter Measurements on Body Dissatisfaction in Adult Women*, International Journal of Eating Disorders, 15(3), (1994) 257-293.
15. Dishman.R.K, *Physical Activity and Public Health: Mental Health*, Quest, 47, (1995) 362-385.
16. Duqut. W, Carter. J, *Somatotyping*, In. R. Eston and T.Reilly(Ed) *Kinanthropometry and Exercise Physiology laboratory Manual*, Chapter 2,E&FN Spon Publishing.(1996)
17. Eklund.R.C,Crawford.S,*Active Women, Social Physiqtue Anxiety and Exercise*, Journal of Sport & Exercise Psychology, 16(4),(1994)431-448.
18. Finkenber. M.E,Dinuucci.J.M, McCune. S.L, Chenette. J.McCoy,

- P, *Commitment to Physical Activity and Anxiety about Physical among College Women*, Perceptual and Motor Skills, 87,(1998) 1393-1394.
19. Franzoi. s.L, *Effects of Aerobic Exercise on Female Body Esteem: A Multidimensional Approach*, Paper Presented at the Annual Convention of the American Psychology, August 22-26, Washington. D.C [web SPIRS, Search ED 282115].(1986)
20. Frederick.C.M, Morrison.C.S, *Social Physique Anxiety: Personality Constructs, Motivation, Exercise Attitudes. and Behaviours*, Perceptual and Motor Skills, 82,(1996)963-972.
21. Gallahue.D.L, Ozmon.J.C, *Understanding Motor Development, Infants, Children, Adults*, 4th Edition, McGraw-Hill Publication, (1998)455-456.
22. Green.K.L, Cameron.R, Polivy.J, Cooper. K, *Weight Dissatisfaction and Weight loss Attempts among Adults*, Canadian Medical Association Journal, 157,(1 Suppl),(1997)517-525.
23. Guthrie.S.R, Ferguson.C, Grimmer.D, *Elite Women Body Builders: Ironing out Nutritional Misconception*, The Sport Psychologist, 8,(1994) 271-286.
24. Hallinan.C.J, Schuler.P.B, *Body-shape Perceptions of Elderly Women Exercisers and Nonexercisers*, Perceptual and Motor Skills, 77,(1993) 451-456.
25. Hart.E.A, Leary.M.R, Rejeski. W.J, *the Measurement of Social Physique Anxiety*, Journal of Sport & Exercise Psychology, 11(1),(1989) 94-104.
26. Huddy.D.C, Cash.T.F, *Body Image Attitude Among Male Marathon Runners: A Controlled Comparative Study*, International Journal of Sport Psychology, 28 (1997)227-236.
27. Judish-Berg.K.M, *The Relationship of Body Image to Body Composition in*

- Women Fifty and Olders*, Thesis (M.S), University of Wisconsin (1995).
28. Kaufman.B.E, *The Impact of ((Winning Weighs)) Weight Control Program on Percieved Body Image*, Thesis (M.S), University of Wisconsin (1994).
29. Marsh.H.W, *The Measurement of Physical Self- Concept: A Construct Validation Approach*. In K.R.Fox(Ed), *The Physical Self: From Motivation to Well-being*, Illinos, Human kinetics Publisher, (1997)27-35.
30. Marsh.H.W, Read Mayne. R.S,*A Multidimensional Physical Self-Concept and Its Relations to Multiple Components of Physical Fitness*, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16(1994)43-55.
31. Netz.Y.Tenenbaum. G.sagiv.M,*Pattern of Pschological Fitness as Related to Pattern of Physical Fitness among Older Adults*, *Perceptual and Motor Skills*, 67(1988)645-655.
32. Pierce.E.F,Evans.J.E,Degrenier.J.D,*perceptions of Current and Ideal Body Shape of Athletes and Nonathletes*, *Perceptual and Motor Skills*, 72(1991)123-130.
33. Riely.N.M,Bild. D.E, Cooper. L, *Relation of Self-Image to Body Size and Weight loss Attempts in Black Women*, *Am.J.Epideem*. 148(11), (1998) 1062-1068.
34. Salusso-Deonier.C.J,Schwarzkopf.R.J,*Sex Differences in Body Cathexis Associated with Exercise Involvement*, *Perceptual and Motor Skill*, 73(1991)139-145.
35. Seefeldt.V,*Physical L Activity & Well-being*, AAHPERD, Virginia (1986).
36. Shaw.S.M, *Body Image among Adolescent Women: The Role of Sports and Physically Active Leisure*, *Journal of Applied Rereation Reaserch*,

- 16(4),(1994) 349-367.
37. Sonstroem. R.J, Bouchard. C, *Associations Between Health Behaviours and Related Fitness*, British Journal of Sports Medicine, 30(2),(1996)94-101.
38. Spirduso, *Dimensions of Aging*, Illinois, Human Kinetics Publisher, 1995,PP:312-316.
39. Stoughton. L.J, *Psychological Profiles Before and after 12 Weeks of Walking or Exerstrider Training in Adults Women*, Thesis (M.S), University of Wisconsin.
40. Sulivan. M and Collegate, *Swedish Obese Subjects and Intervention Study of Obesity*. Baseline Evaluation of Health and Psychological Functioning in the First 1743 subjects examined, International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders, 17(9), (1993) 503-512.
41. Vandevilet. P, Vancoppenolle.N, *Physical Measures, Perceived Physical Ability, and Body acceptance of Adults*, Psychiatric Patients, Adapted Physical Activity Quarterly, 16,(1999)113-125.
42. Vanfraechem-Raway. R,Surny. D,*A Study of the Influence of Exercise on Physical Condition in the Elderly*, Journal of Leisure and Recreation, (1994) PP:39.
43. Ward.J.E,Mckeown. B.C, *Association of Body Cathexis and Morphological variables on Cllege-aged Females in an Exercise setting*, Perceptual and Motor Skills, 64(1),(1987)179-190.