

**Akademia Wychowania Fizycznego im.
Jerzego Kukuczki w Katowicach
Wydział Wychowania Fizycznego**

Aleksandra Budzisz

**OBRAZ WŁASNEGO CIAŁA ORAZ POSTAWY WOBEC ŻYWIENIA
U ZAWODNIKÓW WYBRANYCH DYSCYPLIN SPORTU**

Rozprawa na stopień doktora nauk o kulturze fizycznej

**Promotor
dr hab. Janusz Szopa, prof. AWF**

Katowice 2020

PODZIĘKOWANIA

Podziękowania składam na ręce promotora – dr hab. Janusza Szopy.

*Serdeczne słowa wdzięczności kieruję również do dr hab. Krzysztofa Sasa-Nowosielskiego,
bez którego niniejsze badania nie mogłyby zaistnieć,
jak również za jego pomoc w trakcie prac nad niniejszą rozprawą.*

Dziękuję mężowi za pomoc i wsparcie.

Spis treści

ROZDZIAŁ I		
5		
1. WSTĘP		
5		
1.1.1. Interdyscyplinarność ujęcia.....		
6		
1.1.2. Ciało – kulturowo-społeczny konstrukt		
6		
1.1.3. Ekonomia – polityka – ciało		
9		
1.2. Psychologiczne postrzeganie ciała		
18		
1.1.1. Płeć w obrazie ciała.....		
20		
1.1.2. Wiek w obrazie ciała		
25		
1.1.3. Różnice kulturowe obrazu ciała		
26		
1.1.4. Korelaty obrazu ciała		
28		
1.1.5. Kierunki badawcze obrazu ciała		
30		
	ROZDZIAŁ	II
		32
2. MATERIAŁ I METODY.....		
32		
2.1 Cel badań oraz pytania i hipotezy badawcze		
32		
2.2 Materiał – opis badanej populacji		
34		

2.3	Metody badawcze	41
2.4	Metody analizy statystycznej	44
	ROZDZIAŁ	III
	48
3.	WYNIKI	48
3.1	Analiza parametrów opisowych cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia	48
3.1.1.	Obraz ciała i postawy wobec żywienia – analiza parametrów opisowych wśród kobiet. Różnice w nasileniu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia	49
3.1.2.	Obraz ciała i postawy wobec żywienia – analiza parametrów opisowych wśród mężczyzn. Różnice w nasileniu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia.	62
3.2	Aglomeracje cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia pod względem uprawianej dyscypliny sportowej wśród kobiet i mężczyzn	74
3.3	Korelacje obrazu ciała i postaw wobec żywienia pod względem zmiennych sportowych	80
3.3.1.	Analiza korelacji postaw wobec żywienia i obrazu ciała wśród kobiet	80
3.3.2.	Analiza korelacji postaw wobec żywienia i obrazu ciała wśród mężczyzn	85
	ROZDZIAŁ IV	89
4.	DYSKUSJA	89
5.	WNIOSKI	103
6.	PODSUMOWANIE	104
	STRESZCZENIE	106

ABSTRACT IN ENGLISH
110

BIBLIOGRAFIA
114

ANEKS
136

SPIS TABEL
139

ROZDZIAŁ I

1. WSTĘP

Sport, jaki znamy, polega na świadomym wprawianiu ciała w ruch, by pobiec szybciej, skoczyć wyżej, czy też sprawniej niż rywal zareagować na zmieniającą się sytuację. Tak jak



ogromny jest przekrój dyscyplin sportowych, tak różne cechy antropomorficzne są mniej lub bardziej pożądane w określonych aktywnościach. Dlatego też mało prawdopodobne jest, by na Igrzyskach Olimpijskich zobaczyć na podium gimnastyka mierzącego więcej niż 200 centymetrów, a na boisku siatkówki graczy o wzroście poniżej 170 cm. Oczywiście te specyficzne parametry ciała nie są jedynymi kryteriami odpowiedzialnymi za odnoszenie sukcesu w sporcie, jednak w dość obrazowy sposób prezentują zróżnicowanie cech fizycznych, które pojawiają się w różnych dyscyplinach sportowych.

Ciekawą ilustracją różnorodności ludzkich ciał, reprezentujących wybrane dyscypliny sportowe przedstawił fotograf Howard Schatz, uwieczniając na zdjęciach 125 sportowców różnych dyscyplin w bezpośrednim towarzystwie.

Przedstawione zestawienie fotograficzne obrazuje różnorodność budowy ciała, nie tylko ze względu na wzrost, masę ciała, ale również rozbudowanie jego konkretnych partii. Trop związany z różnorodnością sportów, a co za tym idzie, odmiennych fizycznych parametrów ciała, był jedną z podstaw, do sformułowania pytania, jak sportowcy – tak od siebie odmienni (fizycznie) – postrzegają swoje ciała. Czy mimo tak radykalnej odmierności ich ciał, przekonania i przemyślenia dotyczące własnego ciała, są podobne ze względu na fakt, iż łączy ich wspólna pasja, lata treningów, dziesiątki litrów potu wylanego na salach, torach, czy bieżniach? Czy też, przekonanie dotyczące tego, jak postrzegają swoje ciała, można porównać i pogrupować ze względu na pewną specyfikę sportu – np. sporty zespołowe, indywidualne, wytrzymałościowe, siłowe, czy też sporty walki? Podsumowując, nadrzędne pytanie, któremu poświęcono niniejszą rozprawę, można sformułować następująco: czy możliwe jest zauważenie pewnych zależności między postrzeganiem, oceną i zachowaniami wobec własnego ciała z uwzględnieniem specyfiki uprawianej zawodowo dyscypliny sportowej?

1.1.1. INTERDYSCYPLINARNOŚĆ UJĘCIA

Prezentowana rozprawa ma charakter interdyscyplinarny – porusza problem cielesności w obrębie kultury fizycznej. Narzędzia do oceny własnego ciała powstały na gruncie psychologii; natomiast wyniki badań omawiane są, nie tylko na gruncie jednostkowym (psychologicznym), ale również z uwzględnieniem kontekstów kulturowych, antropologicznych i filozoficznych. Poniżej przedstawiono kluczowe koncepcje, tworzące ramę teoretyczną dla przeprowadzonych badań.

1.1.2. CIAŁO – KULTUROWO-SPOŁECZNY KONSTRUKT

Nowoczesny świat, zindustrializowany i globalny, doprowadził do wzrostu poziomu kontroli nad ciałem. W głównej mierze kontrola ta, oparta została o dziedziny wiedzy – medyczne i okołomedyczne (aktywność fizyczna, dietetyka, medycyna, rehabilitacja), ale również o wiedzę z zakresu prezentowania siebie, a konkretniej aspektu wizerunkowego i reprezentacyjnego. Większość osób dzisiaj ma konta na portalach społecznościowych, które w głównej mierze operują na obrazach i zdjęciach ilustrujących w dużej mierze cielesność. O ile zmienił się i zdesakralizował zakres autorytetów, o tyle żadna z medycznych i

okołomedycznych dziedzin wiedzy, nie posiada i nie dostarcza bezpośredniego systemu wartości, którymi można się w życiu kierować. Jak zwraca uwagę (Shiling, 2010), wysoki poziom wiedzy dotyczącej tego, jak ciało powinno wyglądać oraz wszechobecność obrazów medialnych, z jednej strony narzuca ramy kontroli, a z drugiej strony je podważa. Powstały problem, dotyczący tego w jaki sposób poprzez wiedzę dotyczącą ciała można sprawować kontrolę nad ludźmi, obszernie opisywał Michel Foucault. Wskazuje on, że dyscyplina (jako pewien rygor stosowany wobec ciała, poprzez ukierunkowanie go na wyższe cele i schematyzm w powtarzalności czynności), definiuje ćwiczenie – jako element politycznej technologii ciała – sposobu w jaki ciało może być obiektem sprawowania władzy (Foucault, 2009).

Foucault, podkreśla, iż ciało istnieje nie tylko w obszarze analiz demograficznych, czy procesów fizjologicznych – nie tylko na gruncie biologicznym, ale również jako ciało człowieka, które osadzone jest w sferze polityki i władzy. Technologia polityczna ciała operuje wiedzą o ciele, która jest wiedzą o jego funkcjonowaniu i pozwala na sprawowanie kontroli. Tym samym, władza i wiedza są ze sobą sprzęgnięte, gdyż poprzez wiedzę mogą być ustalane ramy oraz normy, do których władza się odnosi. O ile we wcześniejszych epokach władza odnosiła się bezpośrednio do fizycznego karania, o tyle dzisiaj, ta władza sprawowana jest indywidualnie – poprzez jednostkowe sprawowanie władzy nad ciałem – jak pisze Foucault – duszą – która staje się skutkiem i narzędziem politycznej anatomii, a tym samym więzieniem ciała (Foucault, 2009). Od XIX wieku ciało przestało podlegać bezpośrednio procesowi karania, by w jego miejsce poprzez karę osiągnąć czegoś, co ciałem nie jest (Foucault, 2009). Sama kara, zostaje przeniesiona w stronę bezcielesną (zapadającą w pamięć, sięgającą woli, przekonań, duszy). Wgląd w historyczny rys zapatrywania się na ciało pozwala zauważyć, iż jest ono odzwierciedleniem stosunków politycznych. Wraz ze zmianą sposobu karania, również zmieniały się kwalifikacje tego, co jest dozwolone, lub zabronione. Stąd, tak donośna rola XIX-wiecznego procesu zaznaczonego na gruncie penalizacyjnym – przeniesienia z cielesnego karania, w stronę głębszego, bezcielesnego. Już nie chodzi o karanie ciała, w sposób bezpośredni i widowiskowy, ale o karę, która ma zapaść w sercu, myśli i woli (Foucault, 2009). Oczywiście, nie znaczy to, że ciało przestało być ważne, wręcz przeciwnie, jednak ujarzmienie jego, odbywa się na gruncie jednostki i indywidualizmu. Ciało w dzisiejszych czasach nie podlega bezpośredniej zewnętrznej kontroli (Foucault, 2009). Kontrola ta zostaje

zinternalizowana, wobec własnego ciała, a tym samym wzrasta refleksyjność na temat tego, czy moje ciało jest wystarczająco kontrolowane, czy ta kontrola jest skuteczna.

Metodami współcześnie stosowanymi w ramach kontroli ciała, są między innymi dieta, czy dbanie o sprawność fizyczną. Jednak już samo zaabsorbowanie tymi aktywnościami jest zróżnicowane pod względem przynależności do danej klasy społecznej (a tym samym dochodu). Cieleśność, jako dbanie o bycie „w formie” wśród wyższych klas społecznych, staje się nie tylko przyjemnością, ale swoistym obowiązkiem (Jakubowska, 2009; Vincent, 2006).

Osoby o wyższym statusie, na stanowiskach reprezentacyjnych, swoim ciałem będą potwierdzały ważną rolę standardów wobec ciała, nawet jeżeli będą to ciała niedoskonałe (Felix & Garza, 2012; Fine, 1995). Z drugiej strony, osoba bezdomna nie będzie zwracać uwagi na to, czy jej fizyczność wpasowuje się, czy też nie, we wzorce piękna.

Stąd, w dzisiejszych czasach wiedza o tym jak powinno wyglądać ciało może być zróżnicowana między innymi ze względu na status społeczny. Różnice ekonomiczne są widoczne się nie tylko na gruncie wiedzy o tym, jak ciało powinno wyglądać, ale również na gruncie działań – tj. co możemy zrobić z ciałem, by upodobnić je do ideału. Materialne perspektywy jednostki

dotyczące nakładów finansowanych dotyczą stosowania zabiegów higienicznych, kosmetycznych, żywieniowych, czy też estetycznych. Finalnie teoretyczny konstrukt wiedzy o ciele, a następnie jednostkowych kosztów „dbania o ciało” nabiera materialno-finansowego wymiaru pod postacią zysków branż: fitness, modowej, farmaceutycznej, estetycznej, czy usług kosmetycznych.

Problem „ciała” przestaje być osadzony tylko na podłożu kulturowym, ale dotyczy również konkretnych wartości materialnych – dla przykładu wartość rynku odzieżowego w Polsce na rok 2018, szacowana była na 41 mld zł, co stanowi około 1,97% PKB, nieco mniej, gdyż 1,12% PKB, czyli ponad 23 mld zł, generuje rynek artykułów kosmetycznych. 0,48% PKB to przychody rynku artykułów sportowych i odzieży sportowej o wartości 10,2 mld zł, rynek klubów fitness stanowi 0,20% PKB z wartością 4,2 mld zł, tymczasem w zakresie żywienia - suplementy diety generują obrót rzędu 0,26% PKB, tj. 5,4 mld zł.

Natomiast nowy trend żywienia tzw. „diety pudełkowe” to wg szacunków wartość ok. 0,8 mld zł czyli ok. 0,04% PKB. Chirurgia plastyczna, zabiegi medycyny estetycznej oraz leczenie stomatologiczne generują obrót w wysokości ok. 2,1 mld zł (0,1% PKB).

Szacunkowa wartość opisanych segmentów rynku, które w sposób realny zyskują na trosce i dbaniu o ciało, tylko na rynku polskim to wartość ponad 87,4 mld zł (4,13% PKB), czy wartość ta jest wysoka, czy niska? Dla porównania, rynek, który nie operuje na wartościach wizualnych, dbania o ciało, ale obrazuje raczej troskę o rozwój intelektualny – rynek książek w Polsce, szacowany jest na ok 0,11% PKB, z tendencją znacznie spadkową, w odróżnieniu od wcześniej wyróżnionych wartości pieniężnych inwestycji w ciało. Odniesienie do wartości monetarnych i PKB, obrazuje iż dystrybucja dóbr – pieniędzy, jest realnie widoczna, nie tylko w kulturze, ale również gospodarce naszego kraju. Dlatego też warto podkreślić, że kultura to nie tylko słowa i myśli, ale również realne wartości materialne, na które ze względu na różnice płciowe – to kobiety wydają więcej pieniędzy, przy jednocześnie niższych dochodach. (Drafińska & Liberadzka, 2017, Łukasik, 2019; *Raport Deloitte Health&Fitness Market 2019; Rynek artykułów i odzieży sportowej w Polsce 2018; Rynek suplementów diety w Polsce 2018; Rynek usług dentystycznych w Polsce w 2018; Szybki rozwój polskiego rynku medycyny estetycznej*, 2015).

Problem ekonomii i roli wizerunku, jest szczególnie dobrze widoczny i ważny w dobie Internetu. Zależność między statusem ekonomicznym, a wizerunkiem odzwierciedla sformułowanie „*nie ma ludzi brzydkich, są tylko biedni*”. Dla tego sloganu można znaleźć ponad 112 000 wyników (tylko w języku polskim) w jednej z popularniejszych wyszukiwarek. Wydaje się, że dość obrazowo ilustruje to kwestię z jednej strony, możliwości zmiany wizerunku wśród osób zamożnych, a z drugiej – powszechności tego zjawiska.

Kontrola ciała, sposób w jaki ono wygląda, a tym samym co sobą reprezentuje, jest powiązane z jego performatywnym ujęciem, w którym opisywane jest „*ciało jako byt będący cały czas w procesie stawania się – projekt, nad którym powinno się pracować i który powinno się zrealizować jako część jednostkowej tożsamości*” (Shiling, 2010). Uznanie ciała, jako projektu, tożsamości do zrealizowania, łączy się z zaakceptowaniem zmienności wyglądu, rozmiaru, kształtu - w zależności od założeń właściciela ciała. Tworzenie ciała wiąże się z tworzeniem jednostkowej tożsamości. Performatywny aspekt cielesności jest widoczny doskonale poprzez ogrom uwagi, poświęcanej osobistemu konstruowaniu zdrowego ciała.

1.1.3. EKONOMIA – POLITYKA – CIAŁO

Zależność między polityką, władzą i ciałem jest widoczna w codziennych czynnościach, poprzez które ciało jest kontrolowane. Dzisiejszy problem indywidualnej oceny ciała, polega na kontrolowaniu (czy jest ono odpowiednio zdyscyplinowane, czy odpowiada pewnym standardom), jednak dominanta indywidualnej kontroli ciała, nie zawsze była definiowana w sposób tak powszechny i rygorystyczny. Rozwój nauki i technologii ma bezpośrednie znaczenie dla tzw. praktyk cielesnych. Przykładem takiej zmiany jest stosunek do higieny, która dzisiaj wydaje się być niezbędnym elementem codzienności. Nie zawsze jednak tak było: „*Współczesny Amerykanin z klasy średniej przez «dbałość o czystość» rozumie prysznic i używanie dezodorantu każdego dnia bez wyjątku. Francuski arystokrata z XVII wieku pojmował ją jako codzienną zmianę płócienną koszuli i mycie dłoni, resztę ciała starannie chroniąc przed kontaktem z mydłem czy wodą*” (Ashenburg, 2010, s.9). Zmiana rygorów stosowanych wobec ciała jako zabiegów higienicznych, mocno zmodyfikowała, jak również zunifikowała wiele aspektów cielesności, również tych bardzo indywidualnych, jak np. zapach (Corbin, 1988). Prymat czystości, poprzez stosowanie kosmetyków, postawił granicę między nami, ciałem i światem zewnętrznym. W efekcie naturalny aspekt wydzielin ciała, w tym zapachu, staje się obcy (Prokopczuk, 2014).

Dzisiejsza higiena ciała jako podstawowy element, stosuje wodę (bieżącą), która wykorzystywana jest w rytuałach pielęgnacyjno-higienicznych; do mycia zębów, pielęgnacji twarzy, czy podczas codziennego prysznica. Jednak dopiero w XIX wieku pojawia się postać Vincentego Priessnietza, który wprowadza wachlarz zabiegów kuracyjnych dla ciała, ale nie pod postacią kąpieli i moczenia ciała, ale przede wszystkim polewania ciała „strumieniem” bieżącej wody. Zastosowanie wody (pod postacią strumienia), w procesach kuracyjnych było innowacyjne. Warto nadmienić, iż równolegle chronologicznie w domostwach funkcjonowały raczej miednice, do przemywania i podmywania się, niż kranie czy prysznice z bieżącą wodą. To nawiązanie, pozwala zaznaczyć, że dzisiejsze codzienne rytuały (związane z dbałością o higienę), które wydają się tak bardzo elementarne, historycznie i kulturowo są stosunkowo nowe.

Dla porównania ludzkie zmagania w zakresie doskonalenia sprawności fizycznej sięgają korzeniami do starożytności. Najlepszym tego dowodem jest istnienie Igrzysk Olimpijskich od 776 roku p.n.e., których zakazał w 393 r.n.e. Teodozjusz. Towarzyszyły one światu antycznemu ponad 1000 lat. W trakcie tego okresu rozwinął się ideał „*kalokagathii*” podkreślający równorzędną rolę wartości pięknego i sprawnego ciała (*gr. kalos*), jak i (*gr. kai*) dobrego człowieka (*gr. αγαθος*) w rozumieniu wartości moralnej. Tym samym aktywność

sportowa już od czasów antycznych może być uznawana za przestrzeń aksjologiczną, gdzie porządek norm i wartości, konstytuuje zarówno wartości etyczne, jak i estetyczne (Lipiec, 2012). O ile chwalebne moralnie sportowe postawy, jak i przejawy piękna, wdzięku czy wzniosłości sportu są niepowątpiewalne, o tyle pewną skazą na idei sportowego widowiska, jest ograniczony do niego dostęp. Starożytne Igrzyska dedykowane były wyłącznie mężczyznom [wolnym obywatelom], natomiast obecność niewiast w trakcie zmagania była wykluczona, by nie rozpraszać rywalizujących na cześć bóstw mężczyzn (Lipoński, 2012). Wyjątkiem, w którym mogła brać udział płeć piękna, były kobiece Igrzyska – Heraje, jednak uczestniczyć w nich, mogły wyłącznie młode i niezamężne niewiasty (Peppi, 2016). Co prawda Igrzyska przywrócono, nawiązując do starożytnego ideału, dopiero po kilkunastu stuleciach (w 1896 roku), jednak zmagania sportowe o charakterze narodowym towarzyszyły ludziom też w rzeszonym interregnum. Koncentrując się na kontekście dyscypliny sportowej, warto podkreślić, że od czasów przywrócenia nowożytnych Igrzysk Olimpijskich, nieco ponad 120 lat temu, były one dedykowane tylko i wyłącznie mężczyznom. Uczestnictwo kobiet w aktywności fizycznej, a tym bardziej sporcie, nie było akceptowane i traktowane było jako amoralne i nienaturalne.

Tym, co różnicuje świat współczesny (w tym sport), w porównaniu z jego nieco starszą wizją, jest przede wszystkim profesjonalizacja i równość. Równość dzisiaj, jest akcentowana zarówno na poziomie dostępu do uprawiania niemal wszystkich dyscyplin, jak również zawodowej rywalizacji, w tym również przez kobiety (Socha, 2002). Baron de Coubertin, wznawiając ideę Igrzysk w XIX wieku, dedykował je młodym gentlemanom (jako amatorom, a nie profesjonalistom w zakresie sportu), którzy co oczywiste, byli mężczyznami, i dla których sport nie był źródłem dochodu. Schemat ten odwzorowywał ideę Igrzysk antycznych. Eksponowanie i troska o ciało w starożytnym świecie, dotyczyła głównie męskiego ciała. To ono było nagie na agorze, czy gimnazjone, lub wyeksponowane w świetle dziennym. Męski świat był wówczas otwarty na współżycie w obrębie tej samej płci. Eros był patronem męskiej miłości, ku jego czci odbywały się Euandria – pokazy piękności młodych mężczyzn (Kochańczyk, 2012). Znaczenie i zachwyty nad męskim ciałem w czasach Starożytnej Grecji, potwierdzają liczne malowidła, czy rzeźby, w tym te reprezentujące styl klasyczny epoki hellenistycznej. Jednym z kluczowych dzieł sztuki rzeźbiarskiej stylu klasycznego epoki hellenistycznej jest *Doryforos* Polikleta, który z jednej strony wprowadza elementy dynamicznego ułożenia ciała w formie kontrapostu (przeciwwagi), a z drugiej autor – Poliklet,

na podstawie męskiego ciała, obrazuje proporcje, za pomocą, których można uchwycić ciało. Więcej dynamiki, przedstawiającej mężczyznę o atletycznej sylwetce, odnajdziemy w Dyskobolu, dłuta Myrona, który ilustruje doskonałość męskiego ciała, uchwyconego w ruchu, w trakcie uprawiania sportu. Dzieło to, porusza zagadnienie sprawności fizycznej i Igrzysk rozgrywanych w świecie starożytnym.

Warto nawiązać również do starożytnej Sparty, gdzie ideałem było militarne wychowanie. By stworzyć profil doskonałego wojownika, należało go w tym kierunku wykształcić, stąd prawo Likurga precyzyjnie określało ramy kształcenia i nabywania sprawności fizycznej oraz umiejętności militarnych. Co ciekawe, w Sparcie, jako jedynej w świecie starożytnym, kobiety również doskonaliły swoją sprawność fizyczną, by dorównać mężczyznom i wspólnie powoływać na świat potomstwo wysoce przystosowane do walki.

Pod tym względem życie w Sparcie, było bardziej liberalne dla kobiet, niż w pozostałych helleńskich polis (gdzie kobiety funkcjonowały jako własność ojca, lub męża). Oczywiście podstawową aktywnością kobiet była aktywność w obrębie zajmowania się domem, jednak w Sparcie, dozwolona była ich aktywność w ćwiczeniach gimnastycznych, czy posiadaniu ziemi, co w czasach antycznych, było nietypowe. Jak pisał Arystoteles w *Polityce* (i na co się nie godził), w Sparcie kobietom pozostawiono zbyt dużo swobody, i władzy, przez co prowadzą rozwiązyły tryb życia, a nawet mogą sprawować rządy (Arystoteles, 2003).

Spartańskie życie społeczne prowadzone było niejako w rozdzielaniu – kobiety przebywały z kobietami, a mężczyźni w swoim towarzystwie. Jednak, co należy podkreślić

w kontekście świata starożytnego i cielesności, to kontrola, jakiej poddawano głównie męskie ciało. W Sparcie, co dziesięć dni nadzy młodzieńcy, musieli prezentować swoje ciała, by potwierdzać, iż nie mają one śladu fałd tłuszczu, czy zaniedbania fizycznego, a jeśli takowe się pojawiło, czekała ich chłosta (Kyle, 2014; Lipoński, 2012). Warto podkreślić, szczególnie w kontekście starożytnej Sparty, iż kontrola nad ciałem odbywała się na poziomie zewnętrznym – eforowie oceniali młodzieńców i kontrolowali ich stan sprawności. Ten wątek jest o tyle istotny, iż w dzisiejszym świecie, odmiennie – ta kontrola zostaje przeniesiona do wnętrza człowieka, gdzie każdy indywidualnie sprawdza, na ile wpisuje się w ramy aktualnie funkcjonującego kanonu. Nawet w dobie dominującej roli mediów

społecznościowych, gdzie stosowane są systemy oceny przez znajomych, czy obserwujących; każdy użytkownik dostosowuje swój wizerunek – zdjęcie poprzez odpowiedni filtr, maskę, czy opis i dopiero po odpowiednim przygotowaniu (najpierw fizycznie swego ciała w

odpowiedniej pozie, mimice, stroju, a następnie wirtualnie, poprzez narzędzia technologiczne), taki materiał może „iść dalej w świat”. Pomimo, iż dalej funkcjonują dość silne zewnętrzne systemy kontroli nad ciałem, to właśnie konieczność poddawania się presji kulturowej i konieczność „dostosowywania” własnego ciała – odbywa się bardziej na poziomie wewnętrznym – indywidualnym, niż zewnętrznym, jak było to w czasach starożytnych.

Działalność człowieka, obecna na przestrzeni wieków antycznych jak i współczesnych w dużej mierze dotyczy sportu, jak i sprawności fizycznej, które również są metodami dyscyplinowania ciała. Rygor oraz reżim systematycznych treningów odbywa się niejednokrotnie na granicy wytrzymałości, po to aby sportowcy osiągnęli jak najlepsze rezultaty. Warto pochylić się nad postacią *zawodnika*, czy *sportowca profesjonalnego* – jednym z prostszych kryteriów klasyfikacji, przyporządkowania osób uprawiających aktywność fizyczną, jest analiza jej częstotliwości, w połączeniu z wynikami osiąganymi w trakcie rywalizacji. Element rywalizacji, jak i oceny – jako formy sprawdzenia umiejętności, czy to w trakcie zawodów, czy meczu, jest nieodzowną częścią sportu profesjonalnego. Stąd, nawiązanie do sportowców profesjonalnych będzie odnosić się do osób, które uprawiają wybraną dyscyplinę sportową, i trenują ją co najmniej 4 razy w tygodniu, w zrzeszonym klubie, lub szkole mistrzostwa sportowego, jak również regularnie uczestniczą w zawodach, czy meczach, poprzez które możliwa jest ocena ich poziomu wyczynu sportowego, która przyjmie w niniejszej rozprawie – roboczą nazwę *klasy sportowej*.

W aktywności sportowej zawodników, kluczowe jest położenie nacisku na cel tego działania – którym jest poprawa sprawności, umiejętności wykonania ruchu, sekwencji ruchów, czy taktyki – funkcjonalnego aspektu sprawczej działalności ich ciała. Natomiast w odróżnieniu od profesjonalnych sportowców, spora część społeczeństwa stara się im dorównać, jednak nie poprzez wyniki sportowe, ale poprzez to, jak ciało może i powinno wyglądać – skupiając się w dużej mierze, na zarysowaniu konkretnych partii ciała (np. u kobiet pośladków, mięśni brzucha, a u mężczyzn rozbudowanej muskulaturze klatki piersiowej). Tym samym dochodzi do pewnego paradoksu, gdzie w sporcie profesjonalnym, ciało sportowca staje się efektem pracy nad sprawnością, natomiast dla społeczeństwa praca nad wyglądem ciała, staje się celem samym w sobie. To przewartościowanie z jednej strony celów aktywności fizycznej, a z drugiej sięgania po standardy sportowców, wydaje się błędne, już z poziomu samych założeń. Warto zwrócić uwagę, że zawodnicy nie muszą podejmować typowej pracy zarobkowej, część swego czasu poświęcają również na regenerację, która u osób

pracujących i skupiających się na tworzeniu idealnego ciała, może być elementem zaniedbywanym.

O ile jednym z zagrożeń dzisiejszego społeczeństwa, jest otyłość, o tyle kolejnym jest traktowanie ciała jako produktu handlowego, który bez względu na swoje możliwości i ograniczenia, stale ma być wysokiej jakości, bez względu na wiek oraz inne determinanty.

Już dziecko staje się skomercjalizowane, występując w filmach ze sztucznymi piersiami (gdyż fizjologia nastolatki wydaje się producentom niewystarczająco kobieca), podkreślając atrybuty seksualności. Podobnie wśród kobiet po 50-tce, poprzez stosowanie terapii hormonalnych przesuwają się naturalne granice biologii ciała. Przez to, ani wiek (młody), ani wiek (dojrzały) nie staje się przeszkodą, by postrzegać i prezentować ciało jako efekt stałej pracy nad nim, zarówno na poziomie farmakoterapii, jak i zabiegów estetycznych, upiększających, czy ćwiczeń fizycznych; ciała są tworzone, jako obiekty myte, ubierane, perfumowane, ćwiczone (Orbach, 2019).

Natomiast opozycyjna wobec perspektywy postrzegania ciała, jako obiektu, jest perspektywa, z której ocenia się ciało poprzez możliwości, które zapewnia. Doskonalenie sprawności ciała, by umożliwiło lepsze wyniki – szybszy bieg, celniejszy rzut, nawiązuje do jego nieco odmiennego rodzaju przedmiotowego traktowania – kiedy staje się ono narzędziem do osiągnięcia „funkcjonalnego” celu. Traktowanie ciała jako narzędzia, maszyny do rywalizowania i wygrywania stwarza analogię, w której sportowiec, może stać się reprezentantem narodowym – „bronią”, „rycerzem”, który staje się symbolem zwycięstwa – drużyny, kraju (Mazur i wsp., 2018; Napiórkowski, 2012; Wróblewski, 2016). Rywalizacja sportowa zyskuje wymiar walki, czy „wścigu zbrojeń”, gdzie ciało może być narzędziem, dobrojnym w najnowsze osiągnięcia wiedzy medyczno-technicznej (Nosal, 2017).

Tym samym, tworzenie mitu bohatera – sportowca, przydziela tej postaci, niemal boskie atrybuty, dzięki którym możliwe do osiągnięcia są „nadludzkie” dla typowego człowieka osiągnięcia. Warto jednak podkreślić, iż mit bohatera nie jest uniwersalnie otwarty – o ile historie o wytrwałości i ciężkiej pracy w drodze do sukcesu są olejem napędowym do tworzenia tego mitu, o tyle historie te, częściowo wykluczają kobiety. Bohater musi charakteryzować się rozpoznawalnością w społeczeństwie. Pośrednią miarą zainteresowania sportem i uznania może być przykład Plebiscytu Przeglądu Sportowego. Nominowani sportowcy, zbierają od kilkudziesięciu, do kilkuset tysięcy głosów poparcia wśród kibiców, którzy ich znają, rozpoznają i uznają. Przegląd zwycięzców, stających na podium w przeciągu ostatnich 10 lat (2009-2019), wskazuje, że mężczyźni w gronie trzech pierwszych miejsc

stawali 24-krotnie, natomiast kobiet na podium pojawiały się 9-krotnie. Analiza informacji prasowych dotycząca sportu, przeprowadzona przez The International Sports Press Survey, obejmująca prasę z ponad dwudziestu krajów, wykazała, iż media skupiają się przede wszystkim na sportowej rywalizacji mężczyzn – poświęcając im ponad 88% treści, a kobietom sportowcom tylko 11% (dysproporcje te, uzyskały również potwierdzenie na polskim gruncie) (Horky & Nieland, 2013; Jakubowska, 2013). Stereotypy kulturowe, a tym samym rozpoznawalność i medialność kobiecego sportu, nawet na najwyższym (olimpijskim) poziomie, zdaje się przegrywać z „płcią”, również w sporcie. Rozbieżność między bohaterami płci męskiej oraz żeńskiej jest trudna do pominięcia, i niezauważenia, tym bardziej, że bez względu na płeć, każdy ze sportowców wykonuje ciężką pracę, której celem jest zwycięstwo w rywalizacji.

By ciało sportowca stało się na tyle doskonałe, by zwyciężać, musi zostać poddane ścisłemu reżimowi treningowemu. Wykonując ćwiczenia fizyczne, narzuca się ciału powtarzalne, różnorodne i stopniowalne zadania, które nastawione są na pewien konkretny efekt. Ten reżim pozwala kreować zachowania, które z czasem stają się automatyczne. Ta powtarzalność oraz doskonalenie czynności, jest moderowana przez mistrza, czy nauczyciela, który stawia coraz ambitniejsze cele i podkreśla nieustanne współzawodnictwo (czy to w stosunku do poprzedniego wyniku, czy też rywali). Sam reżim treningowy, jego systematyczność i powszechność dotyczy nie tylko sportowców, ale również amatorów, którzy wplatają aktywność fizyczną, jako formę doskonalenia i modelowania swego ciała. Bauman posługuje się rozróżnieniem zdrowia i sprawności fizycznej, ściśle je rozdzielając, przy czym pisze, iż: *„to co pomaga w utrzymaniu zdrowia, nie zawsze dobrze wpływa na naszą formę fizyczną. Zdrowie i sprawność fizyczna należą do dwóch odrębnych dyskursów i odwołują się do bardzo różnych kwestii”* (Bauman, 2006, s.119). Zdrowie w rozumieniu medycznym, można obiektywnie zmierzyć za pomocą termometru, częstotliwości uderzeń serca, ciśnienia, czy też składu krwi. Zdrowie dotyczy funkcjonowania ciała, które nie jest obarczone brakiem, lub dysfunkcją. Natomiast opozycją tego pojęcia jest indywidualne odczuwanie formy fizycznej (sprawności fizycznej), która oceniana jest subiektywnie; pozytywnie jako wystarczająca lub negatywnie, jako niesatysfakcjonująca – będąc odniesieniem do pewnego wzoru, ideału, który prezentowany jest w mediach. *„Jeżeli zdrowie jest stanem określanym przez górną i dolną granicę normy, to w przypadku sprawności fizycznej nie może być mowy o górnej granicy. (...) Można by nawet powiedzieć, że jeśli istota zdrowia polega na tym, aby „mieścić się w normie”, to istota sprawności fizycznej sprowadza się do łamania wszelkich norm i przekraczania*

wszelkich wcześniejszych osiągnięć” (Halawa & Wróbel, 2008, s.95). Bauman zauważa, iż sprawność fizyczna, która będąc promowaną, dąży do rozmycia granic między możliwościami jednostkowymi, a celami które sobie stawia. Postawa stałego podnoszenia poprzeczki może nasilać perfekcjonizm dezadaptacyjny, który znacząco pogarsza jakość życia (Sanacka, 2014). *„Poszukiwacze sprawności fizycznej jedno wiedzą na pewno: wiedzą, że nie są jeszcze dostatecznie sprawni i że muszą bardziej się starać. Pogoń za sprawnym ciałem jest stanem ciągłej autolustracji, ciągłych samooskarżeń i samopotępień, a co za tym idzie – nieustannego niepokoju”* (Halawa & Wróbel, 2008, s.96). Doznanie niezadowolenia z siebie, czy poczucia winy, z nierealizowania kulturowego ideału, są emocjami celowo wzbudzonymi, by z jeszcze większą żarliwością motywować się do wysiłku, ponownego rozpoczęcia diety, częstszych wizyt na siłowni, czy zakupów kolejnych niezbędnych akcesoriów, które wspierają dążenie do ideału.

Performatywność ciała, może być odniesiona również, do procesu stawania się i tworzenia ciała sportowca – jako czegoś, co się staje, i dzieje – a tym samym może być poprawiane. Przez co ciało, jest traktowane jako proces, który poprzez występ, aktywność sportowca, może stale być udoskonalane, a nie być traktowane jako statyczny w pełni zdefiniowany i opisany obiekt. Ciało, będąc eksponowane w trakcie zawodów, musi liczyć się z widownią i licznym gronem obserwatorów, na wysokim poziomie wytrenowania i współzawodnictwa; *„nie było nigdy w przeszłości i nie ma także obecnie innej postaci społecznego zainteresowania o takim zasięgu, jaki posiada sport”*(Socha, 2002, s.8)

Proces pracy nad ciałem i aktywnością, wydaje się być performatywem w sporcie, który pozwala postrzegać ciało przez pryzmat procesu i stawania się. W analogiczny sposób, w którym ciało się realizuje i staje się, w coraz lepszym wykonaniu, tak również rola i płęć społeczna się aktualizuje. Pewna rozbieżność, między rolą płciową, a rolą sportowca, jest szczególnie widoczna w sportach „nietypowych” dla danej płci – jak np. kobiet w sportach walki, sportach siłowych, czy mężczyzn w sportach estetycznych – jak np. łyżwiarstwo figurowe, cheerleading, czy aerobik sportowy. Takie zestawienie dyscyplin sportowych, w najbardziej skrajnych propozycjach obrazuje standardy kulturowego postrzegania, które są przyporządkowane do binarnego podziału płci i jej charakterystyki.

Kontrolę nad ciałem, na poziomie szczegółowym, nie tylko historycznie, ale również aktualnie sprawują zawody medyczne i okołomedyczne. Tym samym mniejsze znaczenie ma dzisiaj definiowanie i regulowanie ciał przez zwierzchników religijnych (Shiling, 2010; Turner, 1982). Relatywizm, i jego obecność w myśleniu, od wieku XX, gdzie przekonania, iż

prawdy są względne (od okresu historycznego, czy kręgu kulturowego), a spostrzeżenia są subiektywne, odcisnął swoje piętno również na rytuałach, które osadzone są, właśnie na gruncie religii, a praktyki stosowane wobec ciała, przyjmują formę pewnika, dogmatu religijnego. Przez to, bez względu na profil wykształcenia, czy wyznawany system religijny, każdy człowiek, może bez problemu określić, które reprezentantki płci pięknej wpisują się w kanon „urody”. Jak mówi Wolf, 2014, s.122 – *„Ta bezkrytyczna wiara w urodę przypomina wiarę w dogmaty religijne(...). Rytuały reakcji urody nie są po prostu echem minionych religii i kultów, lecz funkcjonalnie je zastępują. Dosłownie rekonstruuje nową wiarę na podstawie starej, dosłownie czerpią z tradycyjnych technik mistyfikacji i kontroli myślenia, by zmienić umysły (...)”*. O ile w dużej mierze dzisiejsza religijność spada i nie jest nadrzędnym przykazem moralnym (Pew Research Center’s Religion & Public Life Project, 2018), o tyle w jej miejsce wpisały się rytuały i systemy oceny, dotyczące konstruowania, dbania i oceniania ciała. Metody współcześnie stosowane do kontrolowania ciała, przybierają zwyczajne, niemal banalne formy – jak dieta, czy dbanie o dobrą kondycję. Wraz ze wzrostem kontroli własnego ciała, rodzi się kolejne pytanie – jaki poziom tej kontroli jest wystarczający? Informacji związanych z oczekiwaniami i normami dotyczącymi cielesności jest zbyt wiele, a tym samym może rodzić się przekonanie, że wiedza o ciele ulega destabilizacji (gdyż jest jej zbyt wiele i momentami może być rozbieżna). Natomiast zdecydowanie wraz z rosnącymi możliwościami modyfikacji i ingerencji w ciało, rozmywa się granica między tym co jest indywidualnym i świadomym działaniem oraz wyborem, a co w ciele jest rdzennie „naturalne”. Orbach, mocno podkreśla, że biologia ciała staje się pewną trudnością, którą można przezwyciężyć odkryciami nauki, i technologiami przemysłu. Jednym z czynników, na które wskazuje, jest terapia hormonalna, która nawet w nieświadomy sposób (np. w pożywieniu) wpływa na poziom hormonów w ciele kobiety, co skutkuje w skrajnych przypadkach rozpoczęciem menstruacji kobiet, już w wieku siedmiu lat! Innym przykładem, na gruncie krajowym, jest fakt, iż najczęściej stosowanymi zabiegami w zakresie chirurgii plastycznej jest powiększanie piersi, czy lifting twarzy (*Szybki rozwój polskiego rynku medycyny estetycznej*, 2015). Dlatego też posługiwanie się ścisłym odniesieniem, iż ciało jest tylko i wyłącznie obiektem oraz efektem biologii, wydaje się niepełne, i niewystarczające.

Warto podkreślić, że akceptowany wygląd ciała, był i stale pozostaje konstruktem swoich czasów – idealne ciało (raczej kobiety niż mężczyzny) najłatwiej zaobserwować w artefaktach sztuki. Idealizowanie kobiecego ciała, jest widoczne szczególnie w obrazach, które

dzisiaj stanowią dominującą formę komunikacji. Idealizacja ta była obecna w twórczości plastycznej, do czasów renesansu. Przedstawiane ciało miało nie posiadać znamion życia ziemskiego – stąd te ideały odnosiły się do postaci boskich, czy mitologicznych. Idealizowanie kobiecego ciała odnajdziemy w twórczości XVI-wiecznego twórcy – Rubensa, którego dzieła uznawane są dzisiaj za dzieła sztuki, jednak ciała kobiet uchwycone w scenach mitologicznych, zdecydowanie nie odpowiadają dzisiejszym standardom piękna. Pojawienie się w XIX-wieku technologii fotografii, czy masowych reprodukcji twórców akademizmu, pozwoliło sztuce wejść pod strzechy – do domów rzesz pracowników, fabrykantów. Lata 30te XIX wieku, datowane są jako moment historyczny, w którym utrwalono kult domowego zacisza i wymyślono wskaźnik urody. *„Przed rewolucją przemysłową przeciętna kobieta nie mogła czuć tego, co w związku z urodą czujemy dziś. Doświadczamy bowiem ciągłych porównań z szeroko rozpowszechnionymi ideałami. Przed rozwojem technologii produkcji masowej, zwykła kobiet była konfrontowana z niewielką liczbą kobiecych wizerunków poza tymi, które znała z kościoła.”* (Wolf, 2014, s.32) Od XIX do XXI wieku ściany przestały być zdobione dziełami ilustrującymi piękno, nośnikami stały się niemal wszystkie powierzchnie – budynków, samochodów, a przede wszystkim urządzeń mobilnych, które jako podstawową formę komunikacji używają obrazów. Wizerunki ciała, w prezentowanych ujęciach są jednak wyidealizowane, zgodnie z aktualnym kanonem, gdzie ciało (raczej kobiece) powinno być gładkie – bez włosów, smukłe – bez śladów tłuszczu, z delikatnie – ale nie nadmiernie, zarysowaną muskulaturą, które w sposób jednoznaczny definiują, iż tak wygląda ciało, do którego powinniśmy dążyć, jak również, że tak wygląda ciało zdrowe. Podkreślając działalność aktywizmu kobiet, które przyczyniły się do możliwości uczestnictwa w wyborach, gospodarce, edukacji, to niewidzialna ręka powoduje, że *„jesteśmy w gorszej sytuacji niż nasze babki, jeśli chodzi o to, jak się same ze sobą czujemy fizycznie”*. (Wolf, 2014, s.26).

Samopoczucie o którym wspomina Naomi Wolf, jest skonfrontowane z wolnością, która została wypracowana teoretycznie, na gruncie gospodarczo-politycznym, jednak kosztem, który jest stale ponoszony, a dotyczy tego jak się ze sobą czujemy – czyli poczucia zdrowia (fizycznego, i psychicznego). O ile wg Baumana, kryterium zdrowia jest dość przejrzyste i binarnie przeciwstawione sprawności fizycznej, o tyle kwestia ta nie musi być tak jednoznacznie przedstawiona. Jak wskazują na to Shilling i Goffman, poprzez konstrukt reżimów troski o siebie, ludzie godzą się i akceptują perspektywę fizycznego ciała jako projektu, którego zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz może być monitorowane i pielęgnowane,

by utrzymać je w dobrej kondycji. Tym samym, właśnie te reżimy stosowane wobec ciała, stają się odzwierciedleniem wrażenia, że ciało reprezentuje zdrowie. Tym samym „*zdrowie staje się coraz bardziej związane z wyglądem*” (Shiling, 2010, s.20). W jaki sposób na podstawie wyglądu ciała wnioskujemy o zdrowiu? Dość intuicyjnie można wydać osąd – poprzez ocenę stanu skóry, zarysowania muskulatury, czy widocznej ilości tłuszczu określamy, czy ktoś „dba o siebie”. Aby osiągnąć stan tego, co „dobre” dla zdrowia, ciała i człowieka wymieniania się dietę oraz aktywność fizyczną. Natomiast jako należących do grupy ryzyka, pod względem zdrowia, opisuje się osoby, które takich aktywności nie podejmują, a poprzez wygląd swojego ciała (np. widoczne otłuszczenie), wnioskuje się o ich braku troski względem własnego zdrowia (Wellard, 2019). Autor zwraca uwagę również, że sport i sprawność fizyczna są mocno powiązane z doświadczaniem zarówno zdrowia, jak i choroby, czy też bólu, który są nieodłącznymi elementami utrzymania sprawności fizycznej – doświadczanymi pod postacią zmęczenia fizycznego po treningu, bólu mięśni, czy nawet kontuzji.

Oprócz reżimów stosowanych wobec ciała (nie tylko wśród sportowców), poprzez ciało zapośredniczone są także relacje i życie społeczne, które moderują nasze role – płciowe, kulturowe, czy też rodzinne. Jednak nie w pełni, ani role płciowe (które częściowo są kreowane przez społeczeństwo), ani definicje o tym, co jest zdrowe (a tym samym akceptowalne), ulegały zmianom. Dlatego też, dla kobiet sportowców, nie tylko wynik sportowy jest tym, na jakiej podstawie oceniają siebie i swoje osiągnięcia – ale również istotnym czynnikiem w tworzeniu tej oceny, jest ich wygląd (Greenleaf, 2002). Natomiast tworzenie zrębów osobowości i tożsamości, wobec których istnieją specyficzne charakterystyki płci, czy ciała – przyporządkowane jest psychologicznemu postrzeganiu ciała, które opisane zostanie na w dalszej części rozprawy.

1.2. PSYCHOLOGICZNE POSTRZEGANIA CIAŁA

Funkcjonowanie psychiczne człowieka można przyporządkować do jednej z trzech głównych kategorii: przekonań, emocji oraz zachowań. Przekonania dotyczą opinii o sobie, czyli stosunku do siebie oraz przypisywania sobie cech lub zdolności. Przekonania mogą opisywać ogólne poglądy odnoszące się do prezentowanych wartości lub opinii. Na przekonaniach bazują zachowania wartościujące i oceniające inne osoby. Emocje opisują upodobania, pragnienia oraz uczucia rozumiane jako sytuacje doświadczane i przeżywane.

Natomiast zachowania przedstawiane są jako zewnętrzne i obserwowalne aktywności, także będące efektem procesów fizjologicznych oraz wolicjonalnych aktów człowieka.

W obrębie podstaw funkcjonowania psychicznego człowieka można wskazać obszary, do których się odnoszą. Specyficzną możliwością analizowania jednostki jest postrzeganie własnej cielesności, które analizowane jest pod pojęciem „obrazu ciała”. Obraz ciała może wpływać na wiele aspektów dobrego samopoczucia, włączając w to zachowania, myśli i relacje z innymi oraz z samym sobą (Grogan, 2007).

Termin „obraz ciała” wprowadził w 1990 r., Seymour Fisher. Pionierzy dziedziny zajmującej się tym zagadnieniem, opisywali neurologiczną terapię urazów mózgu, którego efektem było szerokie spektrum zmian percepcji ciała, jak np. fantomowa kończyna.

Nieco później, Paul Schilder poświęcił więcej uwagi konceptowi obrazu ciała. Jego wgląd w badawczy aspekt konstrukt cielesności, dostarczył szerszej perspektywy analizowania obrazu ciała, nie tylko przez wzgląd na neurologiczne pochodzenie, ale również uwzględniając czynniki psychologiczne i społeczno-kulturowe (Schilder, 1964).

Model teoretyczny obrazu ciała, dzisiaj definiowany jest jako wielowymiarowy konstrukt, który powstaje w oparciu o kilka czynników – m.in. czynnik kognytywny, który opisuje sposób, w jaki ludzie myślą o swoim ciele, włączając w to swoje postawy, czy wartości uznawane w stosunku do ciała. Aspekt behawioralny dotyczy inwestycji w ciało, natomiast czynnik afektywny opisuje i analizuje emocje wobec ciała, a w konsekwencji rodzącej się na podstawie zadowolenia, czy też niezadowolenia – stosunek wobec ciała.

Komponenty obrazu ciała zdefiniowane przez Casha (Cash, 2012), jako stosunek do ciała, to przekonania wyrażające zadowolenie lub niezadowolenie z ciała. Bazuje ono na przekonaniach i wyznawanych wartościach lub opiniach, oraz skutkuje porównywaniem z wyznawanymi normami, przez co rezultatem jest zadowolenie, lub też niezadowolenie z własnego ciała. Poznawczy aspekt obrazu ciała odnosi się do wiedzy, myśli i przekonań, które dotyczą cielesności. Są one źródłem przekazów kulturowych, społecznych, rodzinnych i stają się źródłem wiedzy o tym jak ciało powinno wyglądać. Czynniki behawioralny obrazu ciała dotyczy zachowań monitorujących i korygujących ciało, by dostosować je do panujących standardów. Ich przykładem są zachowania związane z żywieniem i aktywnością fizyczną, które wpływają na wygląd i masę ciała. Natomiast emocje wobec ciała dotyczyć mogą

odczuwania wstydu lub niepokoju w sytuacjach, w których ciało oceniane jest, jako niewystarczająco dobre. Oceny ciała, będące częścią postaw i sądów, dotyczą wielu czynników społecznych i kulturowych, która opisane zostały poniżej.

1.2.1. PŁEĆ W OBRAZIE CIAŁA

Ciało każdego człowieka różni się pod wieloma względami, jednak najbardziej widoczna jest warstwa wizualna – fizyczność. Jednym z pierwszych kryteriów w ocenie ciała jest płeć. Kobiety i mężczyźni inaczej postrzegają własną cielesność poprzez kategorię płci. Jednak to nie poprzez płeć biologiczną pojawiają się zróżnicowane postawy wobec ciała u kobiet i u mężczyzn, lecz poprzez odtworzenie wzorów, stereotypów i standardów wobec fizyczności dla danej kategorii płciowej. Postrzeganie własnego ciała i jego ocena jest dużo bardziej zróżnicowana wśród kobiet, niż wśród mężczyzn (Franzoi & Shields, 1984).

Badania również dowodzą, iż kobiety są częściej i bardziej niezadowolone z własnego ciała niż mężczyźni (Barker & Galambos, 2003; Davison & McCabe, 2006; Homan i wsp., 2012; Zarek, 2007).

W ocenie cielesności i narzuconej perspektywie płciowej, dużą rolę przypisuje się teoriom feministycznym. Interpretują one standardy kulturowe, w których ciało kobiety postrzega się z perspektywy obiektu, na który się patrzy i ocenia. Przez taki mechanizm, kobiety wykształcają u siebie uprzedmiotowioną świadomość ciała (McKinley, 1998). Teoria uprzedmiotowienia ciała zapoczątkowana przez Fredrickson & Roberts, 1997, stwarza podstawy rozumienia różnic w ocenie cielesności. W świetle tej teorii, dziewczęta i kobiety są dostosowywane kulturowo, do postrzegania własnego ciała z perspektywy zewnętrznego obserwatora. Taka perspektywa sankcjonuje zwyczaj monitorowania ciała, które w późniejszym etapie rozwojowym, prowadzi do podwyższonego odczuwania przez kobiety zarówno poczucia wstydu, jak i lęku, co zmniejsza szczytowe możliwości motywacji oraz obniża świadomość wewnętrznych stanów ciała. Główna dystynkcja opiera się na tym, iż kobiety postrzegają własne ciało przez pryzmat fizycznej atrakcyjności (obiekt postrzegania seksualności), natomiast mężczyźni postrzegają własną cielesność przez fizyczną efektywność

(funkcja ciała). Teoria ta odnosi się również do pozostałych aspektów psychicznego funkcjonowania człowieka, w tym motywacji. Zaabsorbowanie wyglądem ciała oraz zachowaniami monitorująco-regulującymi, dotyczy między innymi motywacji, która podlega automonitorowaniu będąc tym samym jej ograniczeniem. Postrzeganie własnego ciała z zewnętrznej perspektywy (jako obiektu), prowadzi do negatywnych konsekwencji afektywnych – odczuwania wstydu i lęku. Wpływa przez to na obraz własnej osobowości, skutkując wyższym nasileniem neurotyzmu i ugodowości, zależnymi od poziomu uprzedmiotowienia (Miner-Rubino i wsp., 2002). Nadzór nad ciałem i zachowaniami, odnosi się do stałej roli obserwatora i krytyka, który monitoruje aktualne ciało i porównuje je z ciałem idealnym. W efekcie pojawia się wstyd, który jest skutkiem rozbieżności, między oszacowaniem aktualnego ciała – jego kształtów, masy – na tle przyjętych norm społeczno-kulturowych. Zachowania ochronne, jako czynniki domykające błędne koło i nasilające zaburzenia odżywiania, kształtują przekonania o konieczności kontrolowania wyglądu. Natomiast sama geneza wstydu, która towarzyszy zaburzeniom żywienia, odnosi się z jednej strony do wewnętrznego wstydu – za siebie, a z drugiej strony dotyczy wstydu za zewnętrzny aspekt ciała – tego jak wygląda (McFarland & Baker-Baumann, 1990). Tym samym ciało staje się w tej relacji, w stosunku do emocji obiektem, na gruncie którego osiągnięcie kategorii ciała – szczupła, chuda, fit, pozwala podnieść samoocenę i podkreślić sprawczą rolę oraz kontrolę wobec ciała. Jednak to dostosowane do oczekiwań ciało, stanowi maskę, dla odczuwanego wewnątrz wstydu. Co więcej, samo odczuwanie wstydu jest nie tylko stanem emocjonalnym, ale pojawia się, w połączeniu z silnie bolesnym i drażliwym odczuciem fizycznym. Jako reakcja fizjologiczna, może pojawić się przyspieszone bicie serca, czy też rumieńce na twarzy. Sytuacje, w których pojawia się doświadczenie wstydu, dotyczą z jednej strony instancji – przed kim odczuwamy wstyd – przed sobą, czy przed innymi; a z drugiej strony przedmiotu – powodu, przez który odczuwamy wstyd. W przypadku zaburzeń żywienia, wstyd pojawia się w połączeniu z utratą poczucia kontroli (związanej z jedzeniem, rozmiarem, kształtem, czy masą ciała). Wstyd może oczywiście mieć pozytywne konotacje, takie jak proste rozpoznanie, że nie jesteśmy onnipotencjalni, mamy ograniczenia i popełniamy błędy, natomiast na tej podstawie możemy im w przyszłości przeciwdziałać. Z drugiej strony, aspekt adaptacyjny, może być przysłonięty czynnikami kulturowymi, jak np. oczekiwaniami względem płci i koncepcją uprzedmiotowienia – w tym przypadku, wstyd jest ściśle

powiązany z zaburzeniami żywienia i w większości badany oraz obserwowany jest wśród kobiet (Bessenoff & Snow, 2006; Choma i wsp., 2009; Duarte i wsp., 2017; Duarte i wsp., 2014; Ferreira i wsp., 2013; Markham i wsp., 2005). Doświadczenie wstydu wśród kobiet, może w konsekwencji prowadzić do podejmowania mniej wymagających zadań, w obawie przed porażką. Stąd obserwowana jest zależność pomiędzy oceną własnej cielesności, a podejmowanymi wyzwaniem. Różnice w postrzeganiu własnej cielesności względem samorealizacji i możliwych osiągnięć w przyszłości, są widoczne już w przedziale wiekowym od 8 do 10 lat, jako efekty wpływów społeczno-kulturowych. Badania (Tatangelo & Ricciardelli, 2013) wskazują, że dla chłopców, ważny jest sport – jako aktywność, oraz sportowcy – jako postacie, które podziwiają. Natomiast dla dziewcząt, w tym samym okresie rozwojowym, kluczowe jest upodobnianie się do idolek – aktorek i piosenkarek, dla których najważniejszy jest wygląd fizyczny, a nie funkcja ciała. To właśnie ocena ciała przez pryzmat jego funkcjonalności, pozwala również dziewczętom rozwijać swój fizyczny potencjał i siłę, jak również rozwijać poczucie kompetencji fizycznej (Burgess i wsp., 2006; Ference & Muth, 2004; Jaffee & Manzer, 1992; Jaffee & Ricker, 1993; Marsh & Jackson, 1986; Williams & Cash, 2001). Kołło i wsp., 2012, dodatkowo zwraca uwagę, iż głównym kryterium różnicującym dziewczęta i chłopców, jest aktywność fizyczna.

Aktywność sportowa i binarny podział płci, wiąże się z koniecznością negocjowania wzorców kulturowych – tego co jest typowe dla kobiety – bycia delikatną, subtelną i ładną. W przypadku niektórych dyscyplin sportowych te wzorce są podtrzymywane, jednak w innych (jak np. w sportach walki) – nie. Jednocześnie, jak podkreśla Jakubowska (2014), sport pozwala zaobserwować zjawisko binarnego podziału płci, jak ma to miejsce w przypadku kobiet, o cechach męskich – Caster Semenya, czy dawnej mistrzyni – Stanisławy Walasiewicz. Tym samym w obrębie sportu „testuje się” w sposób wyizolowany od codzienności społeczeństwa, co jest jawnie i ściśle męskie, a co kobiece. Sportowa rywalizacja Semenya dotycząca tego, czy może startować razem z innymi kobietami, skłoniła organizacje sportowe (IAAF, MKOL) do stworzenia nowych rozwiązań w przypadku sportowców, co do których „biologiczna” płeć budzi wątpliwość. Powołano się na wyższy poziom androgenów u mężczyźni, co wskazano jako czynnik uzasadniający binarny podział. Natomiast założenie to, spowodowało konieczność weryfikowania poziomu tego hormonu w „podejrzanych” przypadkach u osób rywalizujących w kobiecych dyscyplinach (aby wykluczyć nieuczciwą

przewagę). Na podstawie poziomu hormonów możliwa jest decyzja, iż „zawodniczka mająca hiperandrogenizm nie jest kobietą, a jedynie, że nie może – ze względu na wynikają z tego „naturalną” przewagę – startować z innymi kobietami” (Jakubowska, 2012, s.89). Jak podkreśla Jakubowska, przepisy definiujące i regulujące zasady określania płci wydają się praktyką regulacyjną, która ma na celu umacnianie różnicy płciowej, a tym samym utrzymanie „naturalnej” różnicy między kobietami i mężczyznami. Poprzez regulacje definiowane jako chroniące kobiety, wprowadza się wykluczanie w sporcie mniejszości i nietypowych jednostek. Kwestia biologii jest ważna dla rozważań na gruncie sportu, gdyż biologia jest kluczowym argumentem, dla różnicowania sportu kobiet i mężczyzn, natomiast terapie hormonalne są tym czynnikiem, który w istotny sposób może ingerować w ten „naturalny” podział. Dodatkowo, właśnie działania regulujące, opisujące życie codzienne – w obrębie społeczeństwa, wzmacniają binarny podział na kobiety i mężczyzn, w kulturowych rolach płciowych.

„Tworzenie” płci to koncepcja (West & Zimmerman, 1987) opisująca członków społeczeństwa jako niewolników tego, co wytwarzają. Stąd, płeć zawiera w sobie złożone codzienne, mikropolityczne czynności, które intuicyjnie są przyporządkowane i odzwierciedlają „naturalny” charakter kobiecości i męskości. Podążając tropem społecznego tworzenia płci – podobne konotacje możemy bez problemu odnaleźć w sporcie – gdzie zarówno płeć, jak i klasa społeczna, mają znaczenie (West & Fenstermaker, 2002). Dyscypliny sportowe, które mogą odzwierciedlać zarówno różnice klasowe, jak i płciowe, poprzez takie czynniki jak wybór strojów, relacje między zawodnikami, czy sposób żywienia – mogą przybierać znaczenie poprzez które ta „różnica” się dokonuje. Intensywność różnicy między płciami podlega pewnym zmianom – niektóre aktywności i dyscypliny, traktowane jako ściśle męskie, jak np. piłka nożna, czy sporty walki lub sporty motorowe – przez dość długi czas były zarezerwowane tylko dla jednej płci, jednak z czasem, gdy wzrasta liczba kobiet w danej dyscyplinie, sport staje się również gruntem, na którym kwestionowane i renegotjowane są role płciowe. Performatywność płci została dość szczegółowo opisana przez Butler, 2008. Bez względu na obszar geograficzny, ciała kobiet i mężczyzn są inaczej traktowane w codziennych czynnościach. Jednak zakres tych „akceptowanych” i odpowiednich czynności zmienia się coraz bardziej. Warto jednak zwrócić uwagę, iż nie są to zmiany, które dzieją się „naturalnie”, tylko raczej „brutalnie”. Jednym z przykładów takich zmian była aktywność fizyczna, a konkretniej jazda na rowerze, która historycznie, w przeciągu 10 lat (w okresie 1890-1900),

przekonała do siebie ponad 5 mln Amerykanów. Również kobiety chciały wypróbować nowej technologii, jednak było to okupione przeciwskazaniami medycznomoralnymi. Argumentowano, iż aktywność ta, jako niebezpieczna, może prowadzić do maskulinizacji i zaszkodzić zdolnościom reprodukcyjnym (Hallenbeck, 2010). Ponad 100 lat później jazda na rowerze zarówno wśród mężczyzn, jak i kobiet nie budzi żadnych wątpliwości, czy zastrzeżeń zdrowotnych. Natomiast nie tylko samo uczestnictwo kobiet w aktywności fizycznej wymagało redefinicji, podobna sytuacja dotyczyła również strojów, w których występują. Jak podkreśla Maria Rotkiewicz: *„cyklistki wypowiedziały jako pierwsze wojnę sztywnym gorsetom. Uważa się, że rower, strój sportowy i usunięcie gorsetu z garderoby damskiej, zrobiły dla emancypacji kobiet więcej, niż walczące o równouprawnienie sufrażystki”* (Rotkiewicz, 2003).

Istotną publikacją poruszającą problem negatywnych skutków aktywności fizycznej wśród kobiet był również raport brytyjskich ekspertów pt.: *„O cielesnym wychowaniu dziewcząt”* z roku 1922 w „British Medical Journal”. W ramach owej publikacji podkreślano, iż aktywność ruchowa może prowadzić do poważnego uszczerbku na zdrowiu m.in. pracy serca, zdrowia psychicznego, jak również „utruty gracji” (Kozłowski, 1986). Jednak najważniejszy argument podnoszony przez przeciwników uczestnictwa kobiet w sporcie, opiera się na ograniczeniu funkcji reprodukcyjnych, macierzyńskich (Socha, 2002).

Co bardziej niepokoi, to fakt, że postawy, w których sugeruje się nieadekwatność uprawiania przez kobiety pewnych „męskich” dyscyplin są wciąż aktualne u progu XXI wieku: *„Niektórzy z zainteresowaniem, a inni z niesmakiem przyglądają się uczestnictwu kobiet w takich dyscyplinach, jak podnoszenie ciężarów, boks, kick-boxing, kulturystyka, zapasy, skok o tyczce. Mnie pościg ten niepokoi i zadaję sobie pytanie: komu jest on potrzebny? Jakie będą tego konsekwencje dla kobiet? Czy kobiety, a tym bardziej młode dziewczęta, zdają sobie sprawę z tego, jaką cenę mogą zapłacić za swoiste eksperymenty na własnym organizmie?”* (Starosta, 2003, s.208). Wciąż, tak jak to było dotychczas, podnosi się kwestię *zdrowia* – jakie skutki przyniesie to dla zdrowia kobiet. Pomimo, że dyscypliny upatrywane za „męskie” wiążą się z niejednokrotnie doznawaniem kontuzji, uszczerbku na zdrowiu bez względu na płeć, to głównie wobec kobiet wysnuwany jest argument „troski o zdrowie”. Wśród argumentów na rzecz niedopuszczenia, czy krytykowania uczestnictwa kobiet w sporcie, pojawiała się kilka rodzajów motywów: *„1) lepszych, „naturalnych” predyspozycjach mężczyzn do uprawiania sportu, 2) sprzeczności sportu z kobiecą „naturą” oraz ryzyku maskulinizacji kobiet, 3)*

szkodliwości sportu dla zdrowia kobiet (szczególnie zdrowia reprodukcyjnego) 4) względach natury moralnej i obyczajowej” (Jakubowska, 2014). Oparcie dyskursu różnic płci na wiedzy medycznej, czy anatomicznej, podkreślało znaczenie reprodukcyjne kobiet, gdyż z biologicznego punktu widzenia upatrywano w nich niedopełnionej wizji męskiego ciała (jako uboższej, niedorozwiniętej wersji). Tym samym, biologiczne różnice stały się podstawą do kulturowych sądów, o płci „lepszey”, czy też „gorszej” (Laqueur, 1987; Schiebinger, 1987). Wraz z podziałem płci na lepszą/gorszą, równolegle współistnieje mit kobiecej wrażliwości, wedle którego kobieca natura jest wrażliwa i słaba, w związku z czym wyklucza istnienie cech takich jak siła, wytrzymałość, czy odwaga. Dlatego też, uczestnictwo kobiet właśnie w sportach wytrzymałościowych, siłowych, walki, czy też drużynowych, zostało dopuszczane na Igrzyskach Olimpijskich zdecydowanie, bo nawet 100 lat później niż mężczyźni (maraton: w roku 1896 mężczyźni, a kobiety w roku 1984; podnoszenie ciężarów: 1896 r. mężczyźni, kobiety 2000 r.; boks: 1904 r. mężczyźni, kobiety 2012 r.; piłka nożna: 1900 r. mężczyźni, kobiety 1996 r.). Warto podkreślić, iż esencjalistyczne podejście w stosunku do sportu, na to co „męskie” i „kobiece”, może być dyskryminujące w przypadku sportów uznawanych za „kobiece” – jak np. gimnastyka sportowa, czy pływanie synchroniczne, z którego mężczyźni są wykluczeni w czasie Igrzysk Olimpijskich, pomimo, iż uprawiają te dyscypliny. Mężczyźni trenujący dyscypliny takie jak balet, taniec, czy łyżwiarstwo figurowe, muszą mierzyć się z etykietami dotyczącymi ich orientacji seksualnej („gej”), czy zniewieściałego mężczyzny (Jucewicz, 2013). Porównując kobiety w „męskich” sportach i mężczyzn w „kobięcych” sportach, zdecydowanie większy społeczny sprzeciw budzi angażowanie się mężczyzn w aktywności niższego statusu społecznego, tego co kobiece (Jakubowska, 2014). Podłoże biologiczne staje się również argumentem, na podstawie którego analizuje się budowę, czy proporcje ciała jako czynniki rozstrzygające, dla potencjału uprawiania i odnoszeniu sukcesów w wybranych dyscyplinach sportowych (Socha, 2002).

1.2.2. WIEK W OBRAZIE CIAŁA

Kolejnym czynnikiem „biologicznym”, istotnym w ocenie własnego ciała, oprócz płci, jest wiek. W perspektywie cielesności niektórzy badacze skłaniają się do trzech kluczowych przedziałów wiekowych wśród kobiet – do 18 lat, od lat 18 do 40 oraz powyżej 40 lat, w których występują różnice w postrzeganiu ciała (Kochan-Wójcik & Piskorz, 2010). Okres

przed pełnoletnością jest ściśle związany z dojrzewaniem i niepokojem dotyczącym pojawiania się licznych zmian, głównie w fizyczności. Jest to również granica, od której ocena własnego ciała zaczyna się poprawiać. Wiek powyżej pełnoletności lat związany jest z zakładaniem rodziny i rozpoczęciem własnej świadomej aktywności fizycznej, natomiast ostatnią kategorią jest okres powyżej 40 lat, w którym pojawiają się znaczące zmiany cielesne i następuje również zmiana przekonań dotyczących ciała. Ważnym spostrzeżeniem jest, iż wśród kobiet, zwiększa się masa ich ciała wraz z wiekiem, przez co oddalają się one fizycznie od ideału ciała, który chcą osiągnąć. Wpływa to niekorzystnie na ogólne napięcie psychiczne. Nieco odmienną klasyfikację wiekową zaproponowały (Rybicka-Klimczyk & BrytekMatera, 2008) – dotyczy ona okresów 16-19 lat, 20-25 lat, 26,-29 lat, 30-39 lat oraz 40+.

Dowodzą one, iż w wieku 16-19 lat pojawia się najwięcej zachowań restrykcyjnych względem żywienia, natomiast wśród kobiet w wieku 20-25 lat występują najsilniejsze skłonności do nieprawidłowego żywienia, ze względu na traktowanie procesu jedzenia jako sposobu dostosowania ciała do ideału, charakteryzującego się obniżoną masą ciała. U osób młodszych są one skutkiem potrzeby autonomii objawiającej się kontrolą ciała, a u starszych sposobem rozładowania napięcia, gdy występują zaburzenia procesów samoregulacji ciało-emocjezachowania.

W ocenie cielesności i aktywności fizycznej, wiek również odgrywa znaczącą rolę, gdyż jest on predyktorem cielesnej samooceny oraz zaburzeń odżywiania. W badaniach (Monsma & Malina, 2004) wykazano istnienie zależności między wiekiem, samooceną cielesną, a występowaniem zaburzeń odżywiania wśród łyżwiarek figurowych.

1.2.3. RÓŻNICE KULTUROWE OBRAZU CIAŁA

Płeć i wiek można skategoryzować jako zmienne biologiczne (Fronczyk, 2012), gdyż dotyczą cech niemodyfikowalnych w trakcie życia, a jednocześnie istotnie wpływających na jego przeżywanie. Istnieją też zmienne społeczno-kulturowe oraz bazujące na aktywności fizycznej, które wpływają na sposób postrzegania własnej cielesności, a nie są ściśle powiązane z biologią ciała. Społeczno-kulturowe wzorce są dla obrazu ciała czynnikiem kształtującym wiedzę, na podstawie którego powstają przekonania dotyczące tego, jak ciało powinno wyglądać – jest to aspekt poznawczy psychologicznego funkcjonowania. Wzorce docierające

z mediów – telewizji, portali społecznościowych, informacyjnych, jak i prasy, kształtują przekonania i standardy wobec sposobu postrzegania cielesności. Tworzą tym samym ramy, w obrębie których ciało każdego człowieka powinno się mieścić. Wzorce kulturowe decydują o indywidualnym zadowoleniu lub niezadowoleniu z ciała, ze względu na dopasowanie do panującego kanonu.

Przyswajanie wzorców medialnych i uznawanie ich jako własnych przekonań to proces internalizacji, który definiowany jest jako akceptowanie wzorców wyglądu, atrakcyjności i piękna, oraz włączenie ich do systemu własnych przekonań, i dostosowywania do nich własnego wyglądu (Thompson i wsp., 2012). Teoria i konstrukt opisujący internalizację, znany jest od ponad 150 lat, od czasów Freuda. W obrębie wpływów społeczno-kulturowych i procesów internalizacji funkcjonuje trzyczynnikowy model wpływów. Są nimi: media, rodzice oraz rówieśnicy. Media kształtują wzorce tego jak ciało powinno wyglądać, a dodatkowo motywują do dążenia skierowanego na utratę masy ciała u kobiet, czy też rozrost masy mięśniowej u mężczyzn (Thompson i wsp., 2012). Natomiast rówieśnicy eksponują aktualny wygląd, jak również uczucia i postawy względem różnych czynników, które wynikają z przekazów medialnych i rodzinnych.

Wpływ rodziców dotyczy ich reakcji i zachowań wobec akceptacji wyglądu swojego, jak również ich potomstwa. Są to zachowania przejawiające się jako komentarze dotyczące wyglądu, złośliwe wypowiedzi, krytycyzm, dokuczanie, wywieranie presji związanej ze zmianą masy ciała, czy kształtu ciała. Istotną rolą rodziców w perspektywie kształtowania postaw wobec własnego ciała u potomstwa, jest sposób przekazywania wiedzy o zwyczajach żywieniowych. Mechanizm ten jest szczególnie ważny w przypadku córek (Lipowska i wsp., 2018). Rodzice, a szczególnie matki chłopców mają istotny wpływ na umocnienie u swojego potomstwa postaw wyższości, czy niższości jednej z płci (Lipowska i wsp., 2016). Poszukując wyjaśnienia oceny własnego ciała Kobierecka, 2012, analizowała postawy rodziców wobec młodych kobiet. Czynnikiem wyjaśniającym niezadowolenie z ciała wśród młodych kobiet, jak i ich negatywną percepcję części ciała odnoszących się do kobiecości (tj. talia, uda, pośladki, biodra, nogi oraz brzuch), okazały się być postawy matek wobec córek. Najistotniejsze dla problematyki obrazu ciała były oczekiwania matek względem córek, dotyczące bezwzględnego podporządkowania oraz ścisłego realizowania ich oczekiwań.

Autorka taki stan interpretuje w kategoriach psychoanalitycznych, bowiem identyfikacja kobiety z matką w okresie dzieciństwa, jest istotna w kreowaniu i odczuwaniu siebie jako kobiety, a tym samym w ocenie obrazu własnego ciała. Postać ojców w przytoczonym badaniu wskazuje na zachowania oparte na niekonsekwencji w uczuciach oraz odczuwanej nieufności przez córkę, co jest interpretowane jako czynnik moderujący negatywną ocenę ciała.

Wpływ internalizacji jako czynnika znaczącego w procesie tworzenia obrazu ciała potwierdza badanie Markham i wsp., 2005. Uczestniczenie w świecie mediów i presja stworzona w ich strukturach jest czynnikiem wpływającym na symptomy depresji (Jeffers i wsp., 2013).

Internalizacja, w odróżnieniu od samoobiektywizacji, dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn, przy czym kobietom przekazywany jest wzorzec dążenia do uzyskania nienormalnie niskiej masy ciała, a mężczyznom do hipertrofii mięśniowej. Przystawanie kulturowych standardów jako własnych wśród mężczyzn oraz wpływ męskich rówieśników, prowadzi do niezadowolenia z masy mięśniowej, a następnie do porównań ciała, co nasila dezaprobatę względem własnego wyglądu (Stratton i wsp., 2015). Co więcej, internalizacja jest mediatorem dążenia do obniżenia masy ciała, oraz hipertrofii mięśniowej, również w różnych populacjach etnicznych – Australia, Stany Zjednoczone, Szwecja oraz Wielka Brytania (Franko i wsp., 2015). Świadomość i edukowanie w oparciu o zróżnicowane obrazy ciała prezentowane w mediach, dotyczą nastawienia wobec publikowanych treści i może być czynnikiem niwelującym negatywne oddziaływanie przekazów medialnych związanych z obrazem ciała (Yamamiya i wsp., 2005).

1.2.4. KORELATY OBRAZU CIAŁA

Obraz ciała był wielokrotnie weryfikowany pod kątem różnych możliwości predykcji, jak również korelacji wobec innych zmiennych psychologicznych.

W świetle teorii samoobiektywizacji, monitorowanie ciała prowadzi do konsekwencji afektywnych, takich jak odczuwanie wstydu i lęku, moderując tym samym rys osobowości w kierunku neurotyzmu i ugodowości (Miner-Rubino i wsp., 2002). Analizy współzależności między pięcioczynnikowym modelem osobowości, a obrazem ciała (Swami i wsp., 2013),

wykazały dużą rozbieżność między idealną, a aktualną masą ciała oraz występowaniem neurotyzmu. Ponadto docenianie ciała negatywnie korelowało z neurotyzmem.

Jednym z korelatów pozytywniejszej oceny ciała jest bardziej satysfakcjonujące funkcjonowanie seksualne i odczuwanie dużego pożądania seksualnego (Seal i wsp., 2009). Takie wyniki można interpretować w kategoriach odnoszących się do kontroli ciała – im mniejsza kontrola, tym wyższa swoboda wobec ciała. Poprawę zadowolenia z ciała i doświadczania przyjemnych odczuć, płynących z niego, może zapewnić taka aktywność, jak relaksacja, która pozwala się rozluźnić, i porzucić konieczność kontrolowania, w tym ciała (Cieslak i wsp., 2016; Scime i wsp., 2006).

Kontrola ciała, może również dotyczyć zachowań żywieniowych, analizując obraz ciała wykazano, iż korelatem zachowań bulimicznych wśród mężczyzn jest dążenie do mniejszej zawartości tkanki tłuszczowej i bardziej rozbudowanej muskulatury (Petrie i wsp., 2014). Pewne ideały cielesności są moderowane przez wzorce społeczno-kulturowe i dotyczą dążenia do uzyskania nienormatywnie niskiej masy ciała. W perspektywie aktywności sportowej, to dążenie ma na celu poprawiać wyniki sportowe. Jednak konstrukt bazujący na dążeniu do obniżenia masy ciała i traktowania tego dążenia jako możliwości poprawy rezultatów sportowych, jest istotnym predyktorem zaburzeń odżywiania wśród sportowców (Krentz & Warschburger, 2011). Innym korelatem obrazu ciała u kobiet są objawy depresji. Zachowania bazujące na monitorowaniu ciała, czy niezadowoleniu z ciała, okazały się istotnie związane z występowaniem depresji (Benas i wsp., 2010; Noles i wsp., 1985; Paxton i wsp., 2010; Walker i wsp., 2009).

Ocena cielesności okazała się również moderatorem relacji międzyludzkich, a nawet relacji międzypokoleniowych. Docenianie fizycznych walorów istotnie oddziałuje na relacje międzypokoleniowe oraz akceptację nieodzownych procesów starzenia się (Phoenix i wsp., 2005). W badaniach obrazu ciała dotyczących zachowań żywieniowych w Polsce, wykazano korelację między niezadowoleniem z ciała, a odczuwaniem lęku emocjonalnego wynikającego z postrzegania własnego wyglądu przez pryzmat talii, nóg, brzucha oraz bioder (Rybicka-Klimczyk & Brytek-Matera, 2008). Dodatkowo niezadowolenie z ciała istotnie korelowało z postawami wobec żywienia, np. stosowaniem diety oraz zachowaniami bulimicznymi.

Z przedstawionych wyżej argumentów wynika, iż obraz ciała ma szerokie podłoże społeczno-kulturowe, związane nie tylko z cechami biologicznymi, ale także społeczno-kulturowymi. Potencjalne zagrożenia z nim związane, wynikają ze wzrastającego niezadowolenia z ciała oraz internalizacji płynącej z mediów, od rodziny, czy rówieśników. Te zagrożenia mogą spowodować ryzyko wystąpienia zaburzeń odżywiania lub ich pochodne. Wśród zaburzeń odżywiania wymieniane są szkodliwe zachowania żywieniowe, np. anoreksja (AN), bulimia (BN), zespół gwałtownego objadania się (BED) oraz inne zaburzone zachowania żywieniowe, które nie zostały inaczej sprecyzowane (EDNOS). Anoreksja charakteryzuje się niską masą ciała wynikającą z celowego niedożywienia. Bulimia diagnozowana jest jako powtarzające się epizody kompulsywnego jedzenia, które polegają na spożywaniu dużych ilości pokarmu w sposób niekontrolowany, bez odczuwania fizycznego głodu, towarzyszą im niezdrowe zachowania kompensacyjne, np. wymioty czy też stosowanie środków przeczyszczających. Zespół gwałtownego objadania się dotyczy epizodów kompulsywnego objadania się bez towarzyszących bulimii, kompensacyjnych zachowań. Zaburzenia żywienia diagnozowane są jako choroby o podłożu psychologicznym (Stice i wsp., 2011). W Polsce diagnozuje się je na podstawie ICD-10 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems). Jest to międzynarodowa klasyfikacja chorób i problemów zdrowotnych opracowana przez WHO, obowiązuje ona w Polsce od roku 1996. W Stanach Zjednoczonych natomiast funkcjonuje DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) – klasyfikacja zaburzeń psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego.

Obraz ciała jest przedmiotem badań, między innymi w przypadkach zaburzeń odżywiania, dysmorfii mięśniowej (niezdrowego dążenia do rozrostu tkanki mięśniowej), ortoreksji (nadmiernego zaabsorbowania zdrowym sposobem żywienia), dysmorfofobii (przekonania o nieestetycznym wyglądzie fragmentu ciała), pregoreksji (odmiany anoreksji występującej u kobiet w ciąży), oraz uzależnienia od aktywności fizycznej. Dla opisanych zaburzeń odżywiania, postrzeganie własnej cielesności, również jest nieprawidłowe.

Jednym z możliwych sposobów zbudowania i zachowania prawidłowego obrazu ciała jest aktywność fizyczna, która pozwala zaobserwować wzrost możliwości funkcjonalnych ciała. Wobec różnych możliwości aktywności fizycznej, warto przyjrzeć się obrazowi ciała u

sportowców, którzy ze względu na różnorodną specyfikę zastosowania ciała, mogą postrzegać je nieco odmiennie.

1.2.5. KIERUNKI BADAWCZE OBRAZU CIAŁA

Badania nad obrazem ciała intensywnie się rozwijają. Najważniejsze kierunki i obszary badawcze dotyczą aspektu afektywnego – oceniają odczucia względem ciała mierząc zadowolenie lub niezadowolenie w odniesieniu do całego ciała, lub ich części (Cash i wsp., 2002; Franzoi & Shields, 1984).

Jedną z metod, są kwestionariusze obrazkowe, przedstawiające schematyczne sylwetki ciała – większość tych narzędzi koncentruje się wyłącznie na estetycznym aspekcie ciała, ogólnej figurze, nie uwzględniając muskulatury ciała, która w przypadku sportowców jest nieodłącznym elementem (a istotnym do uwzględnienia) (Kobierecka, 2012; Morrison i wsp., 2004; Swami i wsp., 2010). Również w zakresie narzędzi obrazkowych, stosowana jest metodologia, która ocenia rozbieżności, między aktualnym ciałem, a oczekiwanym (jego wizerunkiem), tym samym zaniedbując funkcjonalny aspekt oceny ciała.

Dość powszechnym narzędziem badawczym jest ocena niezadowolenia z ciała (Barker & Galambos, 2003; Benas i wsp., 2010; Ferreira i wsp., 2013; Girard i wsp., 2018; Grogan, 2007; K. Homan i wsp., 2012; Liu i wsp., 2019; Paxton i wsp., 2010; Ralph-Nearman & Filik, 2018; Tiggemann, 2001). Niektórzy autorzy wskazują jednak na odmienny kierunek, którym jest pozytywny obraz ciała odnoszący się do doceniania ciała, zadowolenia z niego oraz respektowania jego potrzeb (Frisén & Holmqvist, 2010; Homan & Tylka, 2014; Tylka, 2011; Tylka & Wood-Barcalow, 2015a). Rozważając kwestię wieku i obrazu ciała, badania wskazują, iż kobiety starsze są bardziej skłonne, niż młode do doceniania własnego ciała (Tiggemann & McCourt, 2013). Wraz z doświadczeniami życiowymi, kobiety lepiej rozumieją funkcjonowanie ciała, w opozycji do koncentrowania się na własnym wyglądzie. Autorki wykazały, iż wraz z wiekiem wzrasta zadowolenie z ciała, któremu równolegle towarzyszy również niezadowolenie.

Natomiast kierunkiem, który wydaje się adekwatny, ze względu na grupę sportowców, jest ocena afektywna, jak i kognitywno-behawioralna w zakresie funkcjonalnego i

estetycznego obrazu ciała, które umożliwia zastosowanie narzędzia Embodied Image Scale (Abbott i wsp., 2012; Abbott & Barber, 2010, 2011).

Badaniem obrazu ciała można obejmować konkretne osoby, lub grupy. Widoczna jest jednak pewna luka w tym obszarze wiedzy, która dotyczy przekrojowych badań zróżnicowanych dyscyplin sportowych na poziomie profesjonalnym. Dlatego też badanie sportowców, wydaje się w pełni uzasadnione, bowiem dla tej grupy, ciało – zarówno pod względem funkcjonalności jak i wyglądu – nabiera dodatkowego znaczenia. Co więcej, porównanie różnych rodzajów dyscyplin sportowych pozwoli na przekrojową analizę obrazu ciała i wiążących się z nim postaw wobec żywienia.

ROZDZIAŁ II

2. MATERIAŁ I METODY

2.1 CEL BADAŃ ORAZ PYTANIA I HIPOTEZY BADAWCZE

Celem badań jest porównanie obrazu ciała i postaw wobec żywienia w zróżnicowanych dyscyplinach sportu oraz analiza współzależności pomiędzy tymi zmiennymi.

Opis zmiennych zależnych.

Jako zmienne zależne zdefiniowane zostały:

1. Zadowolenie z ciała, do oceny tej zmiennej wykorzystano kwestionariusz ankiety BAS (Body Appreciation Scale) (Rasmus & Rasmus, 2017; Tylka & Wood-Barcalow, 2015).
2. Funkcjonalny i estetyczny obraz ciała, do oceny tej zmiennej wykorzystano kwestionariusz ankiety EIS (Embodied Image Scale) (Abbott & Barber, 2010).
3. Postawy wobec żywienia, do oceny tej zmiennej wykorzystano kwestionariusz ankiety EAT (Eating Attitude Test) (Garner i wsp., 1982; Rogoza i wsp., 2016).

Opis zmiennych niezależnych.

Jako zmienne niezależne II stopnia zdefiniowane zostały:

1. Dyscypliny sportowe: siatkówka, piłka nożna, koszykówka, hokej na trawie, judo, sumo, zapasy, pływanie, kajakerstwo, wioślarstwo, łyżwiarstwo szybkie, lekkoatletyka, podnoszenie ciężarów, trójbój siłowy. Dobór wybranych dyscyplin sportowych, wykonany został ze względu na uwzględnienie takich aspektów jak: sport zespołowy, sport kontaktowy oraz poziom ekspozycji ciała. Powyższa selekcja uwzględniała kontrolowanie liczby zmiennych i możliwość wystąpienia współzależności między nimi.
2. Kategoria sportu: wprowadzone klasyfikacje opisujące takie aspekty jak: sport zespołowy/indywidualny, sport kontaktowy/bez kontaktu, sposób ekspozycji ciała, sposób rywalizowania w trakcie rozgrywki sportowej.
3. Poziom sportowy: wybrane dyscypliny sportowe analizowane będą z uwzględnieniem zróżnicowanego poziomu sportowego (klasy sportowej).
4. Staż treningowy: wyniki uwzględniają w analizie liczbę lat poświęconych danej dyscyplinie

5. Czas trwania treningu: badani udzielili odpowiedzi nt. średniego czasu jednej jednostki treningowej

6. Liczba treningów w tygodniu: w analizach uwzględniono średnią tygodniową liczbę jednostek treningowych

Tabela 1 Autorski model składowych zależności między zmiennymi.

Zmienne niezależna I stopnia „biologiczne”	Płeć Masa ciała / Wiek / Wzrost / BMI / WDI
Zmienne niezależna II stopnia „sportowe”	Dyscyplina sportowa Kategoria sportu (wprowadzone klasyfikacje) Poziom sportowy Staż treningowy Czas treningu Liczba treningów
Zmienne zależna „kwestionariuszowe”	Ocena obrazu ciała: Zadowolenie z ciała (BAS) Funkcjonalny/ Estetyczny obraz ciała (EIS) Postawy wobec żywienia (EAT)

Powyższa struktura zmiennych pozwala zarysować relacje między nimi oraz ich problematykę. Hipotezy i pytania badawcze odnoszą się do współzależności pomiędzy zmiennymi niezależnymi, a zmiennymi zależnymi.

Z przedstawionego celu badań wynikają następujące pytania badawcze:

1. Jaki jest obraz ciała i postawy wobec żywienia u zawodników w różnych dyscyplinach sportowych?
2. Czy można wyodrębnić rodzaje dyscyplin sportowych ze względu na odmienną ocenę obrazu ciała i postaw wobec żywienia?
3. Czy istnieją współzależności pomiędzy oceną obrazu ciała i postawami wobec żywienia, a dyscypliną sportu?
4. Czy istnieją współzależności pomiędzy oceną obrazu ciała i postawami wobec żywienia, a zmiennymi „sportowymi”?

Sformułowano następujące hipotezy badawcze:

1. Zostanie zaobserwowane zróżnicowanie w ocenie obrazu ciała i postawach wobec żywienia u zawodników ze względu na uprawianą dyscyplinę sportową.

2. Możliwe jest wyodrębnienie rodzajów dyscyplin sportowych ze względu na ocenę obrazu ciała i postawy wobec żywienia.
3. Zostaną zaobserwowane współzależności pomiędzy oceną obrazu ciała i postawami wobec żywienia, a dyscypliną sportową.
4. Zostaną zaobserwowane współzależności pomiędzy oceną obrazu ciała i postawami wobec żywienia, a zmiennymi „sportowymi”

2.2. MATERIAŁ – OPIS BADANEJ POPULACJI

Zbieranie danych rozpoczęto w 2017 roku, a ich zakończenie miało miejsce w roku 2019. Badania uzyskały aprobatę Komisji Bioetycznej AWF Katowice (uchwała nr KB/16/2016). Dobór respondentów do badań był mieszany. Celowo zdecydowano na dobór respondentów na wysokim poziomie sportowym w trakcie zrzeseń, losowo włączano do badań kolejne osoby, by uzyskać wyniki w obrębie konkretnej grupy sportowców (Peuker, 1995).

Kryteria włączenia do grupy sportowców (702 badanych):

- Dobrowolna zgoda na udział w badaniu
- Podejmowanie rywalizacji sportową o randze krajowej (klasa sportowa, klasyfikowany poziom sportowy)
- Uprawianie jednej z dyscyplin sportowych: siatkówka, piłka nożna, judo, lekkoatletyka, pływanie – były to początkowo zadeklarowane dyscypliny, które z czasem rozszerzono o: koszykówkę, hokej na trawie, zapasy, sumo, podnoszenie ciężarów, trójbój siłowy, kajakarstwo, wioślarstwo, łyżwiarstwo szybkie.

Dopuszczalna minimalna liczebność próby została obliczona z wykorzystaniem wzoru:

$$N_{min} = \frac{N_p(\alpha^2 * f(1-f))}{p}$$

N_{min} - minimalna liczebność próby,

N_p - wielkość populacji, z której brana jest próba,

α - poziom ufności (1,96) dla wyników, wartość wyniku Z w rozkładzie normalnym, dla założonego poziomu istotności,

f - wielkość frakcji (0,5),

e - założony błąd maksymalny, wyrażony w liczbie ułamkowej (0,25)

I. Dyscypliny sportowe uwzględnione w badaniu oraz ich liczebność:

- siatkówka, $n=58$, mężczyźni 25, kobiety 33
- piłka nożna, $n=36$, mężczyźni 20, kobiety 16
- lekkoatletyka, biegi średnie, $n=44$, mężczyźni 14, kobiety 30
- lekkoatletyka, rzuty, $n=38$, mężczyźni 25, kobiety 13
- lekkoatletyka, skoki, $n=46$, mężczyźni 23, kobiety 23
- lekkoatletyka, sprinty, $n=68$, mężczyźni 29, kobiety 39
- lekkoatletyka, wielobój, $n=24$, mężczyźni 13, kobiety 11
- pływanie, $n=38$, mężczyźni 25, kobiety 13
- koszykówka, $n=53$, mężczyźni 26, kobiety 27
- hokej na trawie, $n=31$, mężczyźni 17, kobiety 14
- zapasy, sumo, judo, $n=80$, mężczyźni 48, kobiety 32
- podnoszenie ciężarów, trójbój siłowy, $n=45$, mężczyźni 12, kobiety 33
- kajakarstwo, wioślarstwo, $n=110$, mężczyźni=55, kobiety=55
- łyżwiarstwo szybkie, $n= 31$, mężczyźni 20, kobiety 11

II. Podziały dyscyplin sportowych (kategorie dyscyplin sportowych)

Do analiz statystycznych, oprócz klasycznych, deklaryowanych przez zawodników dyscyplin sportowych, wprowadzone zostały dodatkowe kategorie opisujące badane dyscypliny sportowe. Zastosowanie takiej metodologii podyktowane jest głębokim zrozumieniem zróżnicowania występującego w dyscyplinach sportowych. Przykładem zróżnicowania ciała w obrębie jednej dyscypliny może być lekkoatletyka. Szczególnie kwestie związane z obrazem ciała wydają się być nieporównywalne między reprezentantami biegu maratońskiego, którzy zazwyczaj są bardzo szczupli, z niewielką zawartością tkanki tłuszczowej, a reprezentantami pchnięcia kulą, lub rzutu młotem, gdzie konkurencja wymusza budowę ciała, będącą przeciwieństwem szczupłości. Stąd, by miarodajnie i reprezentatywnie analizować wyniki kwestionariuszowe między zróżnicowanymi dyscyplinami i konkurencjami wprowadzone zostały dodatkowe kategorie. Pozwalają one spojrzeć na sport i ciało z nieco szerszej perspektywy.

Stąd wprowadzono kategorie:

a) Rywalizacja w obrębie każdej dyscypliny. Odwołując się do psychologii społecznej, stworzona została kategoria porządkowania dyscyplin ze względu na obecność innych zawodników. Badania Tripleta, 1898, wykazały, iż kolarze znacznie częściej poprawiali swoje rekordy, kiedy rywalizowali z innymi zawodnikami na równoległych torach, niż kiedy wyścig odbywał się w pojedynkę. Badania te, dały podwaliny rozwojowi facylitacji społecznej, w której analizowana jest rola obecności innych ludzi na zachowanie jednostki (Strelau, 2004). Oprócz binarnego rozróżnienia indywidualnie vs z przeciwnikiem, wprowadzone zostały podziały pojawiające się w dyscyplinach sportowych takich jak np. lekkoatletyka: skok o tyczce, rzut młotem, czy podnoszenie ciężarów – na tej podstawie powstał opis rywalizacji – osobno (kiedy rywal jest obok), w walce, (kiedy rywalizacja odbywa się twarzą w twarz), czy też kiedy rywal jest obok, (jak w przypadku np. wyścigu kolarskiego).

W tej kategorii wprowadzone zostały 3 rodzaje rywalizacji:

i. Gdy rywal jest obok.

Dyscypliny: LA – biegi średnie, LA – sprinty, LA – wielobój, łyżwiarstwo szybkie, pływanie, kajakerstwo, wioślarstwo.

Liczebność: kobiety, n=159, mężczyźni, n=156.

ii. Gdy walka o zwycięstwo, odbywa się twarzą w twarz z rywalem i ma miejsce kontakt fizyczny.

Dyscypliny: hokej na trawie, koszykówka, piłka nożna, siatkówka, sumo, judo, zapasy. Liczebność: kobiety, n=122, mężczyźni, n=136.

iii. Gdy rywalizacja odbywa się osobno jak w przypadku sportów indywidualnych.

Dyscypliny: LA – rzuty, LA – skoki, podnoszenie ciężarów, trójbój siłowy.

Liczebność: kobiety, n=69, mężczyźni, n=60

Dyscypliną, która nie daje się w prosty i jednolity sposób sklasyfikować jest siatkówka, gdyż jest to dyscyplina, gdzie rywalizuje się „twarzą w twarz”, jednak jako jeden z nielicznych sportów drużynowych, nie dochodzi do kontaktu fizycznego. Stąd wprowadzone zostały dodatkowe kategorie, które opisując dyscypliny sportowe, mają na celu umożliwienie wychwycenia pewnych tendencji w ocenie własnego ciała, ze względu na różne parametry uprawianego sportu.

b) Sport kontaktowy. Kryterium to opisuje, czy w danej dyscyplinie pojawia się, czy też nie – kontakt fizyczny. W tym zestawieniu w sposób zero-jedynkowy można opisać dyscypliny sportowe, w których dochodzi do kontaktu fizycznego, lub nie.

i. Brak kontaktu

Dyscypliny: LA – biegi średnie, LA – rzuty, LA – skoki, LA – sprinty, LA – wielobój, Łyżwiarstwo szybkie, pływanie, siatkówka, kajakerstwo, wioślarstwo, podnoszenie ciężarów, trójbój siłowy. Liczebność: kobiety, n=261, mężczyźni, n=241.

ii. Kontakt

Dyscypliny: hokej na trawie, koszykówka, piłka nożna, sumo, judo, zapasy.
Liczebność: kobiety, n=89, mężczyźni, n=111.

c) Sport indywidualny. Dość intuicyjny i naturalny podział określający, czy zawodnik w trakcie zawodów, czy meczu startuje samodzielnie, czy też nie.

i. Indywidualne

Dyscypliny: LA – biegi średnie, LA – rzuty, LA – skoki, LA – sprinty, LA – wielobój, łyżwiarstwo szybkie, pływanie, podnoszenie ciężarów, trójbój siłowy, sumo, zapasy, judo. Liczebność: kobiety, n=205, mężczyźni, n=209

ii. Nieindywidualne

Dyscypliny: hokej na trawie, koszykówka, piłka nożna, siatkówka, kajakerstwo, wioślarstwo. Liczebność: kobiety, n=145, mężczyźni, n=143

e) Strój. Klasyfikacja dyscyplin sportowych, powstała jako rezultat badań jakościowych nt. obrazu ciała w sporcie (Greenleaf, 2002). Badania te pozwoliły zarysować szerszy kontekst obrazu ciała wśród sportowców. Na ich podstawie wyodrębniono czynnik, określony jako wpływający na sposób, w jaki sportowcy odczuwają swoje ciało – było to m.in. kryterium stroju sportowego (Greenleaf, 2002). Stąd, wymieniony czynnik został włączony do analizy poniższej rozprawy. Dzięki tej zmiennej, analizowane dyscypliny sportowe zostały przyporządkowane do jednej z dwóch kategorii – czy zawodnicy występują w stroju dopasowanym (opinającym i podkreślającym kształt ciała), czy też obowiązuje strój luźny (który swobodnie opada, nie przylegając bezpośrednio do ciała).

i. Strój dopasowany

Dyscypliny: LA – biegi średnie, LA – rzuty, LA – skoki, LA – sprinty, LA – wielobój, łyżwiarstwo szybkie, pływanie, kajakerstwo, wioślarstwo, podnoszenie ciężarów, trójbój siłowy, sumo, zapasy, siatkówka kobiet. Liczebność: kobiety, n=266, mężczyźni, n=241

ii. Strój luźny

Dyscypliny: hokej na trawie, koszykówka, piłka nożna, judo, siatkówka mężczyzn.

Liczebność: kobiety, n=84, mężczyźni, n=111.

Kryterium, które może wydawać się istotne w ocenie obrazu ciała, ale nie zostało uwzględnione, dotyczy powierzchni ciała, która jest odkryta/zakryta. Zrezygnowano z tego kryterium, gdyż przyporządkowanie dyscyplin do niego byłoby dość problematyczne – jak w przypadku porównania stopnia odkrycia ciała wśród sprinterek, i np. pływaczek (czy można je przyporządkować łącznie, czy też nie). To kryterium jest problematyczne głównie wśród kobiet, na gruncie lekkiej atletyki, gdyż, nie ma ścisłego wskazania/normy by startować w konkretnym kroju odzieży – szortach, legginsach, czy majtkach. Stąd ciężko byłoby przyporządkować bezspornie omawiane kryterium, do analizowanych dyscyplin sportowych.

Na podstawie metryczki, umieszczonej po pytaniach kwestionariuszowych, badani byli proszeni o podanie następujących danych: rok urodzenia, aktualna masa ciała aktualna (w kilogramach), idealna masa ciała (ile wynosi idealna masa ciała, którą badany/a chciałby osiągnąć, wyrażona w kilogramach), płeć, dyscyplina i konkurencja sportowa, którą trenują, staż treningowy (od jak dawna uprawiają daną dyscyplinę sportową), klasa sportowa (uzyskana klasa sportowa), czas treningów (ile średnio trwa pojedynczy trening), liczba treningów (ile treningów wykonują w ciągu tygodnia).

- I. Płeć. Spośród badanych, 50,1% stanowili mężczyźni (n=352), i 49,9% stanowiły kobiety (n=350).
- II. Wiek. Badani pod względem wieku mieścili się w przedziale 17-34 lata, średni wiek badanych to niecałe 21 lat (20,61), odchylenie standardowe wynosiło 3,78. Były analizy wyników kwestionariuszowych pod względem wieku badanych, wprowadzone zostały cztery grupy wiekowe, wynikające z rozkładu mediany, górnego oraz dolnego kwartyła:
 - a. poniżej 18 lat (kobiety, n=127, mężczyźni, n=118),
 - b. 18-20 lat (kobiety, n=86, mężczyźni, n=83),
 - c. 21-23 lata (kobiety, n=79, mężczyźni, n=65),
 - d. powyżej 23 lat (kobiety, n=58, mężczyźni, n=86).
- III. Masa ciała. Badani pod względem masy ciała mieścili się w przedziale 42-145 kg, średnia masa ciała to 70 kg (70,36), odchylenie standardowe wynosiło 16,45.

Wyróżniono cztery przedziały masy ciała badanych:

- a) poniżej 59 kg (kobiety, n=156, mężczyźni, n=27),
- b) 59-68 kg (kobiety, n=111, mężczyźni, n=73),
- c) 69-79 kg (kobiety, n=59, mężczyźni, n=106),
- d) powyżej 79 kg (kobiety, n=24, mężczyźni, n=146).

IV. Wzrost. Badani pod względem wzrostu mieścili się w przedziale 150-210 cm, średni wzrost to 176,28 cm, odchylenie standardowe wynosiło 10,54. Na podstawie wzrostu badanych wprowadzono cztery przedziały tej zmiennej wśród badanych:

- a) poniżej 170 cm (kobiety, n=175, mężczyźni, n=23),
- b) 170-176 cm (kobiety, n=104, mężczyźni, n=72),
- c) 177-184 cm (kobiety, n=44, mężczyźni, n=116),
- d) powyżej 184 cm (kobiety, n=27, mężczyźni, n=141).

V. BMI. Na podstawie zebranych danych – takich jak wzrost oraz masa ciała, obliczone zostały wartości BMI dla każdego z badanych, dane te zostały również uwzględnione w analizie statystycznej. BMI badanych mieściło się w przedziale 16-42, a średnia wynosiła 22,44. Odchylenie standardowe przyjęło wartość: 3,79. Zgodnie z zaleceniami WHO (*Body Mass Index - BMI*, 2020), przyjmuje się, że wartość BMI poniżej 18,5 wskazuje na niedowagę, natomiast wartości 18,5-24,9 określają prawidłową masę ciała, wartość powyżej 25 wskazuje na nadwagę, natomiast wartość powyżej 30 oznacza otyłość. Na podstawie wartości BMI w badanej populacji wyszczególniono cztery przedziały wartości:

- a) poniżej 20 (kobiety, n=126, mężczyźni, n=45),
- b) 20-21 (kobiety, n=54, mężczyźni, n=48),
- c) 22-23 (kobiety, n=103, mężczyźni, n=92),
- d) powyżej 24 (kobiety, n=67, mężczyźni, n=167).

VI. WDI – weight discrepancy index. Ta zmienna wykorzystuje dwa pytania: o masę ciała – tę aktualną, jak i idealną (wyższą lub niższą). Od idealnej masy ciała, odejmuje się wartość aktualnej masy ciała. Wartości ujemne wskazują, na to, ile kilogramów dana osoba chciałaby stracić, lub w odwrotnej sytuacji, wartości dodatnie, wskazują ile kilogramów więcej, dana osoba chciałaby ważyć (Granero-Gallegos i wsp., 2018;

Swami i wsp., 2010; Swami & Tovée, 2009; Taylor i wsp., 2013). Średnia wartość zmiennej WDI wynosiła -0,76, natomiast wyniki mieściły się w przedziale od -30 do +22, odchylenie standardowe wynosiło 5,25. Wprowadzono cztery podgrupy wartości zmiennej WDI:

- a) poniżej 3 kg (kobiety, n=168, mężczyźni, n=71),
- b) -3,-2,-1 kg (kobiety, n=71, mężczyźni, n=43),
- c) -1,0,1 kg (kobiety, n=71, mężczyźni, n=111),
- d) powyżej 1 kg (kobiety, n=40, mężczyźni, n=127).

VII. Staż treningowy. Badani pod względem stażu treningowego, mieścili się w przedziale od 4 do 20 lat, średni staż treningowy to niecałe osiem lat (7,97), odchylenie standardowe wynosiło 4,21. W zakresie stażu treningowego podzielono badanych pod względem lat poświęconych treningowi:

- a. poniżej 5 lat (kobiety, n=107, mężczyźni, n=113),
- b. 5-7 lat (kobiety, n=91, mężczyźni, n=65),
- c. 8-11 lat (kobiety, n=95, mężczyźni, n=89),
- d. powyżej 11 lat (kobiety, n=57, mężczyźni, n=85)

VIII. Klasa sportowa. Na podstawie deklarowanych odpowiedzi, uzyskano dane nt. klasy sportowej badanych. Zebrane dane dotyczą klas MM, M, I, II, III, IV, dołączono również klasę sportową o nazwie „kadra”, która opisuje zawodników przebywających i grających w reprezentacjach SMS (szkoły mistrzostwa sportowego).

- a) MM (klasa mistrzowska międzynarodowa) (kobiety, n=45, mężczyźni, n=32),
- b) M (klasa mistrzowska krajowa) (kobiety, n=70, mężczyźni, n=91),
- c) Kadra (kobiety, n=90, mężczyźni, n=88),
- d) I klasa (kobiety, n=59, mężczyźni, n=56),
- e) II klasa (kobiety, n=40, mężczyźni, n=48),
- f) III klasa (kobiety, n=30, mężczyźni, n=28),
- g) IV klasa (kobiety, n=6, mężczyźni, n=19).

IX. Liczba treningów. Zmienna opisuje badanych, pod względem tygodniowej liczby treningów. Badani mieścili się w przedziale od 4 do 12 treningów tygodniowo. Średnia tygodniowa liczba treningów to niecałe 7 sesji (6,85), odchylenie standardowe

wynosiło 2,59. Wykonywana średnia liczba treningów przez badanych pozwoliła na zastosowanie 4 przedziałów:

- a) poniżej 5 treningów tygodniowo (kobiety, n=114, mężczyźni, n=86),
- b) 5-6 treningów tygodniowo (kobiety, n=96, mężczyźni, n=87),
- c) 7-9 treningów tygodniowo (kobiety, n=54, mężczyźni, n=98),
- d) powyżej 9 treningów (kobiety, n=86, mężczyźni, n=81).

X. Czas treningów. Zmienna uwzględniająca czas pojedynczej sesji treningu. Można wskazać, że średnio wynosił on 112 minut (111,64). Badani pod względem czasu trwania treningu mieścili się w przedziale 80-210 minut, odchylenie standardowe wynosiło 30,48. Na podstawie odpowiedzi dot. czasu trwania treningu podzielono badanych na trzy grupy:

- a. poniżej 90 minut (kobiety, n=130, mężczyźni, n=118),
- b. od 90 do 120 minut (kobiety, n=148, mężczyźni, n=176),
- c. powyżej 120 minut (kobiety, n=72, mężczyźni, n=58).

2.3. METODY BADAWCZE

Wybraną metodę badawczą stanowi sondaż diagnostyczny, metoda ta pozwala uzyskać odpowiedzi na pytania zarysowujące problematykę badawczą. Dzięki tej metodzie, zebrane zostają dane na temat opinii i poglądów badanych (Muchnicka, 1974). Należy podkreślić, iż badane i analizowane nie będą bezpośrednie dane biologiczne, jak np. procentowa zawartość tkanki tłuszczowej, czy mięśniowej, ale postawy (a zatem subiektywne przekonania) wobec własnego ciała. W tym celu zalecana jest właśnie metoda sondażu diagnostycznego (Łobocki, 2009). Warto tu przytoczyć opinię autora w dziedzinie metodologii: *„Ważna jest nie tylko kwestia obszaru funkcjonowania psychicznego, ale także odnoszenia się do sytuacji, których badany doświadcza na co dzień. Sytuacje oraz sposoby ich interpretacji dotyczą nasilenia w czasie i jest to kolejny parametr, który może być oceniany poprzez stosowne użycie kwestionariuszy”* (Fronczyk, 2009, s.46).

Analizie statystycznej poddano dane dotyczące obrazu ciała uzyskane z sondażu diagnostycznego – kwestionariusza ankiety, w grupie sportowców trenujących różne

dyscypliny sportu. W badaniach wykorzystane zostały kwestionariusze ankiety oceniające następujące cechy oraz ich nasilenie:

- Zadowolenie z ciała (Body Appreciation Scale – BAS) (Tylka & Wood-Barcalow, 2015b), polska adaptacja (Razmus & Razmus, 2017).
- Funkcjonalny i estetyczny obraz ciała [Traktowanie ciała jako funkcji lub jako obiektu] (Embodied Image Scale – EIS) (Abbott & Barber, 2010).
- Postawy wobec żywienia (Eating Attitude Test – EAT) (Garner i wsp., 1982), polska adaptacja: (Rogoza i wsp., 2016).

BAS (Body Appreciation Scale) zadowolenie z ciała (T. Tylka & Wood-Barcalow, 2015b), polska adaptacja (Razmus & Razmus, 2017). Kwestionariusz ten składa się z siedmiu pozycji, na które badani udzielają odpowiedzi w skali Likerta, którym przypisane są wartości od 1 do 5 (1 - nigdy, 2 - rzadko, 3 - czasami, 4 - często, 5 - zawsze). Wyższy wynik wskazuje większe zadowolenie z ciała. Skala ta jest jednowymiarowa. Zadowolenie z ciała opisuje takie postawy wobec ciała jak: docenianie, akceptowanie, troska o ciało, unikanie niebezpiecznych zachowań, filtrowanie informacji w sposób ochronny wobec ciała, dostosowywanie zewnętrznych standardów związanych z ciałem do własnych możliwości i potrzeb. Do oceny tej zmiennej wykorzystano kwestionariusz ankiety BAS-2 (Body Appreciation Scale-2) (Razmus & Razmus, 2017; Tylka & Wood-Barcalow, 2015)

Obraz ciała jest oceniany poprzez postawy wobec ciała – między innymi, takie jak zadowolenie i docenianie ciała. Aby zrozumieć doświadczenia związane z ciałem, pozytywne postawy wobec ciała, pomagają zbadać ich rolę dla psychicznego funkcjonowania (Halliwell, 2013). Pozytywny obraz ciała jest teoretycznym konstruktem, który odnosi się do postaw względem ciała, którego rezultatem jest docenianie ciała, jego zdrowie i funkcjonalność (Frisén & Holmqvist, 2010). Behawioralny komponent pozytywnego obrazu ciała odnosi się do adaptacyjnych inwestycji w ciało, takich jak dbanie o nie, czy unikanie niebezpiecznych sytuacji (Tylka, 2011; Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Kognitywna perspektywa odnosi się do źródeł wiedzy na temat, w jaki sposób ciało powinno wyglądać. Warto podkreślić, że zmiana wzorców i kanonu piękna jest możliwa i może być przekształcona w szerszej perspektywie – jako szeroka gama ciał, które współtworzą kanon piękna (jednocześnie zmieniając ten kanon) (Budzisz i wsp., 2016; Tiggemann & McCourt, 2013). Patrząc na całkowicie odmienną budowę ciała, jak np. w sportach walki, sportach

wytrzymałościowych, czy drużynowych – tym bardziej zasadne wydaje się, by zbadać, na ile postawy względem ciała w tak odmiennych antropomorficznie dyscyplinach, tworzą u zawodników akceptujące postawy względem własnego ciała.

EIS (Embodied Image Scale) – Funkcjonalny i estetyczny obraz ciała (Abbott & Barber, 2010). Narzędzie to składa się z 17 stwierdzeń, wobec których badany ustosunkowuje się w 5-stopniowej skali Likerta (1 - Zdecydowanie się nie zgadzam, 2 - Nie Zgadzam się, 3 - Nie mam zdania, 4 - Zgadzam się, 5 - Zdecydowanie zgadzam się). Narzędzie to pozwala wyodrębnić 2 główne podskale (funkcjonalną i estetyczną). Podskala estetyczna i funkcjonalna pozwala na wyodrębnienie w jej obrębie funkcjonalnych/estetycznych wartości, funkcjonalno-behawioralnych inwestycji, estetyczno-behawioralnych inwestycji oraz funkcjonalnej i estetycznej satysfakcji z ciała. W wynikach analizy statystycznej uwzględnione zostały wyniki dwóch głównych podskal – funkcjonalny oraz estetyczny obraz ciała.

Obraz ciała może być oceniany, gdy traktowany jest całościowo jako funkcja (sprawcza, działająca), lub w opozycji jako obiekt będący reprezentacją estetycznego wymiaru ciała. Rozpatrywanie cielesności pod względem funkcjonalności, podkreśla aktywny aspekt ciała – jako sprawczego, sprawnego podmiotu, wykonujące różnorodne czynności i działania. Niejako opozycyjną perspektywą, względem funkcjonalności, jest ocena ciała w kategoriach estetycznych, gdy ciało jest biernym przedmiotem, oglądanym i ocenianym. W wymiarze estetycznym, ciało powinno realizować wyznawane normy, odpowiadać aktualnemu kanonowi piękna, czy też po prostu się podobać, przez co jest traktowane jak obiekt estetyczny.

Ze względu na jeden z tych dwóch porządków myślenia o ciele, możemy mówić

o funkcjonalnym lub estetycznym obrazie ciała. Różne schematy obrazu ciała mogą pojawiać się w nawiązaniu do rodzaju i charakteru aktywności fizycznej (Abbott & Barber, 2011).

Co więcej, aktywność podejmowana samodzielnie (jak bieganie, czy uczęszczanie na siłownię) jako spędzanie czasu wolnego, nie wiąże się z pozytywnymi ocenami funkcjonalności ciała u kobiet, w odróżnieniu od aktywności sportowej w obrębie zrzeszenia, klubu (Abbott & Barber, 2011; Ference & Muth, 2004). W obrębie sportów drużynowych podejmujących specyficzną aktywność fizyczną, widoczne jest podkreślenie funkcjonalnego aspektu obrazu ciała (Abbott & Barber, 2011). Dziewczęta w wieku licealnym uczestniczące w sportach drużynowych (koszykówka, softball, siatkówka) rozwijają u siebie wyższą ogólną percepcję siebie, jak i poszczególnych wymiarów związanych ze społeczną akceptacją i kompetencją, w przeciwieństwie do aktywności fizycznych realizowanych w indywidualnym zakresie – jak np. bieganie, czy siłownia (Ference & Muth, 2004). Zaabsorbowanie

estetycznymi atrybutami ciała jak wygląd, masa ciała czy BMI, określa estetyczną oś obrazu ciała. Podkreślanie estetycznego aspektu ciała w opozycji do funkcjonalnego wymiaru, wiąże się z bardziej negatywnym obrazem ciała u dziewcząt i rzadszym uczestnictwem w zorganizowanych sportach drużynowych. Natomiast przywiązywanie mniejszej uwagi wobec masy ciała, czy wyglądu, współwystępuje z pozytywnym obrazem ciała (Jaffee & Mahle, 1995).

EAT (Eating Attitude Test) – postawy wobec żywienia (Garner i wsp., 1982), polska adaptacja: (Rogoza i wsp., 2016). Narzędzie to za pomocą 26 podstawowych i 6 dodatkowych pytań umożliwia zaobserwowanie postaw wobec żywienia. Część podstawowa za pomocą sumowania wyników (w skali od 1-6 widocznej dla badanych, a w późniejszym procesie kodowania wyników, wartości te przyjmują liczby od 0 do 3) pozwala określić możliwe ryzyko wystąpienia zaburzeń żywienia (od wartości powyżej 20). Tym samym, im wyższe wyniki będą obserwowane wśród badanych pod względem analizowanej zmiennej, tym wyższe może być ryzyko pojawienia się zaburzeń żywienia. Zmienna postaw wobec żywienia, będzie kontrolowana pod kątem zwyczajów żywieniowych w różnych dyscyplinach sportowych. Dodatkowe 6 pytań ma charakter przesiewowy. Badani odpowiadali na pytania czy kiedykolwiek byli zdiagnozowani i leczeni na zaburzenia odżywiania. Osoby z historią leczenia zaburzeń odżywiania będą wyłączone z badań, o ile będą to przypadki jednostkowe. Jeśli wyniki będą sugerować, iż jest to charakterystyka danej grupy, zostanie to zaznaczone.

Postawy wobec żywienia, są efektem stosowanych zachowań żywieniowych, jak i wiedzy deklaratywnej na temat żywienia. Postawy są interpretowane, jako behawioralny aspekt obrazu ciała, dzięki któremu można modyfikować ciało, jak również inwestować w nie – regulować zarówno jego wygląd, masę, czy strukturę. W obrębie postaw wobec żywienia można mówić o stosowanych obostrzeniach dietetycznych, takich jak ograniczanie spożywania niektórych typów produktów, liczby kalorii, czy czasu spożywania posiłku. „*Postawy wobec żywienia regulują procesy poznawcze, afektywne oraz behawioralne związane z procesem odżywiania się*”(Brytek-Matera & Rybicka-Klimczyk, 2009). Aspekt poznawczy odnosi się zarówno do wiedzy, świadomości, jak i przekonań związanych z odżywianiem się. Natomiast nie można zero-jedynkowo założyć, iż wiedza na temat żywienia będzie przekładać się na faktyczne zachowania żywieniowe (Czepczor & Brytek-Matera, 2017). Zachowania wobec żywienia mogą odzwierciedlać emocje, czy też obawy związane z kontrolą masy, figury, czy wyglądu ciała. Oprócz tego, rozróżnia się nienormatywne zwyczaje żywieniowe, które mogą być

przesłanką zaburzeń żywienia – przykładem tego rodzaju może być ortoreksja, anoreksja, czy też bulimia. Żywienie i jedzenie, jako najbardziej podstawowa funkcja, odpowiadają na potrzebę fizjologiczną, poprzez dostarczenie organizmowi energii niezbędnej do funkcjonowania. Jednak nie zawsze pożywienie zaspokaja tylko i wyłącznie tę podstawową funkcję. Poprzez zachowania związane z jedzeniem, jednostki mogą odpowiadać na potrzebę relacyjności, czy przynależności do grupy (Boruta-Gojny, 2014; Józefik, 2014). W reakcji na doznania emocjonalne, jedzenie może być również sposobem radzenia sobie z negatywnymi emocjami (Macht & Simons, 2000; Macht, 2008). W perspektywie sportowców, nieco ważniejszy niż osobowościowy, wydaje się aspekt środowiskowy w kształtowaniu zwyczajów i postaw wobec żywienia. Jak zwracają uwagę (Cruwys i wsp., 2015) wybory i postawy żywieniowe są kształtowane przez normy i wartości, jak również przez potrzebę przynależności. Stąd, można zaobserwować, iż pewne kategorie i podziały związane ze sportem mogą być pomocne w obserwowaniu zależności między typami aktywności, a postawami wobec żywienia.

2.4 METODY ANALIZY STATYSTYCZNEJ

I. Rzetelność metod badawczych

Kwestionariusze ankiety zastosowane w niniejszym badaniu są zwalidowanymi narzędziami stosowanymi w literaturze przedmiotu w skali międzynarodowej. We wszystkich narzędziach badawczych wykonane zostały testy rzetelności, które omówione są w poniższej sekcji.

Rzetelność skali kwestionariuszowej została przeprowadzona z zastosowaniem współczynnika Alfa Cronbacha. Wstępne weryfikacje badań pilotażowych wskazały zadawalającą rzetelność skali. W kwestionariuszu zadowolenia z ciała [BAS], współczynnik Alfa Cronbacha wynosił 0,88 przy średniej korelacji między pozycjami 0,61.

Tabela 2 Współczynniki analizy rzetelności kwestionariusza BAS

Zmienne	Średnie	Wartość	SD	Korelacje	α Cronbacha
BAS_1	40,55	60,81	7,80	0,43	0,88
BAS_2	41,12	55,40	7,44	0,69	0,86
BAS_3	40,90	56,01	7,48	0,66	0,87
BAS_4	41,02	55,33	7,44	0,69	0,86
BAS_5	41,01	59,81	7,73	0,44	0,88
BAS_6	41,92	52,48	7,24	0,59	0,87

BAS_7	41,38	54,04	7,35	0,68	0,86
BAS_8	41,27	55,75	7,47	0,60	0,87
BAS_9	41,07	54,27	7,37	0,73	0,86
BAS_10	41,50	53,87	7,34	0,61	0,87

Rzetelność skali kwestionariuszowej funkcjonalny/estetyczny obraz ciała [EIS] została przeprowadzona z zastosowaniem współczynnika Alfa Cronbacha. Wstępne weryfikacje badań pilotażowych wskazały zadowalającą rzetelność skali. Zadowalające wyniki dla kwestionariusza EIS, wykazały, iż współczynnik Alfa Cronbacha wyniósł 0,787, a średnia korelacja między pozycjami 0,38.

Tabela 3 Współczynniki analizy rzetelności kwestionariusza EIS

Zmienne	Średnie	Wartość	SD	Korelacje	α Cronbacha	Funkcjonalny obraz ciała	Estetyczny obraz ciała
EIS_1	61,99	55,91	7,48	0,26	0,78		•
EIS_2	61,25	56,73	7,53	0,31	0,78	•	
EIS_3	62,63	56,06	7,49	0,19	0,79		•
EIS_4	61,59	54,80	7,40	0,42	0,77	•	
EIS_5	62,10	53,83	7,34	0,41	0,77		•
EIS_6	61,59	54,44	7,38	0,41	0,77	•	
EIS_7	61,84	53,36	7,30	0,48	0,77	•	
EIS_8	62,59	54,97	7,41	0,24	0,79		•
EIS_9	62,49	54,19	7,36	0,30	0,78		•
EIS_10	62,24	54,87	7,41	0,32	0,78	•	
EIS_11	62,13	53,13	7,29	0,42	0,77		•
EIS_12	61,85	53,10	7,29	0,53	0,77	•	
EIS_13	62,19	53,48	7,31	0,43	0,77		•
EIS_14	61,97	53,87	7,34	0,43	0,77	•	
EIS_15	62,23	53,59	7,32	0,43	0,77		•
EIS_16	61,84	53,47	7,31	0,47	0,77	•	
EIS_17	61,83	54,60	7,39	0,41	0,77	•	

Rzetelność skali kwestionariuszowej postaw wobec żywienia [EAT] została przeprowadzona z zastosowaniem współczynnika Alfa Cronbacha. Wstępne weryfikacje badań pilotażowych wskazały zadowalającą rzetelność skali. Zadowalająca rzetelność skali kwestionariusza EAT została spełniona, gdyż wartości współczynnika Alfa Cronbacha wynosiła 0,849, przy średniej korelacji między pozycjami 0,39.

Tabela 4 Współczynniki analizy rzetelności kwestionariusza EAT

Zmienne	Średnie	Wartość	SD	Korelacje	α Cronbacha
EAT_1	12,61	103,74	10,19	0,29	0,85
EAT_2	13,52	108,00	10,39	0,45	0,84
EAT_3	13,00	106,47	10,32	0,25	0,85
EAT_4	13,24	104,97	10,25	0,42	0,84
EAT_5	13,20	105,58	10,28	0,37	0,84
EAT_6	12,38	104,97	10,25	0,28	0,85
EAT_7	13,31	103,35	10,17	0,52	0,84
EAT_8	13,27	104,29	10,21	0,45	0,84
EAT_9	13,58	108,25	10,40	0,51	0,84
EAT_10	13,49	105,84	10,29	0,57	0,84
EAT_11	13,25	103,57	10,18	0,50	0,84
EAT_12	12,89	101,10	10,05	0,49	0,84
EAT_13	13,22	107,07	10,35	0,28	0,85
EAT_14	13,17	101,07	10,05	0,60	0,84
EAT_15	13,07	106,25	10,31	0,28	0,85
EAT_16	13,20	103,69	10,18	0,51	0,84
EAT_17	13,04	103,38	10,17	0,49	0,84
EAT_18	13,20	102,49	10,12	0,52	0,84
EAT_19	12,77	105,32	10,26	0,30	0,85
EAT_20	13,40	106,08	10,30	0,44	0,84
EAT_21	13,33	104,97	10,25	0,48	0,84
EAT_22	13,18	102,13	10,11	0,55	0,84
EAT_23	13,02	102,25	10,11	0,50	0,84
EAT_24	13,46	105,42	10,27	0,53	0,84
EAT_25	13,54	107,09	10,35	0,54	0,84
EAT_26	12,84	116,47	10,79	-0,20	0,87
EAT_1_1	13,50	110,21	10,50	0,29	0,85
EAT_2_2	13,55	109,23	10,45	0,51	0,84
EAT_3_3	13,52	109,65	10,47	0,39	0,85
EAT_4_4	13,46	111,11	10,54	0,16	0,85
EAT_5_5	13,48	111,02	10,54	0,18	0,85
EAT_6_6	13,62	112,07	10,59	0,12	0,85

II. Zastosowane metody analizy statystycznej

Po zweryfikowaniu rzetelności kwestionariuszy, przystąpiono do statystyk opisowych, jak i testowania hipotez oraz wyboru metod analizy statystycznej. Pierwszym krokiem było sprawdzenie normalności rozkładu oraz jednorodności wariancji. Wystąpienie istotnych różnic w teście Levene'a obrazowało niejednorodną wariancję w obrębie zmiennych zależnych

($p < 0,01$), a tym samym podyktowało wybór metody analiz statystycznych – statystyki nieparametryczne, w zakresie analizy istotności różnic test ANOVA Kruskala-Wallisa, a w zakresie analizy współzależności między zmiennymi korelacje rang Spearmanna.

ROZDZIAŁ III

3. WYNIKI

3.1. ANALIZA PARAMETRÓW OPISOWYCH CECH OBRAZU CIAŁA I POSTAW WOBEC ŻYWIENIA

Najwyższe zróżnicowanie rozproszeń wartości obserwowane było (w obrębie różnic pod względem płci) dla zmiennej zależnej *zadowolenie z ciała* [BAS] $F=10,33$, $p<0,001$.

Test Kruskala-Wallisa wskazał na istotne różnice wewnątrzgrupowe ze względu na płeć dla zmiennej *zadowolenie z ciała* [BAS] ($p<0,01$), *estetyczny obraz ciała* [EIS_E] ($p<0,01$) oraz *postawy wobec żywienia* [EAT] ($p<0,01$).

We wszystkich zmiennych związanych z postrzeganiem ciała (BAS, EIS_E, EIS_F) to mężczyźni charakteryzowali się wyższymi wynikami, natomiast dla zmiennej ilustrującej postawy wobec żywienia, to wśród kobiet zaobserwowano istotnie wyższe wyniki. Zaobserwowane istotne statystycznie różnice obrazują, iż mężczyźni charakteryzują się wyższym zadowoleniem z ciała, bardziej doceniają zarówno funkcjonalny, jak i estetyczny aspekt własnego ciała. Natomiast w przypadku postaw wobec żywienia, to u kobiet występują wyższe wartości analizowanej zmiennej, a tym samym wskazują na wyższe ryzyko wystąpienia zaburzeń żywienia.

Tabela 5 Parametry opisowe rozkładu oraz analiza różnic cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia pod względem płci.

PŁEĆ	Zmienna niezależna - płeć								Kruskal-Wallis	
Zmienna zależna		Średnie	N	SD	Min	Max	Mediana	F	H	p
									(1,N=702)	
BAS	Mężczyźni	47,83 ^A	352	7,20	22,00	60,00	49,00	10,33**	37,69	0,00****
	Kobiety	43,75 ^A	350	8,80	12,00	60,00	44,00			
	Ogółem	45,80			12,00	60,00				
EIS_F	Mężczyźni	4,15	352	0,52	2,33	5,78	4,22	0,29	3,17	0,08
	Kobiety	4,09	350	0,50	1,00	5,11	4,11			
	Ogółem	4,12			1,00	5,78				
EIS_E	Mężczyźni	3,68 ^A	352	0,54	2,25	5,25	3,63	0,30	12,35	0,00****
	Kobiety	3,53 ^A	350	0,54	2,00	5,00	3,50			
	Ogółem	3,61			2,00	5,25				
EAT	Mężczyźni	12,00 ^A	352	10,03	0,00	72,00	9,00	1,79	11,63	0,01**
	Kobiety	13,96 ^A	350	10,24	0,00	56,00	11,00			
	Ogółem	12,98	702	10,18	0,00	72,00				

Legenda: * $p<0,05$, ** $p<0,01$, *** $p<0,001$

A, B, C – oznaczenie grup pomiędzy którymi wyniki się istotnie różnią (analizy post hoc)

Ze względu na fakt, iż wystąpiły istotne różnice w ocenie zmiennych zależnych pod względem płci, dlatego też kolejne analizy, zostały wykonywane odrębnie dla kobiet i mężczyzn.

3.1.1. OBRAZ CIAŁA I POSTAWY WOBEC ŻYWIENIA – ANALIZA PARAMETRÓW OPISOWYCH WŚRÓD KOBIET. RÓŻNICE W NASILENIU CECH OBRAZU CIAŁA I POSTAW WOBEC ŻYWIENIA

Wartości miar położenia oraz rozproszenia dla omawianych cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia posiadają zróżnicowane rozkłady zmiennych u kobiet i mężczyzn pod względem analizowanych parametrów (wieku, BMI, stażu treningowego, dyscypliny sportowej, klasy sportowej oraz długości i liczby treningów) zostały one omówione w podrozdziale 3.1.1 i 3.1.2.

DYSCYPLINA SPORTOWA KOBIET

W teście Levene'a, statystyka F będąca miarą zróżnicowania rozproszeń, wskazała istotne różnice i najwyższe wartości (w obrębie różnic pod względem dyscypliny sportowej kobiet) dla zmiennej zależnej *estetyczny obraz ciała* [EIS_E] $F=2,23$ i *funkcjonalny obraz ciała* [EIS_F] $F=2,65$, $p<0,01$.

Wśród kobiet dla zmiennej *funkcjonalny obraz ciała* [EIS_F] istotne różnice wewnątrzgrupowe w analizie post hoc ($p<0,05$) wystąpiły pomiędzy koszykówką, w której zawodniczki uzyskały najniższe wartości, a istotnie wyższymi ocenami w obrębie: lekkoatletyki (biegi średnie, rzut, skok, sprint), kajakarstwa/wioślarstwa oraz podnoszenia ciężarów/ trójboju. Natomiast dla zmiennej *estetyczny obraz ciała* [EIS_E] istotne różnice wystąpiły pomiędzy zawodniczkami hokeju na trawie, które najniżej z badanych dyscyplin oceniły estetyczny obraz ciała w porównaniu do sprinterek, które uzyskały najwyższe wartości dla estetycznego obrazu ciała.

Obserwowane wystąpienie istotnych różnic w zakresie funkcjonalnej i estetycznej oceny ciała, wskazuje, iż to sporty zespołowe (hokej na trawie, koszykówka) w niniejszym badaniu charakteryzują najniższe docenianie ciała w kategoriach funkcjonalnych i estetycznych, w opozycji do dyscyplin indywidualnych, co zostało potwierdzone w kolejnych analizach.

Tabela 6 Parametry opisowe rozkładu oraz analiza różnic cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród kobiet pod względem dyscyplin sportowych.

	Zmienna niezależna – DYSCYPLINA - KOBIETY	Kruskal-Wallis
--	---	----------------

Zmienna zależna		Średnie	N	SD	Min	Media Max na	F	H (13, N=350)	p
BAS	Siatkówka	39,39	33	9,30	24,00	57,00 41,00	1,13	9,16	0,16
	Koszykówka	41,67	27	11,57	12,00	58,00 45,00			
	Sumo/Zapasy/Judo	42,13	32	7,36	26,00	54,00 42,50			
	Hokej na trawie	42,71	14	8,22	28,00	54,00 46,50			
	LA-wielobój	43,00	11	7,84	30,00	55,00 45,00			
	Piłka nożna	43,44	16	10,89	21,00	56,00 44,50			
	Łyżwiarstwo szybkie	43,73	11	7,77	30,00	58,00 44,00			
	LA-skok	43,96	23	7,46	30,00	59,00 44,00			
	Kajakarstwo/Wioślarstwo	44,00	55	8,60	20,00	60,00 44,00			
	LA-rzut	45,46	13	8,36	32,00	60,00 44,00			
LA-biegi średnie	45,53	30	8,74	28,00	59,00 46,00				
LA-sprint	45,62	39	8,61	24,00	59,00 45,00				
Podnoszenie/Trójbój	46,18	33	7,28	28,00	57,00 47,00				
Pływanie	46,31	13	9,22	28,00	60,00	47,00			
Ogółem	43,75	350	8,80	12,00	60,00				
EIS_F	Koszykówka	3,50 ^{A,B,C,D,E,F}	27	0,70	1,00	4,33 3,67	2,23 **	47,89	0,00 ***
	Pływanie	3,88	13	0,51	3,00	4,78 3,78			
	Hokej na trawie	3,95	14	0,46	3,11	4,78 3,89			
	Piłka nożna 3,99	16	0,43		3,33	4,78 4,00			
	Sumo/Zapasy/Judo 4,03	32	0,54		3,22	5,11 3,83			
	Siatkówka	4,08	33	0,30	3,33	4,67 4,00			
	Łyżwiarstwo szybkie	4,10	11	0,41	3,00	4,67 4,22			
	LA-wielobój	4,15	11	0,61		5,00 4,00			
	Kajakarstwo/Wioślarstwo	4,15 ^F	55	0,49	2,56	5,00 4,22			
	LA-skok	4,20 ^E	23	0,45	3,44	4,89 4,22			
LA-rzut	4,21 ^D	13	0,51	3,33	4,89 4,33				
LA-sprint	4,21 ^C	39	0,38	3,22	5,00 4,22				
Podnoszenie/ Trójbój	4,27 ^B	33	0,41	3,00	5,00 4,33				
LA-biegi średnie	4,31 ^A	30	0,34	3,22	4,78	4,33			
Ogółem	4,09	350	0,50	1,00	5,11				
EIS_E	Hokej na trawie	3,22 ^A	14	0,42	2,25	4,00 3,19		27,01	0,01 **
	Pływanie	3,29	13	0,55	2,75	4,25 3,13			
	Piłka nożna 3,33	16	0,79		2,00	4,38 3,50			
	Sumo/Zapasy/Judo 3,38	32	0,38		2,50	4,00 3,38			
	Siatkówka	3,41	33	0,41	2,50	4,25 3,38			
	Koszykówka	3,50	27	0,59	2,88	4,13 3,38			
	LA-wielobój	3,52	11	0,52	2,75	4,75 3,50			
	Podnoszenie/ Trójbój	3,53	33	0,48					

	LA-rzut	3,54	13	0,56	2,88	5,00	3,38	2,65	
	Łyżwiarstwo szybkie	3,55	11	0,38	2,88	4,25	3,63	**	
	Kajakarstwo/Wioślarstwo	3,60	55	0,56	2,63	4,75	3,50		
	LA-skok	3,63	23	0,71	2,38	4,88	3,63		
	LA-biegi średnie	3,66	30	0,45	2,50	4,50	3,63		
	LA-sprint	3,82 ^A	39	0,51	3,00	5,00			
	Ogółem	3,53	350	0,54	2,00	5,00			
EAT	Łyżwiarstwo szybkie	10,73	11	8,58	4,00	33,00	7,00		
	Piłka nożna	11,56	16	7,72	2,00	32,00	9,00		
	Podnoszenie/ Trójbój	11,88	33	11,79	0,00	46,00	8,00		
	Hokej na trawie	12,29	14	10,67	0,00	43,00	10,00		21,57 0,06
	LA-rzut	12,38	13	6,85	4,00	24,00	11,00		
	Koszykówka	12,93	27	10,56	1,00	48,00	11,00		
	Sumo/Zapasy/Judo	13,50	32	10,52	2,00	45,00	11,00		
	LA-sprint	13,82	39	9,53	2,00	40,00	11,00	0,40	
	Kajakarstwo/Wioślarstwo	14,40	55	11,12	2,00	54,00	11,00		
	Pływanie	14,92	13	13,03	3,00	55,00	11,00		
	LA-biegi średnie	14,93	30	7,93	3,00	34,00	13,50		
	Siatkówka	14,94	33	10,33	2,00	42,00	12,00		
	LA-skok	17,13	23	11,52	6,00	56,00	16,00		
	LA-wielobój	19,73	11	8,34	10,00	37,00	17,00		
	Ogółem	13,96	350	10,24	0,00	56,00			

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

A, B, C, D,E,F – oznaczenie grup pomiędzy którymi wyniki się istotnie różnią (analizy post hoc)

KLASA SPORTOWA Kobiet

Istotne różnice i najwyższe wartości bezwzględnych odchyłeń od średniej, zaistniały (w obrębie różnic pod względem klasy sportowej kobiet) dla zmiennej *zadowolenie z ciała* [BAS] $F=2,40$, $p<0,05$.

Test Kruskala-Wallisa wskazał na istotne różnice wewnątrzgrupowe wśród kobiet zmiennej *funkcjonalny obraz ciała* [EIS_F], dla której analizy post hoc wykazały, że kobiety z klasy sportowej Kadra, istotnie różniły się od grupy o klasie mistrzowska, mistrzowska międzynarodowa i IV klasa ($p<0,01$). Natomiast dla zmiennej *estetyczny obraz ciała* EIS_E klasa sportowa kadra kobiet istotnie różniła się od wyników zawodniczek IV klasy ($p=0,038$).

Dodatkowo różnice w *postawach wobec żywienia*, zmiennej EAT wystąpiły pomiędzy zawodniczkami II i IV klasy sportowej ($p=0,036$).

Tabela 7 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród kobiet pod względem klasy sportowej

	Zmienna niezależna - KLASA SPORTOWA - KOBIECY								Kruskal-Wallis		
Zmienna zależna		Średnie	N	SD	Min	Max	Mediana	F	H (6,N=350)	P	
BAS	MM	45,89	45	6,82	32,00	60,00	46,00	2,40*	9,16	0,16	
	III	45,70	30	8,24	28,00	59,00	46,50				
	I	44,04	56	7,14	27,00	59,00	45,00				
	M	43,70	70	9,45	20,00	60,00	44,00				
	Kadra	41,31	90	10,13	12,00	58,00	43,50				
	II	43,85	40	7,77	28,00	57,00	44,00				
	IV	46,32		9,35	30,00	59,00	46,00				
	Ogółem	43,75	350	8,80	12,00	60,00					
EIS_F	MM	4,24 ^B	45	0,46	3,00	5,11	4,33	0,52	28,71	0,00***	
	III	4,09	30	0,46	3,00	4,78	4,22				
	I	4,09	56	0,48	3,00	4,89	4,00				
	M	4,19 ^C	70	0,49	2,56	5,00	4,17				
	Kadra	3,87 ^{A,B,C}	90	0,55	1,00	4,78	4,00				
	II	4,15	40	0,43	3,22	4,89	4,22				
	IV	4,36 ^A	19	0,36	3,67	5,00	4,33				
	Ogółem	4,09									
EIS_E	MM	3,48					3,50	1,53	13,31	0,04*	
	III	3,48					3,38				
	I	3,61		0,50	1,00	5,11	3,50				
	M	3,62		0,44	2,75	5,00	3,63				
			30	0,48			2,75				4,38
			56	0,52			2,75				4,75
			70	0,58			2,50				4,75
	Kadra	3,39 ^A	90	0,55	2,00	4,63	3,38				
II	3,54	40	0,50	2,38	4,75	3,56					
IV	3,87 ^A		0,63	2,50	5,00	3,88					
Ogółem	3,53		0,54	2,00	5,00						
EAT	MM	10,60 ^A	45	9,06	0,00	44,00	8,00	2,04	13,44	0,04*	
	III	13,80	30	10,11	3,00	55,00	12,00				
	I	14,46	56	10,45	2,00	56,00	11,00				
	M	15,80	70	12,56	2,00	54,00	11,00				

Kadra	13,32	90	9,97		0,00	48,00	11,00
II	14,93 ^A	40	7,75		3,00	34,00	13,50
IV	14,89						14,00
Ogółem	13,96						
				7,82	2,00	27,00	
		350	10,24		0,00	56,00	

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

A, B, C – oznaczenie grup pomiędzy którymi wyniki się istotnie różnią (analizy post hoc)

KATEGORIA SPORTOWA – RYWALIZACJA KOBIEC

Statystyka F (testu Levene'a), prezentująca miarę zróżnicowania rozproszeń, wskazała najwyższe wartości (w obrębie różnic pod względem rywalizacji kobiet) dla zmiennej *zadowolenie z ciała* [BAS] F=2,35.

Wśród kobiet dla zmiennej [BAS] *zadowolenie z ciała*, istotne różnice wewnątrzgrupowe w analizie post hoc (p<0,05) wystąpiły pod względem rywalizacji obok versus rywalizacja w walce (p<0,02). Podobna zależność w obrębie rywalizacja w walce versus rywalizacja obok istotnie różnicowała wyniki zmiennej [EIS_E] *estetyczny obraz ciała*. Natomiast istotne różnice w ocenie *funkcjonalnego obrazu ciała* [EIS_F], wystąpiły pomiędzy zawodniczkami rywalizujących w walce, a rywalizującymi obok siebie oraz osobno (p<0,01). Tym samym zmienna opisująca różne typy rywalizacji okazała się istotnie różnicować obraz ciała (zarówno *zadowolenie z niego, jak i funkcjonalny i estetyczny aspekt*). Warto również podkreślić, że najwyższe wartości dotyczące ciała zaistniały, gdy kobiety uprawiają dyscypliny sportowe, w których rywalizacja odbywa się obok siebie lub osobno.

Tabela 8 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród kobiet pod względem kategorii rywalizacja

		Zmienna niezależna – RYWALIZACJA - KOBIEC						Kruskal-Wallis	
Zmienna zależna		Średnie	N	SD	Min	Max	Mediana ^F	H	P
								(2,N=350)	
BAS	obok	44,79	159	8,50	20,00	60,00	45,00	8,82	0,01**
	walka ^A		122	9,46	12,00	58,00	43,00		
		41,52					2,35		
	osobno ^A	45,30				46,00			
	Ogółem	43,75			28,00	60,00			
			350	8,80	12,00	60,00			
EIS_F	obok	4,17 ^B	159	0,45	2,56	5,00	4,22	25,79	0,00***
	walka ^{A,B}	3,91	122	0,55	1,00	5,11	3,89		

EIS_E	Nie	3,47		0,52	2,38	5,00	3,50				
	Tak	3,58	145				3,50	0,82			
	Ogółem	3,53	205							2,21	0,14
					2,00	5,00					
EAT	Nie	13,73					11,00				
	Tak	14,12	145	10,40	0,00	54,00	11,00	0,09			
	Ogółem	13,96	350	10,15	0,00	56,00			0,22	0,64	
				10,24	0,00	56,00					

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

A, B, C – oznaczenie grup pomiędzy którymi wyniki się istotnie różnią (analizy post hoc)

KATEGORIA SPORTOWA – KONTAKTOWY SPORT KOBIEC

Istotne różnice i najwyższe wartości bezwzględnych odchyłeń od średniej, zaistniały (w obrębie różnic pod względem sportu kontaktowego kobiet) dla zmiennej *funkcjonalny obraz ciała* [EIS_F] $F=4,13$ ($p<0,01$).

Test Kruskala-Wallisa wskazał na istotne różnic wewnątrzgrupowe wśród kobiet w obrębie *funkcjonalnej oceny ciała* [EIS_F], dla której wyniki analiz post hoc wykazały, że grupa zawodniczek reprezentujących dyscypliny bez fizycznego kontaktu osiąga wyższe wskaźniki, w odróżnieniu od sportów kontaktowych ($p<0,001$). Kolejna istotna różnica testów post-hoc wystąpiła wśród kobiet dla zmiennej *estetycznej oceny ciała* [EIS_E], gdzie również zawodniczki trenujące dyscypliny bez kontaktu fizycznego uzyskały istotnie wyższe wartości w stosunku do kobiet reprezentujących sporty kontaktowe ($p<0,01$).

Tabela 10 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia pomiędzy kategoriami sportu kontaktowego wśród kobiet.

		Zmienna niezależna – KONTAKT - KOBIEC								Kruskal-Wallis	
Zmienna zależna		Średnie	N	SD	Min	Max	Mediana	F	H	p	
									(1,N=350)		
BAS	Nie	44,24	261	8,53	20,00	60,00	44,00				
	Tak	42,31	89	9,44	12,00	58,00	44,00	1,57	1,91	0,17	
	Ogółem	43,75									
EIS_F	Nie	4,17 ^A			12,00	60,00	4,22				
	Tak	3,85 ^A	261	0,43	2,56	5,00	3,78	6,07**	25,83	0,00***	
	Ogółem	4,09	89	0,61	1,00	5,11					
EIS_E	Nie	3,59 ^A			1,00	5,11					
	Tak	3,38 ^A	261	0,53	2,38	5,00	3,50	0,01	6,94	0,01**	
	Ogółem	3,53	89	0,54	2,00	4,63	3,38				
EAT	Nie	14,36			2,00	5,00					
	Tak	12,79	261	10,32	0,00	56,00	11,00	0,70	2,48	0,11	
	Ogółem	13,96	89	9,97	0,00	48,00	10,00				
				10,24	0,00	56,00					

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

A, B, C – oznaczenie grup pomiędzy którymi wyniki się istotnie różnią (analizy post hoc)

KATEGORIA SPORTOWA – STRÓJ KOBIEC

Najwyższe zróżnicowanie rozprożeń wartości oraz istotne różnice obserwowane były (w obrębie różnic pod względem stroju kobiet) dla zmiennej *funkcjonalny obraz ciała* [EIS_F] $F=5,29$ ($p<0,05$).

Zmienne istotnie różnicujące postrzegania ciała, istotnie różniły się w zakresie *funkcjonalnej* [EIS_E] ($p<0,001$) i *estetycznej* [EIS_F] ($p<0,01$) oceny ciała, gdzie istotnie wyższe wartości dla obu zmiennych uzyskały zawodniczki startujące w dopasowanych strojach, w odróżnieniu do zawodniczek startujących w luźnych strojach.

Tabela 11 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia pomiędzy kategoriami stroju wśród kobiet.

		Zmienna niezależna – STRÓJ - KOBIEITY							Kruskal-Wallis	
Zmienna zależna		Średnie	N	SD	Min	Max	Mediana	F	H (1,N=350)	P
BAS	Dopasowany	44,31	266	8,48	20,00	60,00	45,00	2,17	2,95	0,08
	Luźny	41,99	84	9,57	12,00	58,00	44,00			
	Ogółem									
EIS_F	Dopasowany						4,22	5,29*	25,89	0,00***
	Luźny						3,78			
	Ogółem	4,17 ^A		8,80	12,00	60,00				
EIS_E	Dopasowany	3,58 ^A			1,00	5,11	3,50	0,01	6,94	0,01**
	Luźny	3,38 ^A	266	0,53	2,38	5,00	3,38			
	Ogółem		84	0,55	2,00	4,63				
EAT	Dopasowany			0,54	2,00	5,00	11,00	0,34	1,95	0,16
	Luźny			10,32	0,00	56,00	10,50			
	Ogółem	12,82	84	9,96	0,00	48,00				
	Ogółem	13,96	350	10,24	0,00	56,00				

Legenda: * $p<0,05$, ** $p<0,01$, *** $p<0,001$

A, B, C – oznaczenie grup pomiędzy którymi wyniki się istotnie różnią (analizy post hoc)

CZAS TRWANIA TRENINGU KOBIEITY

Statystyka F (testu Levene'a), przedstawiająca zróżnicowanie rozprożeń, wskazała najwyższe wartości (w obrębie różnic pod względem czasu treningu kobiet) dla zmiennej *funkcjonalny obraz ciała* [EIS_F] $F=4,70$ ($p<0,01$).

Zmienne nie były zróżnicowane istotnie statystycznie pod względem czasu trwania treningu.

Tabela 12 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród kobiet pod względem czasu treningu.

		Zmienna niezależna - CZAS TRENINGU - KOBIEITY							Kruskal-Wallis	
--	--	---	--	--	--	--	--	--	----------------	--

Zmienna zależna		Średnie	N	SD	Min	Max	Mediana	F	H (2,N=350)	p
BAS	<90	43,25	130	9,44	12,00	60,00	45,00	0,94	0,21	0,89
	100-120	43,98	148	8,24	20,00	60,00	44,00			
	>120	44,18			25,00	59,00	44,00			
	Ogółem	43,75	350	8,80	12,00	60,00				
EIS_F	<90	4,01	130	0,59	1,00	5,00	4,06	4,70**	4,45	0,11
	100-120	4,12	148	0,42	3,00	5,11	4,11			
	>120	4,19			3,00	5,00	4,22			
	Ogółem	4,09	350	0,50	1,00	5,11				
EIS_E	<90	3,48	130	0,57	2,00	5,00	3,50	0,59	2,57	0,27
	100-120	3,53	148	0,51	2,25	4,88	3,50			
	>120	3,64			2,75	5,00	3,56			
	Ogółem	3,53	350	0,54	2,00	5,00				
EAT	<90	13,68	130	9,73	1,00	48,00	11,00	0,16	0,10	0,95
	100-120	14,22	148	10,72	0,00	56,00	11,00			
	>120	13,94			0,00	46,00	11,50			
	Ogółem	13,96	350	10,24	0,00	56,00				

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

A, B, C – oznaczenie grup pomiędzy którymi wyniki się istotnie różnią (analizy post hoc)

LICZBA TRENINGÓW W TYGODNIU KOBIEC

Wśród badanych zmiennych, największe zróżnicowanie rozprożeń i najwyższe wartości pojawiły się (w obrębie różnic pod względem ilości treningów tygodniowo kobiet) dla zmiennej *zadowolenie z ciała* [BAS] F=2,43.

Test Kruskala-Wallisa wskazał na istotne różnice wewnątrzgrupowe wśród kobiet dla zmiennej *funkcjonalny obraz ciała* [EIS_F], dla której wyniki analiz post hoc wykazały, że grupa trenująca mniej niż 5 razy w tygodniu, istotnie różniła się (uzyskując najniższe wyniki) od grupy trenującej więcej niż 9 razy w tygodniu (p<0,001) oraz od 5 do 6 razy w tygodniu (p<0,002).

Pozostałe różnice między analizowanymi zmiennymi nie były istotnie statystycznie zróżnicowane pod względem liczby treningów w tygodniu.

Tabela 13 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród kobiet pod względem liczby treningów w tygodniu.

	Zmienna niezależna – LICZBA TRENINGÓW - KOBIEC								Kruskal-Wallis	
Zmienna zależna	Średnie	N	SD	Min	Max	Mediana	F	H (3,N=350)	P	
BAS	<5	45,20	114	8,96	12,00	59,00	47,00	2,43	7,00	0,07
	5-6	43,32	96	7,80	21,00	60,00	43,00			
	6-9	42,65	54	9,83	20,00	59,00	45,00			
	>9	43,00				60,00				
	Ogółem									

	Ogółem	43,75			20,00	60,00	44,00		
			350	8,80	12,00				
EIS_F	<5	3,93 ^{A,B}	114	0,57	1,00		5,00	4,00	
	5-6	4,20 ^B	96	0,42	3,00		5,00	4,22	
	6-9	4,06	54	0,46	3,00		4,78	4,11	1,25
	>9	4,21 ^A						4,22	
	Ogółem	4,09				2,56	5,11		
			350	0,50	1,00		5,11		
EIS_E	<5	3,50	114	0,52	2,00		4,63	3,50	
	5-6	3,58	96	0,56	2,25		5,00	3,50	
	6-9	3,48	54	0,52	2,38		4,50	3,50	0,26
	>9	3,56				2,50	5,00	3,63	
	Ogółem	3,53	350	0,54	2,00		5,00		
			350	0,54	2,00		5,00		
EAT	<5	12,67	114	9,09	0,00		48,00	10,00	
	5-6	14,00	96	10,16	1,00		56,00	11,00	
	6-9	13,69	54	10,51	2,00		55,00	11,00	1,44
	>9	15,80				2,00	54,00	12,00	
	Ogółem	13,96	350	10,24	0,00		56,00		
			350	10,24	0,00		56,00		
									3,54
									0,32

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

A, B, C – oznaczenie grup pomiędzy którymi wyniki się istotnie różnią (analizy post hoc)

STAŻ TRENINGOWY KOBIEC

Najwyższe zróżnicowanie rozproszeń wartości wobec średniej obserwowane było (w obrębie różnic pod względem liczby treningów tygodniowo kobiet) dla zmiennej *funkcjonalny obraz ciała* [EIS_F] $F=2,08$.

Test Kruskala-Wallisa wskazał na istotne zróżnicowanie wewnątrzgrupowe wśród kobiet dla zmiennej *estetyczny obraz ciała* [EIS_E], dla której analizy post hoc wykazały, że grupa trenująca mniej niż 5 lat istotnie różniła się od grupy trenującej 7-11 lat ($p=0,01$) oraz od 5 do 6 razy w tygodniu ($p=0,002$). Przy czym zdecydowanie wyższe wartości w *estetycznej* ocenie ciała, odnotowane były wśród zawodniczek z najkrótszym stażem treningowym (poniżej 5 lat).

Tabela 14 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród kobiet pod względem stażu treningowego.

	Zmienna niezależna - STAŻ TRENINGOWY - KOBIECY								Kruskal-Wallis	
Zmienna zależna	Średnie	N	SD	Min	Max	Mediana	F	H (3,N=350)	P	
BAS	<5	44,20	107	9,05	23,00	60,00	44,00	0,90	4,31	0,23
	5-7	42,60	91	9,16	12,00	59,00	45,00			
	7-11	43,20	95	8,28	20,00	59,00	44,00			
	>11	45,67	57				46,00			
	Ogółem	43,75	350							
				20,00	60,00					
			8,80	12,00	60,00					
EIS_F	<5	4,19	107	0,45	3,00	5,00	4,22	2,08	9,18	0,03
	5-7	3,96	91	0,62	1,00	4,89	4,11			
	7-11	4,06	95	0,42	3,22	4,78	4,00			
	>11	4,19	57				4,11			
	Ogółem	4,09	350							
				3,22	5,11					
			0,50	1,00	5,11					
EIS_E	<5	3,64 ^A	107	0,55	2,38	5,00	3,63	0,44	10,64	0,01**
	5-7	3,54	91	0,54	2,25	4,88	3,50			
	7-11	3,39 ^A	95	0,50	2,00	4,63	3,38			
	>11	3,57	57		2,25	5,00	3,63			
	Ogółem	3,53	350	0,54	2,00	5,00				
				2,00	5,00					
EAT	<5	14,54	107	10,80	0,00	55,00	11,00	1,46	1,37	0,71
	5-7	13,73	91	9,04	1,00	48,00	12,00			
	7-11	14,29	95	11,31	2,00	56,00	10,00			
	>11	12,68	57		2,00	45,00	10,00			
	Ogółem	13,96	350	10,24	0,00	56,00				
				0,00	56,00					

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

A, B, C – oznaczenie grup pomiędzy którymi wyniki się istotnie różnią (analizy post hoc)

WIEK KOBIEC

Niejednorodność wariancji i najwyższe wartości bezwzględnych odchyłeń od średniej, zaistniały (w obrębie różnic pod względem wieku kobiet) dla zmiennych *zadowolenie z ciała* [BAS] F=3,50, p<0,01 oraz *postawy wobec żywienia* [EAT] F=3,80, p<0,01.

Test Kruskala-Wallisa wskazał na istotne różnice wewnątrzgrupowe wśród kobiet dla zmiennej *funkcjonalny obraz ciała* [EIS_F], dla której wyniki analiz post hoc wykazały, że grupa do lat 18 istotnie różniła się od grupy 18-20 latków ($p=0,0002$). Natomiast dla zmiennej *postawy wobec żywienia* [EAT] grupa powyżej 23 lat istotnie różniła się od grupy do 18 lat ($p=0,004$), 18-20 latków ($p=0,009$) oraz 21-23 latków ($p=0,00001$). Najniższe wartości satysfakcji z *estetycznego i funkcjonalnego* wymiaru ciała obserwowane były u najmłodszych badanych (poniżej 18 lat), jednak tylko w przypadku *funkcjonalnego* aspektu różnice te były istotne statystycznie. Natomiast najniższe wartości *postaw wobec żywienia* zaistniały wśród najstarszej grupy badanych, co wskazuje, iż wraz z wiekiem występują coraz bezpieczniejsze zachowania żywieniowe.

Tabela 15 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród kobiet pod względem wieku.

	Zmienna niezależna – WIEK - KOBIECY								Kruskal-Wallis	
Zmienna zależna		Średnie	N	SD	Min	Max	Mediana	F	H (3,N=350)	P
BAS	<18	43,24	127	9,23	12,00	58,00	45,00	3,50**	5,47	0,14
	18-20	43,84	86	8,44	24,00	59,00	44,00			
	21-23	42,57	79	9,64	20,00	60,00	44,00			
	>23	46,36					46,00			
	Ogółem	43,75	350	8,80	12,00	60,00				
EIS_F	<18	3,94 ^A	127	0,55	1,00	5,00	4,00	1,92	18,37	0,00***
	18-20	4,24 ^A	86	0,41	3,00	4,89	4,22			
	21-23	4,11	79	0,51	2,56	5,00	4,11			
	>23	4,17					4,22			
	Ogółem	4,09	350	0,50	1,00	5,11				
EIS_E	<18	3,49	127	0,54	2,25	4,63	3,50	0,62	0,75	0,86
	18-20	3,58	86	0,53	2,75	5,00	3,50			
	21-23	3,54	79	0,58	2,00	4,75	3,50			
	>23	3,55			2,38	5,00	3,56			
	Ogółem	3,53	350	0,54	2,00	5,00				
EAT	<18	13,69 ^C	127	9,47	0,00	55,00	12,00	3,80**	23,55	0,00***
	18-20	14,06 ^B	86	10,01	2,00	46,00	12,00			
	21-23	17,33 ^A	79	11,93	0,00	56,00	13,00			
	>23	9,81 ^{A,B,C}			1,00	45,00	7,00			
	Ogółem	13,96	350	10,24	0,00	56,00				

Legenda: * $p<0,05$, ** $p<0,01$, *** $p<0,001$

A, B, C – oznaczenie grup pomiędzy którymi wyniki się istotnie różnią (analizy post hoc)

BMI KOBIECY

Statystyka F (testu Levene'a), która jest miarą zróżnicowania rozprożeń, wskazała najwyższe wartości (w obrębie różnic pod względem BMI kobiet) dla zmiennej *postawy wobec żywienia* [EAT] $F=1,88$.

Test Kruskala-Wallisa wskazał na istotne różnice wewnątrzgrupowe wśród kobiet zmiennej *estetyczny obraz ciała* [EIS_E], dla której wyniki analiz post hoc wykazały, że grupa z BMI od 20 do 21 istotnie różniła się od grupy z BMI powyżej 23 ($p=0,04$). Najniższe wartości *estetycznej* oceny ciała zaobserwowane były wśród badanych kobiet z najwyższymi wartościami BMI (powyżej 23). Pozostałe zmienne, mimo widocznego zróżnicowania, nie różniły się istotnie statystycznie zróżnicowane pod względem BMI.

Tabela 16 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród kobiet pod względem BMI.

	Zmienna niezależna - BMI - KOBIECY								Kruskal-Wallis	
Zmienna zależna		Średnie	N	SD	Min	Max	Mediana	F	H (3,N=350)	P
BAS	<20	43,69	126	9,24	12,00	59,00	45,00		2,25	0,52
	20-21	44,24	54	7,67	24,00	59,00	45,00			
	21-23	42,96	103	8,86	23,00	60,00	44,00	0,82		
	>23	44,69					46,00			
	Ogółem	43,75								
			350	8,78	21,00	60,00				
				8,80	12,00	60,00				
EIS_F	<20	4,00	126	0,53	1,00	5,00	4,00		6,00	0,11
	20-21	4,17	54	0,50	2,56	5,00	4,22			
	21-23	4,15	103	0,45	3,00	5,11	4,11	0,28		
	>23	4,11					4,22			
	Ogółem	4,09								
			350	0,50	3,00	4,89				
				0,50	1,00	5,11				
EIS_E	<20	3,53	126	0,57	2,00	4,88	3,50		8,22	0,04*
	20-21	3,69 ^A	54	0,45	2,75	4,50	3,75			
	21-23	3,52	103	0,56	2,38	5,00	3,50	1,34		
	>23	3,45 ^A			0,51	2,25	5,00	3,38		
	Ogółem	3,53	350	0,54	2,00	5,00				
EAT	<20	13,87	126	9,33	1,00	48,00	12,00		7,80	0,06
	20-21	16,41	54	12,07	2,00	56,00	13,50			
	21-23	14,19	103	10,66	0,00	55,00	11,00	1,88		
	>23	11,79			9,35	0,00	45,00	8,00		
	Ogółem	13,96	350	10,24	0,00	56,00				

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

A, B, C – oznaczenie grup pomiędzy którymi wyniki się istotnie różnią (analizy post hoc)

DEKLAROWANA MASA CIAŁA KOBIET

W teście Levene'a, statystyka F będąca miarą zróżnicowania rozprożeń, wskazała na istotne różnice i najwyższe wartości (w obrębie różnic pod względem deklarowanej masy ciała kobiet) dla zmiennej *funkcjonalny obraz ciała* [EIS_F] F=2,86, p<0,05.

Test Kruskala-Wallisa wskazał na istotne różnice wewnątrzgrupowe wśród kobiet dla zmiennej *postawy wobec żywienia* [EAT], dla której wyniki analiz post hoc wykazały, że zawodniczki o masie powyżej 79 kg uzyskały najniższe wartości, istotnie różnicując wyniki względem zawodniczek o masie ciała poniżej 59 kg. Znaczący to, że im niższa była masa ciała badanych kobiet, tym większe pojawiało się ryzyko wystąpienia zaburzeń żywienia.

Pozostałe zmienne nie były istotnie statystycznie zróżnicowane pod względem masy ciała.

Tabela 17 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród kobiet pod względem deklarowanej masy ciała.

	Zmienna niezależna – MASA CIAŁA - KOBIETY							Kruskal-Wallis		
Zmienna zależna	Średnie	N	SD	Min	Max	Mediana	F	H (3,N=350)	P	
BAS	<59	43,29	156	9,25	12,00	59,00	44,00	4,14	0,25	
	59-68	44,83	111	7,79	23,00	60,00	45,00			
	68-79	41,98	59	9,33	23,00	60,00	44,00			1,10
	>79	46,08					47,00			
	Ogółem	43,75								
		350	8,80	26,00	60,00					
EIS_F	<59	4,05	156	0,55	1,00	5,00	4,11	2,32	0,51	
	59-68	4,15	111	0,49	2,56	5,11	4,22			
	68-79	4,10	59	0,36	3,33	4,89	4,11			2,86*
	>79	4,10					4,00			
	Ogółem	4,09								
		350	0,53	3,00	4,89					
EIS_E	<59	3,57	156	0,57	2,00	4,88	3,63	5,09	0,17	
	59-68	3,54	111	0,55	2,25	5,00	3,50			
	68-79	3,47	59	0,45	2,50	4,75	3,50			2,41
	>79	3,40					3,38			
	Ogółem									
		350	0,52	2,88	5,00					

	Ogółem	3,53	0,54		2,00	5,00				
		350								
EAT	<59	14,86	156	9,85		1,00	48,00	12,00		
	59-68	^A	111	10,60		0,00	55,00	10,00		
	68-79		13,22	59	11,35		2,00	56,00	11,00	2,20
	>79		14,97		<u>6,34</u>	0,00	<u>24,00</u>		7,50	
		^A	9,08	350	10,24		0,00	56,00		
	Ogółem	13,96								
							11,88	0,01***		

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

A, B, C – oznaczenie grup pomiędzy którymi wyniki się istotnie różnią (analizy post hoc)

DEKLAROWANY WZROST KOBIEC

Najwyższe zróżnicowanie rozprożeń wartości obserwowane było (w obrębie różnic pod względem deklarowanego wzrostu ciała kobiet) dla zmiennej *funkcjonalny obraz ciała* [EIS_F] F=2,06. Test Kruskala-Wallisa wskazał na brak istotnych różnic wewnątrzgrupowych wśród kobiet ze względu na wzrost ciała.

Tabela 18 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród kobiet pod względem deklarowanego wzrostu.

	Zmienna niezależna – WZROST - KOBIEC								Kruskal-Wallis	
Zmienna zależna		Średnie	N	SD	Min	Max	Mediana	F	H (3,N=350)	P
BAS	<170	43,49	175	8,98	12,00	60,00	45,00	0,71	5,93	0,11
	170-176	44,23	104	7,87	20,00	59,00	44,00			
	177-184	45,77	44	9,47	24,00	60,00	45,00			
	>184	40,30			<u>24,00</u>	<u>57,00</u>	43,00			
	Ogółem	43,75	350	8,80	12,00	60,00				
EIS_F	<170	4,06	175	0,55	1,00	5,11	4,11	2,06	3,11	0,37
	170-176	4,13	104	0,45	2,56	4,78	4,22			
	177-184	4,16	44	0,46	3,00	5,00	4,11			
	>184	4,04			<u>3,33</u>	<u>4,89</u>	4,00			
	Ogółem	4,09	350	0,50	1,00	5,11				
EIS_E	<170	3,54	175	0,57	2,00	5,00	3,50	1,32	0,24	0,97
	170-176	3,51	104	0,51	2,38	4,63	3,50			
	177-184	3,60	44	0,57	2,50	5,00	3,38			
	>184	3,51			<u>2,88</u>	<u>4,50</u>	3,50			
	Ogółem	3,53	350	0,54	2,00	5,00				

EAT	<170	14,19	175	10,50	0,00	55,00	11,00	0,86	5,68	0,12
	170-176	12,58	104	9,27	1,00	48,00	10,00			
	177-184	13,89	44	9,25	0,00	40,00	11,00			
	>184	17,93			5,00	56,00	15,00			
	Ogółem	13,96	350	10,24	0,00	56,00				

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

A, B, C – oznaczenie grup pomiędzy którymi wyniki się istotnie różnią (analizy post hoc)

WDI KOBIEC

Istotne różnice i najwyższe wartości bezwzględnych odchyłeń od średniej, zaistniało (w obrębie różnic pod względem rozbieżności pomiędzy deklarowaną aktualną masą ciała, a idealną masą ciała kobiet) dla zmiennych *zadowolenie z ciała* [BAS] F=3,40, p<0,01 oraz *postawy wobec żywienia* [EAT] F=4,66, p<0,03

Test Kruskala-Wallisa wskazał na istotne różnice wewnątrzgrupowe wśród kobiet w *zadowoleniu z ciała* [BAS] oraz *estetycznej oceny ciała* [EIS_E]. Dla obu zmiennych istotnie wyższe wartości uzyskały zawodniczki o wartości WDI w przedziale pragnienia uzyskania niższej masy ciała o co najmniej 3 kg w odróżnieniu do zawodniczek charakteryzujących się wartością WDI -1,0,1. Przy czym najwyższe zadowolenie z ciała i docenianie jego estetycznego wymiaru odnotowane było, przy najmniejszej chęci zmiany masy ciała (w przedziale -1,0,1kg)

Tabela 19 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród kobiet pod względem WDI (różnicy między aktualną masą ciała, a idealną).

	Zmienna niezależna – WDI - KOBIEC								Kruskal-Wallis	
Zmienna zależna		Średnie	N	SD	Min	Max	Mediana	F	H (3,N=350)	P
BAS	<-3	42,04 ^A	168	9,54	12,00	60,00	43,00	3,40**	10,39	0,016**
	-3,-2,-1	45,08	71	7,42	29,00	60,00	45,00			
	-1,0,1	46,07 ^A	71	7,70	24,00	59,00	46,00			
	>1	44,45			20,00	57,00	45,00			
	Ogółem	43,75	350	8,80	12,00	60,00				
EIS_F	<-3	4,04	168	0,55	1,00	5,00	4,11	1,98	4,03	0,26
	-3,-2,-1	4,12	71	0,48	2,56	5,11	4,11			
	-1,0,1	4,20	71	0,38	3,44	4,89	4,22			
	>1	4,07			3,00	5,00	4,11			
	Ogółem	4,09	350	0,50	1,00	5,11				
EIS_E	<-3	3,46 ^A	168	0,52	2,25	5,00	3,38	1,75	9,83	0,02**
	-3,-2,-1	3,56	71	0,49	2,50	4,63	3,63			
	-1,0,1	3,69 ^A	71	0,54	2,38	5,00	3,63			
	>1	3,52			2,00	4,75	3,44			
	Ogółem	3,53	350	0,54	2,00	5,00				

EAT	<-3	15,09	168	10,54	0,00	55,00	11,50	4,66**	5,15	0,16
	-3,-2,-1	13,11	71	9,66	2,00	54,00	12,00			
	-1,0	13,89	71	11,59	2,00	56,00	9,00			
	>1	10,85			1,00	31,00	11,00			
	Ogółem	13,96	350	10,24	0,00	56,00				

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

A, B, C – oznaczenie grup pomiędzy którymi wyniki się istotnie różnią (analizy post hoc)

3.1.2. OBRAZ CIAŁA I POSTAWY WOBEC ŻYWIENIA – ANALIZA PARAMETRÓW OPISOWYCH WŚRÓD MĘŻCZYZN. RÓŻNICE W NASILENIU CECH OBRAZU CIAŁA I POSTAW WOBEC ŻYWIENIA.

DYSCYPLINA SPORTOWA MĘŻCZYZN

W teście Levene'a, statystyka F będąca miarą zróżnicowania rozprośnień, wskazała na istotne różnice i najwyższe wartości (w obrębie różnic pod względem dyscypliny sportowej mężczyzn) dla zmiennej *postawy wobec żywienia* [EAT] F=2,90, p<0,01.

Pozostałe różnice między analizowanymi zmiennymi nie były istotnie statystycznie zróżnicowane pod względem dyscypliny sportowej.

Tabela 20 Parametry opisowe rozkładu oraz analiza różnic cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród mężczyzn pod względem dyscyplin sportowych.

Zmienna zależna	Średnie	N	SD	Min	Max	Mediana	F	H (13,N=352)	p
Pływanie	45,32	25	9,80	28,00	60,00	46,0			
Łyżwiarstwo szybkie	46,30	20	5,77	30,00	54,00	0			
LA-biegi średnie	46,43	14	7,14	38,00	58,00	46,0			
Podnoszenie/ Trójbój	46,50	12	7,85	35,00	60,00	0			
Siatkówka	46,76	25	6,35	38,00	60,00	45,5			
LA-rzut	46,92	25	5,92	37,00	60,00	0			
LA-skok	47,65	23	6,18	35,00	58,00	46,0			
LA-wielobój	47,85	13	6,27	39,00	58,00	0			
						45,0			
						0			
						46,0			
						0			
						47,0			
						0			
						50,0			
BAS						0	1,54	13,09	0,4
Sumo/Zapasy/Judo	47,90	48	6,70	35,00	60,00	49,0			4
						0			

	Piłka nożna	48,20	20	8,07	29,00	58,00	50,5			
	LA-sprint	48,52	29	6,62	27,00	59,00	49,0			
	Koszykówka	48,69	26	9,29	22,00	60,00	50,5			
	Kajakarstwo/Wioślarstwo	49,42	55	7,09	32,00	60,00	50,0			
	Hokej na trawie				<u>39,00</u>	<u>60,00</u>	52,0			
					22,00	60,00	0			
					<u>50,29</u>	17				
	Ogółem	47,83	352	7,20						
EIS_F	Koszykówka	3,80	26	0,65	2,56	5,11	3,83			
	Hokej na trawie	3,95	17	0,55	2,67	4,78	3,89			
	Podnoszenie/ Trójbój	4,00	12	0,67	2,33	4,89	4,17			
	Pływanie	4,06	25	0,61	2,56	5,11	4,11			
	Łyżwiarstwo szybkie	4,07	20	0,46	3,22	4,67	4,22			
	Sumo/Zapasy/Judo	4,16	48	0,49	3,00	5,00	4,17			
	LA-biegi średnie	4,17	14	0,43	3,33	4,78	4,22			
	LA-skok	4,18	23	0,41	3,33	4,78	4,22			
	LA-rzut	4,20	25	0,50	3,22	5,00	4,22	1,12	20,81	
	Kajakarstwo/Wioślarstwo	4,21	55	0,45	2,78	5,00	4,22			
	LA-sprint	4,25	29	0,46	3,33	5,00	4,33			
	Siatkówka	4,25	25	0,52	3,11	5,44	4,22			
	Piłka nożna	4,29	20	0,35	3,56	4,78	4,28			
	LA-wielobój	4,55	13	0,62	<u>3,78</u>	<u>5,78</u>	4,67			
	Ogółem	4,15	352	0,52	2,33	5,78				
EIS_E	LA-rzut	3,56	25	0,62	2,25	4,75	3,50			
	Koszykówka	3,56	26	0,56	2,38	4,50	3,50			
	Hokej na trawie	3,59	17	0,49	2,50	4,50	3,75			
	LA-biegi średnie	3,60	14	0,40	3,00	4,25	3,50			
	Kajakarstwo/Wioślarstwo	3,64	55	0,54	2,38	4,75	3,63			
	LA-sprint	3,66	29	0,50	2,38	4,75	3,75			
	LA-skok	3,66	23	0,48	3,00	4,38	3,88	1,21		
	Pływanie	3,67	25	0,59	2,75	5,25	3,63			
	Siatkówka	3,72	25	0,61	2,75	5,00	3,75			
	Łyżwiarstwo szybkie	3,74	48	0,49	2,88	4,88	3,69			
	Sumo/Zapasy/Judo	3,79	12	0,83	2,50	5,13	3,94			
	Podnoszenie/ Trójbój	3,84	13	0,66	3,00	5,00	3,88			
	LA-wielobój	3,86		<u>0,46</u>	<u>2,75</u>	<u>4,88</u>	3,88		7,71	
	Piłka nożna						5,25		0,8	
								6		

	Ogółem	3,68	352	0,54		2,25			
EAT	Łyżwiarstwo szybkie	9,00	20	6,03		0,00	20,0	7,50	
	LA-wielobój	9,85	13	6,76		3,00	0	9,00	
	Kajakarstwo/Wioślarstwo	9,89	55	6,98		0,00	30,0	8,00	
	LA-rzut	10,32	25	7,71		3,00	0	7,00	
	LA-sprint LA-skok	10,55	29	6,77		1,00	33,0	10,0	
		11,43	23	8,83		3,00	0	0	
	Siatkówka	11,72	25	8,51		3,00	36,0	9,00	
	Sumo/Zapasy/Judo	12,58	48	12,64		2,00	0	11,0	
							33,0	0	
							0	7,50	
							36,0		
							0		
							45,0		
							0		
							57,0		
							0		
								2,90***	
	LA-biegi średnie	12,64	14	7,45		5,00	32,0	10,0	14,11
							0	0	0,3
	Pływanie	12,72	25	11,68		2,00	46,0	9,00	6
							0		
	Piłka nożna	12,80	20	7,92		5,00	35,0	10,0	
							0	0	
	Podnoszenie/ Trójbój	15,42	12	19,90		3,00	72,0	8,50	
							0		
	Hokej na trawie	16,47	17	12,02		4,00	40,0	12,0	
							0	0	
	Koszykówka	16,65	26	12,96	0,00	56,00		11,0	
	Ogółem	12,00	352	10,03	0,00	72,00		0	

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

A, B, C – oznaczenie grup pomiędzy którymi wyniki się istotnie różnią (analizy post hoc)

KLASA SPORTOWA MĘŻCZYŹN

Najwyższe zróżnicowanie rozprożeń wartości obserwowane było (w obrębie różnic pod względem klasy sportowej mężczyzn) dla zmiennej *postawy wobec żywienia* [EAT] $F=1,89$.

Test Kruskala-Wallisa wskazał na istotne różnice wewnątrzgrupowe wśród mężczyzn dla zmiennej *postawy wobec żywienia* [EAT], dla której wyniki analiz post hoc wykazały, iż badani z klasą mistrzowską (M) osiągając najniższe wartości, istotnie różnili się od badanych w klasie sportowej kadra ($p=0,03$), którzy cechowali się najwyższymi wskaźnikami postaw wobec żywienia. Pozostałe zmienne nie były istotnie statystycznie zróżnicowane pod względem klasy sportowej.

Tabela 21 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród mężczyzn pod względem klasy sportowej

		Zmienna niezależna - KLASA SPORTOWA - MĘŻCZYŹNI							Kruskal-Wallis		
Zmienna zależna		Średnie	N	SD	Min	Max	Mediana	F	H (6,N=352)	P	
BAS	MM	47,16	32	6,52	36,00	60,00	46,00		0,60	6,33	0,38
	III	47,71	28	7,21	32,00	60,00	49,00				
	I	49,00	59	6,38	35,00	60,00	51,00				
	M	47,87	91	7,28	27,00	60,00	48,00				
	Kadra	48,34	88	7,76	22,00	60,00	50,00				
	II	46,17	48	7,47	31,00	60,00	45,00				
	IV	45,67	6	6,09			46,50				
	Ogółem	47,83	352	7,20							
					38,00	54,00					
					22,00	60,00					
EIS_F	MM	4,15	32	0,50	2,56	5,00	4,22		1,57	5,71	0,45
	III	4,21	28	0,47	3,33	5,00	4,22				
	I	4,18	59	0,55	2,78	5,11	4,22				
	M	4,21	91	0,52	2,33	5,78	4,22				
	Kadra	4,07	88	0,57	2,56	5,44	4,17				
	II	4,12	48	0,43	3,00	4,78	4,17				
	IV	4,46	6	0,40	3,78	4,89	4,61				
Ogółem	4,15	352	0,52	2,33	5,78						

EIS_E	MM	3,67	32	0,48	2,75	4,63	3,75	0,48	1,88	0,93
	III	3,58	28	0,61	2,38	5,13	3,38			
	I	3,73	59	0,53	2,63	5,25	3,63			
	M	3,66	91	0,55	2,25	4,88	3,63			
	Kadra	3,68	88	0,55	2,38	5,00	3,69			
	II	3,72	48	0,57	2,50	4,75	3,75			
	IV	3,69	6	0,53	3,38	4,75	3,50			
Ogółem	3,68	352	0,54	2,25	5,25					
EAT	MM	10,34	32	7,40	2,00	37,00	8,50	1,89	13,86	0,03*
	III	10,79	28	5,82	2,00	22,00	10,50			
	I	12,07	59	11,88	0,00	57,00	9,00			
	M	10,00 ^A	91	8,26	0,00	48,00	8,00			
	Kadra	14,34 ^A	88	10,66	0,00	56,00	11,00			
	II	13,10	48	12,19	1,00	72,00	10,00			
	IV	13,17	6	9,70			10,00			
Ogółem	12,00	352	10,03		5,00	32,00				
					72,00					

Legenda: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

^{A, B, C} – oznaczenie grup pomiędzy którymi wyniki się istotnie różnią (analizy post hoc)

KATEGORIA SPORTOWA – RYWALIZACJA MĘŻCZYŹN

Istotne różnice i najwyższe wartości bezwzględnych odchyłeń od średniej, zaistniały (w obrębie różnic pod względem rywalizacji sportowej mężczyzn) dla zmiennej *postawy wobec żywienia* [EAT] $F=4,72$, $p < 0,01$.

Test Kruskala-Wallisa wskazał na brak istotnych różnic wewnątrzgrupowych ze względu na kategorię rywalizacji wśród badanych mężczyzn

Tabela 22 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród mężczyzn pod względem kategorii rywalizacja

		Zmienna niezależna - RYWALIZACJA - MĘŻCZYŹNI							Kruskal-Wallis	
Zmienna zależna		Średnie	N	SD	Min	Max	Mediana	F	H (2,N=352)	P
BAS	obok	47,79	156	7,36	27,00	60,00	49,00		1,65	0,43
	walka	48,18	136	7,38	22,00	60,00	49,00			

	Ogółem							0,05	
EIS_E	Nie			0,52	2,33	5,78			3,63
	Tak			0,54	2,38	5,00			3,75
	Ogółem	3,69	209	0,55			2,25	5,25	0,03
EAT	Nie			0,54	2,25	5,25			10,00
	Tak			9,63	0,00	56,00			9,00
	Ogółem	11,57	209	10,30			0,00	72,00	0,01
	Ogółem	12,00	352	10,03			0,00	72,00	2,90
									0,09

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

A, B, C – oznaczenie grup pomiędzy którymi wyniki się istotnie różnią (analizy post hoc)

KATEGORIA SPORTOWA – KONTAKTOWY SPORT MĘŻCZYŹN

W teście Levene'a, statystyka F będąca miarą zróżnicowania rozprożeń, wskazała na istotne różnice i najwyższe wartości (w obrębie różnic pod względem sportu kontaktowego mężczyzn) dla zmiennej *postawy wobec żywienia* [EAT] F=12,61, p<0,001

Test Kruskala-Wallisa wskazał na istotne różnice wewnątrzgrupowe wśród mężczyzn dla zmiennej *postawy wobec żywienia* [EAT], dla której wyniki analizy post hoc wykazały, iż badani w sportach kontaktowych osiągają istotnie wyższe wyniki w porównaniu do reprezentantów dyscyplin, w których kontakt się nie pojawia (p=0,03).

Tabela 24 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia pomiędzy kategoriami sportu kontaktowego wśród mężczyzn.

		Zmienna niezależna - KONTAKT - MĘŻCZYŹNI							Kruskal-Wallis	
Zmienna zależna		Średnie	N	SD	Min	Max	Mediana	F	H (1,N=352)	P
BAS	Nie	47,52	241	7,00	27,00	60,00	48,00		2,19	0,14
	Tak	48,50	111	7,59	22,00	60,00	50,00	0,29		
	Ogółem			7,20	22,00	60,00				
EIS_F	Nie			0,50	2,33	5,78		4,22	3,35	0,07
	Tak	4,07	111	0,54	2,56	5,11	4,11	1,10		
	Ogółem	4,15			2,33	5,78				
EIS_E	Nie	3,67	241	0,56	2,25	5,25	3,63		0,39	0,52
	Tak	3,70	111	0,51	2,38	4,88	3,63	1,33		
	Ogółem	3,68			2,25	5,25				
EAT	Nie	11,00 ^a	241	8,88	0,00	72,00	9,00		4,39	0,03*
	Tak	14,17 ^a	111	11,92	0,00	57,00	10,00	12,61***		
	Ogółem	12,00	352	10,03	0,00	72,00				

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

A, B, C – oznaczenie grup pomiędzy którymi wyniki się istotnie różnią (analizy post hoc)

KATEGORIA SPORTOWA – STRÓJ MĘŻCZYŹN

Najwyższe zróżnicowanie rozprożeń wartości obserwowane było (w obrębie różnic pod względem stroju mężczyzn) dla zmiennej *zadowolenie z ciała* [BAS] $F=1,37$.

Zmienne istotnie różnicujące postrzegania ciała wśród mężczyzn dotyczą *postaw wobec żywienia* ($p=0,01$) gdzie istotnie niższe wartości uzyskali zawodnicy startujący w strojach dopasowanych, w odróżnieniu od zawodników startujących w strojach luźnych.

Tabela 25 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia pomiędzy kategoriami stroju wśród mężczyzn.

		Zmienna niezależna – STRÓJ - MĘŻCZYŹNI						Kruskal-Wallis		
Zmienna zależna		Średnie	N	SD	Min	Max	Mediana	F	H (1,N=352)	p
BAS	Dopasowany	47,69	241	7,00	27,00	60,00	48,00	1,37	0,58	0,44
	Luźny	48,14	111	7,63	22,00	60,00	49,00			
	Ogółem	47,83	352	7,20	22,00	60,00				
EIS_F	Dopasowany	4,19	241	0,51	2,33	5,78	4,22	0,56	2,66	0,10
	Luźny	4,08	111	0,54	2,56	5,44	4,11			
	Ogółem	4,15								
EIS_E	Dopasowany	3,68		0,52	2,33	5,78	3,63	0,72	0,01	0,95
	Luźny	3,67	241	0,55	2,25	5,25	3,63			
	Ogółem		111	0,52	2,38	5,00				
EAT	Dopasowany			0,54	2,25	5,25	9,00	0,90	6,82	0,01*
	Luźny	11,26 ^a	241	9,65	0,00	72,00	10,00			
	Ogółem	13,61 ^a	111	10,69	0,00	57,00				
Ogółem		12,00	352	10,03	0,00	72,00				

Legenda: * $p<0,05$, ** $p<0,01$, *** $p<0,001$

A, B, C – oznaczenie grup pomiędzy którymi wyniki się istotnie różnią (analizy post hoc)

CZAS TRWANIA TRENINGU MĘŻCZYŹN

Najwyższe wartości bezwzględnych odchyłeń od średniej, zaistniało (w obrębie różnic pod względem czasu treningu mężczyzn) dla zmiennej *postawy wobec żywienia* [EAT] $F=1,99$.

Test Kruskala-Wallisa wskazał na istotne różnice wewnątrzgrupowe zmiennej *funkcjonalny obraz ciała* [EIS_F], dla której wyniki analizy post hoc wykazały, że grupa trenująca powyżej 120 minut istotnie różniła się od grupy trenującej do 90 minut ($p=0,04$). Przy czym wyższe wartości *funkcjonalnej* oceny ciała były obserwowane wśród zawodników, których średni czas treningu jest najdłuższy, podobna tendencja pojawia się przy *estetycznej*

ocenie ciała, jednak jest ona nieistotna statystycznie. Pozostałe zmienne nie były zróżnicowane istotnie statystycznie pod względem czasu trwania treningu.

Tabela 26 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród mężczyzn pod względem czasu treningu.

	Zmienna niezależna - CZAS TRENINGU - MĘŻCZYŹNI							Kruskal-Wallis			
Zmienna zależna	Średnie	N	SD	Min	Max	Mediana	F	H (2,N=352)	P		
BAS	<90	47,72	118	7,70	22,00	60,00	49,00	1,45	0,57	0,75	
	100-120	47,65	176	7,16	28,00	60,00	48,00				
	>120			6,23	35,00	60,00	49,00				
	Ogółem			7,20	22,00	60,00					
EIS_F	<90	4,09 ^A	118	0,53	2,56	5,11	4,11	0,50	6,43	0,04*	
	100-120	4,15	176	0,51	2,33	5,44	4,22				
	>120	4,31 ^A					4,33				
	Ogółem	4,15			2,56	5,78					
			352	0,52	2,33	5,78					
EIS_E	<90	3,62	118	0,52	2,38	4,63	3,63	0,09			
	100-120	3,69	176	0,55	2,25	5,25	3,69				
	>120	3,76			2,50	5,00	3,75				
	Ogółem	13,45		0,54	2,25	5,25					
								2,26	0,32		
EAT	<90		118	10,47	0,00	57,00	10,00				
	100-120		176	9,00	0,00	48,00	9,00				
	>120		58	11,81	0,00	72,00	8,00				1,99
	Ogółem		352	10,03	0,00	72,00					
								5,77	0,06		

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

A, B, C – oznaczenie grup pomiędzy którymi wyniki się istotnie różnią (analizy post hoc)

LICZBA TRENINGÓW W TYGODNIU MĘŻCZYŹN

Statystyka F (testu Levene'a), która jest miarą zróżnicowania rozprożeń, wskazała najwyższe wartości (w obrębie różnic pod względem tygodniowej liczby treningów mężczyzn) dla zmiennej *postawy wobec żywienia* [EAT] F=3,32, p<0,01.

Test Kruskala-Wallisa wskazał na istotne różnice wewnątrzgrupowe wśród mężczyzn dla zmiennej *funkcjonalny obraz ciała* [EIS_F], dla której wyniki analiz post hoc wykazały, że grupa trenująca poniżej 5 razy w tygodniu istotnie różniła się od grupy trenującej od 6 do 9 razy w tygodniu (p=0,03) oraz od 5 do 6 razy w tygodniu (p=0,04). Wśród badanych, których

z najmniejszą liczbą treningów (tygodniowo) ocena *funkcjonalnego* wymiaru ciała jest najniższa.

Tabela 27 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród mężczyzn pod względem liczby treningów w tygodniu.

		Zmienna niezależna - LICZBA TRENINGÓW - MĘŻCZYŹNI							Kruskal-Wallis	
Zmienna zależna		Średnie	N	SD	Min	Max	Mediana	F	H (3,N=352)	p
BAS	<5	48,12	86	7,61	22,00	60,00	49,00	1,23	0,53	0,91
	5-6	47,92	87	6,47	32,00	60,00	48,00			
	6-9	47,60	98	6,83	29,00	60,00	48,00			
	>9	47,70			28,00	60,00	49,00			
	Ogółem	47,83	352	7,20	22,00	60,00				
EIS_F	<5	3,99 ^{A, B}	86	0,58	2,33	5,44	4,06	1,30	9,90	0,02*
	5-6	4,23 ^A	87	0,50	3,22	5,78	4,22			
	6-9	4,22 ^B	98	0,47	2,78	5,33	4,22			
	>9	4,16			2,56	5,11	4,22			
	Ogółem	4,15	352	0,52	2,33	5,78				
EIS_E	<5	3,68	86	0,61	2,38	5,13	3,63	1,26	1,79	0,62
	5-6	3,74	87	0,52	2,88	5,00	3,75			
	6-9	3,61	98	0,52	2,25	4,63	3,63			
	>9	3,69			2,38	5,25	3,75			
	Ogółem	3,68	352	0,54	2,25	5,25				
EAT	<5	13,97	86	12,00	0,00	72,00	11,00	3,32**	6,32	0,09
	5-6	10,49	87	9,62	0,00	57,00	8,00			
	6-9	11,13	98	7,73	2,00	45,00	9,00			
	>9	12,59			0,00	48,00	9,00			
	Ogółem	12,00	352	10,03	0,00	72,00				

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

A, B, C – oznaczenie grup pomiędzy którymi wyniki się istotnie różnią (analizy post hoc)

STAŻ TRENINGOWY MĘŻCZYŹN

W teście Levene'a, statystyka F będąca miarą zróżnicowania rozprożeń, wskazała na istotne różnice i najwyższe wartości (w obrębie różnic pod względem stażu treningowego mężczyzn) dla zmiennych *postawy wobec żywienia* [EAT] F=3,63, p<0,01 oraz *funkcjonalny obraz ciała* [ESI_F] F=3,50, p<0,01.

Test Kruskala-Wallisa wskazał na istotne różnice wewnątrzgrupowe wśród mężczyzn dla zmiennej *postawy wobec żywienia* [EAT], dla której wyniki post hoc wykazały, że grupa trenująca od 7 do 11 lat istotnie różniła się od grupy trenującej poniżej 5 lat (p=0,03), która charakteryzowała się najbardziej ryzykownymi zachowaniami żywieniowymi. Pozostałe zmienne nie były istotnie statystycznie zróżnicowane pod względem stażu ogólnego.

Tabela 28 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród mężczyzn pod względem stażu treningowego.

		Zmienna niezależna - STAŻ TRENINGOWY - MĘŻCZYŹNI								Kruskal-Wallis	
Zmienna zależna		Średnie	N	SD	Min	Max	Mediana	F	H (3,N=352)	P	
BAS	<5	47,89	113	6,99	22,00	60,00	48,00	0,65	0,44	0,93	
	5-7	48,25	65	6,98	35,00	60,00	49,00				
	7-11	47,93	89	7,21	27,00	60,00	50,00				
	>11			7,70	28,00	60,00	48,00				
	Ogółem			7,20	22,00	60,00					
EIS_F	<5	4,05	113	0,59	2,33	5,78	4,11	3,50**	5,66	0,13	
	5-7	4,18	65	0,48	2,67	5,00	4,22				
	7-11	4,22	89	0,42	3,22	5,44	4,22				
	>11	4,21	85	0,52	2,56	5,33	4,22				
	Ogółem			0,52	2,33	5,78					
EIS_E	<5	3,64	113	0,54	2,25	4,75	3,50	0,26	1,47	0,69	
	5-7	3,71	65	0,57	2,50	5,13	3,75				
	7-11	3,67	89	0,53	2,38	5,00	3,75				
	>11			0,54	2,38	5,25	3,75				
	Ogółem			0,54	2,25	5,25					
EAT	<5	14,27 ^A	113	11,70	10,91	65	9,29	0,00	72,00	11,00	3,69**
	5-7	10,03 ^A	89	7,48		0,00	57,00	9,00			
	7-11	11,88	85	10,09	2,00	48,00	0,00	40,00	9,00		
	>11	12,00	352	10,03	0,00	72,00			9,00		
	Ogółem										

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

A, B, C – oznaczenie grup pomiędzy którymi wyniki się istotnie różnią (analizy post hoc)

WIEK MĘŻCZYŹNI

Najwyższe zróżnicowanie rozproszeń wartości obserwowane było (w obrębie różnic pod względem wieku mężczyzn) dla zmiennej *estetyczny obraz ciała* [EIS_E] F=2,43.

Test Kruskala-Wallisa wskazał na istotne różnice wewnątrzgrupowe wśród mężczyzn dla zmiennej *postawy wobec żywienia* [EAT], dla której wyniki analiz post hoc wykazały, iż badani do lat 18 osiągnęli najwyższe wartości i istotnie różnili się od badanych powyżej 23 lat (p=0,03). Zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn, najmniej pozytywne postawy wobec żywienia są obserwowane wśród najmłodszych badanych.

Pozostałe zmienne nie były istotnie statystycznie zróżnicowane pod względem wieku.

Tabela 29 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród mężczyzn pod względem wieku.

		Zmienna niezależna - WIEK - MĘŻCZYŹNI								Kruskal-Wallis	
Zmienna zależna		Średnie	N	SD	Min	Max	Mediana	F	H (3,N=352)	p	

BAS	<18	48,64	118	7,35		22,00	60,00	50,00	0,68	3,19	0,36
	18-20	47,42	83	6,63		33,00	60,00	48,00			
	21-23	47,78	65	7,04		28,00	60,00	48,00			
	>23			7,63	27,00	60,00		47,50			
	Ogółem			7,20	22,00	60,00					
EIS_F	<18	4,11	118	0,57		2,56	5,44	4,22	0,93	0,70	0,87
	18-20	4,16	83	0,46		3,11	5,11	4,22			
	21-23	4,20	65	0,50		2,78	5,78	4,22			
	>23			0,52	2,33	5,33		4,11			
	Ogółem			0,52	2,33	5,78					
EIS_E	<18	3,69	118	0,53		2,38	5,00	3,63	2,43	2,87	0,41
	18-20	3,63	83	0,59		2,25	5,25	3,63			
	21-23	3,75	65	0,43		2,88	4,50	3,75			
	>23			0,59	2,38	5,13		3,75			
	Ogółem			0,54	2,25	5,25					
EAT	<18	13,42 ^A	118	9,98		0,00	56,00	10,00	0,92	7,99	0,05*
	18-20	11,98	83	11,60		0,00	72,00	9,00			
	21-23	11,89	65	9,49		0,00	48,00	9,00			
	>23	10,17 ^A	86	8,65		1,00	48,00	7,50			
	Ogółem			10,03	0,00	72,00					

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

A, B, C – oznaczenie grup pomiędzy którymi wyniki się istotnie różnią (analizy post hoc)

BMI MĘŻCZYŹN

Najwyższe wartości bezwzględnych odchyłeń od średniej, zaistniały (w obrębie różnic pod względem BMI mężczyzn) dla zmiennej *estetyczny obraz ciała* [EIS_E] F=1,30.

Pozostałe zmienne nie były istotnie statystycznie zróżnicowane pod względem BMI.

Tabela 30 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród mężczyzn pod względem BMI.

	Zmienna niezależna - BMI - MĘŻCZYŹNI								Kruskal-Wallis	
Zmienna zależna	Średnie	N	SD	Min	Max	Mediana	F	H (3,N=352)	p	
BAS	<20	49,76	45	6,46	38,00	60,00	50,00	0,23	7,67	0,06
	20-21	48,35	48	6,85	35,00	60,00	48,50			
	21-23	48,35	92	7,54	22,00	60,00	50,00			
	>23			7,20	27,00	60,00	47,00			
	Ogółem			7,20	22,00	60,00				
EIS_F	<20	4,07	45	0,51	2,78	5,11	4,11	0,22	1,90	0,59
	20-21	4,18	48	0,52	2,67	5,44	4,22			
	21-23	4,17	92	0,52	2,56	5,00	4,17			
	>23			0,52	2,33	5,78	4,22			
	Ogółem			0,52	2,33	5,78				
EIS_E	<20	3,60	45	0,57	2,38	4,75	3,50	1,30	2,34	0,50
	20-21	3,65	48	0,48	2,75	5,00	3,63			

	21-23	3,73	92	0,51		2,75	5,00	3,75	
	>23		167	0,57	2,25	5,25		3,75	
	Ogółem		352	0,54	2,25	5,25			
EAT	<20	12,13	45	8,18		2,00	36,00	10,00	
	20-21	13,21	48	9,21		2,00	40,00	10,00	
	21-23	11,05	92	10,51		0,00	57,00	8,00	
	>23		167	10,47	0,00	72,00		9,00	
	Ogółem		352	10,03	0,00	72,00			5,53

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

A, B, C – oznaczenie grup pomiędzy którymi wyniki się istotnie różnią (analizy post hoc)

DEKLAROWANA MASA CIAŁA MĘŻCZYŹN

Statystyka F (testu Levene'a), która jest miarą zróżnicowania rozprożeń, wskazała najwyższe wartości (w obrębie różnic pod względem deklarowanej masy ciała mężczyzn) dla zmiennej *estetyczny obraz ciała* [EIS_E] F=3,16, p<0,05.

Pozostałe zmienne nie były istotnie statystycznie zróżnicowane pod względem masy ciała.

Tabela 31 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród mężczyzn pod względem deklarowanej masy ciała.

	Zmienna niezależna - MASA - MĘŻCZYŹNI							Kruskal-Wallis		
Zmienna zależna	Średnie	N	SD	Min	Max	Mediana	F	H (3,N=352)	P	
BAS	<59	49,78	27	7,70	38,00	60,00	50,00	2,32	5,61	0,13
	59-68	47,97	73	6,37	28,00	60,00	49,00			
	68-79	48,23	106	8,32	22,00	60,00	49,50			
	>79			6,57	31,00	60,00	47,00			
	Ogółem			7,20	22,00	60,00				
EIS_F	<59	4,12	27	0,55	2,78	4,89	4,22	0,42	1,17	0,76
	59-68	4,12	73	0,48	2,78	5,11	4,11			
	68-79	4,18	106	0,53	2,56	5,44	4,22			
	>79	4,16					4,22			
	Ogółem	4,15			2,33	5,78				
EIS_E	<59	3,63	27	0,61	2,38	4,75	3,63	3,16*	1,81	0,61
	59-68	3,63	73	0,42	2,88	4,75	3,63			
	68-79	3,72	106	0,56	2,38	5,00	3,69			
	>79	3,68			2,25	5,25	3,75			
	Ogółem	10,04		0,54	2,25	5,25				

		11,71 12,45						
EAT	<59	27	6,99		2,00	33,00	8,00	
	59-68	73	9,07		0,00	40,00	10,00	
	68-79	106	10,21		2,00	57,00	10,00	0,75
	>79	146	10,84	0,00	72,00		9,00	
	Ogółem	352	10,03	0,00	72,00			
								0,76 0,86

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

A, B, C – oznaczenie grup pomiędzy którymi wyniki się istotnie różnią (analizy post hoc)

DEKLAROWANY WZROST MĘŻCZYŹN

W teście Levene'a, statystyka F będąca miarą zróżnicowania rozprożeń, wskazała na najwyższe wartości (w obrębie różnic pod względem deklarowanego wzrostu ciała mężczyzn) dla zmiennej *zadowolenie z ciała* [BAS] $F=2,62$. Pozostałe zmienne nie były istotnie statystycznie zróżnicowane pod względem wzrostu ciała.

Tabela 32 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród mężczyzn pod względem deklarowanego wzrostu.

	Zmienna niezależna - WZROST - MĘŻCZYŹNI								Kruskal-Wallis	
Zmienna zależna	Średnie	N	SD	Min	Max	Mediana	F	H (3,N=352)	P	
BAS	<170	47,70	23	8,79	37,00	60,00	45,00	2,62	1,10	0,78
	170-176	48,18	72	7,42	28,00	60,00	49,00			
	177-184	47,21	116	7,36	22,00	60,00	48,00			
	>184			6,70	31,00	60,00	49,00			
	Ogółem			7,20	22,00	60,00				
EIS_F	<170	4,02	23	0,60	2,78	4,89	4,11	0,94	1,17	0,76
	170-176	4,19	72	0,47	2,67	5,00	4,22			
	177-184	4,15	116	0,53	2,33	5,33	4,22			
	>184	4,16					4,22			
	Ogółem	4,15			2,56	5,78				
		352	0,52	2,33		5,78				

EIS_E	<170	3,70	23	0,55		2,88	4,75	3,63	1,01
	170-176	3,61	72	0,56		2,38	4,88	3,56	
	177-184	3,70	116	0,49		2,38	5,13	3,75	
	>184	3,69				2,25	5,25	3,75	
	Ogółem	10,83		0,54	2,25	5,25			
		10,74							
		12,77							1,32 0,73
EAT	<170		23	8,39		2,00	33,00	10,00	0,86
	170-176		72	8,14		0,00	38,00	8,00	
	177-184		116	11,42		0,00	72,00	9,00	
	>184		141	9,95	0,00	57,00		9,00	
	Ogółem		352	10,03	0,00	72,00			
									1,68 0,64

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

A, B, C – oznaczenie grup pomiędzy którymi wyniki się istotnie różnią (analizy post hoc)

WDI MĘŻCZYŹN

Najwyższe zróżnicowanie rozprożeń wartości, obserwowane było (w obrębie różnic pod względem rozbieżności między deklarowaną aktualną masą ciała, a idealną masą ciała wśród mężczyzn) dla zmiennej *postawy wobec żywienia* [EAT] $F=1,37$.

Test Kruskala-Wallisa wskazał na istotne różnice wewnątrzgrupowe wśród mężczyzn w *zadowoleniu z ciała* [BAS]. Najniższe wartości zadowolenia z ciała uzyskali zawodnicy, którzy chcieli stracić ponad 3 kg masy ciała, w porównaniu do badanych, którzy uzyskali najwyższe wartości zadowolenia z ciała i chcieliby zmienić masę ciała w przedziale -1,0,1 kg ($p=0,03$). Tym samym podkreślona zostaje relacja, że im większe dążenie do szczupłości (utrąty kilogramów), zarówno w przypadku kobiet, jak i mężczyzn, tym niższe zadowolenie z ciała.

Tabela 33 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród mężczyzn pod względem WDI (różnicy między aktualną masą ciała, a idealną)

	Zmienna niezależna - WDI - MĘŻCZYŹNI							Kruskal-Wallis	
Zmienna zależna	Średnie	N	SD	Min	Max	Mediana	F	H (3,N=352)	P
BAS	<-3	45,83 ^A	71	7,06	29,00	60,00	45,00	0,22	8,48 0,04*
	-3,-2,-1	47,60	43	6,95	28,00	60,00	48,00		
	-1,0,1	48,93 ^A	111	6,89	29,00	60,00	49,00		

	>1				7,46	22,00	60,00			49,00	
	Ogółem				7,20	22,00	60,00				
EIS_F	<-3	4,07	71	0,49		2,33		5,11	4,11		
	-3,-2,-1	4,24	43	0,52		2,78		5,78	4,22		
	-1,0,1	4,16	111	0,52		2,56		5,00	4,22	0,63	
	>1	4,17							4,22		2,78 0,43
	Ogółem	4,15									
								2,56	5,11		
			352	0,52		2,33		5,78			
EIS_E	<-3	3,57	71	0,54		2,50		5,25	3,50		
	-3,-2,-1	3,78	43	0,51		2,88		5,00	3,88		
	-1,0,1	3,67	111	0,54		2,38		5,13	3,63	0,30	
	>1	3,72				2,25	4,88		3,75		
	Ogółem	11,96		0,54	2,25	5,25					
		9,77									
		12,41									5,12 0,16
EAT	<-3		71	9,57		3,00		46,00	9,00		
	-3,-2,-1		43	9,14		0,00		48,00	8,00		
	-1,0,1		111	11,44		1,00		72,00	9,00	1,37	
	>1		127	9,24	0,00	56,00			11,00		
	Ogółem		352	10,03	0,00	72,00					

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

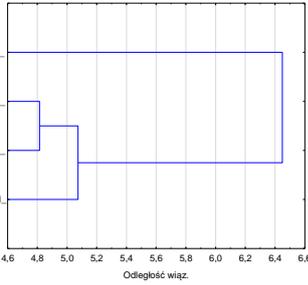
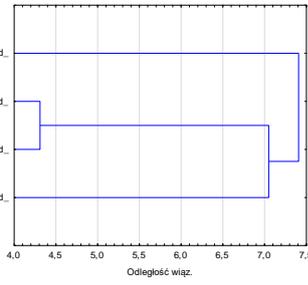
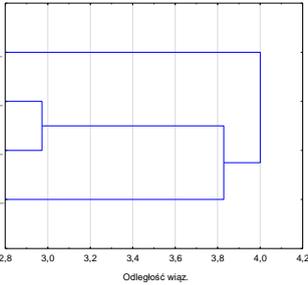
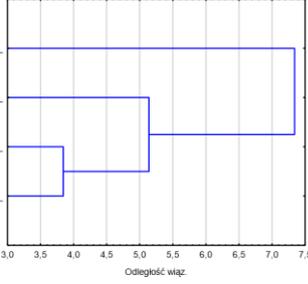
A, B, C – oznaczenie grup pomiędzy którymi wyniki się istotnie różnią (analizy post hoc)

3.2. AGLOMERACJE CECH OBRAZU CIAŁA I POSTAW WOBEC ŻYWIENIA POD WZGLĘDEM UPRAWIANEJ DYSCYPLINY SPORTOWEJ WŚRÓD KOBIEC I MĘŻCZYŹN

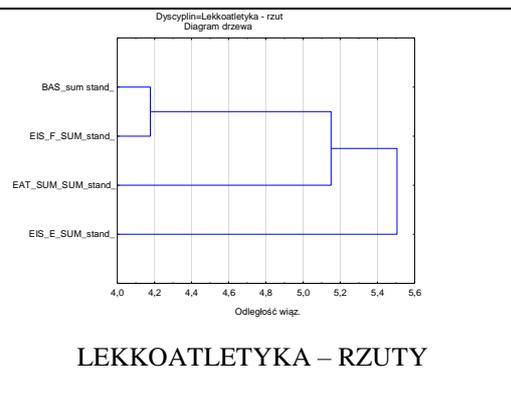
W analizie eksploracyjnej zostały sklasyfikowane i porównane cechy obrazu ciała pod względem uprawianej dyscypliny sportowej. W tym celu zostały zastosowane hierarchiczne metody aglomeracyjne z pojedynczymi wiązaniami. Miarą rozbieżności lub odległości pomiędzy obiektami była odległość euklidesowa. Przed wykonaniem analizy, dokonano standaryzacji danych.

Zidentyfikowane zostały skupienia sportowców uprawiających wybrane dyscypliny sportowe, którzy są podobni ze względu na poszczególne skupienia podobnych miar obrazu ciała i postaw wobec żywienia. Wśród badanych sportowców wyróżniamy skupienia zaprezentowane w poniższej tabeli.

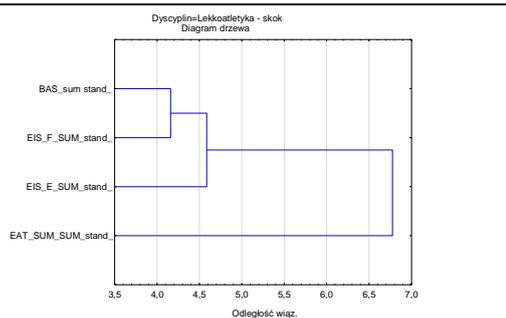
Tabela 34 Aglomeracja sportowców uprawiających wybrane dyscypliny sportowe, którzy są podobni ze względu na poszczególne skupienia podobnych miar obrazu ciała i postaw wobec żywienia.

Opis skupień	Aglomeracje cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród KOBIET	Aglomeracje cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród MĘŻCZYŹN
<p>Funkcjonalny i estetyczny obraz ciała, najsilniej skupione są z postawami wobec żywienia, a następnie z zadowoleniem z ciała</p>	<p>Dyscyplina=Lekkooatletyka - bieg sredni Diagram drzewa</p>  <p>LEKKOATLETYKA BIEGI ŚREDNIE</p> <p>Dyscyplina=Siatkówka Diagram drzewa</p>  <p>SIATKÓWKA</p>	<p>Dyscyplina=Piłka nozna Diagram drzewa</p>  <p>PIŁKA NOŻNA</p>
	<p>Postawy wobec żywienia z zadowoleniem z ciała, najsilniej skupione są z funkcjonalnym i estetycznym obrazem ciała</p>	
<p>Postawy wobec żywienia z estetycznym obrazem ciała, najsilniej skupione są z funkcjonalnym obrazem ciała, a następnie z zadowoleniem z ciała</p>	<p>Dyscyplina=Podnoszenie/Trojboj Diagram drzewa</p>  <p>PODNOSZENIE CIĘŻARÓW, TRÓJBÓJ SIŁOWY</p>	

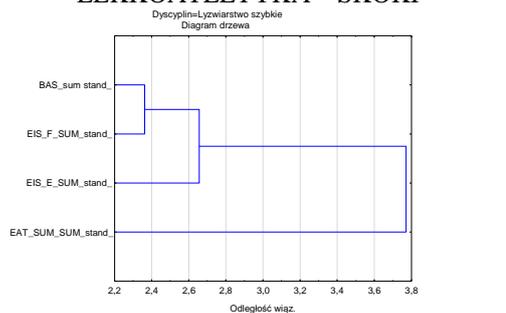
Zadowolenie z ciała z funkcjonalnym obrazem ciała najsilniej skupione są z postawami wobec żywienia, a następnie z estetycznym obrazem ciała



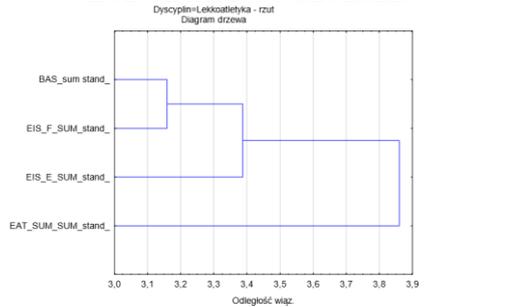
Zadowolenie z ciała z funkcjonalnym obrazem ciała najsilniej skupione są z estetycznym obrazem ciała, a następnie z postawami wobec żywienia



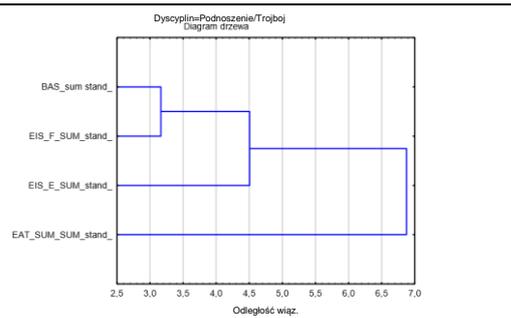
LEKKOATLETYKA – SKOKI



ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE

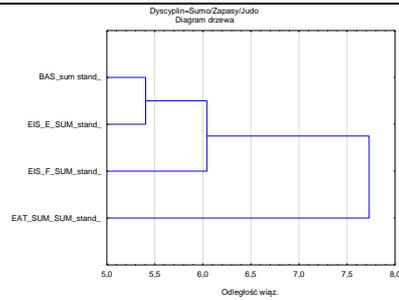


LEKKOATLETYKA – RZUTY

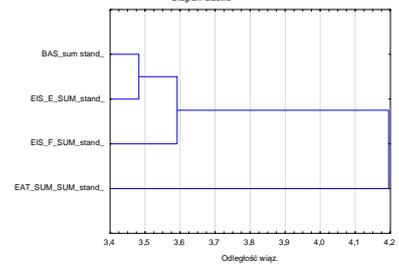


PODNOSZENIE/TRÓJBÓJ

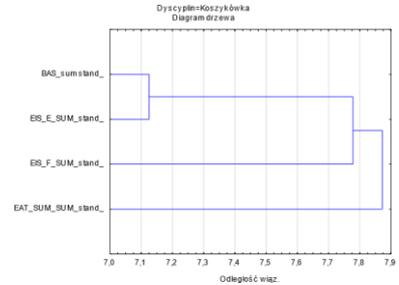
Zadowolenie z ciała z estetycznym obrazem ciała najsilniej skupione są z funkcjonalnym obrazem ciała, a następnie z postawami wobec żywienia



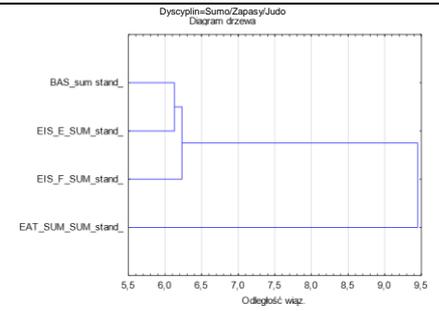
SUMO/ZAPASY/JUDO



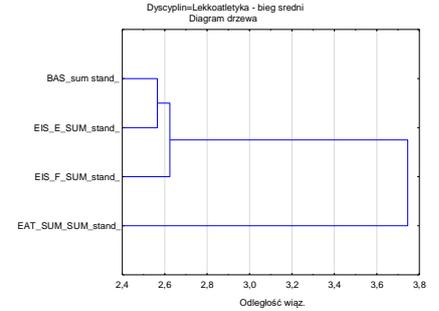
LEKKOATLETYKA – WIELOBÓJ



KOSZYKÓWKA

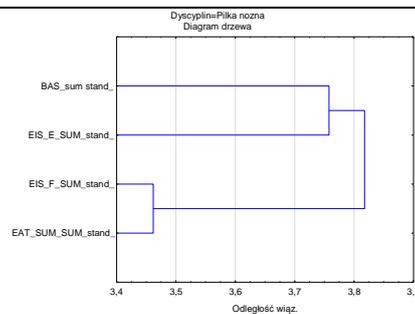


SUMO/ZAPASY/JUDO



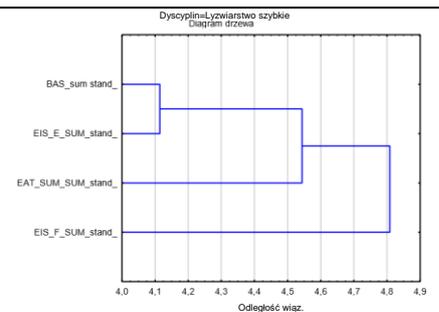
LEKKOATLETYKA – BIEGI ŚREDNIE

Zadowolenie z ciała z estetycznym obrazem ciała najsilniej skupione są z funkcjonalnym obrazem ciała, i postawami wobec żywienia



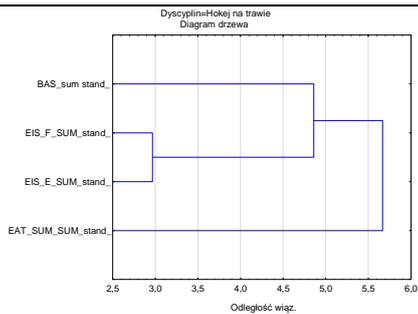
PIŁKA NOŻNA

Zadowolenie z ciała z estetycznym obrazem ciała najsilniej skupione są z postawami wobec żywienia, a następnie z funkcjonalnym obrazem ciała

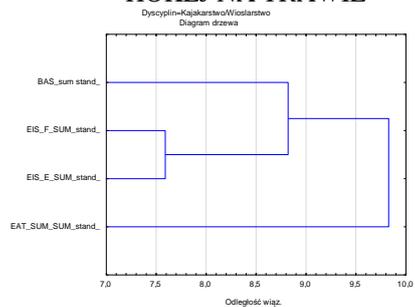


ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE

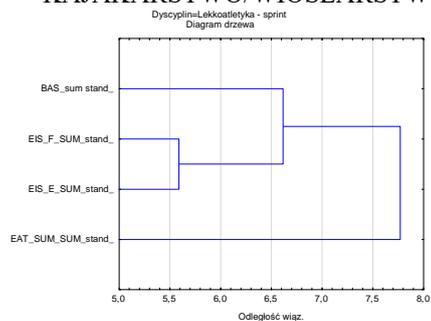
Funkcjonalny obrazem ciała z estetycznym obrazem ciała, najsilniej skupione są z zadowoleniem z ciała, a następnie z postawami wobec żywienia



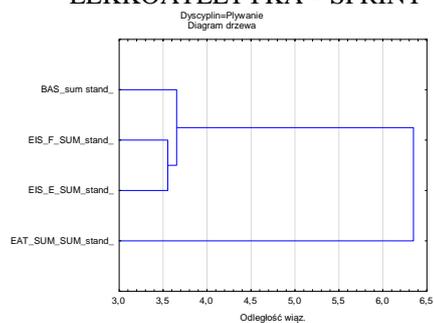
HOKEJ NA TRAWIE



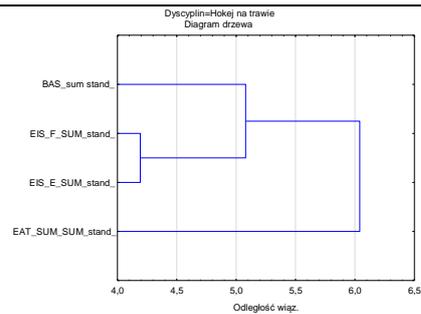
KAJAKARSTWO/WIOŚLARSTWO



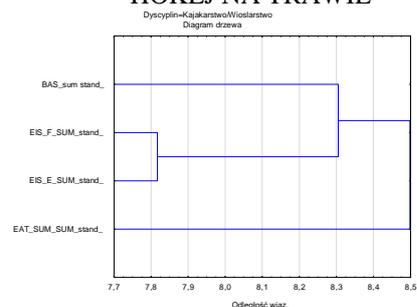
LEKKOATLETYKA – SPRINT



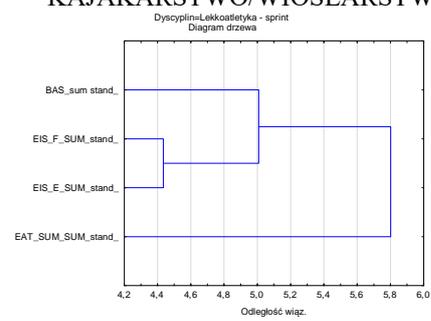
PŁYWANIE



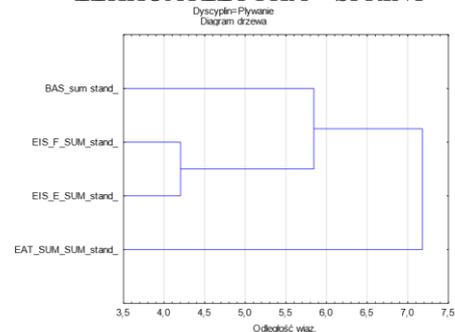
HOKEJ NA TRAWIE



KAJAKARSTWO/WIOŚLARSTWO

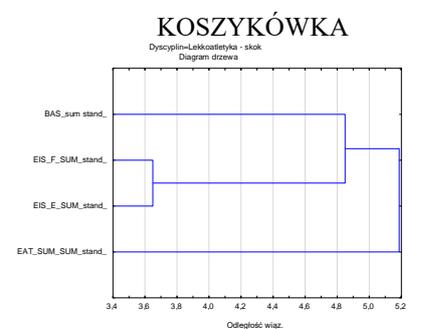
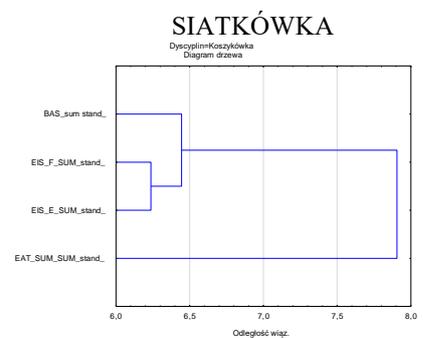
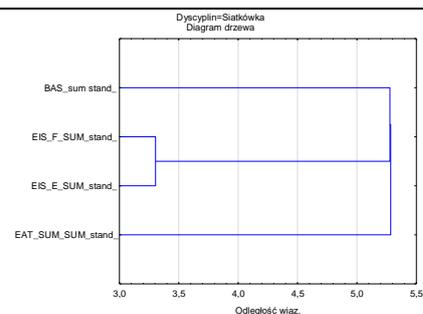


LEKKOATLETYKA – SPRINT



PŁYWANIE

Funkcjonalny obrazem ciała z estetycznym obrazem ciała, najsilniej skupione są z zadowoleniem z ciała, a następnie z postawami wobec żywienia



LEKKOATLETYKA - SKOKI

3.3 KORELACJE OBRAZU CIAŁA I POSTAW WOBEC ŻYWIENIA POD WZGLĘDEM ZMIENNYCH SPORTOWYCH

Wyniki skorelowanych zmiennych dotyczących cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród kobiet i mężczyzn wobec zmiennych sportowych zostały przedstawione w tabelach 35-52.

3.3.1. ANALIZA KORELACJI POSTAW WOBEC ŻYWIENIA I OBRAZU CIAŁA WŚRÓD KOBIET

Wśród kobiet uprawiających konkurencje skocznościowe i rzutowe (w obrębie lekkoatletyki), pływanię i piłkę nożną, zaobserwowane zostały istotnie dodatnie (wysokie) zależności *funkcjonalnego* obrazu ciała [EIS_F] z *zadowoleniem z ciała* [BAS], co znaczy, że wyższe zadowolenie z ciała wpływa na wyższe postrzeganie funkcjonalnego ciała oraz na odwrót ($p < 0,05$). Z kolei, wśród kobiet trenujących kajakerstwo, wioślarstwo oraz konkurencje skocznościowe w obrębie lekkoatletyki (korelacje przeciętne) i piłki nożnej (korelacje bardzo wysokie) wyższe postawy wobec *estetycznego* obrazu ciała [EIS_E], istotnie oddziaływały na wyższe *zadowolenie z ciała* [BAS] ($p < 0,05$). Natomiast, wśród zawodniczek sumo, zapasów, judo, kajakerstwa, wioślarstwa, koszykówki, LA-skok, LA-sprint, piłki nożnej, podnoszenia ciężarów, trójboju siłowego i siatkówki, wyższe oceny *estetycznej* oceny ciała [EIS_E] istotnie oddziaływały na wyższe wartości obrazu ciała traktowanego jako *funkcja* [EIS_F] ($p < 0,05$).

Ujemne (przeciętne) zależności *postaw wobec żywienia* [EAT] i *zadowolenia z ciała* [BAS] zaobserwowane zostały wśród kobiet uprawiających sumo, zapasy, judo oraz biegi średnie, co wskazuje, iż niższe zadowolenie z ciała, istotnie powiązane było z wyższymi wartościami postaw wobec żywienia ($p < 0,01$). Z kolei, wśród reprezentantek podnoszenia ciężarów i trójboju siłowego wyższe wartości *postaw wobec żywienia* [EAT] wysoko oddziaływały na wyższe oceny *funkcjonalnego obrazu ciała* [EIS_F] ($p < 0,01$). Dodatnia zależność pomiędzy wyższymi wartościami *postaw wobec żywienia* [EAT], a *estetycznym obrazem ciała* [EIS_E] pojawiła się wśród zawodniczek kajakerstwa, wioślarstwa, podnoszenia ciężarów i trójboju siłowego ($p < 0,05$).

Tabela 35 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród kobiet w różnych dyscyplinach sportowych.

KOBIETY DYSCYPLINY SPORTOWE	BAS& EIS_F	BAS& EIS_E	EIS_F& EIS_E	EAT & BAS	EAT & EIS_F	EAT& EIS_E
Hokej na trawie	-0,02	-0,01	0,51	0,21	-0,30	-0,30
Sumo/Zapasy/Judo	0,11	0,23	0,39*	-0,44**	0,05	-0,12
Kajakerstwo/Wioślarstwo	0,25	0,31**	0,49**	-0,01	0,10	0,28*
Koszykówka	0,34	0,44	0,39**	-0,27	0,04	-0,04
Lekkoatletyka - bieg średni	-0,08	0,01	0,13	-0,43**	0,28	0,25
Lekkoatletyka - rzut	0,62*	0,13	0,54	-0,01	-0,02	-0,12
Lekkoatletyka - skok	0,57**	0,46*	0,66***	-0,38	-0,04	-0,17
Lekkoatletyka - sprint	0,28	0,18	0,48**	-0,12	-0,11	-0,02
Lekkoatletyka - wielobój	0,01	0,25	0,45	-0,01	-0,05	0,47
Łyżwiarstwo szybkie	0,56	0,44	0,36	-0,22	-0,20	-0,37
Piłka nożna	0,56*	0,76***	0,76***	-0,13	0,28	0,06

Pływanie	0,60*	0,37	0,45	-0,46	0,01	0,36
Podnoszenie/Trójbój	-0,05	-0,05	0,43**	0,09	0,54**	0,55***
Siatkówka	0,07	-0,17	0,38*	-0,26	-0,03	0,13

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

W dyscyplinach sportu, gdzie rywalizacja odbywa się w formie walki, istotnie dodatnia, przeciętna korelacja występowała między *zadowoleniem z ciała*, a *estetycznym* obrazem ciała (p<0,001). Natomiast zawodniczki rywalizujące obok siebie, wykazywały istotnie dodatnie słabe zależności pomiędzy *zadowoleniem z ciała*, a *estetycznym i funkcjonalnym* obrazem ciała (p<0,001). Z kolei zmagania osobno, względem rywalek wskazywała na istotnie słabe korelacje pomiędzy *zadowoleniem z ciała*, a *funkcjonalnym* obrazem ciała (p<0,05). Bez względu na typ rywalizacji, istotnie dodatnie skorelowanie pojawiło się pomiędzy *funkcjonalnym*, a *estetycznym* obrazem ciała (p<0,001).

Postawy wobec żywienia, okazały się ujemnie oddziaływać na *zadowolenie z ciała* zawodniczek rywalizujących w walce, jak i obok siebie (p<0,05). Zaś istotnie dodatnia zależność między *postawami wobec żywienia*, a *funkcjonalnym* obrazem ciała, wystąpiła wśród kobiet rywalizujących osobno (p<0,05).

Tabela 36 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: *postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród kobiet pod względem kategorii rywalizacja*

KOBIETY RYWALIZACJA	BAS & EIS_F	BAS& EIS_E	EIS_F& EIS_E	EAT & BAS	EAT & EIS_F	EAT& EIS_E
Walka	0,15	0,33***	0,41***	-0,24**	0,07	-0,02
Obok	0,23***	0,23***	0,47***	-0,19*	0,08	0,14
Osobno	0,29*	0,19	0,54***	-0,15	0,26*	0,22

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Istotnie dodatnia korelacja pomiędzy *zadowoleniem z ciała*, a *estetycznym i funkcjonalnym* obrazem ciała była obserwowana zarówno w sportach kontaktowych, jak i niekontaktowych (p<0,01). Bez względu na sport kontaktowy, istotnie dodatnie skorelowanie pojawiło się pomiędzy *funkcjonalnym*, a *estetycznym* obrazem ciała (p<0,001).

W dyscyplinach sportu, gdzie pojawia się kontakt, istotnie dodatnia korelacja została zaobserwowana również pomiędzy *zadowoleniem z ciała*, a *postawami wobec żywienia* (p<0,05). Zawodniczki uprawiające dyscypliny, w których kontakt fizyczny nie występuje, charakteryzowały się istotnie dodatnimi zależnościami pomiędzy *zadowoleniem z ciała*, a *estetycznym* obrazem ciała (p<0,01). Natomiast niższe wartości *postaw wobec żywienia*,

wskazywały na wyższe wartości *zadowolenia* z ciała wśród reprezentantek sportów, w których nie pojawia się kontakt fizyczny ($p < 0,001$).

Tabela 37 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród kobiet pod względem kategorii sportu kontaktowego

KOBIETY KONTAKT	BAS & EIS_F	BAS& EIS_E	EIS_F& EIS_E	EAT & BAS	EAT & EIS_F	EAT& EIS_E
Tak	0,23*	0,39***	0,42***	0,22*	0,04	-0,05
Nie	0,26***	0,23***	0,48***	-0,20***	0,10	0,16**

Legenda: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Istotnie dodatnia korelacja pomiędzy *zadowoleniem* z ciała, a *estetycznym* i *funkcjonalnym* obrazem ciała, jak również pomiędzy *estetycznym* i *funkcjonalnym* obrazem ciała była obserwowana zarówno w sportach indywidualnych, jak i nieindywidualnych ($p < 0,01$). Natomiast niższe wartości *postaw wobec żywienia*, wskazywały na wyższe wartości *zadowolenia z ciała*, wśród zawodniczek sportów indywidualnych ($p < 0,001$).

Tabela 38 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród kobiet pod względem kategorii sportu indywidualnego pomiędzy kategoriami stroju wśród kobiet

KOBIETY INDYWIDULNE	BAS & EIS_F	BAS& EIS_E	EIS_F& EIS_E	EAT & BAS	EAT & EIS_F	EAT& EIS_E
Tak	0,23***	0,20**	0,46***	-0,25***	0,12	0,12
Nie	0,24**	0,36***	0,46***	-0,12	0,09	0,11

Legenda: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Bez względu na stosowany w wybranych dyscyplinach strój sportowy, istotnie dodatnie skorelowanie wystąpiło między *zadowoleniem* z ciała, a *funkcjonalnym* i *estetycznym* obrazem ciała ($p < 0,05$). Bez różnicy na stosowany strój, istotnie dodatnie skorelowanie pojawiło się pomiędzy *funkcjonalnym* a *estetycznym* obrazem ciała ($p < 0,001$). Z kolei wyłącznie wśród zawodniczek startujących w strojach dopasowanych, wyższe wartości *postaw wobec żywienia* dodatnio korelowały z *estetycznym* i *funkcjonalnym* obrazem ciała ($p < 0,05$). Natomiast istotna ujemna korelacja została zaobserwowana pomiędzy *postawami wobec żywienia*, a *zadowoleniem* z ciała ($p < 0,001$).

Tabela 39 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród kobiet pod względem kategorii stroju

KOBIETY STRÓJ	BAS & EIS_F	BAS& EIS_E	EIS_F& EIS_E	EAT & BAS	EAT & EIS_F	EAT& EIS_E
Dopasowany	0,23***	0,22***	0,49***	-0,21***	0,13*	0,17***

Luźny	0,25*	0,41***	0,39***	-0,20	-0,02	-0,11
-------	-------	---------	---------	-------	-------	-------

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Istotnie dodatnia wysoka korelacja wystąpiła pomiędzy *zadowoleniem z ciała*, a *funkcjonalnym* obrazem ciała wśród zawodniczek III klasy sportowej (p<0,001). Z kolei dodatnie oddziaływanie *zadowolenia z ciała* względem *estetycznego* obrazu ciała, cechowało zawodniczki kadry oraz klasy mistrzowskiej (p<0,01). Dodatnia zależność *estetycznego i funkcjonalnego* obrazu ciała miała miejsce bez względu na klasę sportową zawodniczek.

Jedyna ujemna zależność wskazująca na wyższe *zadowolenie z ciała*, powiązana była z niższymi *postawami wobec żywienia* wśród zawodniczek I klasy sportowej. Natomiast *estetyczny* obraz ciała, istotnie oddziaływał na *postawy wobec żywienia* zawodniczek reprezentujących najwyższy poziom – klasy międzynarodowej mistrzowskiej.

Tabela 40 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: *postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród kobiet pod względem klasy sportowej*

KLASA SPORTOWA KOBIECY	BAS & EIS_F	BAS & EIS_E	EIS_F & EIS_E	EAT & BAS	EAT & EIS_F	EAT & EIS_E
Kadra	0,18	0,35***	0,43***	-0,19	0,06	0,02
MM	0,06	-0,07	0,31*	-0,16	0,24	0,33*
M	0,20	0,37**	0,50***	-0,21	0,09	0,13
I	0,24	0,23	0,56***	-0,36**	0,12	0,06
II	0,30	0,26	0,34*	-0,11	0,21	0,02
III	0,53***	0,28	0,47**	-0,29	-0,02	0,11
IV	0,07	0,28	0,51*	0,05	0,10	0,07

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Istotnie dodatnio wpływało *zadowolenia z ciała* względem *funkcjonalnego* obrazu ciała wśród zawodniczek trenujących od 90 do 120 minut (p<0,001). Bez względu na czas treningu, istotnie dodatnie skorelowanie wystąpiło pomiędzy *zadowoleniem z ciała* i *estetycznym* obrazem ciała, jak również pomiędzy *funkcjonalnym*, a *estetycznym* obrazem ciała (p<0,001). Natomiast istotnie wyższe *zadowolenie z ciała* oddziaływało na niższe wartości *postaw wobec żywienia*, wśród kobiet trenujących od 90 do 120 minut (p<0,01). Jedynie wśród kobiet trenujących powyżej 120 minut została zaobserwowana istotnie dodatnia korelacja pomiędzy *postawami wobec żywienia*, a *estetycznym i funkcjonalnym* obrazem ciała (p<0,05).

Tabela 41 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród kobiet pod względem czasu treningu

CZAS TRENINGU KOBIECY	BAS & EIS_F	BAS & EIS_E	EIS_F & EIS_E	EAT & BAS	EAT & EIS_F	EAT & EIS_E
<90	0,31***	0,32***	0,45***	-0,23**	0,08	0,04
100-120	0,26***	0,26***	0,39***	-0,22**	0,04	0,09
>120	0,12	0,26*	0,64***	-0,11	0,30**	0,27*

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Bez względu na liczbę treningów w tygodniu, istotne dodatnie skorelowanie zostało zaobserwowane pomiędzy *zadowoleniem z ciała*, a *estetycznym* obrazem ciała, jak również pomiędzy *estetycznym* i *funkcjonalnym* obrazem ciała ($p<0,05$).

Zaś wyższe wartości *zadowolenia z ciała*, istotnie korelują z wyższymi wartościami *funkcjonalnego* obrazu ciała dla zawodniczek trenujących do 9 razy w tygodniu ($p<0,05$). Niższe wartości *postaw wobec żywienia*, wskazywały na wyższe *zadowolenie z ciała* u zawodniczek trenujących do 5 razy w tygodniu ($p<0,05$). Z kolei, istotnie dodatnio koreluje *funkcjonalny* obraz ciała z *postawami wobec żywienia*, w grupie kobiet trenujących nie więcej niż 5 razy w tygodniu.

Tabela 42 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród kobiet pod względem liczby treningów

ILOŚĆ TRENINGÓW KOBIECY	BAS & EIS_F	BAS & EIS_E	EIS_F & EIS_E	EAT & BAS	EAT & EIS_F	EAT & EIS_E
<5	0,29***	0,23**	0,51***	-0,22*	0,21*	0,12
5-6	0,26**	0,27**	0,41***	-0,10	0,11	0,09
6-9	0,45***	0,47***	0,60***	-0,24	-0,17	0,04
>9	0,19	0,23*	0,42***	-0,18	0,06	0,20

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Bez względu na staż treningowy, istotne dodatnie skorelowanie, pojawiło się pomiędzy *zadowoleniem z ciała*, a *estetycznym* obrazem ciała ($p<0,05$), jak również pomiędzy *estetycznym* i *funkcjonalnym* obrazem ciała ($p<0,001$).

Natomiast ujemna korelacja charakteryzująca wyższe *zadowolenie z ciała* i niższe wartości *postaw wobec żywienia*, obserwowana była wśród zawodniczek ze stażem treningowym od 5 do 11 lat ($p<0,05$). Z kolei dodatnia zależność cechująca tylko zawodniczki ze stażem treningowym poniżej 5 lat, wskazywała na wyższe wartości *postaw wobec żywienia*, powiązane z wyższymi wartościami *estetycznego* i *funkcjonalnego* obrazu ciała ($p<0,001$).

Tabela 43 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród kobiet pod względem stażu sportowego

STAŻ SPORTOWY KOBIECY	BAS & EIS_F	BAS & EIS_E	EIS_F & EIS_E	EAT & BAS	EAT & EIS_F	EAT & EIS_E
<5	0,32***	0,27**	0,60***	-0,09	0,32***	0,34***
5-7	0,08	0,29**	0,48***	-0,21*	-0,02	-0,04
7-11	0,33***	0,21*	0,34***	-0,33***	-0,05	0,07
>11	0,18	0,40***	0,40***	-0,20	0,11	-0,09

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

3.3.2. ANALIZA KORELACJI POSTAW WOBEC ŻYWIENIA I OBRAZU CIAŁA WŚRÓD MĘŻCZYŹN

Wśród mężczyzn uprawiających sumo, zapasy, judo, koszykówkę, biegi średnie, konkurencje rzutowe lekkiej atletyki oraz podnoszenie ciężarów i trójbój siłowy zostały zaobserwowane istotnie wysokie dodatnie zależności zadowolenie z ciała [BAS], z funkcjonalnym obrazem ciała [EIS_F], co znaczy, że wyższe zadowolenie z ciała wpływało na wyższe oceny obrazu ciała traktowanego jako funkcja ($p<0,01$). Z kolei, wśród zawodników sumo, zapasów, judo, koszykówki, biegów średnich, konkurencji rzutowych oraz pływania wyższe zadowolenie z ciała [BAS] istotnie wysoko oddziaływało na wyższe oceny estetycznej oceny ciała [EIS_E] ($p<0,05$). Jedynie wśród zawodników biegów średnich i łyżwiarstwa szybkiego wyższe wartości obrazu ciała traktowanego jako funkcja [EIS_F] nie były istotnie powiązane z wyższymi wartościami estetycznego obrazu ciała [EIS_E].

Dodatnia, przeciętna zależność pomiędzy postawami wobec żywienia [EAT], a funkcjonalnym obrazem ciała [EIS_F], została zaobserwowana wśród zawodników kajakarstwa, wioślarstwa ($p<0,05$). Natomiast wysokie wartości postaw wobec żywienia istotnie wysoko oddziaływały na estetyczny obraz ciała wśród pływaków ($p<0,01$).

Tabela 44 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród mężczyzn w różnych dyscyplinach sportowych

MĘŻCZYŹNI SPORTOWE	DYSCYPLINY	BAS& EIS_F	BAS& EIS_E	EIS_F& EIS_E	EAT & BAS	EAT & EIS_F	EAT& EIS_E
Hokej na trawie		0,27	0,18	0,39	-0,25	-0,09	-0,09
Sumo/Zapasy/Judo		0,51***	0,45**	0,46**	0,18	-0,14	0,26
Kajakarstwo/Wioślarstwo		0,21	0,30*	0,35**	-0,01	0,30*	-0,15
Koszykówka		0,59**	0,44*	0,54**	-0,20	-0,11	0,20

Lekkoatletyka - bieg średni	0,58*	0,64**	0,48	-0,05	-0,11	-0,04
Lekkoatletyka - rzut	0,53**	0,43*	0,43*	0,10	0,19	0,31
Lekkoatletyka - skok	0,18	0,17	0,51**	-0,03	0,16	0,28
Lekkoatletyka - sprint	0,33	0,17	0,46**	0,21	0,06	0,03
Lekkoatletyka - wielobój	-0,04	0,10	0,84***	0,16	0,11	0,29
Łyżwiarstwo szybkie	0,18	0,36	0,05	-0,15	-0,28	0,21
Piłka nożna	0,34	0,23	0,54**	0,09	0,35	0,53**
Pływanie	0,34	0,41*	0,67***	0,21	0,08	-0,12
Podnoszenie/Trójbój	0,71**	0,53	0,68**	0,14	0,01	0,35
Siatkówka	0,28	0,46*	0,79***	0,12	0,02	0,04

Legenda: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

We wszystkich rodzajach rywalizacji dyscyplin sportowych, istotnie dodatnia, przeciętna korelacja występowała między *zadowoleniem z ciała*, a *estetycznym* i *funkcjonalnym* obrazem ciała ($p < 0,01$). Bez względu na typ rywalizacji, istotnie dodatnie skorelowanie pojawiło się pomiędzy *funkcjonalnym*, a *estetycznym* obrazem ciała ($p < 0,001$). Zaś istotnie dodatnia zależność między *postawami wobec żywienia*, a *estetycznym* obrazem ciała, wystąpiła wśród mężczyzn rywalizujących osobno ($p < 0,001$).

Tabela 45 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród mężczyzn pod względem rywalizacji

MĘŻCZYŹNI RYWALIZACJA	BAS & EIS_F	BAS& EIS_E	EIS_F& EIS_E	EAT & BAS	EAT & EIS_F	EAT& EIS_E
Walka	0,35***	0,33***	0,58***	0,06	-0,07	0,16
Obok	0,25***	0,31***	0,47***	0,04	0,12	-0,02
Osobno	0,45***	0,32**	0,47***	0,08	0,16	0,36***

Legenda: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Istotnie dodatnia korelacja pomiędzy *zadowoleniem z ciała*, a *estetycznym* i *funkcjonalnym* obrazem ciała, jak również pomiędzy *estetycznym* i *funkcjonalnym* obrazem ciała była obserwowana zarówno w sportach kontaktowych, jak i niekontaktowych ($p < 0,001$). Zawodnicy uprawiający dyscypliny, w których pojawia się kontakt fizyczny, charakteryzowali się istotnie dodatnimi zależnościami pomiędzy *postawami wobec żywienia*, a *estetycznym* obrazem ciała ($p < 0,01$).

Tabela 46 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród mężczyzn pod względem sportu kontaktowego

MĘŻCZYŹNI KONTAKT	BAS & EIS_F	BAS& EIS_E	EIS_F& EIS_E	EAT & BAS	EAT & EIS_F	EAT& EIS_E
Tak	0,39***	0,32***	0,54***	0,04	-0,09	0,21*
Nie	0,31***	0,31***	0,51***	0,04	0,12	0,09

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Istotnie dodatnia korelacja pomiędzy *zadowoleniem z ciała*, a *estetycznym i funkcjonalnym* obrazem ciała, jak również pomiędzy *estetycznym i funkcjonalnym* obrazem ciała była obserwowana zarówno w sportach indywidualnych, jak i nieindywidualnych (p<0,01). Ponadto wyższe wartości *postaw wobec żywienia* były dodatnio skorelowane z *estetycznym* obrazem ciała (p<0,001).

Tabela 47 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród mężczyzn pod względem sportu indywidualnego

MEŹCZYŹNI INDYW	BAS & EIS_F	BAS& EIS_E	EIS_F& EIS_E	EAT & BAS	EAT & EIS_F	EAT& EIS_E
Tak	0,39***	0,35***	0,50***	0,10	0,02	0,21***
Nie	0,26**	0,29***	0,53***	-0,03	0,07	0,02

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Bez względu na stosowany w danych dyscyplinach strój sportowy, istotnie dodatnie skorelowanie wystąpiło między *zadowoleniem z ciała*, a *funkcjonalnym i estetycznym* obrazem ciała, jak również pomiędzy *estetycznym i funkcjonalnym* obrazem ciała (p<0,001). Z kolei wyłącznie wśród zawodników, startujących w strojach dopasowanych, wyższe wartości *postaw wobec żywienia* dodatnio korelowały z *estetycznym* obrazem ciała (p<0,05)

Tabela 48 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród mężczyzn pod względem kategorii stroju

MEŹCZYŹNI STRÓJ	BAS & EIS_F	BAS& EIS_E	EIS_F& EIS_E	EAT & BAS	EAT & EIS_F	EAT& EIS_E
Dopasowany	0,35***	0,32***	0,48***	0,05	0,08	0,13*
Luźny	0,30***	0,30***	0,59***	0,04	0,01	0,14

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Istotnie dodatnia wysoka korelacja pomiędzy *zadowoleniem z ciała*, a *funkcjonalnym* obrazem ciała była obserwowana wśród zawodników prawie wszystkich klas sportowych (kadra, M, I, II III, IV), z wyłączeniem klasy mistrzowskiej międzynarodowej (p<0,05). Z kolei istotnie dodatnie oddziaływanie *zadowolenia z ciała* względem *estetycznego* obrazu ciała, cechowało zawodników kadry, klasy mistrzowskiej, I, II oraz III (p<0,01). Dodatnia zależność *estetycznego i funkcjonalnego* obrazu ciała miała miejsce wśród zawodników prawie wszystkich klas sportowych, z wyłączeniem IV klasy sportowej (p<0,05). Istotna dodatnia korelacja między *postawami wobec żywienia*, a *zadowoleniem z ciała* wystąpiła wśród zawodników klasy mistrzowskiej (p<0,05). Natomiast *funkcjonalny* obraz ciała, istotnie

oddziaływał na *postawy wobec żywienia* zawodników reprezentujących II klasę sportową ($p < 0,01$).

Tabela 49 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: *postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród mężczyzn pod względem klasy sportowej*

MEŹCZYŹNI KLASA SPORTOWA MOJE	BAS & EIS_F	BAS & EIS_E	EIS_F & EIS_E	EAT & BAS	EAT & EIS_F	EAT & EIS_E
Kadra	0,29**	0,29**	0,64***	-0,04	-0,01	0,11
MM	0,17	0,24	0,54***	0,32	-0,16	0,21
M	0,38***	0,35***	0,46***	0,24*	0,02	0,10
I	0,34**	0,37***	0,53***	-0,09	0,01	0,13
II	0,37**	0,33*	0,54***	-0,11	0,36**	0,23
III	0,49**	0,41*	0,39*	0,05	0,26	0,80
IV	0,82*	-0,55	-0,40	0,14	-0,20	-0,26

Legenda: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Istotnie dodatnio wpływało *zadowolenie z ciała* względem *funkcjonalnego i estetycznego* obrazu ciała wśród zawodników trenujących od 90 do 12 minut ($p < 0,001$). Bez względu na czas treningu, istotnie dodatnie skorelowanie wystąpiło pomiędzy *estetycznym i funkcjonalnym* obrazem ciała ($p < 0,001$). Jedynie wśród zawodników trenujących poniżej 90 minut została zaobserwowana istotnie dodatnia korelacja pomiędzy *postawami wobec żywienia, a estetycznym* obrazem ciała ($p < 0,05$).

Tabela 50 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: *postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród mężczyzn pod względem czasu treningu*

MEŹCZYŹNI CZAS TRENINGU MOJE	BAS & EIS_F	BAS & EIS_E	EIS_F & EIS_E	EAT & BAS	EAT & EIS_F	EAT & EIS_E
<90	0,31***	0,26***	0,49***	-0,04	-0,04	0,20*
100-120	0,41***	0,38***	0,51***	0,07	0,10	0,13
>120	0,12	0,23	0,53***	0,17	0,12	0,07

Legenda: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Bez względu na liczbę treningów w tygodniu, istotne dodatnie skorelowanie wystąpiło pomiędzy *zadowoleniem z ciała, a estetycznym i funkcjonalnym* obrazem ciała ($p < 0,05$), jak również pomiędzy *estetycznym i funkcjonalnym* obrazem ciała ($p < 0,05$). Wyższe wartości *postaw wobec żywienia* istotnie korelowały z wyższymi wartościami *funkcjonalnego i estetycznego* obrazu ciała wśród zawodników trenujących od 6 do 9 razy w tygodniu ($p < 0,01$). Natomiast wyższe wartości *postaw wobec żywienia, wskazywały na wyższe wartości estetycznego* obrazu ciała, w grupie mężczyzn trenujących rzadziej niż 5 razy w tygodniu.

Tabela 51 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród mężczyzn pod względem liczby treningów

MĘŻCZYŹNI LICZBA TRENINGÓW	BAS & EIS_F	BAS & EIS_E	EIS_F & EIS_E	EAT & BAS	EAT & EIS_F	EAT & EIS_E
<5	0,41***	0,32***	0,57***	-0,07	-0,06	0,26*
5-6	0,36***	0,35***	0,56***	0,09	0,02	0,14
6-9	0,29***	0,34***	0,54***	0,08	0,27**	0,24*
>9	0,28**	0,24*	0,33***	0,08	-0,01	-0,14

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Bez względu na staż treningowy, istotne dodatnie skorelowanie wystąpiło pomiędzy zadowoleniem z ciała a estetycznym i funkcjonalnym obrazem ciała ($p<0,01$), jak również pomiędzy estetycznym i funkcjonalnym obrazem ciała ($p<0,001$). Z kolei dodatnia zależność cechująca zawodników ze stażem treningowym od 7 do 11 lat, wskazywała na wyższe wartości postaw wobec żywienia, powiązane z wyższymi wartościami estetycznego i funkcjonalnego obrazu ciała ($p<0,001$).

Tabela 52 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród mężczyzn pod względem stażu treningowego

MĘŻCZYŹNI STAŻ TRENINGOWY	BAS & EIS_F	BAS & EIS_E	EIS_F & EIS_E	EAT & BAS	EAT & EIS_F	EAT & EIS_E
<5	0,32***	0,30***	0,50***	-0,10	-0,05	0,13
5-7	0,31**	0,35***	0,56***	0,03	0,13	0,01
7-11	0,34***	0,27**	0,39***	0,14	0,25*	0,24*
>11	0,39***	0,35***	0,58***	0,20	-0,02	0,17

Legenda: *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

ROZDZIAŁ IV

4. DYSKUSJA

Jedne z kluczowych i pierwszych rozróżnień w ocenie czym jest idealne ciało, opiera się na różnicy płci. Przeprowadzane badania potwierdzają, iż w grupie profesjonalnych sportowców, występują istotne statystycznie różnice w ocenie obrazu ciała oraz postaw wobec żywienia, ze względu na kryterium płci. Przy czym mężczyźni lepiej oceniają swoją cielesność, niż kobiety. Odpowiedzią na taki stan rzeczy, może być odniesienie kulturowe, w którym męski ideał ciała przedstawia funkcjonalne wartości i charakterystyki, takie jak muskulatura, czy siła (Cohane & Pope, 2001; Olivardia i wsp., 2004; Peixoto, 2002). Natomiast w przypadku kobiet, większy nacisk w tworzeniu idealnego ciała oscyluje wokół estetycznych parametrów ciała – a w szczególności jego wyglądu i masy (McCabe i wsp., 2006). Podziały te

najprawdopodobniej są efektem zróżnicowanych kanonów kultury zachodu, które w odmienny sposób traktują i oceniają ludzkie ciało ze względu na przyporządkowanie do płci kobiecej lub męskiej. W wielu zachodnich społeczeństwach, ciało kobiety jest uprzedmiotawiane, traktowane instrumentalnie, przez wzgląd na wygląd (Fredrickson & Roberts, 1997). Dlatego też doświadczeniem większości kobiet jest poczucie niezadowolenia z ciała jako całości, czy też z konkretnych jego partii (Furnham & Greaves, 1994; Lipowska & Lipowski, 2013). Temat muskulatury wydaje się być szczególnie nośny w stosunku do kobiet sportowców, które właśnie ze względu na rozbudowaną muskulaturę, muszą redefiniować swoją tożsamość płciową, poprzez fakt, iż nie wpisują się bezpośrednio w binarny kanon płci (Bennett i wsp., 2017; Kitchen, 2006; Krane i wsp., 2004; Larabee, 2011).

ZADOWOLENIE Z CIAŁA

Aktywność fizyczna odgrywa istotną rolę, nie tylko dla zdrowia fizycznego, ale również funkcjonowania psychicznego. Uprawianie sportu, szczególnie wśród kobiet, przynosi wiele korzyści, również w zakresie oceny cielesności – może niwelować wpływ uprzedmiotawiania, a tym samym niezadowolenie z ciała. W 2011 r. w Australii, wykazano (Abbott & Barber, 2011), iż dziewczęta uprawiające różne dyscypliny sportowe odznaczają się bardziej zróżnicowanym obrazem ciała. Taki stan rzeczy może być konsekwencją podejmowania jakiegokolwiek aktywności fizycznej, gdyż jest ona związana z bardziej funkcjonalnym postrzeganiem ciała. Wiele badań, w tym metaanalizy, wskazują, iż podejmowana aktywność fizyczna jest związana z bardziej pozytywnym postrzeganiem ciała (Hausenblas & Downs, 2010; Hausenblas & Fallon, 2006; Robinson & Ferraro, 2004). W badaniach (Swami, i wsp., 2009) wykazano, iż nie każdy sport wiąże się z porównywalnymi korzyściami dla oceny własnego ciała – zawodniczki trenujące konkurencje lekkoatletyczne wykazywały większe niezadowolenie z własnego ciała oraz najwyższy poziom internalizacji wpływu mediów w porównaniu z osobami uprawiającymi sztuki walki oraz nietrenującymi.

Wśród analizowanych dyscyplin sportowych zarówno ze względu na postawy wobec żywienia, jak i obraz ciała, występują różnice w ocenie nasilenia badanych zmiennych. Jednak dla każdej badanej zmiennej, relacje między nimi kształtują się nieco inaczej w obrębie dyscyplin sportowych.

Wartości zadowolenia z ciała wśród kobiet, od najniższego do średniego poziomu były odnotowane w sportach zespołowych – takich jak siatkówka, koszykówka, hokej na trawie, czy piłka nożna. Tę relację potwierdzają wyniki zadowolenia z ciała wśród kobiet, gdzie zawodniczki sportów indywidualnych osiągały wyższe wartości zadowolenia z ciała (ale nieistotnie statystycznie), niż reprezentantki dyscyplin zespołowych. Sposób współzawodnictwa okazał się istotnie różnicować zadowolenie z ciała kobiet, gdzie reprezentantki dyscyplin sportów indywidualnych, w których rywalizacja odbywa się osobno, osiągały najwyższe wartości, a istotnie różne najniższe wartości obserwowane były wśród kobiet rywalizujących w walce ($p < 0,01$). Tym samym można zauważyć, iż dla zadowolenia z ciała w grupie profesjonalnych zawodniczek, to nie klasa sportowa, ale właśnie typ rywalizacji istotnie różnicuje zadowolenie z ciała. Jedną z odpowiedzi na pytanie, dlaczego zadowolenie z ciała wydaje się niższe w sportach zespołowych, gdzie rywalizacja odbywa się poprzez walkę, może być socjologiczno-kulturowa próba interpretacji wyników. Otóż badane sporty zespołowe – jak koszykówka, hokej na trawie, czy piłka nożna, są dość jednoznacznie interpretowane w ramach „męskich sportów”. Tym samym, może się okazać, iż aktywność ukierunkowana na sprawność i funkcjonalność ciała w tych dziedzinach, jak i konieczność redefiniowania swojej tożsamości i płci kulturowej, może skutkować niższym zadowoleniem z ciała niż w sportach przypisanych jako „kobiece”. Tym samym zawodniczki, uczestnicząc w sportach, w których głównie wzmacniają funkcjonalny aspekt swojego ciała, jednocześnie spotykają się z doświadczeniem opozycyjnym, względem „bycia kobietą”, przez co mogą spotkać się z doświadczeniem, iż nie są typowymi i „normalnymi” kobietami (Krane i wsp., 2004). Rozbieżność, między uzyskanymi wynikami, a doniesieniami z innych badań, pojawia się pomiędzy sportami „promującymi” szczupłą sylwetkę – jak np. lekkoatletyka, a sportami walki. W badaniach (Swami i wsp., 2009) to właśnie lekkoatletki charakteryzowały się najwyższym niezadowoleniem z ciała. Wydaje się to rozbieżne z wynikami omawianej rozprawy, jednak należy podkreślić odmienną metodę badawczą. Jak podkreśla (Tylka, 2011) badanie zadowolenia z ciała nie jest równoznaczne z oceną niezadowolenia – stąd może się okazać, iż pomimo wysokiego zadowolenia z ciała, współistnieją również wysokie wartości niezadowolenia z ciała. Również w przypadku metaanalizy dotyczącej zadowolenia z ciała, nie udało się zaobserwować ścisłej zależności w zakresie obrazu ciała i podziału na sporty estetyczne, wytrzymałościowe, czy zespołowe (Hausenblas & Downs, 2010). Tym samym

można podkreślić, iż wiele czynników może kształtować obraz ciała u kobiet sportowców (Kosteli i wsp., 2014)

Natomiast wśród mężczyzn sporty zespołowe, z wyłączeniem siatkówki, charakteryzowały zawodników z wyższym od średniego zadowoleniem z ciała. O ile nie wystąpiły istotne różnice ze względu na zadowolenie z ciała wśród różnych dyscyplin sportowych, o tyle relacje między dyscyplinami indywidualnymi, a zespołowymi wśród mężczyzn okazały się istotne statystycznie. Tyle, że zupełnie odmiennie niż w grupie kobiet. Niższe zadowolenie z ciała obserwowane było w sportach indywidualnych ($p < 0,05$), a wyższe w sportach zespołowych. Wśród mężczyzn w obrębie różnych dyscyplin sportowych, to właśnie uczestnictwo w sportach indywidualnych, lub nie, istotnie różnicowało zadowolenie z ciała. Tym samym sposób rozumienia zaistniałych wyników, przedstawić można w kategoriach płci kulturowej oraz sposobu odbierania ciała w „męskich” sportach – jako ciało walczące z rywalem – jak ma to miejsce w przypadku sportów zespołowych. Tym samym sporty zespołowe uznawane są w większości za typowo męskie, w związku z tym nie powstają rozbieżności względem oczekiwanych, a stosowanych praktyk wobec ciała.

Co ciekawe, zmienna opisująca oczekiwania idealnej masy w odniesieniu do aktualnej masy ciała (wskaźnik WDI), okazała się być czynnikiem, który różnicuje zadowolenie z ciała – zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn. Dla obu płci najniższe zadowolenie z ciała wystąpiło u badanych, którzy chcieli zrzucić ponad 3 kilogramy, w odróżnieniu od grupy, która chciała zmienić swą masę ciała w przedziale $-1,0,1$ kg ($p < 0,05$). Dotychczasowe badania przeprowadzone w Polsce, które miały za cel zweryfikować obraz ciała i postawy wobec aktualnej masy ciała, przeprowadzone zostały w obrębie grupy trenującej wioślarstwo. W tych badaniach wykazano, iż kobiety dążyły do obniżenia masy ciała, w przeciwieństwie do mężczyzn, którzy dążyli do jej podwyższenia. Wioślarze osiągnęli wyższe zadowolenie z własnego ciała niż badani studenci (Mikołajczyk, 2012). W odniesieniu do cytowanych badań w grupie wioślarzy, nie zaobserwowano wspólnego dla kobiet i mężczyzn czynnika, jakim w niniejszej rozprawie okazał się czynnik WDI (który w cytowanych badaniach nie był analizowany). W literaturze pojawiają się również doniesienia, które więcej uwagi poświęcają męskiemu dążeniu do dostosowania masy ciała w celu uzyskania sportowej sylwetki (Galli i wsp., 2014). Chęć dostosowania ciała poprzez moderowanie jego masy, okazała się czynnikiem znaczącym dla zadowolenia ciała, nie tylko wśród mężczyzn, ale również wśród kobiet, przy czym najniższe zadowolenie obserwowane było przy najwyższych wartościach

oczekiwanej utraty masy ciała (powyżej 3 kilogramów). Dążenie do obniżenia masy ciała może być spowodowane nie tylko indywidualnymi dążeniami zawodnika, ale równie znaczący, w odczuwaniu tej potrzeb okazuje się wpływ trenera oraz jego naciski, by uzyskać odpowiednią masę ciała (Coppola i wsp., 2014; Galli & Reel, 2009), jak również porównania własnego ciała do cielesności kolegów, koleżanek, którzy lepiej wpisują się w kanon idealnego ciała (Greenleaf, 2002). Natomiast przywoływany w literaturze czynnik masy ciała, który został zaobserwowany jako istotny, zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn, wskazywał na powiązanie z wyższym zadowoleniem (zarówno z funkcjonalnego, jak i estetycznego obrazu ciała), w połączeniu z czynnikiem masy ciała badanych (jeśli ta była w normie), natomiast niższe zadowolenie obserwowane było, gdy masa ciała była wyższa niż „w normie”, czy też wskazywała na otyłość (Abbott & Barber, 2010). Warto jeszcze nadmienić, iż samo kryterium masy ciała, czy też wzrostu, jak również BMI, nie wskazało istotnych różnic w zadowoleniu z ciała. Natomiast wyższe wartości BMI, w niektórych badaniach okazały się być istotnym czynnikiem dla wzrostu niezadowolenia z ciała (Barker & Galambos, 2003; Kantanista i wsp., 2018a; Muth & Cash, 1997; Paxton i wsp., 2010; Stice & Whitenton, 2002). Pomimo, faktu, iż w licznie cytowanych publikacjach podkreślających rolę czynnika BMI dla niezadowolenia ciała, ta relacja nie została potwierdzona w przypadku zadowolenia z ciała. Odpowiedzią na występującą rozbieżność może być odwołanie do metodologii, a konkretniej – możliwe, iż badania zadowolenia, w sposób lustrzany nie można przekładać na niezadowolenie i odwrotnie. Natomiast drugą hipotezą odpowiadającą na tę rozbieżność, może być grupa badanych – wydaje się prawdopodobne, iż wśród sportowców relacje między BMI, a postawami wobec ciała kształtują się nieco inaczej niż w populacji osób nietreningujących profesjonalnie.

FUNKCJONALNY OBRAZ CIAŁA

Ze względu na dyscyplinę sportową, istotne zróżnicowanie pojawiło się w ocenie funkcjonalnego, jak i estetycznego obrazu ciała. Istotne różnice wystąpiły między grupą koszykarek, które najniżej wśród badanych oceniły funkcjonalny aspekt swego ciała. Istotnie wyższe oceny obrazu ciała względem koszykarek obserwowane były wśród zawodniczek kajakarstwa, wioślarstwa, lekkoatletek (zawodniczek dyscyplin rzutowych, skocznościowych i sprinterek), podnoszących ciężary, startujących w trójboju siłowym. Jednak najwyższymi

wartościami funkcjonalnego aspektu ciała charakteryzowały się lekkoatletki w biegach średnich ($p < 0,01$).

Co ciekawe, zarówno w grupie kobiet, jak i mężczyzn, oceny funkcjonalnego aspektu ciała były najniższe wśród koszykarek, jak i koszykarzy. Natomiast tylko wśród kobiet, różnice te były istotne statystycznie.

Wyniki te wskazują, iż dyscypliny zespołowe, w przypadku których sportowcy skupiają się na doskonaleniu sprawności ciała, jak i poczuciu kompetencji w zakresie jego możliwości, nie są przyczynkiem dla wyższej funkcjonalnej oceny ciała. Rezultaty te początkowo mogą wydawać się nieco zaskakujące, jednak zbliżone efekty zostały zaobserwowane przez twórców narzędzia wśród australijskiej populacji. W badaniach Abbota i Barbera z 2011 roku wykazano, iż rodzaj sportu (estetyczny, czy nieestetyczny) nie pozwalał zaobserwować wyższych, czy niższych wartości satysfakcji z funkcjonalnych możliwości ciała, różnice te jednak były odnotowane w porównaniu z osobami, które nie trenowały, a podejmowały rekreacyjną aktywność fizyczną. Stąd warto raz jeszcze podkreślić, iż w niniejszej rozprawie analizowane są wyniki ściśle sportowej grupy badanych.

Jednym z argumentów starających się również odpowiedzieć na taki stan rzeczy, jest grupa wiekowa – badana grupa koszykarek miała nie więcej niż 18 lat, natomiast dyscypliny, wobec których wystąpiły istotne różnice w ocenie funkcjonalnego aspektu ciała, reprezentowały zawodniczki w wieku od 18 do 23 lat (zatem starsze). W niniejszej rozprawie kryterium wieku zawodników pozwoliło zaobserwować istotne różnice w funkcjonalnym obrazie ciała – najniższe wartości odnotowane zostały wśród zawodniczek poniżej 18 lat, względem badanych w wieku 18-20 lat ($p < 0,01$). Ta relacja ponownie podkreśla, wśród omawianych wyników, iż okres dojrzewania jest nieuchronnie (również wśród zawodniczek) powiązany z najmniejszą satysfakcją z własnego ciała, również w zakresie oceny jego sprawności.

Funkcjonalny obraz ciała okazał się także zróżnicowany, pod względem klasy sportowej, gdzie najniższe wartości obserwowane były wśród zawodniczek klasy sportowej kadra, które istotnie różniły się od wyników reprezentantek poziomu mistrzowskiego, mistrzowskiego międzynarodowego oraz IV klasy sportowej. Dokładniejsza analiza danych, wskazuje, iż klasę sportową kadra charakteryzują dyscypliny takie jak koszykówka, hokej na trawie, piłka nożna i siatkówka, z czego hokej i siatkówka to zawodniczki do lat 18, które stanowią 50% grupy klasy sportowej kadra. Stąd rozsądną interpretacją wydaje się ponownie

odniesienie do kryterium wieku, który im niższy, tym wskazuje na niższe wartości funkcjonalnego obrazu ciała, a im wyższy (wśród zawodniczek o wyższym poziomie wytrenowania), tym dłuższy staż treningowy, jak i wiek sportswomenek ($p < 0,0001$). Wśród kobiet obserwowany jest wpływ teorii uprzedmiotowienia (Fredrickson & Roberts, 1997), który w efekcie mocniej może być obserwowany właśnie wśród młodszych kobiet poprzez wyższe wartości odczuwanego wstydu, samouprzedmiotowienia, czy restrykcyjnych zachowań żywieniowych (Greenleaf, 2005). W innych doniesieniach, analizy kilku dyscyplin sportowych pod względem obrazu ciała, wykazały, iż jednym z ważniejszych czynników dotyczących obrazu ciała badanych sportowców jest wiek (Budzisz & Adamczyk, 2018; Kantanista i wsp.,

2018b). Jak potwierdzają badania w homogenicznej grupie wioślarzy – największe zaabsorbowanie wyglądem oraz najmniejsze zadowolenie i najmniej obaw wykazali zawodnicy w juniorskiej kategorii wiekowej (Mikołajczyk, 2012).

Kolejne kryteria rozróżnienia, jak i przyporządkowywania dyscyplin sportowych, wykazały, iż dla kobiet profesjonalnie trenujących, wyższe wartości funkcjonalnego obrazu ciała odnotowywane są w sportach indywidualnych oraz bez kontaktu, niż w sportach zespołowych i kontaktowych ($p < 0,0001$), gdzie rywalizacja odbywa się osobno, niż obok siebie, czy poprzez walkę ($p < 0,001$). Również wyższe wartości doceniania funkcjonalnego aspektu cielesności obserwowane były wśród zawodniczek startujących w strojach dopasowanych do ciała, niż w strojach luźnych ($p < 0,0001$). Wyniki te, wskazujące na wyższe oceny funkcjonalnych wartości ciała, odzwierciedlają podobny trend odnotowany przy zadowoleniu z ciała – wskazuje on, iż dla kobiet, uczestnictwo w dyscyplinie sportowej, w której startuje się indywidualnie (osobno), bez kontaktu fizycznego z rywalami, pojawia się bardziej pozytywna ocena, co do zadowolenia z ciała, jak i docenienia jego możliwości fizycznych.

Natomiast wśród mężczyzn, wyłącznie czas trwania treningu, wskazał na istotne różnice w zakresie funkcjonalnego obrazu ciała, gdzie najniższe wartości odnotowane były wśród sportowców trenujących poniżej 90 minut, a najwyższe, gdy czas trwania treningu jest dłuższy niż 120 minut ($p < 0,05$). Tym samym dla funkcjonalnej oceny ciała mężczyzn, dłuższy niż dwie godziny czas treningu pozwalał bardziej docenić funkcjonalny aspekt ciała.

O ile dla zadowolenia z ciała podobne relacje wśród kobiet i mężczyzn zachodziły poprzez kryterium rozbieżności masy ciała, o tyle dla funkcjonalnego obrazu ciała istotne

różnice wykazała zmienna – liczba treningów wykonywanych w tygodniu. Zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn, najniższe wartości zostały zaobserwowane wśród badanych, którzy trenują mniej niż 5 razy w tygodniu, natomiast najwyższe wyniki wystąpiły u badanych kobiet, które trenują od 5 do 6 razy w tygodniu lub powyżej 9 razy ($p < 0,0001$), natomiast wśród mężczyzn najwyższe wartości odnotowane były przy 5-9 treningach tygodniowo ($p < 0,05$).

Wyniki te wydają się zbieżne z doniesieniami Homan & Tylka (2014), które wskazują, iż aktywność fizyczna, w której dominuje zorientowanie na funkcje cielesne, stwarza możliwość redefinicji uprzedmiotowienia ciała i wzmocnienia zadowolenia z ciała, natomiast to właśnie częstotliwość ćwiczeń wpływa korzystnie na obraz ciała (Homan & Tylka, 2014).

ESTETYCZNY OBRAZ CIAŁA

Wśród badanych mężczyzn, to jak ciało wygląda, czyli estetyczny aspekt obrazu ciała, nie podlegał istotnemu zróżnicowaniu ze względu na analizowane zmienne. Natomiast inne badania wskazują, że w konkretnych dyscyplinach – mężczyźni uprawiający intensywne sporty siłowe są bardziej zadowoleni z kilku konkretnych elementów ciała – siły mięśni, szerokości barków, klatki piersiowej oraz muskulatury. Jednak 42% badanych wykazało cechy dysmorfii mięśniowej (Rakfalska & Schier, 2008). Możliwe, że w niniejszej rozprawie sporty siłowe nie były zbyt licznie reprezentowane, przez co tendencja ta mogła nie zostać odnotowana.

Natomiast wśród kobiet ocena tego jak ciało wygląda (estetyczna), okazała się istotnie zróżnicowana, ze względu na kilka czynników. W zakresie dyscyplin sportowych kobiet – istotne różnice w estetycznej ocenie ciała wystąpiły pomiędzy hokeistkami na trawie, które uzyskały najniższe wartości w stosunku do lekkoatletek – sprinterek, które atrakcyjność ciała oceniły najwyżej ze wszystkich badanych ($p < 0,01$). Warto tu podkreślić i nawiązać do zbliżonych (najwyższych) ocen zarówno z funkcjonalnego, jak i estetycznego aspektu ciała wśród sprinterek. W innych badaniach porównanie samooceny ciała lekkoatletów i pływaków, również wykazało istotnie wyższe wartości satysfakcji z ciała wśród lekkoatletów (Budzisz, 2015). Przegląd badań w zakresie obaw względem obrazu ciała wskazał, iż sporty estetyczne, jak i sporty na wyższym poziomie wytrenowania, współwystępują z mniej negatywnym obrazem ciała (Varnes i wsp., 2013). Warto zwrócić uwagę, że w zakresie estetycznej oceny ciała, zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn, zawodnicy łyżwiarstwa szybkiego plasowali się w obu płciach na tym samym – dziesiątym miejscu wśród czternastu badanych dyscyplin sportowych – wskazując na stosunkowo niskie zadowolenie z aparycji ciała dla obu płci w łyżwiarstwie szybkim. Zasadne wydaje się odniesienie do badań weryfikujących ocenę

fizyczności wśród łyżwiarzy, jednak dotychczasowa literatura wskazuje na takie, jedynie w zakresie łyżwiarstwa figurowego, które jest dyscypliną zaliczaną do sportów estetycznych, gdzie do sukcesu przyczynia się nie tyle szybkość, czy inne mierzalne czynniki, ale ocena sędziów (w której jednym z ocenianych parametrów jest także ocena aparycji). Dlatego też łyżwiarstwo figurowe przyporządkowane jest do bardziej „kobiecych” dyscyplin, w których rola wizerunku odgrywa znaczącą rolę przy osiąganiu sukcesu. Natomiast ocena fizyczności wśród mężczyzn w łyżwiarstwie figurowym staje się kompromisem między ich rolami (płciowymi), a wizjami (realizowania własnej fizyczności); tym samym łyżwiarze rekonstruują swoje wzorce męskości (Kowalczyk, 2012). Czy podobna relacja negocjowania wzorców męskości zachodzi również w przypadku łyżwiarstwa szybkiego? Możliwe, że pod względem stroju, który opinając całą powierzchnię ciała, uwypukla jego walory, jak i partie ciała, z których zawodnicy nie są zadowoleni, zbliża się niejako do „kobiecych” sportów, ale w sposób bezsprzeczny nie może być do nich zaliczony. Jednak, co do podobnej oceny kobiet, możliwe, że rozbudowa poszczególnych partii ciała, w tym ud, wskazuje na niskie wartości doceniania aparycji ciała. Dla kobiet to właśnie ocena takich części ciała jak biodra, uda i pośladki łączy się w sposób bezpośredni z większym niezadowoleniem z ciała (Furnham & Greaves, 1994). Możliwe, iż jest to jedna z przesłanek, dlaczego na porównywalnym poziomie oceniono estetyczny wymiar ciała wśród zawodników i zawodniczek łyżwiarstwa szybkiego.

Kolejne kryteria rozróżnienia i przyporządkowywania dyscyplin sportowych wykazały, iż wyższe wartości doceniania estetycznej strony ciała, odnotowane są raczej w sportach indywidualnych i bez kontaktu, ($p < 0,0001$) oraz tam, gdzie rywalizacja odbywa się obok ($p < 0,001$). Również wyższe wartości doceniania estetycznego aspektu cielesności obserwowane były wśród zawodniczek startujących w strojach dopasowanych do ciała ($p < 0,0001$). Powyższe wyniki wskazują na to, iż pozytywna ocena ciała, zarówno z poziomu funkcjonalnego, jak i estetycznego, jest wyższa dla zawodniczek startujących w strojach dopasowanych i opinających ciało. Wyniki te wydają się odmienne względem doniesień (Greenleaf, 2002). We wskazanych badaniach jakościowych wykazano, iż dopasowane do sylwetki stroje sportowe zwiększają świadomość kształtu ciała, przyczyniając się do obserwowania rozbieżności między własnym ciałem, a tym kreowanym jako idealne. Tworzenie idealnego ciała, szczególnie kobiecego, na gruncie sportu przybiera postać seksualizacji kobiecego sportu. Ten trend obecny jest w mediach, czego przykładem są np. stroje siatkarek, czy tenisistek oraz sposób ich fotografowania (Jakubowska, 2008).

Zawodniczki pojawiają się też w magazynach dla panów, kalendarzach różnego typu, również w wersjach bardziej rozerotyzowanych. Warto też zwrócić uwagę, że strategia ta bywa wykorzystywana przez same zawodniczki, by zwrócić na siebie uwagę widzów, czy sponsorów. Być może w niniejszej rozprawie, badane zawodniczki, poprzez dopasowany strój, były w stanie dostrzec, że ich ciała wpisują się w panujące kanony piękna, a tym samym mogą wyeksponować swoje dopracowane fizycznie ciała, które dają podstawy do docenienia jego aspektów – zarówno tych funkcjonalnych, jak i estetycznych. Podobne opinie odnotowane były w badaniach jakościowych (Jakubowska, 2014) wśród polskich lekkoatletek startujących w strojach dopasowanych. Zarówno w badaniach Jakubowskiej, jak i w niniejszej rozprawie – reprezentantki lekkoatletyki (sprinterki) podkreślały satysfakcję i zadowolenie, zarówno ze sprawności ciała, jak i z tego, że wygląda ono dobrze, a tym samym chętnie eksponują one swoje ciało. Co więcej, wywiady z polskimi sprinterkami wykazały, iż stroje są dla nich sposobem rekonstruowania na gruncie sportu swej roli płciowej, stąd możliwe, że ten aspekt powiązany jest z wysokimi wartościami estetycznej oceny ciała. Przez docenianie własnej atrakcyjności, zawodniczki mogą świadomie korzystać ze stroju jako sposobu kreowania własnego, kobiecego wizerunku. Prezentowanie w mediach ciał wzorcowych, w tym, wizerunków chudych kobiet, oceniane jest jako jeden z czynników, który może powodować większe ryzyko zaburzeń żywienia, natomiast nie istnieje równoległa relacja, w której ekspozycja na wzorce kobiet prezentowanych w kontekście sportu, powoduje niższe ryzyko zaburzeń żywienia (Bissell, 2004; Bissell & Zhou, 2004). Natomiast niezawodowa aktywność fizyczna, reprezentowana przez klientów klubów fitness i siłowni, analizowana w badaniach Pawlicy z roku 2012, została powiązana z formą „pielęgnowania ciała” oraz spędzania wolnego czasu.

POSTAWY WOBEC ŻYWIENIA

O ile w przypadku oceny obrazu ciała, wyższe wartości wskazują bezpośrednio na bardziej pozytywną, czy funkcjonalną ocenę cielesności, o tyle w przypadku postaw wobec żywienia, wyższe wartości wskazują na wyższe ryzyko wystąpienia zaburzeń żywienia.

Konsekwencją niezadowolenia z ciała, czy zaburzenia jego postrzegania, mogą być poważne konsekwencje zdrowotne. Zaburzenia postrzegania ciała dotyczą niewłaściwej jego oceny, a na tym gruncie mogą rozwinąć się różne zaburzenia. Możliwe jest wystąpienie dążenia do uzyskania nienormatywnie niskiej masy ciała (anoreksja), czy błędnego oszacowania

hipertrofii mięśniowej (dysmorfia mięśniowa). Anoreksja i dysmorfia mięśniowa to dwa ekstrema tej samej kulturowej skali, przy czym wśród kobiet pojawia się dążenie do stałego obniżania masy ciała, natomiast u mężczyzn charakterystyczne jest dążenie do „powiększania” ciała przez rozbudowę jego masy mięśniowej. Wspólne w obu tych grupach jest zaabsorbowanie własnym wyglądem, poprzez stosowanie technik wzmożonych (do granic możliwości) ćwiczeń fizycznych oraz nadmiernego skupiania na aspekcie żywienia (Murray i wsp., 2012). Zachowania żywieniowe dotyczą czynnika behawioralnego obrazu ciała. U sportowców można wyszczególnić dwa zagrożenia: anoreksję atletyczną oraz dysmorfie mięśniową. Zaburzenia żywieniowe u zawodniczek pojawiają się najczęściej w sportach estetycznych. Na drugim miejscu wymieniane są sporty wytrzymałościowe, na równi z dyscyplinami, w których występuje podział na kategorie wagowe. Średnia częstotliwość występowania zaburzeń odżywiania dotyczy konkurencji technicznych. Rzadkie występowanie zaburzeń odżywiania dotyczy sportów zespołowych i siłowych oraz osób nietreningujących (Raczyńska, 2001).

Zmienna postaw wobec żywienia w niniejszej rozprawie okazała się występować zróżnicowana ze względu na czynniki sportowe, głównie wśród mężczyzn. Natomiast zarówno dla zawodników i zawodniczek łyżwiarstwa szybkiego, wartości postaw wobec żywienia były najniższe wśród badanych dyscyplin sportowych. Zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn, najbardziej funkcjonalne, a tym samym najniższe wartości postaw wobec żywienia obserwowane były wśród zawodników i zawodniczek w wieku powyżej 23 lat. Wśród mężczyzn istotne różnice wystąpiły względem badanych do lat 18, natomiast u kobiet istotnie wyższe wartości obserwowane były względem młodszych zawodniczek w wieku poniżej 23 lat. Również klasa sportowa okazała się czynnikiem istotnie różnicującym postawy wobec żywienia wśród kobiet i mężczyzn. Mistrzowska międzynarodowa klasa sportowa zawodniczek oraz klasa mistrzowska zawodników, charakteryzowały sportowców z istotnie niższymi wartościami postaw wobec żywienia, a tym samym mniej ryzykownym podejściem do zachowań żywieniowych. Mężczyźni ze stażem treningowym poniżej pięciu lat wykazywali najwyższe wartości w postawach wobec żywienia. Wśród mężczyzn dodatkowo kryterium sportu kontaktowego, jak i luźnego stroju wskazywało na istotnie wyższe wskazania ryzykownych zachowań wobec żywienia. Sport kontaktowy, jak i swobodny strój, są elementami, które charakteryzują „męskie” dyscypliny sportowe – tym samym widoczna zależność pozwala odnotować, iż w przypadku mężczyzn sportowców – kryterium to współgra z wyższym ryzykiem zaburzeń żywienia. O ile w przypadku kobiet w „męskich” dyscyplin sportowych można było zaobserwować niższe wartości związane z obrazem ciała, o tyle w przypadku mężczyzn, w analogicznych kryteriach, to nie postawy wobec ciała okazały się

istotnie zróżnicowane, ale postawy wobec żywienia. Tym samym widoczna staje się kwestia, iż mężczyźni podkreślając sprawczy i funkcjonalny aspekt cielesności – są bardziej skupieni na behawioralnych rozstrzygnięciach, niż na kognitywnych ocenach. Oczywiście kulturowe ramy dotyczące płci wiążą się nie tylko z negatywnymi konsekwencjami dla kobiet, ale również mężczyzn. W stosunku do mężczyzn pojawia się analogia do „zwierzęcej” natury i nieodzownie współwystępujących zachowań agresywnych (Bordo, 1999). Badania na temat agresji wśród sportowców również podkreślają, iż fizyczna siła jako leżąca u podstaw agresji fizycznej częściej obserwowana jest u mężczyzn, niż u kobiet (Budzisz, 2014). Tym samym warto podkreślić raz jeszcze, iż wśród mężczyzn aspekt behawioralny, czyli zachowań wobec ciała jest bardziej rozstrzygający (czy to zachowań agresywnych, czy żywieniowych). Natomiast jak podkreślają niektórzy badacze, poprzez aktywność fizyczną (również wśród sportowców) mogą rozwijać się ryzykowne zaburzenia żywieniowe (Davis, 1997). Sposobem na konkretne udoskonalenie ciała, czy to w celu rozbudowy konkretnych partii ciała, czy też moderowania masy ciała, wśród mężczyzn są nie tylko podejmowane zróżnicowane strategie żywieniowe, ale również stosowane środki (nie zawsze dozwolone), poprawiające aparycję, jak i możliwości fizyczne (Barnes & Calabiano, 2016; Piacentino i wsp., 2017; H. G. Pope i wsp., 1993; Yager & O’Dea, 2014). Jak zwraca uwagę Pope, w badaniach z 2000 r., presja dotycząca wyglądu męskiego ciała, podkreśla niską zawartość tłuszczu, jak i zarysowaną muskulaturę, a właśnie poprzez zwyczaje żywieniowe cel ten może być osiągnięty, jednak nie zawsze w zdrowy i zdroworozsądkowy sposób. Wśród sportowców problem zaburzeń żywienia może dotyczyć nawet ¼ zawodników płci męskiej, a zaburzenia żywienia są powiązane z niezadowoleniem ciała (Goltz i wsp., 2013). Zaburzenia żywieniowe u sportowców (anoreksja atletyczna) współwystępują u kobiet z zespołem triady, która objawia się jako zaburzenia jedzenia, opóźniona miesiączka i osteoporoza (Raczyńska, 2001). W niektórych sportach, zawodnicy z niską masą ciała uzyskują lepsze wyniki od rywali, jednak ta przewaga łatwo może zmienić się w niekorzyść z powodu pojawiających się problemów zdrowotnych. Badania opisujące problemy wynikające z eksponowania wzorców promujących niską masę ciała w niektórych sportach żeńskich i męskich wskazują, iż zawodnicy przygotowujący się do rywalizacji często ograniczają spożywane kalorie i trenują, by uzyskać lub utrzymać możliwe najniższą masę ciała i zawartość tkanki tłuszczowej (Sudi i wsp., 2004). Badania związane z dysmorfia mięśniową weryfikujące ten problem wśród zawodników piłki nożnej, podnoszenia ciężarów, kulturystyki oraz kulturystów amatorów, wykazały, iż kulturyści częściej stosowali dietę i wspomaganie farmakologiczne, niż podnoszący ciężary czy piłkarze (Baghurst & Lirgg, 2009). W sportach walki, jak np. judo, kliniczne zaburzenia odżywiania są stosunkowo rzadko spotykane, jednak liczne zawodniczki są zagrożone

zaburzeniami odżywiania, co lokuje je w grupie zwiększonego ryzyka zespołu triady (Rouveix i wsp., 2007).

O ile w przypadku aktywności sportowej, wiele doniesień wskazuje na jej budującą rolę w moderowaniu obrazu ciała, o tyle nie zawsze te same efekty obserwowane są w stosunku do postaw wobec żywienia. Wskazują na to wyniki badań de Bruin i wsp., 2007, w których grupą badawczą były kobiety uprawiające gimnastykę sportową. Gimnastyczki na średnim poziomie sportowym podejmowały równie często zachowania dotyczące diety, jak grupa kontrolna, jednak charakteryzowały się również bardziej pozytywnym obrazem ciała.

Pomimo teorii mówiącej, iż sporty estetyczne zmniejszają zadowolenie z własnego ciała, wykazano, iż zachowania dietetyczne gimnastyczek nie dotyczą obrazu ciała, a raczej atrybucji związanej z masą ciała i presją ze strony trenera. Przez oddziaływanie osób znaczących, w tym przypadku trenerów, zawodniczki gimnastyki są często przekonywane do tego, że obniżona masa ciała jest niezbędna do osiągnięcia sportowego sukcesu (de Bruin i wsp., 2007). Rolę trenera nie tylko w kształtowaniu postaw wobec żywienia, ale również sportowego obrazu ciała podkreślają inni badacze (Coppola i wsp., 2014). Nawet wśród tancerek (tańca współczesnego), które na co dzień oglądają swoje ciała i ich ruchy w lustrach, pojawia się znaczące dążenie do utraty masy ciała. Jednak pomimo tego faktu, charakteryzowały się one niższą tendencją do wystąpienia zaburzeń żywienia, niż nietreningowe studentki (Reel i wsp., 2005).

Na podstawie powyższej dyskusji, można wnioskować, iż hipoteza 1 została częściowo potwierdzona, gdyż niektóre dyscypliny sportowe – koszykówka, hokej na trawie, istotnie różnicują funkcjonalną i estetyczną ocenę obrazu ciała w stosunku do dyscyplin sportów indywidualnych wśród kobiet, wskazując na wyższe wartości funkcjonalnej i estetycznej oceny ciała w sportach indywidualnych, bezkontaktowych, w których rywalizacja odbywa się osobno. Również wprowadzone zmienne kategoryzujące dyscypliny sportowe (takie jak rodzaj rywalizacji, sport indywidualny, kontaktowy, jak również stosowany strój sportowy) okazały się istotnie różnicować ocenę obrazu ciała, czy postawy wobec żywienia zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn.

Wśród kobiet obraz ciała jest bardziej zróżnicowany – zmienności podlega zarówno zadowolenie z ciała, funkcjonalny oraz estetyczny obraz ciała, jak również postawy wobec żywienia. Z drugiej strony, dużo mniejsza zmienność obrazu ciała widoczna jest u mężczyzn, a tym samym można odnieść się do hipotezy, iż obraz ciała w grupie kobiet jest bardziej

zróznicowany niż u mężczyzn (Franzoi, 1995). Brak jasnych dystynkcji względem obrazu ciała i uprawianej aktywności sportowej, został odnotowany w metaanalizie uwzględniającej 78 badań, gdzie sprawdzano powiązania między obrazem ciała, a uczestnictwem w sporcie. Głównym obserwowanym efektem był fakt, iż sportowcy osiągnęli wyższe wartości pozytywnego obrazu ciała w porównaniu do nie-sportowców. Przy czym rodzaj sportu, płeć, wiek, czy BMI nie wykazało istotnego efektu. Tym samym wyniki dotyczące obrazu ciała i uczestnictwa w sporcie, nie zawsze są jednomyślne i spójne (Hausenblas & Downs, 2010; Smolak i wsp., 2000). Dlatego też tym bardziej zasadne wydają się działania, które mają na celu weryfikować, nie tylko podstawowe kryteria rozróżnienia dyscyplin sportu, ale poszukiwać czynników, które mogą okazać się istotne dla oceny ciała. Podsumowując obserwowane różnice w ocenie zadowolenia z ciała, aspektu funkcjonalnego, jak i estetycznego, czy postaw wobec żywienia, to właśnie te „nietypowe” kryteria przyporządkowania charakterystycznych cech dyscyplin sportowych pozwoliły stworzyć bardziej kompleksowy model ilustrujący oceny obrazu ciała, jak i postawy wobec żywienia wśród zawodników oraz zawodniczek.

ANALIZY EKSPLOKACYJNE

Analiza eksploracyjna pozwoliła wyłonić pewne powtarzalne zależności między zmiennymi obrazu ciała i postaw wobec żywienia. Ciekawą obserwacją jest występowanie podobnych relacji między zmiennymi w takim samym nasileniu wśród kobiet i mężczyzn. Dotyczy to takich dyscyplin, jak: hokej na trawie, kajakarstwo i wioślarstwo, sprint (lekkoatletyka), pływanie, czy sporty walki. Udało się również wyodrębnić cztery główne skupienia relacji między zmiennymi, które opisywały większość badanych dyscyplin sportowych. Wyodrębnione największe skupienie, w którym uplasowało się 12 dyscyplin sportowych (4 kobiece i 8 męskich), wskazywało na najsilniejsze powiązanie funkcjonalnej i estetycznej oceny ciała, następnie z zadowoleniem z ciała, a najodleglejsze powiązanie tych zmiennych dotyczyło postaw wobec żywienia. W tej grupie wyodrębnionych zależności znajdowała się większość dyscyplin, w których ta zależność była porównywalna tak wśród kobiet, jak i mężczyzn. Pozostałe pięć zaobserwowanych skupień dotyczyło pojedynczych dyscyplin. Jako oddzielne relacje między zmiennymi, uplasowały się wśród kobiet takie dyscypliny jak podnoszenie ciężarów i piłka nożna; a wśród mężczyzn wielobój oraz dyscypliny rzutowe w lekkoatletyce, a także łyżwiarstwo szybkie.

Na tej podstawie, można wnioskować, iż hipoteza druga została częściowo potwierdzona.

ANALIZY WSPÓLZALEŻNOŚCI

Analiza współzależności między zmiennymi obrazu ciała i postaw wobec żywienia, wskazała na liczne, istotne powiązania między badanymi zmiennymi w różnych dyscyplinach sportu. Najliczniejsze powiązania wystąpiły ze względu na funkcjonalną i estetyczną ocenę ciała, gdyż są to podskale jednego narzędzia badawczego. Ważniejsze zależności wydają się występować pomiędzy zadowoleniem z ciała a funkcjonalną oceną ciała – te parametry wskazywały na wysoką siłę zależności pomiędzy zmiennymi. Wraz z bardziej funkcjonalną oceną ciała, wyższe zadowolenie z ciała obserwowane było wśród zawodników i zawodniczek konkurencji rzutowych w obrębie lekkoatletyki, wśród kobiet również w dyscyplinach skocznościowych, piłce nożnej, czy pływaniu, natomiast wśród mężczyzn dodatkowo w sportach walki, koszykówce, biegach średnich lekkoatletyki, czy sportach siłowych. Jak wskazują niektórzy badacze, funkcjonalny aspekt ciała jest pozytywniej oceniany, niż estetyczny (zarówno wśród mężczyzn, jak i kobiet) (Franzoi, 1995). Co więcej, zorientowanie na funkcjonalność ciała, jest powiązane z wyższym zadowoleniem i docenianiem ciała wśród kobiet (Avalos & Tylka, 2006). Jak podkreślają badacze, sportowy kontekst ma potencjał, by dostarczyć dorastającym dziewczętom perspektywę, która podważa traktowanie ciała jako obiektu, który ma się podobać, jako charakterystycznego dla zachodniej kultury (Tiggemann, 2001). Programy sportowe dają możliwość, dzięki której rozwija się obraz ciała angażujący funkcjonalne możliwości, poprzez dostarczenie zdrowych wiadomości dziewczętom przez wzgląd na ich ciała (Brady, 1998, 2005). Uczestnictwo w sportowych aktywnościach zachęca dziewczęta do formowania bardziej instrumentalnej relacji wobec własnego ciała. Eksplorowanie tej relacji może zbliżyć je do ciała, traktowanego jako narzędzie z przemodelowanego myślenia pomiędzy jego funkcją, a formą (Tiggemann, 2001).

Wraz z wyższym zadowoleniem z ciała, obserwowane były niższe wartości postaw wobec żywienia, co wskazuje na bardzo ważną, funkcjonalną i dobroczynną relację, jednak, co ciekawe, była ona obserwowana wyłącznie wśród kobiet. Ta ujemna korelacja nie zaistniała w grupie badanych mężczyzn. Była ona obserwowana zarówno w konkretnych dyscyplinach sportowych, jak również w obrębie analizowanych zmiennych sportowych (klasa sportowa, kategoria sportu, czy liczba, jak i czas treningów). Ta zależność wydaje się szczególnie istotna, gdyż może wskazywać, iż sport w dużej mierze może redefiniować typowe relacje między

obrazem ciała, a żywieniem wśród kobiet. Warto podkreślić również, iż aktywność sportowa powiązana jest z niższym uprzedmiotowieniem (Greenleaf, 2005), co szczególnie mocno podkreślają te wyniki w zakresie współzależności. Tym samym potwierdzone zostały hipotezy wskazujące na istnienie istotnych współzależności pomiędzy oceną obrazu ciała, a postawami wobec żywienia, zarówno ze względu na dyscyplinę sportową, jak i poziom sportowy, czy też pozostałe wyróżnione zmienne sportowe.

5. WNIOSKI

1. Wśród badanych sportowców potwierdziła się tendencja, iż to mężczyźni cechują się wyższym zadowoleniem z ciała, jak i pozytywniejszym stosunkiem do swojej aparycji, oraz bardziej pozytywnymi postawami wobec żywienia. Jedynie, w zakresie funkcjonalnej oceny ciała, nie wystąpiły istotne różnice wśród badanych zawodników i zawodniczek.
2. Rola płci kulturowej może być czynnikiem różnicującym ocenę funkcjonalnego i estetycznego obrazu ciała. Zawodniczki dyscyplin uznawanych jako „kobiece” (gdzie rywalizacja odbywa się osobno, bez kontaktu fizycznego, z użyciem dopasowanego stroju), charakteryzowały się wyższą oceną estetycznego i funkcjonalnego aspektu ciała, podczas gdy uczestnictwo kobiet w „męskich” dyscyplinach sportowych, (zespołowych) wiązało się z bardziej negatywnymi ocenami. Opozycyjne wyniki, pozwoliły zaobserwować, iż wyższe zadowolenie z ciała wśród mężczyzn występuje właśnie w sportach nieindywidualnych „męskich”.
3. Niektóre relacje w grupie sportowców były zbieżne dla kobiet i mężczyzn – dotyczy to różnic w zadowoleniu z ciała wobec współczynnika między idealną, a aktualną masą ciała, jak również doceniania funkcjonalnego aspektu ciała – którego relacje wobec ilości treningów odbywanych tygodniowo było wspólne dla obu płci.
4. Istotne różnice w nasileniu badanych zmiennych wśród mężczyzn, w głównej mierze dotyczyły postaw wobec żywienia, przy czym u kobiet, istotnych relacji między zmiennymi było więcej i były bardziej zróżnicowane.
5. Porównywalne nasilenie cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia, jak i zależność między nimi, w niektórych dyscyplinach sportowych, zostały zaobserwowane równolegle wśród kobiet i mężczyzn (na tym samym poziomie).
6. Współzależność między nasileniem cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia, pozwoliła zaobserwować, iż tylko wśród kobiet, wyższe zadowolenie z ciała powiązane

było z niższym ryzykiem zaburzeń żywienia, co może być rozpatrywane w kategoriach dobroczynnego wpływu aktywności fizycznej.

7. W ocenie postaw wobec żywienia największym ryzykiem charakteryzowali się zawodnicy i zawodniczki poniżej 18 roku życia. Wiek ten wiązał się również z niższym docenianiem funkcjonalnych wartości ciała wśród kobiet.

6. PODSUMOWANIE

Jednym z ograniczeń niniejszej rozprawy jest brak uwzględnienia w analizach sportów estetycznych, które są przywoływane w kontekście aktywności fizycznej i obrazu ciała. Powodem, dla którego sporty te nie zostały uwzględnione jest przede wszystkim niska liczebność zawodników (na porównywalnym poziomie wytrenowania kobiet i mężczyzn). W przypadku gimnastyki sportowej, w Mistrzostwach Polski w 2019 roku, uczestniczyło 11 seniorów i 11 senierek (od 16 roku życia), zważywszy na fakt, iż badani sportowcy mogą odmówić uczestnictwa w badaniach, grupa ta byłaby nieporównywalna z innymi licznymi dyscyplinami sportowymi. Inną dyscypliną w obrębie sportów estetycznych, jest cheerleading – o ile sport ten jest bardzo popularny w Stanach Zjednoczonych, to w Polsce jeszcze się rozwija i niestety nie uczestniczą w nim w równym stopniu kobiety oraz mężczyźni, a celem niniejszej rozprawy było zbadanie zawodników obojga płci.

Rozwój wiedzy w obrębie dyscypliny naukowej może przebiegać dwutorowo – z jednej strony poprzez bezpośrednie dostarczanie informacji o obecnym stanie wiedzy (w tym wypadku o przekonaniach i ocenach własnego ciała, jak i postawach wobec żywienia wśród sportowców różnych dyscyplin sportowych). Natomiast z drugiej strony, kiedy odpowiedzi na początkowo postawiony problem badawczy, rodzą kolejne pytania. W zakresie omawianej tematyki – obrazu ciała u sportowców, widoczne są pewne tropy, które należałoby następnie dogłębniej zweryfikować. Pierwszym wydaje się problem generalizacji wyników i odpowiedzi na pytanie, na ile efekty te mogą być generalizowane na populację danej dyscypliny sportu, tj. czy podobne efekty uzyskamy w różnych obszarach kulturowo-geograficznych, a tym samym będzie to odpowiedź na pytanie, czy sport ma siłę działania „ponad” kulturową i geograficzną, do rozwijania pewnych specyficznych postaw wobec własnego ciała. Kolejne pytanie, które pojawia się w odpowiedzi na omawiane wyniki, dotyczy już nie tylko generalizacji, ale dużo wcześniejszego problemu – i odpowiedzi na pytanie – czy to „sport” moderuje specyficzne

postawy wobec ciała, czy też to osoby o danym sposobie myślenia o ciele wybierają specyficzne i charakterystyczne dyscypliny sportowe.

Wyniki niniejszej rozprawy wydają się istotne przez wzgląd na kilka czynników. Pierwszym z nich jest popularność zdrowego trybu życia i dbania o ciało – problemy, które obecnie dotyczą sportowców, mogą z czasem przenieść się na większą grupę osób – klientów siłowni i klubów fitness (których liczebność rokrocznie wzrasta). Tym samym, wyniki związane z postrzeganiem ciała w specyficznej grupie zawodowych sportowców, mogą z czasem stać się prekursorem i prototypem potencjalnych lub obecnych zmian, czy też problemów związanych z obrazem ciała. W grupie sportowców spolaryzowane i spotęgowane są problemy związane z dbałością o ciało, przede wszystkim ze względu na fakt, iż jest ono traktowane jako nadrzędny cel i narzędzie, od którego zależy potencjalny sukces w sporcie, a tym samym, w życiu sportowca.

Kolejnym czynnikiem są różnice związane z oceną i postrzeganiem ciała, występujące ze względu na rodzaje dyscyplin sportowych. Celem niniejszej rozprawy było również zarysowanie zależności pomiędzy postrzeganiem ciała, a wybranymi typami i dyscyplinami sportowymi. Tym samym może ona stanowić narzędzie pomocne w doborze aktywności fizycznej, tak, by w sposób świadomy działać na rzecz poprawy dobrostanu psychicznego, jak i fizycznej sprawności.

STRESZCZENIE

WSTĘP

Sport, jaki znamy, polega na świadomym wprawianiu ciała w ruch, by pobiec szybciej, skoczyć wyżej, czy też sprawniej niż rywal zareagować na zmieniającą się sytuację. Tak jak ogromny jest przekrój dyscyplin sportowych, tak różne cechy antropomorficzne są mniej lub bardziej pożądane w określonych aktywnościach. Dlatego też mało prawdopodobne jest, by na Igrzyskach Olimpijskich zobaczyć na podium gimnastyka mierzącego więcej niż 200 centymetrów, a na boisku siatkówki graczy o wzroście poniżej 170 cm. Oczywiście te specyficzne parametry ciała nie są jedynymi kryteriami odpowiedzialnymi za odnoszenie sukcesu w sporcie, jednak w dość obrazowy sposób prezentują zróżnicowanie cech fizycznych, które pojawiają się w różnych dyscyplinach sportowych. Zestawienie ze sobą ciała zawodników i zawodniczek reprezentujących konkretne dyscypliny i konkurencje sportowe obrazuje różnorodność budowy ich ciała, nie tylko ze względu na wzrost, masę ciała, ale również rozbudowę jego konkretnych partii. Trop związany z różnorodnością sportów, a co za tym idzie, odmiennych fizycznych parametrów ciała, był jedną z podstaw do sformułowania pytania: jak sportowcy – tak od siebie fizycznie odmienni fizycznie – postrzegają swoje ciała. Czy mimo tak radykalnej odmienności ich ciał, przekonania i przemyślenia dotyczące własnego ciała są podobne ze względu na fakt, iż łączy ich wspólna pasja, lata treningów, dziesiątki litrów potu wylanego na salach, torach, czy bieżniach? Czy też, przekonanie dotyczące tego jak postrzegają swoje ciała, można porównać i pogrupować ze względu na pewną specyfikę sportu – np. dyscypliny zespołowe, indywidualne, kontaktowe, wytrzymałościowe, siłowe, czy też sporty walki? Podsumowując, nadrzędne pytanie, któremu poświęcono niniejszą rozprawę, można sformułować następująco: *czy możliwe jest zauważenie pewnych zależności pomiędzy postrzeganiem, a oceną i zachowaniami wobec własnego ciała z uwzględnieniem specyfiki uprawianej zawodowo dyscypliny sportowej?*

CEL

Celem badań jest porównanie obrazu ciała i postaw wobec żywienia w zróżnicowanych dyscyplinach sportu oraz analiza współzależności pomiędzy tymi zmiennymi. Sformułowano hipotezy oraz pytania badawcze, które pozwolą nakreślić relację pomiędzy reprezentantami poszczególnych dyscyplin, ich parametrami biologicznymi (płeć, wiek, wzrost, masa ciała) oraz zmiennymi sportowymi względem obrazu ciała i postaw wobec żywienia.

MATERIAŁ I METODY

W badaniu uczestniczyły 702 osoby, w tym 350 kobiet oraz 352 mężczyzn. Badani trenowali jedną z uwzględnionych dyscyplin sportowych: siatkówka (n=58), piłka nożna (n=36), lekkoatletyka [biegi średnie] (n=44), lekkoatletyka [rzuty] (n=38), lekkoatletyka [skoki] (n=46), lekkoatletyka [sprint] (n=68), lekkoatletyka [wielobój] (n=24) koszykówka (n=53), pływanie (n=38), hokej na trawie (n=31), sporty walki [zapasy, sumo, judo] (n=80), sporty siłowe [podnoszenie ciężarów, trójbój siłowy] (n=45), kajakarstwo i wioślarstwo (n=110), łyżwiarstwo szybkie (n=31). Zmienne sportowe, które również podlegały analizie to: poziom sportowy (klasa sportowa: MM, M, I, II, III, IV), staż treningowy (od 4 do 20 lat), czas trwania jednostki treningowej (od 80-210 min), liczba treningów w tygodniu (od 4 do 12), jak również dodatkowo wprowadzone kategorie klasyfikujące badane dyscypliny (sport indywidualny/nieindywidualny, kontaktowy/bezkontaktowy, strój zawodników dopasowany/luźny, rywalizacja odbywająca się poprzez walkę/osobno/obok siebie).

Dodatkowo zebrano informację o: wieku badanych (17-34 lata, $M=20,61$, $SD=3,78$), deklarowanej masie ciała (42-145kg, $M=70,36$, $SD=16,45$) oraz wzroście (150-210cm, $M=176,28$, $SD=10,54$). Wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, kwestionariusza ankiety. Kwestionariusz zawierał i pozwolił na ocenę trzech zmiennych zależnych: *zadowolenie z ciała* - do oceny tej zmiennej wykorzystano Body Appreciation Scale (Rasmus & Rasmus, 2017; Tylka & Wood-Barcalow, 2015b); *estetyczny i funkcjonalny obraz ciała* - do oceny tej zmiennej zastosowano Embodied Image Scale (Abbott & Barber, 2010) oraz do oceny *postaw wobec żywienia* - Eating Attitude Test (Garner i wsp., 1982; Rogoza i wsp., 2016).

WYNIKI

Jedna z pierwszych różnic wskazuje na istotnie wyższe wartości postaw wobec ciała wśród mężczyzn ($p<0,01$). Istotne zróżnicowanie w funkcjonalnej ocenie ciała wystąpiło pomiędzy zawodniczkami koszykówki, które charakteryzowały się najniższymi wskazaniem, a reprezentantkami: biegów średnich w lekkoatletyce, podnoszenia ciężarów i trójboju siłowego, sprintów w lekkoatletyce, konkurencji rzutowych i skocznościowych w lekkoatletyce oraz kajakarstwa i wioślarstwa, które oceniły aspekt funkcjonalny swojego ciała zdecydowanie wyżej ($p<0,01$). Kolejna istotna różnica wśród kobiet dotyczyła oceny tego jak ciało wygląda. W tym względzie najniższe wartości zaobserwowane były wśród zawodniczek

hokeju na trawie, a najwyższe u reprezentantek biegów sprinterskich w lekkoatletyce. Wyniki te interpretowane są, z jednej strony, jako wpływ uczestnictwa kobiet w „męskich” sportach, przez które zadowolenie z funkcjonalnych i estetycznych aspektów ciała jest wyższe w sportach, które są kulturowo uważane za bardziej kobiece. Argumentację tę potwierdzają kolejne analizy, w których wyższe docenienie funkcjonalnego i estetycznego wymiaru ciała ma miejsce w sportach bez kontaktu fizycznego ($p < 0,01$), w których zawodniczki występują w strojach dopasowanych ($p < 0,01$) oraz rywalizują obok siebie lub osobno ($p < 0,01$). Natomiast oś funkcjonalna ciała wśród kobiet, była istotnie wyższa w przypadku sportów indywidualnych ($p < 0,01$). Również zmienna zadowolenia z ciała okazała się istotnie wyższa dla zawodniczek startujących obok siebie niż konkurujących poprzez bezpośrednią walkę ($p < 0,01$). Co ciekawe, wśród mężczyzn istotnie wyższe wartości zadowolenia z ciała zostały zaobserwowane w sportach nieindywidualnych ($p < 0,05$). Wśród zawodników sporty kontaktowe wskazywały na wyższe wartości postaw wobec żywienia ($p < 0,05$), jak również zawodnicy rywalizujący w luźnych strojach charakteryzowali się istotnie wyższymi ocenami w postawach wobec żywienia ($p < 0,01$). Warto jednak zwrócić uwagę, iż im wyższe wartości na skali postaw wobec żywienia, tym wyższe ryzyko wystąpienia zaburzeń żywienia. Wiek wskazał, iż zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn, to badani poniżej 18 roku życia charakteryzowali się najbardziej ryzykownymi zachowaniami żywieniowymi ($p < 0,05$). Zarówno wśród badanych kobiet, jak i mężczyzn, dążenie do utraty od 1 kg, do przybrania 1 kg, wskazywało na najwyższe wartości zadowolenia z własnego ciała ($p < 0,05$).

Analizy eksploracyjne pozwoliły wyodrębnić jedno główne skupienie oraz kilka pomniejszych. Wyodrębnione skupienie, w którym uplasowało się 12 dyscyplin sportowych (4 kobiece i 8 męskich), wskazywało na najsilniejsze powiązanie z funkcjonalną i estetyczną oceną ciała, następnie z zadowoleniem z ciała, a najodleglejsze powiązanie tych zmiennych dotyczyło postaw wobec żywienia. W grupie kilku wyodrębnionych skupień znajdowała się większość dyscyplin - tak kobiecych, jak i męskich.

W zakresie analiz korelacji, najsilniejsze istotne, silne relacje zostały zaobserwowane z uwzględnieniem dyscyplin sportowych i powiązania zadowolenia z ciałem oraz jego funkcjonalnego i estetycznego wymiaru. Co ciekawe, jedna z nielicznych ujemnych współzależności, została zaobserwowana jedynie wśród badanych kobiet - pomiędzy zadowoleniem z ciała, a postawami wobec żywienia.

Pozostałe wyniki analizowane są w treści rozprawy oraz omawiane w dyskusji.

Wnioski

1. Wśród badanych sportowców potwierdziła się tendencja, iż to mężczyźni cechują się wyższym zadowoleniem z ciała, jak i pozytywniejszym stosunkiem do swojej aparycji, oraz bardziej pozytywnymi postawami wobec żywienia. Jedynie, w zakresie funkcjonalnej oceny ciała, nie wystąpiły istotne różnice wśród badanych zawodników i zawodniczek.
2. Rola płci kulturowej może być czynnikiem różnicującym ocenę funkcjonalnego i estetycznego obrazu ciała. Zawodniczki dyscyplin uznawanych jako „kobiece” (gdzie rywalizacja odbywa się osobno, bez kontaktu fizycznego, z użyciem dopasowanego stroju), charakteryzowały się wyższą oceną estetycznego i funkcjonalnego aspektu ciała, podczas gdy uczestnictwo kobiet w „męskich” dyscyplinach sportowych, (zespołowych) wiązało się z bardziej negatywnymi ocenami. Opozycyjne wyniki, pozwoliły zaobserwować, iż wyższe zadowolenie z ciała wśród mężczyzn występuje właśnie w sportach nieindywidualnych „męskich”.
3. Niektóre relacje w grupie sportowców były zbieżne dla kobiet i mężczyzn – dotyczy to różnic w zadowoleniu z ciała wobec współczynnika między idealną, a aktualną masą ciała, jak również doceniania funkcjonalnego aspektu ciała – którego relacje wobec ilości treningów odbywanych tygodniowo było wspólne dla obu płci.
4. W ocenie postaw wobec żywienia największym ryzykiem charakteryzowali się zawodnicy i zawodniczki poniżej 18 roku życia. Wiek ten wiązał się również z niższym docenianiem funkcjonalnych wartości ciała wśród kobiet.
5. Istotne różnice w nasileniu badanych zmiennych wśród mężczyzn, w głównej mierze dotyczyły postaw wobec żywienia, przy czym u kobiet, istotnych relacji między zmiennymi było więcej i były bardziej zróżnicowane.
6. Porównywalne nasilenie cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia, jak i zależność między nimi, w niektórych dyscyplinach sportowych, zostały zaobserwowane równoległe wśród kobiet i mężczyzn (na tym samym poziomie).
7. Współzależność między nasileniem cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia, pozwoliła zaobserwować, iż tylko wśród kobiet, wyższe zadowolenie z ciała powiązane

było z niższym ryzykiem zaburzeń żywienia, co może być rozpatrywane w kategoriach dobroczynnego wpływu aktywności fizycznej.

Słowa kluczowe: obraz ciała, aktywność fizyczna, sportowcy, zadowolenie z ciała, postawy wobec żywienia.

ABSTRACT IN ENGLISH

INTRODUCTION

Sport, which we know, consists in an aware act of moving the body – to run faster, jump higher, or to react more efficiently than a competitor. As broad is the world of sport, as more or less desired are the same various anthropomorphic characteristics in specific activities. Therefore, it is almost impossible to see the gymnasts, which heights are more than 200 cm, and the volleyball player shorter than 170 cm on the Olympic Games podium. Those body parameters are not the only criteria responsible for achieving success in sport, however, they present in a quite illustrative manner the variety of body features in a wide range of sport disciplines. Comparing the bodies of female and male athletes representing specific sports emphasises the body differences not only because of the height and body mass, but also the enlargement of some body parts. The clue connected with the variety of sports and athletes' bodies was one of the bases to articulate the research question, whether the athletes – so different from each other – perceive their body variously. Or perhaps, their attitudes towards the body, despite different sports origin, bear some similarity, because of the common love and passion for sport, and years of practice. One of the questions was, whether the attitudes towards the body may be grouped in some essential for each discipline section (such as individual, contact, endurance, strength or combat sports). The main question, that appears in that dissertation, may be formulated as follows: is it possible to notice some dependencies between perceiving the body, and behaviours maintained towards it, complying the specifics of performed sport.

AIM

The aim of the research is the comparison of the body image and eating attitudes in various sport disciplines and the analyses of the interdependence between the variables. The hypothesis and research questions have been articulated to outline the relationship between athletes among different sport disciplines, their biological parameters (gender, age, height, body mass) and sport variables, towards the body image and eating attitudes.

MATERIAL AND METHOD

702 athletes participated the research, including 350 women and 352 men. Research groups consisted of sports, such as: volleyball (n=58), football (n=36), track & field [medium races] (n=44), track & field [throws] (n=38), track & field [jumps] (n=46), combined track and field events (n=24), basketball (n=53), swimming (n=38), field hockey (n=31), combat sports [sumo, judo, wrestling] (n=80), strength sports [Olympic weightlifting, powerlifting] (n=45), canoeing and rowing (n= 110), speed skating (n=31). Analysed sport variables concerned: level of sport competition, years of sport practice (4-20 years), training duration (80-120 min), number of trainings in a week (4-12) and additionally applied sport criteria, which classified sport disciplines (individual/nonindividual sports, contact/noncontact sports, outfit of the athletes: well-fitting/loose-fitting, competition through the fight/next to/ separately). Additional collected data were: age (17-34 years, M=20,61, SD=3,78), declarative body mass (42-145kg, M=70,36, SD=16,45), body height (150-210cm, M=176,28, SD=10,54). The used method was the diagnostic survey, survey questionnaire. The questionnaire consisted of three variables: Body Appreciation Scale (Rasmus & Rasmus, 2017; T. L. Tylka & WoodBarcalow, 2015b), Embodied Image Scale (Abbott & Barber, 2010) and Eating Attitude Test (Garner i wsp., 1982; Rogoza i wsp., 2016).

RESULTS

One of the first significant difference in body image underlines, that higher appreciation of the body and satisfaction in body appearance was noticed among men ($p<0,01$). A significant differentiation in the functional aspect of the body was observed between female basketball players, who scored the lowest values, and the athletes (medium races in track & field, Olympic weight lifting, powerlifting, sprint races in track & field, throws and jump events in track & field, rowing and canoeing), who scored significantly higher ($p<0,01$). Another significant difference among women concerned satisfaction in the aesthetic dimension of the body, the lowest values appeared among female athletes in field hockey, and the highest among female sprint racers in track and field. Those results are interpreted in terms of participation in “male” sport disciplines, because of which satisfaction in functional and aesthetic dimension of the body is higher in sports that are culturally valued as more “feminine”. This argumentation may be confirmed by another analysis, in which higher satisfaction in functional and aesthetic dimension of the body was noticed in disciplines without physical contact ($p<0,01$), in which female athletes performed in well-fitted outfits ($p<0,01$) and competed next to each other, or separately ($p<0,01$). However, the axis of body functions was higher in individual sports ($p<0,01$). Likewise, body appreciation was significantly higher for women competing next to each other, than through fight ($p<0,01$).

What's interesting, among men, significantly higher body appreciation appeared in nonindividual sports ($p < 0,05$). Male athletes scored higher in contact sports ($p < 0,05$), as well as in baggy outfits ($p < 0,01$), in eating attitudes. What's worth emphasizing, the higher are scores in eating attitude, the higher is the risk of disordered eating. Athletes in the age below 18 years (both men and women) characterised in more risky food behaviours ($p > 0,05$). Female and male athletes, who desired to lose from 1 kg, to gain up to 1 kg were noticed as more body appreciating.

Exploratory analyses allowed distinguishing one main concentration, and a few minor ones. Isolated concentration, which concerned 12 sport disciplines (4 females and 8 males) pointed to the strongest connection between the functional and aesthetic dimension of the body, then to the body appreciation, and the most distant connection included eating attitudes. In the group of separated intercorrelations, the majority of the research sports occurred (both male and female).

Strong and significant correlations occurred between sport disciplines and the connection between body image and functional & aesthetic dimensions of the body. One of the most interesting results in correlation shows, that higher values in body appreciation co-existed with lower values of eating attitudes – that relation was noticed only among female athletes. Other results are analysed and discussed in the main part of the dissertation.

CONCLUSIONS

1. Among researched athletes, the proven tendency showed that males appreciate their body, together with a more positive attitude toward their appearance and more positive attitudes toward food and eating behaviours. Only in functional body perception, there were no significant gender differences.
2. The role of cultural gender may be the factor, that moderates the satisfaction in functional and aesthetic body dimension. Female athletes in sports defined as more “feminine” (where the competition takes place separately, without physical contact, with the well-fitted outfit), appreciated functional and aesthetical aspect of the body more, while female participation in “male” sports (team) was connected with more negative attitudes. The contrary results were noticed in men's body appreciation, which were higher in non-individual sports, classified, as “male” sports.
3. Some of the relations were convergent for men and women – body appreciation difference, both for men and women, were similar when concerned through weight discrepancy index.

Also, the number of trainings per week inducted positive attitudes towards the functional body dimension.

4. In scores on eating attitudes, the greatest risk behaviours were noticed for athletes below the age of 18. That age was also linked with lower functional body satisfaction for women.
5. Significant differences in the intensification of research variables concerned eating attitudes among men, wherein among women there were more significant relationships between variables, and also they were more diversified.
6. The comparable intensification of body image and eating attitudes, as well as the relation between variables, were observed parallelly among male and female athletes.
7. The correlation between body image and eating attitudes pointed that, only among women, higher body appreciation was linked with a lower risk of eating disorders, what may be concerned in terms of the beneficial influence of sport.

Key words: body image, physical activity, athletes, body appreciation, eating attitudes

BIBLIOGRAFIA

1. Abbott, B. D., & Barber, B. L. (2010). Embodied image: Gender differences in functional and aesthetic body image among Australian adolescents. *Body Image*, 7(1), 22–31. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.10.004>
2. Abbott, B. D., & Barber, B. L. (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(3), 333–342. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.10.005>
3. Abbott, B. D., Barber, B. L., & Dziurawiec, S. (2012). What Difference Can a Year Make? Changes in Functional and Aesthetic Body Satisfaction Among Male and Female Adolescents Over a Year. *Australian Psychologist*, 47(4), 224–231. <https://doi.org/10.1111/j.1742-9544.2011.00057.x>
4. Arystoteles. (2003). *Polityka*. PWN.
5. Ashenburg, K. (2010). *Historia brudu*. Bellona.
6. Avalos, L., & Tylka, T. (2006). Exploring a model of intuitive eating with college women. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 486–497. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.486>
7. Baghurst, T., & Lirgg, C. (2009). Characteristics of muscle dysmorphia in male football, weight training, and competitive natural and non-natural bodybuilding samples. *Body Image*, 6(3), 221–227. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.03.002>
8. Barker, E. T., & Galambos, N. L. (2003). Body Dissatisfaction of Adolescent Girls and Boys: Risk and Resource Factors. *The Journal of Early Adolescence*, 23(2), 141–165. <https://doi.org/10.1177/0272431603023002002>
9. Barnes, M., & Caltabiano, M. (2016). The interrelationship between orthorexia nervosa, perfectionism, body image and attachment. *International Journal of Behavioral Medicine*, 23, 177–184. <https://doi.org/10.1007/s12529-016-9586-3>

10. Bauman, Z. (2006). *Płynna nowoczesność*. Wydawnictwo Literackie.
11. Benas, J. S., Uhrlass, D. J., & Gibb, B. E. (2010). Body dissatisfaction and weight-related teasing: A model of cognitive vulnerability to depression among women. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(4), 352–356. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.03.006>
12. Bennett, E. V., Scarlett, L., Clarke, L. H., & Crocker, P. R. (2017). Negotiating (athletic) femininity: The body and identity in elite female basketball players. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 9(2), 233–246. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2016.1246470>
13. Bessenoff, G. R., & Snow, D. (2006). Absorbing Society's Influence: Body Image Self-Discrepancy and Internalized Shame. *Sex Roles*, 54(9), 727–731. <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9038-7>
14. Bissell, K. L. (2004). Sports Model/Sports Mind: The Relationship Between Entertainment and Sports Media Exposure, Sports Participation, and Body Image Distortion in Division I Female Athletes. *Mass Communication and Society*, 7(4), 453–473. https://doi.org/10.1207/s15327825mcs0704_5
15. Bissell, K. L., & Zhou, P. (2004). Must-See TV or ESPN: Entertainment and Sports Media Exposure and Body-Image Distortion in College Women. *Journal of Communication*, 54(1), 5–21. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2004.tb02610.x>
16. *Body mass index—BMI*. (Dostęp: 15.03.2020). World Health Organization. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>
17. Bordo, S. (1999). *The Male Body*. Farrar, Staus and Giroux.
18. Boruta-Gojny, B. (2014). Psychologiczne aspekty żywienia—Wybrane zagadnienia. W: A. Zając, G. Zydek, M. Michalczyk, S. Poprzęcki, M. Czuba, A. Gołaś, & B. Boruta-Gojny (red.), *Żywność i suplementacja w sporcie, rekreacji i stanach*

chorobowych. Wydawnictwo AWF.

19. Brady, M. (1998). Laying the Foundation for Girls' Healthy Futures: Can Sports Play a Role? *Studies in Family Planning*, 29(1), 79–82. JSTOR. <https://doi.org/10.2307/172183>
20. Brady, M. (2005). Creating Safe Spaces and Building Social Assets for Young Women in the Developing World: A New Role for Sports. *Women's Studies Quarterly*, 33(1/2), 35–49. JSTOR.
21. Brytek-Matera, A., & Rybicka-Klimczyk, A. (2009). *Wizerunek ciała w anoreksji i bulimii psychicznej*. Wydawnictwo Delfin.
22. Budzisz, A., & Adamczyk, W. M. (2018). Factors differentiating body esteem in Polish physical activity sample. *Scientific Review of Physical Culture*, 8(1), 5–11.
23. Budzisz, A., Hoły-Łuczaj, M., & Łuczaj, K. (2016). Kobieta fit. Seksualne uprzedmiotowienie czy zyskana moc? - Analiza na podstawie kobiecego aktu sportowego. *Kultura Popularna*, 49(03), 104–119.
24. Budzisz, Aleksandra. (2014). Analiza zachowań agresywnych ze względu na płeć w grupach sportowców i nietreningujących. *Wychowanie Fizyczne i Sport*, 58(3), 103–112.
25. Budzisz, Aleksandra. (2015). Różnice w postrzeganiu ciała w grupie pływaków i lekkoatletów oraz osób nietreningujących w wieku 14-25 lat. *Marketing i Rynek*, 22(11), 219–228.
26. 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(1), 57–66. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.10.005>
27. Butler, J. (2008). *Uwikłanie w płeć*. Krytyka Polityczna.
28. Cash, T.F. (red.). (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. W: *Encyclopaedia of Body Image and Human Appearance* (334–342). Academic Press (Elsevier).

29. Cash, T. F., Fleming, E. C., Alindogan, J., Steadman, L., & Whitehead, A. (2002). Beyond body image as a trait: The development and validation of the Body Image States Scale. *Eating Disorders*, 10(2), 103–113. <https://doi.org/10.1080/10640260290081678>
30. Choma, B. L., Shove, C., Busseri, M. A., Sadava, S. W., & Hosker, A. (2009). Assessing the Role of Body Image Coping Strategies as Mediators or Moderators of the Links Between Self-Objectification, Body Shame, and Well-Being. *Sex Roles*, 61(9), 699. <https://doi.org/10.1007/s11199-009-9666-9>
31. Cieslak, A., Elkins, G., Banerjee, T., Marsack, J., & Hickman, K. (2016). Developing a Hypnotic Relaxation Intervention to Improve Body Image: A Feasibility Study. *Oncology Nursing Forum*, 43(6), 233–241. <https://doi.org/10.1188/16.ONF.E233-E241>
32. Cohane, G. H., & Pope, H. G. (2001). Body image in boys: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, 29(4), 373–379. <https://doi.org/10.1002/eat.1033>
33. Coppola, A., Ward, R. M., & Freysinger, V. (2014). Coaches' Communication of Sport Body Image: Experiences of Female Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1), 1–16.
34. Corbin, A. (1988). *We władzy wstrętu. Społeczna historia poznania przez węch. Od odrazy do snu ekologicznego*. Oficyna Wydawnicza Volumen.
35. Cruwys, T., Bevelander, K. E., & Hermans, R. C. (2015). Social modeling of eating: A review of when and why social influence affects food intake and choice. *Appetite*, 86, 3–18. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.08.035>
36. Czepczor, K., & Brytek-Matera, A. (2017). *Jedzenie pod wpływem emocji*. Wydawnictwo Difin.
37. Davis, C. (1997). Body Image, Exercise, and Eating Behaviors. W: K. Fox (red.), *The*

Physical Self. From Motivation to Well-Being. Human Kinetics.

38. Davison, T. E., & McCabe, M. P. (2006). Adolescent Body Image and Psychosocial Functioning. *The Journal of Social Psychology, 146*(1), 15–30.
<https://doi.org/10.3200/SOCP.146.1.15-30>
39. de Bruin, A. P. (Karin), Oudejans, R. R. D., & Bakker, F. C. (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*(4), 507–520.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.10.002>
40. Drapińska, A., & Liberadzka, B. (2017). Trendy na rynku książki w Polsce – wybrane aspekty. *Handel Wewnętrzny, 5* (370), 111–120.
41. Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., & Stubbs, R. J. (2017). The prospective associations between bullying experiences, body image shame and disordered eating in a sample of adolescent girls. *Personality and Individual Differences, 116*, 319–325.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.003>
42. Duarte, Cristiana, Pinto-Gouveia, J., & Ferreira, C. (2014). Escaping from body image shame and harsh self-criticism: Exploration of underlying mechanisms of binge eating. *Eating Behaviors, 15*(4), 638–643. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.08.025>
43. Felix, R., & Garza, M. R. (2012). Rethinking Worldly Possessions: The Relationship between Materialism and Body Appearance for Female Consumers in an Emerging Economy. *Psychology & Marketing, 29*(12), 980–994.
<https://doi.org/10.1002/mar.20579>
44. Ference, R., & Muth, K. D. (2004). Helping Middle School Females Form a Sense of Self through Team Sports and Exercise. *Women in Sport and Physical Activity Journal, 13*(1), 28–35. <https://doi.org/10.1123/wspaj.13.1.28>
45. Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating*

- Behaviors*, 14(2), 207–210. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.01.005>
46. Fine, B. (1995). Towards a political economy of anorexia? *Appetite*, 24(3), 231–242. [https://doi.org/10.1016/S0195-6663\(95\)99775-X](https://doi.org/10.1016/S0195-6663(95)99775-X)
47. Foucault, M. (2009). *Nadzorować i karać. Narodziny więzienia*. Aletheia.
48. Franko, D. L., Fuller-Tyszkiewicz, M., Rodgers, R. F., Holmqvist Gattario, K., Frisén, A., Diedrichs, P. C., Ricciardelli, L. A., Yager, Z., Smolak, L., Thompson-Brenner, H., & Shingleton, R. M. (2015). Internalization as a mediator of the relationship between conformity to masculine norms and body image attitudes and behaviors among young men in Sweden, US, UK, and Australia. *Body Image*, 15, 54–60. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.05.002>
49. Franzoi, S. L. (1995). The body-as-object versus the body-as-process: Gender differences and gender considerations. *Sex Roles*, 33(5), 417–437. <https://doi.org/10.1007/BF01954577>
50. Franzoi, S. L., & Shields, S. A. (1984). The Body Esteem Scale: Multidimensional Structure and Sex Differences in a College Population. *Journal of Personality Assessment*, 48(2), 173–178. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4802_12
51. Fredrickson, B.L., & Roberts, T.A. (1997). Objectification theory - Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173–206.
52. Frisén, A., & Holmqvist, K. (2010). What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body Image*, 7(3), 205–212. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.04.001>
53. Fronczyk, Krzysztof. (2012). Rola dojrzewania biologicznego oraz czynników psychospołecznych w kształtowaniu się chronotypu. In *Rola dojrzewania biologicznego oraz czynników psychospołecznych w kształtowaniu się chronotypu*. Wydawnictwo Liberi.

54. Furnham, A., & Greaves, N. (1994). Gender and locus of control correlates of body image dissatisfaction. *European Journal of Personality*, 8(3), 183–200. <https://doi.org/10.1002/per.2410080304>
55. Galli, N., Petrie, T. A., Reel, J. J., Chatterton, J. M., & Baghurst, T. M. (2014). Assessing the validity of the Weight Pressures in Sport Scale for Male Athletes. *Psychology of Men & Masculinity*, 15(2), 170–180. <https://doi.org/10.1037/a0031762>
56. Galli, N., & Reel, J. J. (2009). Adonis or Hephaestus? Exploring body image in male athletes. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(2), 95–108. <https://doi.org/10.1037/a0014005>
57. Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The Eating Attitudes Test: Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12(4), 871–878. <https://doi.org/10.1017/S0033291700049163>
58. Girard, M., Rodgers, R. F., & Chabrol, H. (2018). Prospective predictors of body dissatisfaction, drive for thinness, and muscularity concerns among young women in France: A sociocultural model. *Body Image*, 26, 103–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.07.001>
59. Goltz, F. R., Stenzel, L. M., & Schneider, C. D. (2013). Disordered eating behaviors and body image in male athletes. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 35(3), 237–242. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2012-0840>
60. Granero-Gallegos, A., Martín-Albo Lucas, J., Sicilia, Á., Medina-Casaubón, J., & Alcaraz-Ibáñez, M. (2018). Analysis of Sociocultural Stereotypes Towards Thin Body and Muscular Body: Differences According to Gender and Weight Discrepancy. *Revista de Psicodidáctica (English Ed.)*, 23(1), 26–32. <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2017.02.002>
61. Greenleaf, C. (2002). Athletic Body Image: Exploratory Interviews with Former

- Competitive Female Athlete in: *Women in Sport and Physical Activity Journal* (2002).
Human Kinetics Journals, 11(1), 63–88.
62. Greenleaf, C. (2005). Self-Objectification Among Physically Active Women. *Sex Roles*, 52, 51–62.
63. Grogan, S. (2007). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203004340>
64. Halawa, M., & Wróbel, P. (2008). *Bauman o popkulturze, wypisy*. Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne.
65. Hallenbeck, S. (2010). Riding Out of Bounds: Women Bicyclists' Embodied Medical Authority. *Rhetoric Review*, 29(4), 327–345.
66. Halliwell, E. (2013). The impact of thin idealized media images on body satisfaction: Does body appreciation protect women from negative effects? *Body Image*, 10(4), 509–514. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.004>
67. Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2010). Comparison of Body Image between Athletes and Nonathletes: A Meta-Analytic Review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(3), 323–339. <https://doi.org/10.1080/104132001753144437>
68. Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology & Health*, 21(1), 33–47. <https://doi.org/10.1080/14768320500105270>
69. Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2014). Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. *Body Image*, 11(2), 101–108. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.01.003>
70. Homan, K., McHugh, E., Wells, D., Watson, C., & King, C. (2012). The effect of viewing ultra-fit images on college women's body dissatisfaction. *Body Image*, 9(1), 50–56. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.07.006>
71. Horky, T., & Nieland, J.-U. (2013). *International Sports Press Survey 2011* (Vol. 5).
72. Jaffee, L., & Mahle, L., Judy. (1995). Adolescent Girls Factors Influencing Low and

- High Body Image. *Melpomene Journal*, 14(2), 14–22.
73. Jaffee, L., & Manzer, R. (1992). Girls' Perspectives: Physical Activity and Self-Esteem. *Melpomene Journal*, 11(3), 14–23.
74. Jaffee, L., & Ricker, S. (1993). Physical Activity and Self-Esteem in Girls: The Teen Years. *Melpomene Journal*, 12(3), 19–26.
75. Jakubowska, H. (2008). Medialne wizerunki kobiecego ciała—(Re)konstrukcja gender? W: J. Bator & A. Wieczorkiewicz (red.), *Ucieleśnienia II. Płeć między ciałem i tekstem*. Wydawnictwo IFiS PAN.
76. Jakubowska, H. (2009). Sport jako pole (re)produkowania płci kulturowej. W: *Pogranicza współczesnego sportu. Ujęcie społeczne* (51–64). AWF im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu.
77. Jakubowska, H. (2012). Sport z perspektywy płci. Dyskusje o nierówności, tożsamości i odkrytym/ukrytym ciele. W: *Sport w sztuce* (81–96). Muzeum Sztuki Współczesnej w Krakowie.
78. Jakubowska, H. (2013). Świat sportu w gazetach codziennych na podstawie wyników „The International Sports Press Survey”. *Studia Medioznawcze*, 52(1), 47–62.
79. Jakubowska, H. (2014). *Gra ciałem. Praktyki i dyskursy różnicowania płci w sporcie*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
80. Jeffers, A. J., Cotter, E. W., Snipes, D. J., & Benotsch, E. G. (2013). BMI and depressive symptoms: The role of media pressures. *Eating Behaviors*, 14(4), 468–471.
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.08.007>
81. Józefik, B. (2014). *Kultura, ciało, nie(jedzenie). Terapia*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
82. Jucewicz, M. (2013). Praktyki performatywne a dyskurs wykluczający na przykładzie pływania synchronicznego oraz gimnastyki uprawianej przez mężczyzn. *Człowiek i Społeczeństwo*, 36(1), 145–158.

83. Kantanista, A., Glapa, A., Banio, A., Firek, W., Ingarden, A., Malchrowicz-Moško, E., Markiewicz, P., Płoszaj, K., Ingarden, M., & Maćkowiak, Z. (2018a). *Body Image of Highly Trained Female Athletes Engaged in Different Types of Sport*. *BioMed Research International*. <https://doi.org/10.1155/2018/6835751>
84. Kantanista, A., Glapa, A., Banio, A., Firek, W., Ingarden, A., Malchrowicz-Moško, E., Markiewicz, P., Płoszaj, K., Ingarden, M., & Maćkowiak, Z. (2018b). *Body Image of Highly Trained Female Athletes Engaged in Different Types of Sport*. *BioMed Research International*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/6835751>
85. Kitchen, E. N. (2006). *The Negotiation of Gender and Athleticism by Women Athletes*. Georgia State University.
86. Kobierecka, A. (2012). Emocjonalny aspekt obrazu ciała a ocena relacji z rodzicami u młodych kobiet. *Przegląd Psychologiczny*, 55(4), 383–395.
87. Kochańczyk, J. (2012). *Grzechy Spartan (i nie tylko)*. Wydawnictwo e-bookowo.
88. Kochan-Wójcik, M., & Piskorz, J. (2010). Zmiany w zakresie postrzegania i oceny własnego ciała wśród kobiet od okresu dojrzewania do dorosłości. *Psychologia Rozwojowa*, 15(3), 21–32.
89. Kołoto, H., Guskowska, M., Mazur, J., & Dzielska, A. (2012). Self-efficacy, self-esteem and body image as psychological determinants of 15-year-old adolescents' physical activity levels. *Human Movement*, 13(3). <https://doi.org/10.2478/v10038-012-0031-4>
90. Kosteli, M. C., Raalte, J. L. V., Brewer, B. W., & Cornelius, A. E. (2014). Relationship between sport type and body image of female athletes. *Trends in Sport Sciences*, 21(2), 65–72.
91. Kowalczyk, M. (2012). *Męskie ciało w niemęskim sporcie. Wizerunki mężczyzn w łyżwiarstwie figurowym*. Rozprawy naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we

Wrocławiu, 36, 104-109

92. Kozłowski, S. (1986). *Granice przystosowania*. Wiedza Powszechna.
93. Krane, V., Choi, P. Y., Baird, S. M., Aimar, C. M., & Kauer, K. J. (2004). Living the Paradox: Female Athletes Negotiate Femininity and Muscularity. *Sex Roles, 50*(5), 315–329. <https://doi.org/10.1023/B:SERS.0000018888.48437.4f>
94. Krentz, E. M., & Warschburger, P. (2011). Sports-related correlates of disordered eating in aesthetic sports. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(4), 375–382. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.03.004>
95. Kyle, D. G. (2014). *Sport and Spectacle in the Ancient World* (II). John Wiley & Sons.
96. Laqueur, T. (1987). Orgasm, Generation, and Politics of Reproductive Body. W: C. Gallagher & T. Laqueur (red.), *The Making of the Modern Body. Sexuality and Society in the Nineteenth Century*. (1–41). University of California Press.
97. Larabee, A. (2011). *Negotiating the Female-Athlete Paradox: Examining Gender Identity and Body Image*.
98. Lipiec, J. (2012). Sport i filozofia. W: *Sport w sztuce*. Muzeum Sztuki Współczesnej w Krakowie.
99. Lipoński, W. (2012). *Historia sportu*. PWN.
100. Lipowska, M., & Lipowski, M. (2013). Original article Polish normalization of the Body Esteem Scale. *Health Psychology Report, 1*, 72–81. <https://doi.org/10.5114/hpr.2013.40471>
101. Lipowska, M., Lipowski, M., Jurek, P., Jankowska, A. M., & Pawlicka, P. (2018). Gender and Body-Fat Status as Predictors of Parental Feeding Styles and Children's Nutritional Knowledge, Eating Habits and Behaviours. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(5), 852. <https://doi.org/10.3390/ijerph15050852>

102. Lipowska, M., Lipowski, M., & Pawlicka, P. (2016). "Daughter and son: A completely different story"? Gender as a moderator of the relationship between sexism and parental attitudes. *Health Psychology Report*, 4(3), 224–236. <https://doi.org/10.5114/hpr.2016.62221>
103. Liu, H. Y., Chang, C. C., Gill, D. L., Wu, S. C., & Lu, F. J. (2019). Male Weight Trainers' Body Dissatisfaction and Exercise Dependence: Mediating Role of Muscularity Drive. *Psychological Reports*, 122(6), 2137–2154. <https://doi.org/10.1177/0033294118805010>
104. Łobocki, M. (2009). *Metody i techniki badań pedagogicznych*. Impuls.
105. Łukasik, M. *Nie tylko Chodakowska. Rynek diet pudełkowych rośnie*. (Dostęp: 15.03.2020) <https://www.money.pl/gospodarka/nie-tylko-chodakowska-rynek-dietpudelkowych-rosnie-w-miastach-do-100-tys-mieszkanow-6411311153075841a.html>
106. Macht, M., & Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, 35(1), 65–71. <https://doi.org/10.1006/appe.2000.0325>
107. Macht, Michael. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>
108. Markham, A., Thompson, T., & Bowling, A. (2005). Determinants of body-image shame. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1529–1541. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.08.018>
109. Marsh, H. W., & Jackson, S. A. (1986). Multidimensional self-concepts, masculinity, and femininity as a function of women's involvement in athletics. *Sex Roles*, 15(7), 391–415. <https://doi.org/10.1007/BF00287980>
110. Mazur, Z., Organista, N., & Dziubiński, Z. (2018). Konstruowanie kobiecości i męskości w sporcie na przykładzie języka sportowych przekazów prasowych w „Gazecie Wyborczej”. *Studia Socjologiczne*, 1(228), 195–218.

111. McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A., & Ridge, D. (2006). "Who Thinks I Need a Perfect Body?" Perceptions and Internal Dialogue among Adolescents about Their Bodies. *Sex Roles*, 55(5), 409–419. <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9093-0>
112. McFarland, B., & Baker-Baumann, T. (1990). *Shame and body image. Culture And The Compulsive Eater*. Health Communications.
113. McKinley, N. M. (1998). Gender differences in undergraduates body esteem: The mediating effect of objectified body consciousness and actual/ideal weight discrepancy. *Sex Roles*, 39, 113–115.
114. Mikołajczyk, M. (2012). Spostrzeżenie własnego ciała i zadowolenie ciała w homogennym kulturowo środowisku wioślarzy. *Medycyna Sportowa*, 23, 155–162.
115. Miner-Rubino, K., Twenge, J. M., & Fredrickson, B. L. (2002). Trait Self-Objectification in Women: Affective and Personality Correlates. *Journal of Research in Personality*, 36(2), 147–172. <https://doi.org/10.1006/jrpe.2001.2343>
116. Monsma, E. V., & Malina, R. M. (2004). Correlates of eating disorders risk among female figure skaters: A profile of adolescent competitors. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 447–460. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00038-4](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00038-4)
117. Morrison, T. G., Morrison, M. A., Hopkins, C., & Rowan, E. T. (2004). Muscle Mania: Development of a New Scale Examining the Drive for Muscularity in Canadian Males. *Psychology of Men & Masculinity*, 5(1), 30–39. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.5.1.30>
118. Muchnicka, I. (1974). Metoda sondażu w pedagogice empirycznej. W: R. Wroczyński & T. Pilch (red.), *Metodologia pedagogiki społecznej*. PAN, Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
119. Murray, S. B., Rieger, E., Hildebrandt, T., Karlov, L., Russell, J., Boon, E., Dawson, R. T., & Touyz, S. W. (2012). A comparison of eating, exercise, shape, and weight

- related symptomatology in males with muscle dysmorphia and anorexia nervosa. *Body Image*, 9(2), 193–200. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.008>
120. Muth, J. L., & Cash, T. F. (1997). Body-Image Attitudes: What Difference Does Gender Make? *Journal of Applied Social Psychology*, 27(16), 1438–1452. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1997.tb01607.x>
121. Napiórkowski, M. (2012). Adam Małysz jako epicki wojownik. Przyczynek do mitologii współczesnej. *Zeszyty Etnologii Wrocławskiej*, 16/1, 115–128.
122. Noles, S. W., Cash, T. F., & Winstead, B. A. (1985). Body image, physical attractiveness, and depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53(1), 88–94. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.53.1.88>
123. Nosal, P. (2017). Technologia. W: H. Jakubowska & P. Nosal (red.), *Socjologia sportu* (231–232). Wydawnictwo Naukowe PWN.
124. Olivardia, R., Pope H. G., Borowiecki J. J., & Cohane, G. H. (2004). Biceps and Body Image: The Relationship Between Muscularity and Self-Esteem, Depression, and Eating Disorder Symptoms. *Psychology of Men & Masculinity*, 5(2), 112–120. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.5.2.112>
125. Orbach, S. (2019). *Bodies*. Profile Book.
126. Pawlica, B. (2012). Fetysz czy kapitał? Ciało w percepcji klientów siłowni i klubów fitness. *Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego We Wrocławiu*, 36, 120–128.
127. Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., & Eisenberg, M. E. (2010). Body Dissatisfaction Prospectively Predicts Depressive Mood and Low Self-Esteem in Adolescent Girls and Boys: *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 35(4), 539–549. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3504_5
128. Peixoto, L. M. (2002). Adolescent boys and the muscular male body ideal. *Journal of Adolescent Health*, 30(4), 233–242. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(01\)00413-X](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(01)00413-X)

129. Peppi, S. (2016). Women's participation in ancient greek athletics. *The Cyprus Research Facts*, 7, 89–94.
130. Petrie, T., Galli, N., Greenleaf, C., Reel, J., & Carter, J. (2014). Psychosocial correlates of bulimic symptomatology among male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(6), 680–687. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.09.002>
131. Peuker, Z. (1995). *Podstawy statystyki*. EKO Edukacja.
132. Pew Research Center's Religion & Public Life Project. (Dostęp: 15.03.2020). *The Age Gap in Religion Around the World*. Pew Research Center's Religion & Public Life Project. <https://www.pewforum.org/2018/06/13/the-age-gap-in-religion-around-the-world/>
133. Phoenix, C., Faulkner, G., & Sparkes, A. C. (2005). Athletic identity and self-ageing: The dilemma of exclusivity. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(3), 335–347. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2003.11.004>
134. Piacentino, D., Kotzalidis, G. D., Longo, L., Pavan, A., Stivali, L., Stivali, G., Ferracuti, S., Brugnoli, R., Frati, P., Fineschi, V., Girardi, P., & Sani, G. (2017). Body Image and Eating Disorders are Common among Professional and Amateur Athletes Using Performance and Image Enhancing Drugs: A Cross-Sectional Study. *Journal of Psychoactive Drugs*, 49(5), 373–384. <https://doi.org/10.1080/02791072.2017.1359708>
135. Pope, H. G., Katz, D. L., & Hudson, J. I. (1993). Anorexia nervosa and “reverse anorexia” among 108 male bodybuilders. *Comprehensive Psychiatry*, 34(6), 406–409. [https://doi.org/10.1016/0010-440X\(93\)90066-D](https://doi.org/10.1016/0010-440X(93)90066-D)
136. Pope, H., Phillips, K., & Olivardia, R. (2000). *The Adonis Complex. The secret crisis of male body obsession*. The Free Press.
137. Prokopczuk, M. (2014). *Kultura czy natura? O osmologicznych konsekwencjach strategii dezodoryzacji*.
138. Raczyńska, B. (2001). Zaburzenia żywieniowe u zawodniczek. *Sport Wyczynowy*, 5(6),

41–48.

139. Rakfalska, A., & Schier, K. (2008). Spostrzeganie własnego ciała przez mężczyzn intensywnie uprawiających sporty siłowe. Przypadki dysmorfii mięśniowej. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 2, 93–103.
140. Ralph-Nearman, C., & Filik, R. (2018). New Body Scales Reveal Body Dissatisfaction, Thin-Ideal, and Muscularity-Ideal in Males. *American Journal of Men's Health*, 12(4), 740–750. <https://doi.org/10.1177/1557988318763516>
141. Raport Deloitte „Health&Fitness Market 2019” analizujący europejski oraz polski rynek fitness w roku 2018. Deloitte Polska. (Dostęp: 15.03.2020) <https://www2.deloitte.com/pl/pl/pages/press-releases/articles/blisko-3-milionypolakow-korzysta-z-klubow-fitness.html>
142. Rasmus, M., & Rasmus, W. (2017). Evaluating the psychometric properties of the Polish version of the Body Appreciation Scale-2. *Body Image*, 23, 45–49. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.07.004>
143. Reel, J., SooHoo, S., Jamieson, K., & Gill, D. (2005). Femininity to the Extreme: Body Image Concerns Among College Female Dancers. *Women in Sport & Physical Activity Journal*, 14(1), 39–51.
144. Robinson, K., & Ferraro, F. R. (2004). The Relationship Between Types of Female Athletic Participation and Female Body Type. *The Journal of Psychology*, 138(2), 115–128. <https://doi.org/10.3200/JRLP.138.2.115-128>
145. Rogoza, R., Brytek-Matera, A., & Garner, D. (2016). Analysis of the EAT-26 in a nonclinical sample. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 18(2), 54–58. <https://doi.org/10.12740/APP/63647>
146. Rotkiewicz, M. (2003). Ewolucja stroju sportowego kobiet. W: J. Kłodecka-Różalska (red.), *Sportsmenka—Kobietą sukcesu. Korzyści i bariery aktywności sportowej kobiet*. Polskie Stowarzyszenie Sportu Kobiet.

147. Rouveix, M., Bouget, M., Pannafieux, C., Champely, S., & Filaire, E. (2007). Eating Attitudes, Body Esteem, Perfectionism and Anxiety of Judo Athletes and Nonathletes. *International Journal of Sports Medicine*, 28(4), 340–345. <https://doi.org/10.1055/s-2006-924334>
148. Rybicka-Klimczyk, A., & Brytek-Matera, A. (2008). Wizerunek ciała i jego wymiary a aspekty behawioralne zaburzeń odżywiania u zdrowych kobiet w różnych fazach rozwojowych. *Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii*, 4(4), 143–151.
149. *Rynek artykułów i odzieży sportowej w Polsce 2018.*, (Dostęp: 15.03.2020) <https://mympr.pro/products/rynek-artykulow-i-odziezy-sportowej-w-polsce-2018-1>
150. *Rynek mody w Polsce.* Business Insider. (Dostęp: 15.03.2020) [//businessinsider.com.pl/finanse/handel/sektor-odziezowy-w-polsce-raportkpmg/zfdc0x9](https://businessinsider.com.pl/finanse/handel/sektor-odziezowy-w-polsce-raportkpmg/zfdc0x9)
151. *Rynek suplementów diety w Polsce 2018.* (Dostęp: 15.03.2020) <https://healthcaremarketexperts.com/infografiki/rynek-suplementow-diety-w-polsce-2018-infografika/>
152. *Rynek usług dentystycznych w Polsce w 2018.* (Dostęp: 15.03.2020) <https://healthcaremarketexperts.com/infografiki/rynek-uslug-dentystycznych-wpolsce-w-2018-infografika/>
153. Sanacka, E. (2014). Perfekcjonizm – pozytywny czy negatywny? Adaptacyjne i dezadaptacyjne formy perfekcjonizmu. *Ogrody Nauki i Sztuki*, 4, 242–251.
154. Schiebinger, L. (1987). Skeletons in the Closet: The First Illustrations of the Female Skeleton in Eighteenth-Century Anatomy. W: C. Gallagher & T. Laqueur (red.), *The Making of the Modern Body. Sexuality and Society in the Nineteenth Century*. (42–82). University of California Press.

155. Scime, M., Cook-Cottone, C., Kane, L., & Watson, T. (2006). Group Prevention of Eating Disorders with Fifth-Grade Females: Impact on Body Dissatisfaction, Drive for Thinness, and Media Influence. *Eating Disorders*, *14*(2), 143–155.
<https://doi.org/10.1080/10640260500403881>
156. Seal, B. N., Bradford, A., & Meston, C. M. (2009). The Association Between Body Esteem and Sexual Desire Among College Women. *Archives of Sexual Behavior*, *38*(5), 866–872. <https://doi.org/10.1007/s10508-008-9467-1>
157. Schilder, P. (1964). *The Image and Appearance of the Human Body*. John Wiley & Sons.
158. Shiling, C. (2010). *Socjologia Ciała* (II). Wydawnictwo Naukowe PWN.
159. Smolak, L., Murnen, S. K., & Ruble, A. E. (2000). Female athletes and eating problems: A meta-analysis. *The International Journal of Eating Disorders*, *27*(4), 371–380.
160. Socha, T. (2002). *SPORT KOBIEŃ historia teoria praktyka*. Centralny Ośrodek Sportu.
161. Starosta, W. (2003). W poszukiwaniu uzasadnień dla podziału dyscyplin sportu na męskie i żeńskie. W: J. Kłodecka-Różalska (red.), *Sportsmenka—Kobietą sukcesu. Korzyści i bariery aktywności sportowej kobiet*. Polskie Stowarzyszenie Sportu Kobiet.
162. Stice, E., Shaw, H., & Ochner, C. (2011). *Eating Disorders*. (151–159). Academic Press.
163. Stice, E., & Whitenton, K. (2002). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation. *Developmental Psychology*, *38*(5), 669–678.
164. Stratton, R., Donovan, C., Bramwell, S., & Loxton, N. J. (2015). Don't stop till you get enough: Factors driving men towards muscularity. *Body Image*, *15*, 72–80.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.002>
165. Strelau, J. (2004). *Psychologia: Podręcznik akademicki*. Gdaskie Wydawnictwo Psychologiczne.
166. Sudi, K., Öttl, K., Payerl, D., Baumgartl, P., Tauschmann, K., & Müller, W. (2004). Anorexia athletica. *Nutrition*, *20*(7), 657–661.

<https://doi.org/10.1016/j.nut.2004.04.019>

167. Swami, V., Begum, S., & Petrides, K. V. (2010). Associations between trait emotional intelligence, actual–ideal weight discrepancy, and positive body image. *Personality and Individual Differences, 49*(5), 485–489. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.009>
168. Swami, V., Steadman, L., & Tovée, M. J. (2009). A comparison of body size ideals, body dissatisfaction, and media influence between female track athletes, martial artists, and non-athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(6), 609–614. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.03.003>
169. Swami, V., & Tovée, M. J. (2009). A comparison of actual-ideal weight discrepancy, body appreciation, and media influence between street-dancers and non-dancers. *Body Image, 6*(4), 304–307. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.07.006>
170. Swami, V., Tran, U. S., Brooks, L. H., Kanaan, L., Luesse, E.M., 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*(2), 146–151. <https://doi.org/10.1111/sjop.12014>
171. *Szybki rozwój polskiego rynku medycyny estetycznej*. Polska Times. (Dostęp: 15.03.2020) <https://polskatimes.pl/szybki-rozwoj-polskiego-ryнку-medycynyestetycznej/ar/10155774>
172. Tatangelo, G. L., & Ricciardelli, L. A. (2013). A qualitative study of preadolescent boys' and girls' body image: Gendered ideals and sociocultural influences. *Body Image, 10*(4), 591–598. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.006>
173. Taylor, D., Szpakowska, I., & Swami, V. (2013). Weight discrepancy and body appreciation among women in Poland and Britain. *Body Image, 10*(4), 628–631. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.008>

174. Thompson, J., Schaefer, L., & Menzel, J. (2012). Internalization of Thin-Ideal and Muscular-Ideal. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 499–504. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00079-1>
175. Tiggemann, M. (2001). The Impact of Adolescent Girls' Life Concerns and Leisure Activities on Body Dissatisfaction, Disordered Eating, and Self-Esteem. *The Journal of Genetic Psychology*, 162(2), 133–142. <https://doi.org/10.1080/00221320109597955>
176. Tiggemann, M., & McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body Image*, 10(4), 624–627. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.003>
177. Triplett, N. (1898). The Dynamogenic Factors in Pacemaking and Competition. *The American Journal of Psychology*, 9(4), 507–533. <https://doi.org/10.2307/1412188>
178. Turner, B. (1982). The discourse of diet. *Theory, Culture and Society*, 1, 23–32.
179. Tylka, T. (2011). Positive psychology perspectives on body image. In T. Cash & L. Smolak, *Body image: A handbook of science, practice, and prevention 2nd edition* (56–64). Guilford Press.
180. Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015a). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118–129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
181. Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015b). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12, 53–67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>
182. Varnes, J. R., Stelfox, M. L., Janelle, C. M., Dorman, S. M., Dodd, V., & Miller, M. D. (2013). A systematic review of studies comparing body image concerns among female college athletes and non-athletes, 1997–2012. *Body Image*, 10(4), 421–432. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.06.001>

183. Vincent, G. (2006). *Historia życia prywatnego* (K. Skawina, A. Pierchała, & E. Trojańska, Trans.; T.5). Ossolineum.
184. Walker, C. D., Anderson, D. A., & Hildebrandt, T. (2009). Body checking behaviors in men. *Body Image*, 6(3), 164–170. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.05.001>
185. Wellard, I. (2019). *Whose body is it anyway? A sociological Reflection upon Fitness and Wellbeing*. Routledge.
186. West, C., & Fenstermaker, S. (2002). Doing difference. W: S. Fenstermaker & C. West (red.), *Doing gender, doing difference: Inequality, power, and institutional change* (55–79). Routledge.
187. West, C., & Zimmerman, D. H. (1987). Doing gender. W: M. S. Kimmel (red.), *The gendered society reader* (131–149). Oxford University Press.
188. Williams, P. A., & Cash, T. F. (2001). Effects of a circuit weight training program on the body images of college students. *International Journal of Eating Disorders*, 30(1), 75–82. <https://doi.org/10.1002/eat.1056>
189. Wolf, N. (2014). *Mit urody* (I). Czarna Owca.
190. Wróblewski, P. (2016). Polscy herosi sportowi XXI wieku. Wzory osobowe społeczeństwa polskiego. W: B. Wiśniewska-Paź & P. Wróblewski (red.), *Spoleczeństwo, sport, edukacja* (37–62). Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
191. Yager, Z., & O’Dea, J. A. (2014). Relationships between body image, nutritional supplement use, and attitudes towards doping in sport among adolescent boys: Implications for prevention programs. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 11(1), 13. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-11-13>
192. Yamamiya, Y., Cash, T. F., Melnyk, S. E., Posavac, H. D., & Posavac, S. S. (2005). Women’s exposure to thin-and-beautiful media images: Body image effects of mediaideal internalization and impact-reduction interventions. *Body Image*, 2(1), 74–80. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.11.001>

193. Zarek, A. (2007). Porównanie subiektywnej oceny ciała mężczyzn i kobiet w wieku 19-25 lat. *Roczniki Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie*, 53(3), 26–35.

ANEKS



Kwestionariusz ankiety

Zwracamy się z uprzejmą prośbą o wypełnienie niniejszego kwestionariusza ankiety, który jest elementem badań naukowych, realizowanych w ramach pracy doktorskiej na AWF Katowice. Badanie jest w pełni anonimowe i dobrowolne, odpowiedzi są poufne, a dane osobowe wypełniających ankietę nie są identyfikowane. Odpowiedzi będą prezentowane tylko w formie danych zbiorczych wyłącznie w celach naukowych.

Badanie dotyczy postrzegania własnego ciała i związanych z nim doznań.

Udzielając odpowiedzi należy kierować się indywidualnymi odczuciami. Proszę pamiętać, że nie ma odpowiedzi dobrych, ani złych, wszystkie są poprawne, jeżeli odzwierciedlają rzeczywiste przekonania i odczucia. Najlepiej na każde pytanie odpowiadać w miarę szybko wybierając tę odpowiedź, która wydaje się najbardziej trafna. W każdym pytaniu należy wybrać jedną odpowiedź.

Oceń na ile prawdziwe są dla Ciebie opisane poniżej stwierdzenia, wpisując na końcu zdania adekwatną dla Ciebie odpowiedź, z zastosowaniem poniższej skali:

1. Zdecydowanie nie zgadzam się | 2. Nie zgadzam się | 3. Nie mam zdania
4. Zgadzam się | 5. Zdecydowanie zgadzam się

Embodied Image Scale

01. To, jak dobrze czuję się względem mojego ciała, zależy w dużym stopniu od tego, jak wyglądam _____
02. Często wykonuję czynności aktywne fizycznie (np. sporty, ćwiczenia, piesze wycieczki) _____
03. To, jak dobrze czuję się względem mojego ciała, zależy w dużym stopniu od tego, czy ludzie uważają mnie za atrakcyjnego/a _____
04. Zawsze staram się stawiać sobie wyzwania podczas aktywności fizycznej. _____
05. Czuję się naprawdę dobrze z tym, jak wyglądam _____
06. Jestem aktywny/a fizycznie, kiedykolwiek tylko mogę (np. sporty, ćwiczenia, piesze wycieczki). _____
07. Ogólnie jestem bardzo zadowolony/a z moich fizycznych możliwości _____
08. Jednym z najważniejszych powodów, dla których ludzie powinni dbać o swoje ciała jest to, by mogli dobrze wyglądać _____
09. Noszę pewne rzeczy by wyglądać najatrakcyjniej (jak tylko mogę) _____
10. To jak dobrze się czuję wobec swojego ciała, zależy w dużym stopniu od tego, co moje ciało może fizycznie zrobić _____
11. Zawsze staram się wyglądać najlepiej jak mogę _____
12. Czuję się naprawdę dobrze z tym, co mogę zrobić fizycznie. _____
13. Jestem bardzo zadowolony/a z wyglądu mojego ciała. _____
14. Jednym z najważniejszych powodów, dla których ludzie powinni dbać o swoje ciała jest to, by mogli być aktywni fizycznie. _____
15. Ogólnie jestem bardzo usatysfakcjonowany/a moim wyglądem. _____
16. Bardzo się cieszę z moich osiągnięć w aktywnościach fizycznych. _____
17. Jednym z najważniejszych powodów, dla których ludzie powinni dbać o swoje ciała jest to, by mogli się czuć dobrze wobec swoich fizycznych możliwości (np. siła, sprawność, wytrzymałość). _____

Kwestionariusz podzielony jest na dwie części, które zawierają pytania lub stwierdzenia. Ustosunkuj się do każdego z nich poprzez wpisanie jednej z cyfr od 1 do 6, gdzie 1 zawsze oznacza najmniejszą, a 6 największą zgodność z daną pozycją.

Pamiętaj, nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi!

1. Nigdy | 2. Rzadko | 3. Czasami | 4. Często | 5. Zazwyczaj | 6. Zawsze

Eating Attitude Test

01. Jestem przerażony na myśl o byciu otyłym. _____
02. Unikam jedzenia, kiedy jestem głodny. _____
03. Myśli o jedzeniu bardzo mnie absorbują. _____
04. Zdarzają się chwile, podczas których zaczynam się objadać i nie mogę przestać. _____
05. Dzielę moje jedzenie na małe kawałki. _____
06. Jestem świadomy wartości kalorycznej produktów, które jem. _____
07. Szczególnie unikam żywności o dużej zawartości węglowodanów (np. chleba, ryżu, ziemniaków). _____
08. Mam wrażenie, że inni woleliby, gdybym jadł więcej. _____
09. Wymiotuję po spożyciu posiłku. _____
10. Czuję się ogromnie winny po jedzeniu. _____
11. Jestem pochłonięty/a pragnieniem bycia chudszy. _____
12. Myślę o spalaniu kalorii podczas ćwiczeń. _____
13. Inni ludzie myślą, że jestem zbyt chudy/a. _____
14. Jestem pochłonięty myślami o tkance tłuszczowej na moim ciele. _____
15. Zjedzenie posiłku zajmuje mi więcej czasu, niż innym. _____
16. Unikam pokarmów zawierających cukier. _____
17. Jem dietetyczną żywność. _____
18. Mam poczucie, że jedzenie sprawuje kontrolę nad moim życiem. _____
19. Swoją samokontrolę demonstruję poprzez jedzenie. _____
20. Mam poczucie, że inni przymuszają mnie do jedzenia. _____
21. Poświęcam zbyt dużo czasu i myśli jedzeniu. _____
22. Czuję się niekomfortowo po zjedzeniu słodczy. _____
23. Podejmuję działania mające na celu obniżenie masy mojego ciała. _____
24. Lubię, kiedy mój żołądek jest pusty. _____
25. Po jedzeniu odczuwam odruch wymiotny. _____
26. Próbowanie nowych potraw sprawia mi przyjemność.. _____

Czy w przeciągu ostatnich 6 miesięcy zdarzyło Ci się:

1. Nigdy | 2. Raz na miesiąc lub rzadziej | 3. 2-3 razy na miesiąc | 4. Raz na tydzień
5. 2-6 razy na tydzień | 6. Raz dziennie lub częściej

- A. Objadać się czując, że możesz nie być w stanie przestać? _____
- B. Wymiotować, aby w ten sposób wpłynąć na swoją wagę lub sylwetkę? _____
- C. Stosować środki przeczyszczające, odchudzające lub moczopędne, aby kontrolować swoją wagę lub sylwetkę? _____
- D. Ćwiczyć dłużej niż 60 minut dziennie, aby schudnąć lub kontrolować wagę? _____

E. Czy w ciągu ostatnich 6 miesięcy zdarzyło Ci się schudnąć 10kg lub więcej? [TAK/NIE]

F. Czy kiedykolwiek byłeś/aś leczona z powodu zaburzeń odżywiania? [TAK/NIE]

2 / 3

W poniższych stwierdzeniach wskaż czy jest ono prawdziwe wobec Ciebie w skali: zawsze, zazwyczaj, często, czasami, rzadko czy nigdy. W polu po stwierdzeniu wpisz właściwą liczbę.

1. Nigdy | 2. Rzadko | 3. Czasami | 4. Często | 5. Zazwyczaj | 6. Zawsze

Body Appreciation Scale

01. Szanuję swoje ciało _____
02. Czuję się dobrze względem mojego ciała _____
03. Czuję, że moje ciało ma chociaż trochę dobrych cech _____
04. Nastawiam się pozytywnie wobec mojego ciała. _____
05. Jestem uważny/a na potrzeby mojego ciała _____
06. Czuję miłość do mojego ciała. _____
07. Doceniam różnorodne i unikalne cechy mojego ciała _____
08. Moje zachowanie pokazuje pozytywne nastawienie wobec mojego ciała, np. trzymam głowę wysoko i się uśmiecham _____
09. Czuję się komfortowo w swoim ciele _____
10. Czuję, że jestem piękny/a nawet jeśli różnię się od medialnych obrazów atrakcyjnych ludzi (np. modeli/modelek, aktorów/aktorek) _____

DANE STATYSTYCZNE:

Płeć: **Kobieta / Mężczyzna** Rok urodzenia: _____ Wzrost[cm]: _____

Aktualna masa ciała[kg]: _____ Idealna masa ciała: _____

Uzyskany poziom wyczynu sportowego (klasa sportowa): _____

Dyscyplina (i ew. konkurencja) którą trenujesz: _____

Ile razy w tygodniu trenujesz: _____ Ile trwa jednorazowa aktywność fizyczna (czas w min): _____

Staż treningowy (ile lat trenujesz daną dyscyplinę): _____

Dziękuję za uczestnictwo w badaniu i poświęcony czas.

SPIS TABEL	3
TABELA nr 1 Autorski model składowych zależności między zmiennymi.....	36
TABELA nr 2 Współczynniki analizy rzetelności kwestionariusza BAS.....	48
TABELA nr 3 Współczynniki analizy rzetelności kwestionariusza EIS.....	49
TABELA nr 4 Współczynniki analizy rzetelności kwestionariusza EAT.....	50
TABELA nr 5 Parametry opisowe rozkładu oraz analiza różnic cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia pod względem płci.....	52
TABELA nr 6 Parametry opisowe rozkładu oraz analiza różnic cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród kobiet pod względem dyscyplin sportowych.....	53
TABELA nr 7 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród kobiet pod względem klasy sportowej	56
TABELA nr 8 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród kobiet pod względem kategorii rywalizacja.....	57
TABELA nr 9 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród kobiet pod względem kategorii sportu indywidualnego lub zespołowego.....	58
TABELA nr 10 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia pomiędzy kategoriami sportu kontaktowego wśród kobiet	59
TABELA nr 11 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia pomiędzy kategoriami stroju wśród kobiet.....	60
TABELA nr 12 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród kobiet pod względem czasu treningu.....	60
TABELA nr 13 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród kobiet pod względem liczby treningów w tygodniu.....	61
TABELA nr 14 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród kobiet pod względem stażu treningowego.....	63
TABELA nr 15 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród kobiet pod względem wieku.....	64
TABELA nr 16 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród kobiet pod względem BMI.....	65

TABELA nr 17 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród kobiet pod względem deklarowanej masy ciała.....	66
nr 18 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród kobiet pod względem deklarowanego wzrostu.....	67
TABELA nr 19 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród kobiet pod względem WDI (różnicy między aktualną masą ciała, a idealną).....	68
TABELA nr 20 Parametry opisowe rozkładu oraz analiza różnic cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród mężczyzn pod względem dyscyplin sportowych.....	69
TABELA nr 21 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród mężczyzn pod względem klasy sportowej.....	72
TABELA nr 22 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród mężczyzn pod względem kategorii rywalizacja.....	73
TABELA nr 23 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród mężczyzn pod względem kategorii sportu indywidualnego lub zespołowego.....	74
TABELA nr 24 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia pomiędzy kategoriami sportu kontaktowego wśród mężczyzn.....	75
TABELA nr 25 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia pomiędzy kategoriami stroju wśród mężczyzn.....	76
TABELA nr 26 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród mężczyzn pod względem czasu treningu	77
TABELA nr 27 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród mężczyzn pod względem liczby treningów w tygodniu.....	78
TABELA nr 28 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród mężczyzn pod względem stażu treningowego	79
TABELA nr 29 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród mężczyzn pod względem wieku.....	79
TABELA nr 30 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród mężczyzn pod względem BMI.....	80

TABELA nr 31 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród mężczyzn pod względem deklarowanej masy ciała.....	81
TABELA nr 32 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród mężczyzn pod względem deklarowanego wzrostu.....	82
nr 33 Parametry opisowe oraz analiza różnic rozkładu cech obrazu ciała i postaw wobec żywienia wśród mężczyzn pod względem WDI (różnicy między aktualną masą ciała, a idealną).....	83
TABELA nr 34 Aglomeracja sportowców uprawiających wybrane dyscypliny sportowe, którzy są podobni ze względu na poszczególne skupienia podobnych miar obrazu ciała i postaw wobec żywienia.....	85
TABELA nr 35 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród kobiet w różnych dyscyplinach sportowych.....	90
TABELA nr 36 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród kobiet pod względem kategorii rywalizacja	91
TABELA nr 37 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród kobiet pod względem kategorii sportu kontaktowego.....	92
TABELA nr 38 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród kobiet pod względem kategorii sportu indywidualnego pomiędzy kategoriami stroju wśród kobiet.....	92
TABELA nr 39 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród kobiet pod względem kategorii stroju.....	92
TABELA nr 40 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród kobiet pod względem klasy sportowej.....	93
TABELA nr 41 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród kobiet pod względem czasu treningu.....	94

TABELA nr 42 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród kobiet pod względem liczby treningów.....	94
TABELA nr 43 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród kobiet pod względem stażu sportowego.....	95
nr 44 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród mężczyzn w różnych dyscyplinach sportowych.....	95
TABELA nr 45 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród mężczyzn pod względem rywalizacji.....	96
TABELA nr 46 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród mężczyzn pod względem sportu kontaktowego.....	96
TABELA nr 47 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród mężczyzn pod względem sportu indywidualnego	97
TABELA nr 48 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród mężczyzn pod względem kategorii stroju.....	97
TABELA nr 49 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród mężczyzn pod względem klasy sportowej.....	98
TABELA nr 50 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród mężczyzn pod względem czasu treningu.....	98
TABELA nr 51 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród mężczyzn pod względem liczby treningów.....	99

TABELA nr 52 Wyniki korelacji pomiędzy zmiennymi: postawy wobec żywienia, zadowolenie z ciała i funkcjonalnym/estetycznym obrazem ciała, wśród mężczyzn pod względem stażu treningowego.....	99
--	----

TABELA