

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

دکتر عباس بهرام، محسن شفیع زاده و افسانه صنعتکاران

استادیار دانشگاه تربیت معلم تهران، دانشگاه تربیت معلم تهران

دانشگاه تربیت معلم تهران

چکیده

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

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

بدن ($r = -0/38, P < 0/000$) و چاق پیکری ($r = -0/48, P < 0/000$) و عضلانی پیکری ($r = -0/38, P < 0/000$) و نیز رابطه مستقیم و معنی داری در لاغر پیکری ($r = -0/39, P < 0/000$) وجود دارد.

نتیجه اینکه، نگرش افراد بزرگسال نسبت به بدن خود ناشی از توانایی‌ها و ابعاد بدنی بوده و مردان فعال تصویر بدنی مثبت تری نسبت به زنان دارند.

واژه‌های کلیدی: تصویر بدنی، ترکیب بدنی، نوع پیکری، بزرگسالان

مقدمه

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

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

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

ظاهر و توانایی‌های خود دارد (۱). مارش و همکاران^۱ (۲۰۰۳) در پی بررسی ساختارهای تشکیل‌دهنده خود‌پنداره بدنی، با ساخت پرسشنامه خود-توصیفی بدنی شان دادند که خود‌پنداره بدنی ابعاد مختلفی دارد که هر یک با عوامل آمادگی مربوط به سلامتی، عملکرد، لیاقت ورزشی، ترکیب و ظاهر بدنی در ارتباط است.

فعالیت‌های بدنی و ورزشی، به‌عنوان یکی از روندهای اجتماعی، می‌تواند موجب افزایش خود‌پنداره مثبت در افراد و به‌ویژه بزرگسالان گردد (۳۸). نتایج تحقیقات در این خصوص چه در قالب طرح‌های تحقیقاتی تجربی و چه از نوع مقایسه‌ای و همبستگی نشان داده‌اند که گروه فعال از خود‌پنداره و تصویر بدنی بهتری نسبت به گروه غیر فعال برخوردار هستند (۴۲، ۴۱، ۳۹، ۳۲، ۲۶، ۲۴، ۲۳، ۱۹، ۱۸، ۱۴، ۱۳، ۱۱، ۶، ۵).

به نظر می‌رسد که با توجه به الگوهای نظری که در مورد روابط متقابل، انجام فعالیت‌های بدنی و تصویر بدنی و عزت نفس وجود دارد، علت افزایش خود‌پنداره فرد نسبت به بدن خود به دلیل شرکت در فعالیت‌های بدنی منظم تحت تأثیر افزایش خود ادراکی از وضعیت آمادگی بدنی یا توانایی‌های بدنی خود است، اگرچه می‌تواند علاقه‌مندی فرد نقش متغیر میانجی را خواهد داشت. در مدل سولشروم و مورگان عوامل تشکیل‌دهنده خود‌پنداره بدنی را لیاقت بدنی درک شده به همراه پذیرش خود تشکیل می‌دهد بدین معنی که ارزشیابی عینی از عملکرد بدنی نظیر مقدار وزنه جابه‌جا شده یا مقدار مسافت طی شده، که با انجام تمرینات بدنی افزایش می‌یابد، سبب افزایش خود‌پنداره می‌شود. از طرفی، فاکس و کوربین در مدل خود نشان دادند که انجام تمرینات بدنی به احتمال زیاد بر ویژگی‌هایی چون لیاقت ورزشی، آمادگی بدنی و قدرت مؤثر تر است. تا جذابیت ظاهری (۳۷).

بنابراین با توجه به یافته‌های تحقیقات قبلی از کار سایر محققان به نظر می‌رسد که در کشورهای مورد تحقیق، که اکثر^۲ از نوع توسعه‌یافته بودند، انجام فعالیت‌های بدنی تأثیر مثبتی بر خود‌پنداره دارد و یکی از هدف‌های اصلی این تحقیق مقایسه تصویر بدنی گروه‌های فعال و غیر فعال در کشور ماست.

علاوه بر تفاوت‌های مردان و زنان از لحاظ ابعاد فیزیولوژیکی، جسمانی و روانی، بین انتظارات آن‌ها، به‌عنوان نقش جنس، و فعالیت‌های اجتماعی و شغلی نیز تفاوت‌هایی وجود دارد. اگرچه تأثیر انتظارات نیز نسبت به نقش جنس در برخی مسائل بارزتر است، البته افزایش فشار جامعه بر زنان برای داشتن ظاهری مجذوب و دلپسند، منجر به آن شده که یکی از هدف‌های مهم زنان از شرکت در فعالیت‌های بدنی، کاهش وزن نه تنها برای افزایش سلامتی است بلکه افزایش جذابیت ظاهری و بدنی نیز مورد نظر است (۲۲). به‌رحال، نتایج تحقیقات گوناگون انجام گرفته در کل نشان داده که زنان نسبت به مردان نگرش منفی‌تری نسبت به بدن خود دارند (۲۰، ۲۱، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶).

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

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

روش تحقیق

آزمودنی‌ها

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

ابزارهای تحقیق

جهت اندازه‌گیری تصویر بدنی، از پرسشنامه خود-نوصیفی بدنی استفاده شد که قبل از اجرای نهایی، در یک نمونه تصادفی از آزمودنی‌های بزرگسال اجرا شد و پایایی آن با ضریب آلفای کرونباخ = ۰/۹۰ به دست آمد.

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

روش جمع‌آوری اطلاعات

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

روش تحلیل داده‌ها

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

نتایج تحقیق

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

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

	مردان		زنان		گروه فعال		گروه غیر فعال	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
درصد چربی بدن	۲۲/۹۵	۶/۵۱	۳۲/۸۸	۷/۹۶	۲۸/۵۵	۹/۰۲	۲۷/۵۲	۸/۲۵
شاخص توده بدن	۲۵/۸۷	۲/۶۵	۲۴/۶۵	۲/۱۴	۲۵/۳۷	۲/۱۴	۲۵/۵۲	۴/۱۲
چاق پیکری	۵/۴۹	۱/۷۶	۷/۲۳	۱/۸۵	۶/۳۰	۲/۰۵	۶/۵۲	۱/۹۴
عضلاتی پیکری	۵/۴۹	۱/۲۰	۵/۶۲	۱/۸۶	۵/۵۰	۱/۶	۵/۶۲	۱/۵۲
لاغر پیکری	۱/۴۴	۱/۱۴	۱/۴۸	۱/۱۱	۱/۵۲	۱/۱۵	۱/۳۹	۱/۰۹
خرده مقیاس چربی بدن	۵/۱۱	۷/۵۲	۲۱/۶۶	۸/۳۸	۲۴/۴۲	۷/۴۸	۲۲/۳۲	۸/۶۶
خرده مقیاس کل بدن	۲۶/۷۰	۶/۴۶	۲۲/۵۱	۷/۵۵	۲۵/۳۷	۷/۳	۲۳/۸۱	۷/۳۹
خرده مقیاس قیافه	۲۶/۰۶	۵/۴۴	۲۵/۲۵	۵/۳۳	۲۶/۷۵	۵/۰۴	۲۴/۵۲	۵/۵۱
سن (سال)	۴۴/۹	۱۱/۸۲	۳۸	۱۱/۳۹	۴۳/۸۱	۱۱/۳۳	۴۰/۳۷	۱۲/۶۷
وزن (کیلوگرم)	۷۶/۰۸	۱۰/۲۹	۶۴/۴۵	۹/۳۸	۶۹/۸۹	۱۰/۷۵	۷۰/۶۶	۱۲/۱۲
قد (سانتی‌متر)	۱۷۱/۴۸	۷/۳۲	۱۶۱/۲۱	۶/۶۲	۲۰۰/۶۷	۸/۸۸	۱۶۷/۲۰	۸/۳۹

مقایسه گروه‌های فعال و غیر فعال نیز نشان می‌دهد که گروه فعال نسبت به گروه غیر فعال

دارای میانگین سنی و قد بیشتر و وزن کمتری هستند. همچنین درصد چربی بدن گروه غیر فعال (۳۷/۵۲ درصد) کمتر از گروه فعال (۲۸/۵۷ درصد) و شاخص توده بدن آن‌ها تقریباً برابر است (۲۵/۵۲ در مقابل ۲۵). در مورد نوع پیکری نتایج نشان دادند که گروه غیر فعال نسبت به فعال دارای شاخص چاق پیکری (۶/۵۳ در مقابل ۶/۲۰) و عضلانی پیکری (۵/۶۲ در مقابل ۵/۱۵) بیشتر و لاغر پیکر کمتر (۱/۳۶ در مقابل ۱/۵۲) هستند.

نتایج جدول ۲ در مورد بررسی تأثیر جنسیت و فعالیت بدنی بر خرده مقیاس‌های تصویر بدنی نشان داد که تعامل معنی داری ($F(1,117) = 3/55, P < 0/05$) در مورد جنسیت و فعالیت بدنی از نظر تصویر بدنی وجود دارد. نتایج تحلیل واریانس یک متغیره نشان داد که

جدول ۲ نتایج تحلیل واریانس تصویر بدنی در مورد جنس و گروه

	MANCOVA		ANCOVA	
	F	P	F	P
چربی بدن چیست	۰/۲۶	۰/۳۴۲	۰/۲۲	۰/۶۳
ککل بدن			۲/۰۱	۰/۳۱
چاقی			۰/۲۳	۰/۶۲
چربی بدن گروه	۰/۶۲	۲/۷۰۶	۴/۵۴	۰/۰۳۵
ککل بدن			۲/۴۱	۰/۱۲
چاقی			۵/۴۹	۰/۰۲۱
چربی بدن جنس X گروه	۰/۹۱	۴/۵۵	۷/۴۶	۰/۰۰۷
گروه				
ککل بدن			۵/۱۲	۰/۰۲۵
چاقی			۴/۵۹	۰/۰۳۳
درصد چربی بدن	۰/۸۸	۴/۶۸	۰/۰۰۴	
کتاب واریانس				
شاخص توده بدن	۰/۸۶	۵/۷۷	۰/۰۰۱	

این تعامل معنی دار در مورد هر سه خرده مقیاس چربی بدن ($F_{1,114}=7.46, P<0.007$) کل بدن ($F_{1,114}=5.12, P<0.025$) و قیافه ($F_{1,114}=4.69, P<0.032$) وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که اثر اصلی معنی داری در مورد گروه ($F_{2,114}=2.17, P<0.049$) وجود دارد و این اثر اصلی در خرده مقیاس های چربی بدن ($F_{1,114}=4.54, P<0.035$) و قیافه ($F_{1,114}=5.49, P<0.021$) موجود است و در مورد خرده مقیاس کل بدن ($F_{1,114}=2.41, P<0.12$) وجود ندارد. همچنین اثر اصلی معنی داری در مورد جنسیت نشان داده نشده است.

جدول ۳ نتایج همبستگی را بین خرده مقیاس های تصویر بدنی با اندازه های ترکیب بدنی و نوع پیکری نشان می دهد. نتایج نشان دادند که رابطه معکوس و معنی داری بین درصد چربی بدن با خرده مقیاس های چربی بدن ($r=-0.63, P<0.000$) و کل بدن ($r=-0.37, P<0.000$) وجود دارد. همچنین بین شاخص توده بدن با خرده مقیاس های چربی بدن نیز رابطه معکوس و معنی داری ($r=-0.61, P<0.000$) مشاهده شد. در مورد اندازه های نوع پیکری نتایج نشان دادند که بین چاقی پیکری با خرده مقیاس های چربی بدن ($r=-0.52, P<0.000$) و کل بدن ($r=-0.31, P<0.000$) و عضلانی پیکری با خرده مقیاس های چربی بدن ($r=-0.51, P<0.000$) و کل بدن ($r=-0.21, P<0.018$) رابطه معکوس و معنی داری وجود دارد. در مورد لاغر پیکری

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

اندازه های بدنی	خرده مقیاس های تصویر بدنی		
	چربی بدن	کل بدن	قیافه
درصد چربی بدن	-0.63^{***}	-0.37^{**}	-0.4
شاخص توده بدن	-0.61^{***}	-0.17	-0.86
چاقی پیکری	-0.52^{***}	-0.36^{**}	-0.70
عضلانی پیکری	-0.51^{***}	-0.21^*	-0.69
لاغر پیکری	-0.61^{***}	-0.31^*	-0.61

$P<0.05^*$

$P<0.01^{**}$

$P<0.001^{***}$

تدریج، رابطه مستقیم و معنی‌داری را با خرده‌مقیاس‌های چربی بدن ($r=0/61, P<0/001$) و کلی بدن ($r=0/31, P<0/01$) نشان دادند. هیچ‌کدام از نتایج نتوانسته رابطه معنی‌داری بین اندازه‌های بدنی با خرده‌مقیاس‌های فایده نشان دهند.

بحث و نتیجه‌گیری

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

1. Franconi S.L. (1986)

2. Davis C. (1997)

3. Arms D. (1989)

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

5. Stoughton J. et.

6. Daley and Scott Peiffer G. (1996)

7. Hoody D.C. and Cash J.E. (1997)

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

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

در مورد ارتباط بین تصویربرداری با ترکیب بدنی: نتایج این تحقیق نشان داد که بین درصد چربی بدن و شاخص توده بدن با تصویربرداری رابطه معکوسی وجود دارد. یافته‌های این تحقیق سوانسکی نتایج کش (۹)، هارت، لری و رجسکی^۱ (۲۵)، سولیانو^۲ (۴۰)، دیوس^۳ (۱۴)، بوفنان^۴ (۲۸)، اکتون^۵، مرفورد^۶ (۱۷)، خودیش سرگ^۷ (۲۷) و ویلی^۸ (۳۳) است. در مورد نوع پیکری نیز نتایج، ارتباط معکوسی را بین تصویربرداری با چاقی پیکری و عضلانی پیکری و ارتباط مستقیمی را با لاغری پیکری نشان داده که موافق نتیجه امتکین^۹ (۴) و مخالف نتیجه وارد و مکدنون^{۱۰} (۴۳) است. نتایج این تحقیق نشان داد که نوع نگرش افراد بزرگسال بست به بدن خود بازتابی از داده‌های بدنی و نوع تیپ بدنی آن‌هاست. بدین ترتیب که هرچقدر درصد چربی بدن فرد کمتر باشد و در شمار افراد لاغری پیکر قرار بگیرد، به همان اندازه نیز از تصویربرداری بهتری برخوردار است. برعکس هرچقدر فرد اضافه وزن و چربی بیشتری داشته باشد، درک منفی تری از بدن خود دارد. شاید نتیجه جالب و در این مورد وجود ارتباط معکوس بین عضلانی پیکری با تصویربرداری باشد یکی از دلایل دستبازی به چنین نتیجه‌ای احتمالاً به تغییرات بدنی ناشی از افزایش سن مربوط می‌شود که بر نوع پیکری آن‌ها مؤثر است. دلیل دیگر می‌تواند به روش ارزیابی نوع پیکری مربوط باشد که در این تحقیق مورد استفاده قرار گرفته و از این جهت علی‌رغم ثبت نمرات کمی، به دلیل تنه‌بندی افراد بر اساس نمرات آن‌ها، حتی اختلاف ۱/۵ نمره‌ای نیز منظور شده و تیپ غالب را مشخص می‌کند. لذا به‌طور دقیق امکان تمکین یک فرد عضلانی پیکر از یک فرد چاق پیکر بوده و تنها نمرات به دست آمده ملاک طبقه‌بندی بوده‌اند.

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

1. Ibari P.A., Cary M.R. and Rejeski W.J. (1999)

2. Sulston M. (1994)

3. Kaufman B.F. (1994)

4. Eklund R. and Chowell S. (1994)

5. Jodish-Berg K. M. (1995)

6. Reilly N.M. et al. (1998)

7. Auker A. et al. (1989)

8. Ward J.F. and Mokoena B.C. (1987)

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

کتابنامه

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

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

- P, *Commitment to Physical Activity and Anxiety about Physical among College Women*, *Perceptual and Motor Skills*, 87,(1998) 1393-1394.
19. Franzoi s.L, *Effects of Aerobic Exercise on Female Body Esteem: A Multidimensional Approach*, Paper Presented at the Annual Convension of the American Psychology, Augus 22-26, Washigton. D.C[web SPIRS,Search ED 282115].(1986)
20. Frederick.C.M,Morrison.C.S, *Social Physique Anxiety: Personality Constructs, Motivation, Exercise Attitudes, and Behaviours*, *Perceptual and Motor Skills*, 82,(1996)963-972.
21. Gallahue.D.L, Ozmon.J.C, *Understanding Motor Development, Infants, Children, Adults*, 4th Edition, McGraw-Hill Publicaton, (1998)455-456.
22. Green.K.L, Cameron.R,Polivy,J, Cooper. K,*Weight Plssatisfaction and Weight loss Attempts among Adults*, *Canadian Medical Associatoin Journal*, 157,(1 Suppl),(1997)517-525.
23. Guthrie.S.R,Ferguson.C,Grimmett,D,*Elite Women' Body Builders: Ironing out Nutritional Misconception*, *The Sport Psychologist*,8,(1994) 271-286.
24. Hallinan.C.J,Schuter.P.B,*Body-shape Perceptions of Elderly Women Exercises and Nonexerciser*, *Perceptual and Motor Skills*, 77,(1993) 451-456.
25. Hart.E.A,Leary.M.R,Rejeski. W.J, *the Measurement of Social Physique Anxiety*, *Journal of Spurt & Exercise Psychology*, 11(1).(1989) 94-104.
26. Huddy.D.C,Cash.T.F,*Body Image Attinude Among Male Marathon Runners: A Controlled Comparative Study*, *International Journal of Sport Psychology*, 28 (1997)227-236.
27. Judish-Berg.K.M. *The Relationship of Body Image to Body Composition in*

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

- 16(4),(1994) 349-367.
37. Sonstroem. R.J, Bouchard. C, *Associations Between Health Behaviours and Related Fitness*, British Journal of Sports Medicine, 30(2),(1996)94-101.
38. Spirduso, *Dimensions of Aging*, Illinois. Human Kinetics Publisher, 1995,PP:312-316.
39. Stoughton. L.J, *Psychological Profiles Before and after 12 Weeks of Walking or Exerstrider Training in Adults Women*, Thesis (M.S), University of Wisconsin.
40. Sullivan. M and Collegate. *Swedish Obese Subjects and Intervention Study of Obesity*. Baseline Evaluation of Health and Psychological Functioning in the First 1743 subjects examined, International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders, 17(9), (1993) 503-512.
41. Vandevilet. P, Vancoppenolle.N, *Physical Measures, Perceived Physical Ability, and Body acceptance of Adults*, Psychiatric Patients, Adapted Physical Activity Quarterly, 46,(1999)113-125.
42. Vanfracchem-Raway. R,Sutny. D, *A Study of the Influence of Exercise on Physical Condition in the Elderly*, Journal of Leisure and Recreation, (1994) PP:39.
43. Ward.J.E,Mckeown. B.C, *Association of Body Cathexis and Morphological variables on Cllege-aged Females in an Exercise setting*, Perceptual and Motor Skills, 64(1),(1987)179-190.