

Vélt és valós testkép megítélésének összehasonlítása cheerleader sportolónők körében

Bevezetés

A testünk kulcsfontosságú tényezője mindennapjainknak. Az elmúlt 20 évben jelentősen megnőtt a férfiak, nők és gyermekek testképével kapcsolatos kutatások száma a világ minden részén (Donfrancesco et al., 2022; Grogan, 2006; McClain & Peebles, 2016; Patrão et al., 2022; Schneider et al., 2009; Stewar et al., 2003). A kutatások széleskörűen kiterjedtek különböző sportágakat űző sportolók testükkel kapcsolatos viszonyulásukra (Reel, 2011; Reina et al., 2019).

A testkép a személyiségünk összetett építőeleme (Ábrahám et al., 2017), amely számos oldalról megközelíthető, többféleképpen megfogalmazható. Sarah Grogan brit kutató szerint a testképet 3 tényező alkotja: a saját testtel kapcsolatos érzelmek, érzések, illetve gondolatok (Grogan, 2006). Egy másik megfogalmazásban különböző komponensekből álló fogalomként határozták meg, amely magában foglalja a perceptuális (érzékszervekkel feldolgozott) élményeket, pszichológiai és viselkedésbeli összetevőket (Probst et al., 2008). A testkép fogalma alapvetően összekapcsolódik a saját testtel kapcsolatos elégedetlenséggel (Szászi & Szabó, 2021). Spitzer, Henderson és Zivian (1999) vizsgálatában az egyetemisták több mint 80 százaléka számolt be testi elégedetlenségről (Spitzer et al., 1999). A saját testkép megítélésére rendkívül nagy hatást gyakorolt a közösségi média egyre növekvő mértékű használata. Számos tanulmány számol be arról, hogy a közösségi média mennyire befolyásolja az emberek testképét, növeli a testükkel kapcsolatos aggodalmaikat, illetve bizonytalanná teszi az embereket saját testük megítélésével kapcsolatban. (Revranché et al., 2022; Trajković, 2022; Vandenbosch et al., 2022)

A média platformok különösképpen alkalmasak a nyugati kultúrák soványság-ideáljának közvetítésére, amelyek főként a női médiafogyasztókra gyakorolnak negatív hatást (Pukánszky, 2014). Egy mexikóvárosi kutatócsoport több éves vizsgálatából megállapították, hogy a testi elégedetlenség és aggodalom főként a nőknél és a fiatal felnőtt korúaknál figyelhető meg (Jiménez-Limas et al., 2022), így kutatásunkban ennek nyomán vizsgáltunk csupán női sportolókat. Az evészavarok, a testi elégedetlenség és a soványság utáni vágy rendkívül nagy mértékben tapasztalható a táncosoknál, különösképpen a balettáncosok körében folytatott vizsgálatok során tapasztalhatók kiugróan negatív eredmények (Ackard et al., 2004; Freitas Monteiro & Mara Correa, 2013; Ravaldi et al., 2003; Silverii et al., 2021; Szászi & Szabó, 2021).

A szakirodalmi források áttekintése során azt tapasztaltuk, hogy csupán néhány kutatás tér ki a táncosok testképének tanulmányozására, illetve a legtöbb esetben a testükkel kapcsolatos elégedetlenségük csupán másodlagos témaként jelenik meg az evészavarok vizsgálata mellett (Abraham, 1996; Hidayah & Bariah, 2011; Nascimento et al., 2012; Szászi & Szabó, 2021). A kutatások száma ebben a témában a **cheerleader** sportolókat illetően rendkívül csekély.

Cheerleading fogalma:

A **cheerleading** a torna, a balett és az akrobatika elegyéből létrejött sportág, amely az Egyesült Államokból származik, ahol az iskolák sportfoglalkozásainak egyik legfontosabb eleme. A sportág a tornához és a ritmikus gimnasztikához hasonlóan alacsony testsúlyt követel. A sportágat űzőket cheerleadereknek, magyarul pomponlányoknak nevezik, akiknek rövid, testet nagy részben nem elfedő ruházatot viselnek, amely gyakran kiemeli az esetleges testi hibáikat, ezáltal növelheti a vékonyság utáni vágyat (Thompson & Digsby, 2004). Habár a cheerleading sportág az amerikai közintézmények egyik meghatározó eleme, a kutatásokat tekintve rendkívül kevés figyelmet kapott.

Egy carolinai egyetem Egészségügyi, Testnevelési és Szabadidős Tanszék professzorai, Sharon H. Thompson és társa Sohailla Digsby vizsgálta 13 cheerleading csapat összes 12 és 18 év közötti középiskolai női sportolója diétázási szokásait, a testükkel való elégedetlenségüket és különböző étkezési zavarukat. Kutatásukban megkérdezték a lányoktól valós testsúlyukat és összevetették az általuk kívánt testtömeg értékével. Amennyiben a kívánt testsúly kisebb érték volt a valósánál, akkor a testükkel elégedetlennek minősültek. A vizsgálat eredményeinek kiértékelése során azt kapták eredményül, hogy a megkérdezett lányok 73,5%-a számolt be testükkel kapcsolatos elégedetlenségről. (Thompson & Digsby, 2004)

Más tudományos publikációkban is megjelenik a cheerleader sportolók testképe, azonban csak említés szintjén. Ezekben a vizsgálatokban a fő szempont a cheerleaderek evészavara, étkezési szokásai kerültek középpontba (Reel & Gill, 1996; Torres-McGehee et al., 2012).

A legfrissebb (2022) publikációban amerikai kutatók a pomponlányok szociális közege és a testképükkel kapcsolatos elégedetlenségüket, illetve étkezési zavaraik közti összefüggéseket vizsgálták. Kutatásukban 268 női, versenyszerűen sportoló cheerleader vett részt (Smith et al., 2022). A testképükkel kapcsolatos felmérést a kérdőívben a nemspecifikus figurális inger-sziluett ábrákat használták (Pulvers et al., 2004), amellyel a különböző ruházati típusok testkép-érzékeléseit mérték fel. 9 különböző testtömeg-indexszel rendelkező sziluett

közül kellett a kérdéseknek megfelelően a válaszadóknak válogatni. Eredményként azt kapták, hogy a korábbi kutatásokhoz hasonlóan (Fredrickson & Roberts, 1997; Jennifer L. Gay, 2013) a női sportolók a vékonyabb, kisebb testalakot idealizálják.

A fent említett, cheerleaderekről szóló tanulmányok szinte mindegyike bizonyítja, hogy a cheerleader sportolók ki vannak téve az étkezési zavarok kockázatának, ebből adódóan szükséges lenne vizsgálni a testükkel kapcsolatos viszonyukat, elégedetlenségüket is. Habár egyre több kutatás foglalkozik a cheerleader sportolókkal (Cleonaldo Gonçalves et al., 2022; Kelsi K. Mariner, 2020; Moritz, 2011; Smith et al., 2022; Toni M. Torres-McGehee, 2021), hazánkban még kevésbé ismert a sportág, ezáltal kutatások terén sincsenek számottevő tanulmányok konkrétan a cheerleading sportolókra specializálva.

Célitűzés

A cheerleaderek testképének a tudományos kutatásokban való alul reprezentáltsága miatt tűztük ki kutatásunk céljául, hogy megismerjük a cheerleader sportolónők saját testképükkel kapcsolatos attitűdjeiket. Jelen vizsgálat bővítené a magyar kutatások számát a cheerleading sportág témakörében, illetve hiánypótló lehet, mivel a testképpel, mint elsődleges témakörrel nem foglalkoznak kutatások. Vizsgálatunkban a cheerleader sportolónők saját testükkel való viszonyukra koncentrálnunk, kiegészítve a férfiak szemszögéből történő összehasonlítással. Hipotéziseinket ebből a kiindulásból fogalmaztuk meg.

H1: A cheerleader sportolónők elégedetlenek a testalakjukkal és soványság utáni vágygal rendelkeznek.

H2: A saját testükkel való elégedetlenségük és a mért testzsírszázalékkal között összefüggés van.

H3: A férfiak és a cheerleader sportolónők megítélése eltér a cheerleader sportolónők számára ideálisnak tartott testalak és az ideálisnak vélt női testalak vonatkozásában.

Anyagok és módszerek

A minta bemutatása

Vizsgálatunkban 102 személy vett részt ($n=102$), 51 nő és 51 férfi. A mintát két részre oszthatjuk. Az első csoportba olyan 18-25 év közötti férfiakat vontunk be, akik legalább egyszer láttak már cheerleading fellépést, versenyt vagy előadást. Velük szemben más kitélt nem foglalmaztunk meg.

A másik csoportban a női résztvevők ($n=51$) általunk kiválasztott egyetemi cheerleader sportolónők voltak a következő mutatókkal: átlagéletkor: $21,3 \pm 2,67$ év, átlag testmagasság: $168,45 \pm 5,73$ cm, átlag testtömeg: $59,98 \pm 6,67$ kg, BMI: $59,55 \pm 6,06$ kg/m², testzsírszázalék: $25,06 \pm 2,51$ %, testzsírtömeg: $15,6 \pm 5,09$ kg, vázizom tömeg: $24,7 \pm 2,35$ kg, sporttal töltött évek száma: $15,36 \pm 3,32$ év, átlagos heti edzésszám: $3,71 \pm 2,49$ óra/hét, átlagos havi fellépések száma: $2,29 \pm 2,1$ db és 51 férfi (18-25 év között).

Mintavétel módja

Online kérdőíves módszert alkalmaztunk és a kitöltőkön elvégeztük a testösszetételmérést is. A férfiaknak szóló, online módon kitölthető kérdőívet a közösségi oldalakon tettük közzé, a válaszadók mintába történő kiválasztása véletlenszerűen történt. Esetükben két hetet adtunk a kitöltésre. Mivel 51 személy töltötte ki a cheerleader sportolónőknek szóló kérdőívet, így a férfiak esetében az első 51 kitöltést fogadtuk el, amelyek megfeleltek az általunk megszabott kritériumoknak (18-25 év közötti életkor és láttak már cheerleading fellépést, versenyt vagy előadást).

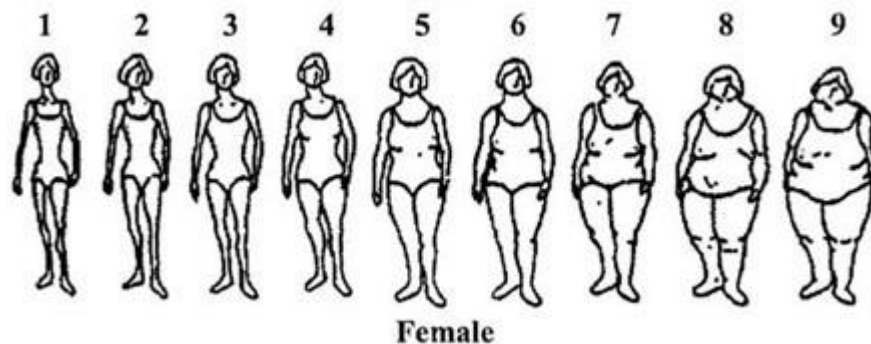
Alkalmazott módszerek

a.) Testi Attitűdök Teszt (továbbiakban TAT)

A kérdőív a szubjektív testélményt, illetve a saját testtel kapcsolatos aggodalmak mértékét vizsgálja. A kérdőív holland nyelvű változatát elsőként Probst, Vandereycken és munkatársai (1995) több száz betegen alkalmazták. 4 alskálát különítettek el, amelyeket a hozzájuk tartozó tartalmuk szerinti legerősebb kérdések alapján neveztek el. Az első alfaktor a „testméret negatív értékelése”, amely azt fogalmazza meg, hogy az egyén túlzottan természetesnek ítéli meg egyes testrészeit és önmagát kövérnek gondolja. A második alfaktor a saját testtel kapcsolatos aggodalmakról szóló állításokat foglalja magában, amely a „a saját test ismeretének hiányos volta” elnevezést kapta. A harmadik alfaktor a „testtel való általános elégedetlenség” az ide tartozó állítások az egyének külső testi megjelenésére térnek ki. A szerzők megemlítik még egy negyedik „maradék” faktort is, amely a külső megjelenés vélt fontosságát vizsgálja,

ez az alskála azonban pszichometriailag kevésbé tekinthető megbízhatónak. A tesztet magyar nyelvre Czeglédi és munkatársai adaptálták 2010-ben (Czeglédi et al., 2010).

b.) Emberalakrajzok Teszt



1. ábra: Emberalakrajzok teszt választható testalakjai (Fallon & Rozin, 1985)

Az emberalakrajzok tesztet Fallon és Rozin (1985) dolgozta ki. A tesztet magyar nyelvre Túry Ferenc és Szabó Pál (2000) adaptálta. A teszt ábrája (különböző testalakú embereket mutat be az alultáplálttól egészen a kórosan elhízott testalakig (1. ábra). A válaszadóknak az 1-9-ig megjelenített emberalakrajzok közül kellett kiválasztania a kérdéseknek megfelelő választ. A kérdések a válaszadók szerinti ideális testalakokra világítanak rá a két nemet elkülönítve. Ezt a kérdőívet használtuk a fel a férfiak felmérésében is, mivel így volt lehetőségünk összevetni a (sportoló)nők és a férfiak válaszait.

Vizsgálatunk során egy külön kitöltési lehetőséget hoztunk létre a férfiak számára. A kérdőívben mindkét csoportnak (férfiak és sportolónők) az emberalakrajzok teszt ábráin kellett jelölniük az általuk ideálisnak vélt női- és cheerleader sportolónői testalakot.

c) Testösszetételt mérő eszköz (InBody 770)

Az InBody 770 eszköz a teljes testösszetételt hivatott mérni (BMI, testzsírszázalék, testzsírtömeg, vázizomtömeg stb.) Az InBody direkt szegmentált bioelektrikus elemzést használ. A mérés során a test egyes részeit különálló hengernek tekinti (négy végtag, törzs). A vizsgálati személyek mezítláb helyezkednek el az eszközön úgy, hogy a talp felülete pontosan illeszkedjen az elektróda felületén. Mindkét kezükben 1-1 érzékelővel ellátott markolatot fogtak. Ez az eszköz pontosan meghatározza többek között a vizsgálati személy testsúlyát, BMI-jét és testzsírszázalékát.

A kérdőívek megbízhatóságának vizsgálata

A TAT kérdőív reliabilitás vizsgálatát Probst, Vandereycken és munkatársai (1995) elvégezték (cronbach $\alpha = 0,93$). A vizsgálatunkban kitöltött kérdőív megbízhatósága Cronbach $\alpha = 0,942$.

Adatfeldolgozás módja

Az adatokat átlag és szórás formában mutatjuk be, a változók eloszlását Kolmogorov-Smirnow-féle normalitás teszt segítségével ellenőriztük. Amennyiben egy változó nem normál eloszlást mutatott, nem paraméteres statisztikai elemzéseket végeztünk hipotéziseink tesztelésére. Mindezek alapján hipotéziseink tesztelésére Spearman-féle korrelációanalízist, Wilcoxon-tesztet, illetve Mann-Whitney-tesztet alkalmaztunk.

Eredmények és megbeszélés

Normalitás teszt eredményei

A normalitás teszt eredménye szerint, a testzsírszázalék és a TAT 3. alfaktorának kivételével mindegyik faktor eltért a normális eloszlástól [TAT1: $K(41) = 0,0151$; $p = 0,020$; TAT2: $K(41) = 0,144$; $p = 0,033$; TAT3: $K(41) = 0,103$; $p = 0,200$; TAT4: $K(41) = 0,192$; $p = 0,001$; BMI: $K(41) = 0,140$; $p = 0,043$; testzsírszázalék: $K(41) = 0,100$; $p = 0,200$; bevallott- és valós testtömeg közti differencia: $K(41) = 0,203$; $p = 0,000$], így az elemzések során nem paraméteres próbákat alkalmaztunk.

Első hipotézis vizsgálatának eredményei

A cheerleader sportolónők elégedetlenek a testalakjukkal és soványság utáni vágygal rendelkeznek

A soványság utáni vágy mértékének meghatározására a szakirodalomban számos esetben az Emberalakrajzok tesztet használják. Hipotézisünk vizsgálatához a cheerleader résztvevők saját, aktuálisnak vélt testalkat pontszámait és az általuk ideálisnak vélt testalkat pontszámait hasonlítottuk össze a páros minták összehasonlítására alkalmas Wilcoxon-teszttel. Az eredmény szerint a megkérdezett sportolónők a saját, aktuális testalkatnál soványabb testalkatot vélnek ideálisnak, a különbség ez esetben statisztikailag jelentős mértékű ($Z = -4,312$; $p = 0,000$). Az átlagpontszámokat tekintve, míg a megkérdezett saját, aktuális testalkatuk kapcsán (az emberalakrajz ábráin választva ki azt) a 3,82 pontértékű átlagot jelölték meg, addig az ideális testalkatnak a 3,04 pontértéket választották ki.

A saját testalakkal való elégedetlenség mérésére a szakirodalomhoz illeszkedően, jelen kutatásban is a TAT-et használtuk.

A Spearman-féle korrelációs vizsgálat során azt tapasztaltuk, hogy a sajátnak vélt testalak és az ideálisnak vélt saját testalak közti különbség mértéke összefügg a TAT alskáláival (1. táblázat). Minél nagyobb a különbség az ideális és az aktuális alkat között, annál jellemzőbb: a testméret negatív értékelése ($\rho = 0,750$; $p < 0,001$), a saját test ismeretének volta ($\rho = 0,571$; $p < 0,001$), és a saját testtel való általános elégedetlenség is ($\rho = 0,604$; $p < 0,001$). A

negyedik, pszichometriailag kevésbé robosztus, de a külső megjelenés vélt fontosságát mérő alskála esetén nem találtunk szignifikáns kapcsolatot, maradékfaktor alskála ($\rho = 0,193$; $p = 0,179$).

1. táblázat: A TAT alskálái, valamint a saját testalak és ideális testalak közti különbség közötti kapcsolat.

	TAT1		TAT2		TAT3		TAT4	
	rho	p	rho	p	rho	p	rho	p
Saját alak és ideális saját alak közti különbség	0,750	0,000	0,571	0,000	0,604	0,000	0,193	0,179

Eredményeink összehasonlítása Czeglédi és munkatársai (2010) által végzett kutatás eredményeivel

Eredményeinket összevetettük egy 2010-ben Czeglédi és munkatársai (2010) által végzett kutatás átlagértékeivel, mely során adatainkat az ELTE egyetemista résztvevőinek (474 pedagógia és tanár szakos hallgató) pontszámaival, valamint az Országos Egészségfejlesztési Intézet „Közösen–Könnyebben” című munkahelyi, csoportos életmód-változtató programjának női résztvevői (OEFI) közül egy normál súlyú és egy elhízással élő csoport résztvevőinek pontszámaival vetettük össze, a saját testtel kapcsolatos elégedetlenség szintje mentén (2. és 3. táblázat).

TAT1-es alskála összehasonlítása

Az Eötvös Lóránd Tudományegyetem (ELTE) mintájának átlagértékeihez képest nincs szignifikáns különbség (2. táblázat) [$t(49)=0,817$; $p=0,418$]. Az OEFI felmérés normál súlyú résztvevőihez képest szintén nincs szignifikáns különbség [$t(49)=1,457$; $p=0,151$]. Az OEFI elhízással élő résztvevőihez képest azonban találtunk szignifikáns különbséget [$t(49)=3,827$; $p=0,000$]. Az átlagértékeket megnézve (3. táblázat) elmondható, hogy az elhízással élő személyeknek negatívabb a testi attitűdje ezen a skálán, mint az általunk vizsgált sportolónőeknek.

TAT2-es alskála

A TAT2-es alskálája tekintetében az Eötvös Lóránd Tudományegyetem (ELTE) adataival összevetve az eredményeket a cheerleaderek válaszaik statisztikailag jelentős mértékben eltérnek (2. táblázat) [$t(49)= 3,592$; $p= 0,001$]. Az átlagok (ELTE: 8,1, cheerleaderek: 11,74) alapján azt mondhatjuk, hogy a cheerleaderek statisztikailag jelentős mértékben kedvezőtlenebb értékeket mutatnak ezen az alskálán; az OEFI normális súlyú résztvevőihez képest van szignifikáns

különbség [$t(49) = 3,987$; $p = 0,000$], a pontszámok (ld. 3. táblázat) pedig azt mutatják, hogy a cheerleaderek attitűdje kedvezőtlenebb. Az OEFI elhízással élő résztvevőikhez hasonlítva az adatainkat, a kapott érték a szignifikancia határán található [$t(49) = 2,013$; $p = 0,050$], ám az átlagértékek alapján az elhízással élő személyek testi attitűdjei jobbnak tekinthetők ezen az alskálán.

TAT3-as alskála

A TAT3-as alskála kapcsán az Eötvös Lóránd Tudományegyetem (ELTE) mintájához képest nincs szignifikáns különbség (2. táblázat) [$t(49) = -0,327$; $p = 0,745$]. Az OEFI minta normál súlyú résztvevőikhez képest szintén nincs szignifikáns különbség [$t(49) = 0,490$; $p = 0,626$]; az OEFI* elhízással élő résztvevőikhez képest azonban található szignifikáns eltérés [$t(49) = -2,613$; $p = 0,012$], a pontszámok alapján az elhízással élő személyeknek kedvezőtlenebb az attitűdje ezen alskála mentén.

2. táblázat A táblázat a cheerleader sportolónők testi attitűdjének és az ELTE, valamint az OEFI (normál súlyú és elhízással élő) minta eredményeinek összevetésének statisztikai eredményei (forrás: Saját szerkesztésű táblázat Czeglédi és munkatársai (ELTE, OEFI) által közölt eredmények és saját eredményeink alapján)

	TAT1		TAT2		TAT3	
	t (49)	p	t (49)	p	t (49)	p
ELTE	0,817	0,418	3,592	0,001	-0,327	0,745
OEFI (normál súlyú)	1,457	0,151	3,987	0,000	0,490	0,626
OEFI (elhízással élő)	3,827	0,000	2,013	0,050	-2,613	0,012

3. táblázat Az alkalmazott mérőeszközök alapstatisztikája és az OEFI-minta két súlycsoportjának összehasonlításával kapott eredmények, illetve az általunk kapott eredmények (forrás: Saját szerkesztésű táblázat Czeglédi és munkatársai (ELTE, OEFI) által közölt eredmények és saját eredményeink alapján).

Testi Attitűdök Tesztje	ELTE-minta	OEFI-minta		Cheerleader sportolónők
	átlag (szórás) n=474	Normális súly átlag (szórás) n=181	Elhízottak átlag (szórás) n=226	átlag (szórás) n=51
Teljes kérdőív	32,8(14,34)	31,0 (13,91)	40,8 (16,04)	40,3 (19,41)
Alskálák				
A testméret negatív értékelése alskála	9,8 (6,72)	9,0 (6,64)	15,6 (7,09)	10,9 (8,73)
A saját test ismeretének hiányos volta alskála	8,1 (5,35)	7,7 (4,84)	9,7 (5,85)	13,7 (7,05)
Testtel való általános elégedetlenség alskála	7,9 (3,52)	7,4 (3,40)	9,3 (3,92)	7,6 (4,26)
Emberalakrajzok Tesztje				
Saját alak	4,5 (1,34)	-	-	3,8 (1,04)
Ideális saját alak	3,3 (0,94)	-	-	3,05 (0,81)
Saját alak és ideális saját alak közötti távolság	1,2 (1,19)	-	-	0,86 (0,69)

A második hipotézis vizsgálatának eredményei

A cheerleader sportolónők testükkel kapcsolatos elégedetlenségük és a testzsírszázalék kapcsolata

Második hipotézisünk igazolásához, megvizsgáltuk a testzsírszázalék és a TAT alskálái közötti kapcsolatot (4. táblázat). A korrelációs vizsgálatok egyik alskála esetében sem mutattak szignifikáns kapcsolatot (TAT1 alskála és a testzsírszázalék között: $\rho = 0,191$; $p = 0,227$; TAT2 alskála és a testzsírszázalék között: $\rho = 0,122$; $p = 0,442$; TAT3 alskála és a testzsírszázalék között: $\rho = 0,267$; $p = 0,088$; TAT4 alskála és a testzsírszázalék között: $\rho = -0,248$; $p = 0,113$).

4. táblázat: A TAT alskálái és a testzsírszázalék közötti kapcsolat.

	TAT1		TAT2		TAT3		TAT4	
	rho	p	rho	p	rho	p	rho	p
Testzsírszázalék	0,191	0,227	0,122	0,442	0,267	0,088	0,248	0,113

Noha hipotéziseinkben erre előzetesen nem tértünk ki, de a statisztikai elemzés során megvizsgáltuk a cheerleader sportolónők testtömegindexe (BMI) és a valós testtömeg/bevallott testtömeg különbségét, valamint a TAT alskálái közötti kapcsolatot (5. táblázat) is. A statisztikailag szignifikáns kapcsolatokat bemutatva elmondható, hogy a TAT1 alskála és a BMI statisztikailag jelentős mértékben együtt jár, tehát minél magasabb az egyén BMI-je, annál kedvezőtlenebb a testélménye a testméret negatív értékelése alskálán ($\rho = 0,441$; $p = 0,004$) mindez úgy, hogy a BMI átlaga a mintán $21,64 \pm 2,593$, azaz senki nem tartozik a túlsúlyos csoportba. A TAT3 (testtel való általános elégedetlenség alskála) szintén összefügg a BMI-vel ($\rho = 0,307$; $p = 0,048$), tehát minél magasabb a testtömegindex, annál inkább jellemzi az egyént a testtel való általános elégedetlenség. Bár nem feltételeztük, azonban érdekes eredménynek találjuk, hogy a BMI a differenciával is összefügg ($\rho = 0,355$; $p = 0,023$), tehát minél magasabb a testtömegindexe a cheerleader sportolónőnek, annál nagyobb a különbség a valós és a bevallott tömeg között.

5. táblázat: A TAT alskálái és a BMI közötti kapcsolat.

	TAT1		TAT2		TAT3		TAT4		BMI és differencia	
	rho	p	rho	p	rho	p	rho	p	rho	p
BMI	0,441	0,004	0,215	0,172	0,307	0,023	0,052	0,744	0,355	0,023

Érdekes módon az elégedetlenség szintje összefüggést mutat a BMI mértékével. A BMI-t az egészséges testsúly, túlsúlyosság, vagy soványság meghatározására használják (Abarca-Gómez et al., 2017). Fontos megjegyezni azonban, hogy a BMI az egyén testtömegét és testmagasságát veszi alapul, nem veszi figyelembe, hogy a súlytöbblet izom, vagy zsír eredetű. Kutatási eredményeink alapján elmondhatjuk, hogy az elégedetlenség mértéke nem a testzsírszázalékkal függ össze. A BMI és az elégedetlenség közti kapcsolat, arra enged következtetni, hogy a cheerleader sportolónők a zsír- és izomtömeg okozta súly- térfogat többlet miatt rendelkeznek saját testükkel kapcsolatban elégedetlenséggel.

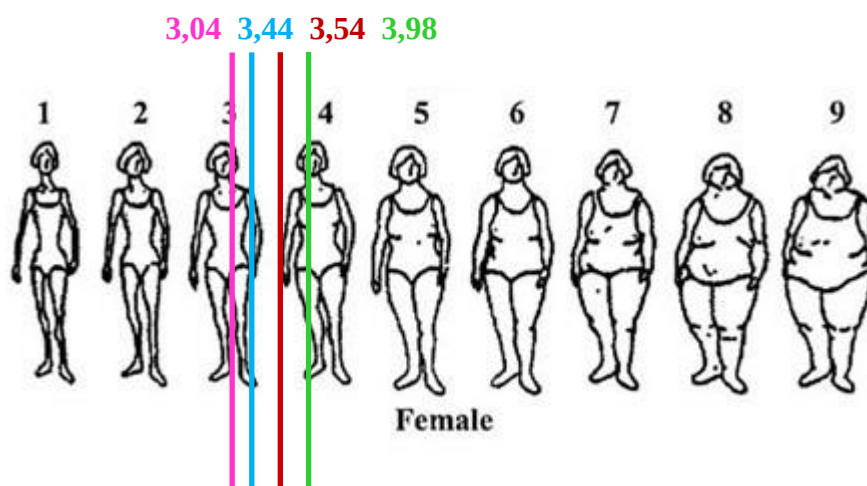
A harmadik hipotézis eredményei

A férfiak és a cheerleader sportolónők megítélése eltér a cheerleader sportolónők számára ideálisnak tartott testalak és az ideálisnak vélt női testalak tekintetében.

A férfiak és a cheerleader sportolónők véleményét összevetettük a cheerleader sportolónő számára ideálisnak vélt és az általános női testalak vonatkozásában (6. táblázat). Ezek a változók is eltértek a normális eloszlástól (ideális cheerleader sportolónői testalak: $K(108) = 0,271$; $p = 0,000$; ideális általános női testalak: $K(108) = 0,268$; $p = 0,000$), így Mann-Whitney-tesztet alkalmaztunk hipotézisünk tesztelésére. A férfiak és a cheerleader sportolónők által adott válaszok összehasonlítása során a próba eredményeként azt kaptuk, hogy mindkét esetben (tehát: ideális testalkat egy cheerleader esetében és ideális testalkat „általában” egy nő esetében) szignifikánsan eltér egymástól a férfiak és a nők megítélése. A cheerleader sportolónők számára ideálisnak vélt testalak tekintetében a következő egyenletet kaptuk: $U = 1075,500$; $p = 0,017$; az átlagpontszámokat megnézve pedig azt mondhatjuk, hogy a férfiak számára az ideális cheerleader sportolónői testalak átlaga $3,44 (\pm 0,756)$; míg a megkérdezett cheerleaderek számára az ideális testalak átlaga $3,04 (\pm 0,807)$. Tehát a cheerleaderek vékonyabb alakot látnak ideálisnak, a különbség statisztikailag szignifikáns. Az ideális női (tehát nem cheerleader) testalak tekintetében a két nem megítélése közötti különbség szintén jelentős: $U = 1120,000$; $p = 0,039$. Az átlagok a következőkképpen alakultak: férfiak szerint: $3,98 \pm 1,126$; nők szerint: $3,54 \pm 0,734$, tehát a szignifikáns eltérést itt is az adja, hogy a férfiak ez esetben is megengedőbbek a testalakkal kapcsolatban, ezzel szemben a cheerleader sportolónők jóval szigorúbban ítélik meg az ideális testalakot (2. ábra).

6. táblázat: A férfiak és a cheerleader sportolónők véleménye közti különbség

	Nők (átlagérték)	Férfiak (átlagérték)	p
Általános női ideális testalak	3,54	3,98	0,039
Cheerleader sportolónői ideális testalak	3,04	3,44	0,017



2. ábra: A nők által adott választ az általános női testideálról (piros vonal) és az cheerleader sportolónői ideális testalakról (rózsaszív vonal). A férfiak által adott választ az általános női testideálról (zöld vonal) és az ideális cheerleader testalakról (kék vonal).

Összegzés

Kutatásunk céljából tűztük ki, hogy megismerjük és feltárjuk a cheerleader sportolónők külső megjelenésével kapcsolatos aggodalmaik mértékét, illetve olyan férfiak véleményét is felmértük, akik már láttak cheerleading bemutatót vagy versenyt. Rendkívül érdekes és fontos gyakorlati jelentőségű eredménynek találtuk, hogy a megkérdezett férfiak a cheerleader sportolónőkkel szemben sokkal engedékenyebbnek bizonyultak az ideális női testalak és a cheerleader testalak teltségét illetően egyaránt. Megállapítható, hogy a sportolónők sokkal szigorúbbak önmagukkal szemben, amely összefüggésben van a testképükkel kapcsolatos elégedetlenségük mértékével.

Az általunk felmért cheerleader sportolónők elégedetlenek a testalakjukkal és -eredményeink alapján feltételezhetően - soványság utáni vágygal rendelkeznek, elégedetlenségük mértéke azonban nem a testzsírszázalékuk, hanem a BMI-jük mértékével van

kapcsolatban. A testképpel kapcsolatos elégedetlenséget, tehát a testzsír- és a vázizomtömeg együttesen okozta súlytöbblet okozhatja, melyben szerepet játszhat az is, hogy míg a testzsírszázalék mértéke nem feltétlenül ismert a megkérdezett előtt (hiszen az csak bizonyos, specifikus mérések nyomán számolható ki), addig a BMI kalkulálása igen könnyű, melyhez akár online kalkulátorok is rendelkezésre állnak, így ezzel valószínűbben vannak tisztában a megkérdezettek, jobban befolyásolva ezáltal saját testük, testalkatuk megítélését.

Vizsgálatunkban olyan eredmények igazolódtak be, melyek a cheerleader sportolónők testi elégedetlenségével kapcsolatos problémákat vetnek fel (pl. pszichés étvágytalanság, táplálkozási zavarok), és sportteljesítményeikre is negatív hatással lehetnek.

Kutatási eredményeink a cheerleader sportolónőknél fennálló saját testükkel kapcsolatos aggodalmait egy megoldandó problémára hívják fel a figyelmet. Jelzés értékűek lehetnek mind a cheerleader sportolók, mind pedig a sportkluboknál dolgozó, őket felkészítő szakemberek számára. Eredményeink fontos információval, visszajelzéssel szolgálnak a cheerleader sportolónők számára a férfiak véleményének vonatkozásában. Az általuk adott válaszok diverzitása olyan információval szolgál, ami csökkentheti a cheerleader sportolónők elégedetlenségének mértékét. Vizsgálatunkból kiderül, hogy az ellenkező nem sokkal toleránsabb a testalakokat illetően, amelynek ismerete hozzájárulhat a cheerleader sportolónők saját testük pozitívabb elfogadásához. Noha természetesen nem hagyható figyelmen kívül az a vonatkozás sem, hogy a cheerleader sportolók saját testükkel kapcsolatos attitűdjeit nem csak a másik nem vélt megítélése befolyásolja, hanem a sportágon belül meglévő, a sportolók felé támasztott, kívánt testalkatra vonatkozó elvárások is. E kérdéskör ekként még további vizsgálatok tárgyát szükséges képezze.

Vizsgálatunkkal arra szeretnénk ráirányítani a sportszakemberek figyelmét, hogy nagyobb hangsúlyt kell fektetni a sportolók testükkel kapcsolatos viszonyára – nem csupán a cheerleading sportágban, hanem a különböző esztétikai sportágak képviselőinél is –, amely pszichésen és mentálisan erősítheti, segítheti sportbeli teljesítményeiket is.

Kutatásunkat a jövőben országos szinten még több cheerleading egyesületben, szakosztályban sportoló versenyzőnővel tervezzük kibővíteni, amely az elemszám növelésével megalapozottabb eredményeket hozhat. További lehetőség és érdekes eredményeket hozhat – akár a cheerleading sportág férfi sportolóival, akár más esztétikai vagy egyéb sportág – férfi versenyzőivel és női kontrollcsoporttal elvégzett vizsgálatok után összevetni a két nem eredményeit.

Irodalomjegyzék

1. Abarca-Gómez, L., Abdeen, Z. A., Hamid, Z. A., Abu-Rmeileh, N. M., Acosta-Cazares, B., Acuin, C., Adams, R. J., Aekplakorn, W., Afsana, K., Aguilar-Salinas, C. A., Agyemang, C., Ahmadvand, A., Ahrens, W., Ajlouni, K., Akhtaeva, N., Al-Hazzaa, H. M., Al-Othman, A. R., Al-Raddadi, R., Al Buhairan, F., ... Ezzati, M. (2017). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults. *The Lancet*, 390(10113), 2627–2642. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32129-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32129-3)
2. Ábrahám, I., Jambrik, M., John, B., Németh, A. R., Franczia, N., & Csenki, L. (2017). A testképtől a testképzavarig. *Orvosi Hetilap*, 158(19), 723–730. <https://doi.org/10.1556/650.2017.30752>
3. Abraham, S. (1996). Eating and Weight Controlling Behaviours of Young Ballet Dancers. *Psychopathology*, 29(4), 218–222. <https://doi.org/10.1159/000284996>
4. Ackard, D. M., Henderson, J. B., & Wonderlich, A. L. (2004). The associations between childhood dance participation and adult disordered eating and related psychopathology. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(5), 485–490. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2004.03.004>
5. Cleonaldo Gonçalves, Almeida, M., Júnior, M. L. de O., Resende, T. R. O., Souza, A. G. P. de, Carvalho, P. H. B. de, & Neves, C. M. (2022). *Sociocultural influences and body weight and shape dissatisfaction in female Cheerleading athletes: a comparison between flyer and base positions*. <https://doi.org/10.20873/abef.2595-0096v5n1102116>
6. Czeglédi, E., Urbán, R., & Csizmadia, P. (2010). Measuring body image: Psychometric properties and construct validity of the Hungarian version of body attitude test. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 65(3), 431–461. <https://doi.org/10.1556/MPSzle.65.2010.3.1>
7. Donfrancesco, R., Di Roma, F., Chiarilli, W., Melegari, M. G., Lacerenza, R. M., Ferrante, L., & Villanova, M. (2022). Body image distortion: validation of a new scale for children and adolescents. *Minerva Pediatrics*. <https://doi.org/10.23736/S2724-5276.22.06759-3>
8. Fallon, A. E., & Rozin, P. (1985). Sex differences in perceptions of desirable body shape. *Journal of Abnormal Psychology*, 94(1), 102–105. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.94.1.102>
9. Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
10. Freitas Monteiro, M., & Mara Correa, M. (2013). Transtornos alimentares em bailarinas clássicas adolescentes. *Revista Brasileira Em Promoção Da Saúde*, 26(3), 396–403. <https://doi.org/10.5020/18061230.2013.p396>
11. Grogan, S. (2006). Body Image and Health. *Journal of Health Psychology*, 11(4), 523–530. <https://doi.org/10.1177/1359105306065013>

12. Hidayah, G. N., & Bariah, A. H. S. (2011). Eating Attitude, Body Image, Body Composition and Dieting Behaviour among Dancers. *Asian Journal of Clinical Nutrition*, 3(3), 92–102. <https://doi.org/10.3923/ajcn.2011.92.102>
13. Jennifer L. Gay, E. V. M. (2013). Physique Related Perceptions and Biological Correlates of Eating Disorder Risk among Female Collegiate Equestrians. *Journal of Athletic Enhancement*, 02(02). <https://doi.org/10.4172/2324-9080.1000107>
14. Jiménez-Limas, K., Miranda-Barrera, V. A., Muñoz-Díaz, K. F., Novales-Huidobro, S. R., & Chico-Barba, G. (2022). Body Dissatisfaction, Distorted Body Image and Disordered Eating Behaviors in University Students: An Analysis from 2017–2022. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11482. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811482>
15. Kelsi K. Mariner. (2020). *Examining Prevalence of Eating Disorder Risk and Body Image Dissatisfaction in Female Adolescent Cheerleaders*.
16. McClain, Z., & Peebles, R. (2016). Body Image and Eating Disorders Among Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Youth. *Pediatric Clinics of North America*, 63(6), 1079–1090. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2016.07.008>
17. Moritz, A. (2011). Cheerleading: not just for the sidelines anymore. *Sport in Society*, 14(5), 660–669. <https://doi.org/10.1080/17430437.2011.575109>
18. Nascimento, A. L., Luna, J. V., & Fontenelle, L. F. (2012). Body dysmorphic disorder and eating disorders in elite professional female ballet dancers. *Annals of Clinical Psychiatry : Official Journal of the American Academy of Clinical Psychiatrists*, 24(3), 191–194. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22860238>
19. Patrão, A. L., da Conceição Almeida, M., Henriques, A., M. Alvim Matos, S., Barros, H., Harter Griep, R., & Aquino, E. M. L. (2022). Body image distortion among Brazilian and Portuguese women with children: A comparative study between the ELSA-Brasil and Generation XXI cohorts. *Preventive Medicine*, 164, 107316. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2022.107316>
20. Probst, M., Pieters, G., & Vanderlinden, J. (2008). Evaluation of body experience questionnaires in eating disorders in female patients (AN/BN) and nonclinical participants. *International Journal of Eating Disorders*, 41(7), 657–665. <https://doi.org/10.1002/eat.20531>
21. Probst, M., Vandereycken, W., Coppenolle, H. Van, & Vanderlinden, J. (1995). The Body Attitude Test for Patients with an Eating Disorder: Psychometric Characteristics of a New Questionnaire. *Eating Disorders*, 3(2), 133–144. <https://doi.org/10.1080/10640269508249156>
22. Pukánszky J. (2014). A karcsúságideál internacionalizációja és a testkép kapcsolata fiatal felnőtt nők körében. *Iskolakultúra*, 24(7–8), 102–110. http://epa.oszk.hu/00000/00011/00187/pdf/EPA00011_iskolakultura_2014_07-08_102-110.pdf
23. Pulvers, K. M., Lee, R. E., Kaur, H., Mayo, M. S., Fitzgibbon, M. L., Jeffries, S. K., Butler, J., Hou, Q., & Ahluwalia, J. S. (2004). Development of a Culturally Relevant Body Image Instrument among Urban African Americans. *Obesity Research*, 12(10), 1641–1651. <https://doi.org/10.1038/oby.2004.204>
24. Ravaldi, C., Vannacci, A., Zucchi, T., Mannucci, E., Cabras, P. L., Boldrini, M.,

- Murciano, L., Rotella, C. M., & Ricca, V. (2003). Eating Disorders and Body Image Disturbances among Ballet Dancers, Gymnasium Users and Body Builders. *Psychopathology*, 36(5), 247–254. <https://doi.org/10.1159/000073450>
25. Reel, J. J. (2011). Current Issues in North American Sport Psychology: Identification and Prevention of Weight Pressures and Body Image Concerns Among Athletes. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 6(2), 203–216.
 26. Reel, J. J., & Gill, D. L. (1996). Psychosocial Factors Related to Eating Disorders among High School and College Female Cheerleaders. *The Sport Psychologist*, 10(2), 195–206. <https://doi.org/10.1123/tsp.10.2.195>
 27. Reina, A. M., Monsma, E. V., Dumas, M. D., & Gay, J. L. (2019). Body image and weight management among Hispanic American adolescents: Differences by sport type. *Journal of Adolescence*, 74(1), 229–239. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.06.014>
 28. Revranche, M., Biscond, M., & Husky, M. M. (2022). Lien entre usage des réseaux sociaux et image corporelle chez les adolescents : une revue systématique de la littérature. *L'Encéphale*, 48(2), 206–218. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2021.08.006>
 29. Schneider, N., Martus, P., Ehrlich, S., Pfeiffer, E., Lehmkuhl, U., & Salbach-Andrae, H. (2009). The assessment of body image distortion in female adolescents with anorexia nervosa: The development of a Test for Body Image Distortion in Children and Adolescents (BID-CA). *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 14(2–3), e128–e136. <https://doi.org/10.1007/BF03327810>
 30. Silverii, G. A., Benvenuti, F., Morandin, G., Ricca, V., Monami, M., Mannucci, E., & Rotella, F. (2021). Eating psychopathology in ballet dancers: a meta-analysis of observational studies. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(2), 405–414. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01213-5>
 31. Smith, A. B., Gay, J. L., Monsma, E. V., Arent, S. M., Sarzynski, M. A., Emerson, D. M., & Torres-McGehee, T. M. (2022). Investigation of Eating Disorder Risk and Body Image Dissatisfaction among Female Competitive Cheerleaders. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2196. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042196>
 32. Spitzer et al. (1999). *Gender Differences in Population Versus Media Body Sizes: A Comparison over Four Decades*. <https://doi.org/10.1023/A:1018836029738>
 33. Stewar, A. D., Benson, P. J., Michanikou, E. G., Tsiota, D. G., & Narli, M. K. (2003). Body image perception, satisfaction and somatotype in male and female athletes and non-athletes: results using a novel morphing technique. *Journal of Sports Sciences*, 21(10), 815–823. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140338>
 34. Szászi, B., & Szabó, P. (2021). A táncos test: egészség, testi elégedettség, testhez való viszony, évési attitűdök és önértékelés vizsgálata táncosok körében. *Tánc És Nevelés*, 2(1), 4–29. <https://doi.org/10.46819/TN.2.1.4-29>
 35. Thompson, S. H., & Digsby, S. (2004). A Preliminary Survey of Dieting, Body Dissatisfaction, and Eating Problems Among High School Cheerleaders. *Journal of School Health*, 74(3), 85–90. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2004.tb04209.x>
 36. Toni M. Torres-McGehee. (2021). *Examination of Energy Needs and Female Athlete Triad Components in Competitive Cheerleaders*.

37. Torres-McGehee, T. M., Monsma, E. V., Dompier, T. P., & Washburn, S. A. (2012). Eating Disorder Risk and the Role of Clothing in Collegiate Cheerleaders' Body Images. *Journal of Athletic Training*, 47(5), 541–548. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-47.5.03>
38. Trajković, J. (2022). SOCIAL MEDIA AND BODY IMAGE. *MEDIA STUDIES AND APPLIED ETHICS*, 3(2), 87–96. <https://doi.org/10.46630/msae.2.2022.07>
39. Túry F. & Szabó P. (2000). A táplálkozási magatartás zavarai: az anorexia nervosa és a bulimia nervosa. *Medicina Könyvkiadó Rt.*
40. Vandenbosch, L., Fardouly, J., & Tiggemann, M. (2022). Social media and body image: Recent trends and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101289. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.002>

Lezárás dátuma: 2023. 01. 18.