

- Άσκηση, αυτοεκτίμηση, αυτοπεποίθηση, εικόνα του σώματος
- Γιάννης Θεοδωράκης
- ΤΕΦΑΑ/ ΠΘ

Θέματα που θα αναπτυχθούν

- Άσκηση και αυτοεκτίμηση
- Άσκηση και αυτοπεποίθηση
- Άσκηση και εικόνα του σώματος

- Μετα-ανάλυση 36 ερευνών καταλήγει στο συμπέρασμα ότι η φυσική δραστηριότητα έχει θετική επίδραση στην αυτοαποτελεσματικότητα και στη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας των ατόμων (Netz, Wu, Becker and Tenenbaum, 2005)
- Netz, Y., Wu, M., Becker B. J. and Tenenbaum G. (2005). Physical Activity and Psychological Well-Being in Advanced Age: A Meta-Analysis of Intervention. *Studies Psychology and Aging*, 20, 272-284
- Τα ευρήματα άλλης έρευνας υποστηρίζουν ότι η ψυχική υγεία στις μεγάλες ηλικίες συνδέεται με την άσκηση η οποία βοηθά και προάγει την καλή υγεία και την αυξημένη κινητικότητα. (Lampinen, Heikkinen, Kauppinen, Heikkinen, 2006).
- Lampinen P, Heikkinen R-L, Kauppinen M, Heikkinen E.(2006). Activity as a predictor of mental well-being among older adults. *Aging and Mental Health*, 10, 454-466.

7/12/2009

- Does body dissatisfaction predict mental health outcomes in a sample of predominantly Hispanic college students?
- Paulina A. Ganem a, Hendrik de Heer b, Osvaldo F. Morera b,*
- While body dissatisfaction research has focused primarily with non-Hispanic White populations, it may also adversely affect minority mental health. The purpose of this study is to assess the association between body dissatisfaction and measures of mental health in a predominantly Hispanic college sample.
- One hundred seventy-four college students at a Hispanic-serving university in the Southwest United States completed self-report measures of life satisfaction, self-esteem, depression, psychological wellbeing, neuroticism and body image. Males comprised 38.3% of the sample. While the single greatest predictor of mental health was neuroticism (explaining between 22% and 44% of the incremental variance in the outcome measures), the body dissatisfaction by sex interaction explained additional variability in three of the four mental health outcome measures, such that increased body dissatisfaction adversely impacted mental health among women. Increased body dissatisfaction was predictive of poor general psychological well-being for both sexes. Men and individuals with lower body mass indices had better mental health outcomes. While neuroticism was clearly the strongest predictor of mental health, body dissatisfaction was related to poor mental health among women in a predominantly Hispanic sample of college students.

7/12/2009

Μαρινέτου Α., Κορού, Γ., Ζήση, Β., & Θεοδωράκης, Γ. (2008). Η σχέση του σωματικού βάρους, του βαθμού ενσκόλησης με την άσκηση και της σωματικής κάθεξης, με την εικόνα του σώματος σε κορίτσια ηλικίας 15-25 ετών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό* 6, 47-55.

Σκοπός της έρευνας, ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ του σωματικού βάρους και του βαθμού ενσκόλησης με την άσκηση με τη σωματική κάθεξη και την εικόνα του σώματος, σε δείγμα εφήβων και νεαρών γυναικών. Το δείγμα αποτέλεσαν 150 κορίτσια, ηλικίας 15-25 ετών (ΜΟ=19.96, ΤΑ=2.77). Τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν για την συλλογή των απαιτούμενων πληροφοριών ήταν το ερωτηματολόγιο «Άσκηση κατά τον Ελεύθερο Χρόνο» (Godin & Shephard, 1985), η κλίμακα σωματικής κάθεξης (Tucker, 1981: Θεοδωράκης κ.α., 1990) και η κλίμακα της εικόνας του σώματος (Θεοδωράκης, 1999). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, τα άτομα που είχαν μικρότερο Δείκτη Μάζας Σώματος ΔΜΣ ήταν περισσότερο ικανοποιημένα από την εικόνα του σώματος τους ($p < .05$). Η συμμετοχή στον αθλητισμό και η άσκηση κατά τον ελεύθερο χρόνο συνέβαλλε σε θετικότερες στάσεις προς το σώμα και την εξωτερική εμφάνιση, όπως αξιολογήθηκε από την κλίμακα σωματικής κάθεξης ($p < .05$). Για την εικόνα του σώματος οι αντίστοιχες διαφορές ήταν εμφανείς, αλλά όχι στατιστικά σημαντικές. Συμπερασματικά, είναι απαραίτητος ο εντοπισμός όλων των παραγόντων που συμβάλουν στη δημιουργία υγιεινών συνθηκών και η ενίσχυση αυτών με στοχευμένες παρεμβάσεις στο σχολείο ή και έξω απ' αυτό, όπως για παράδειγμα η εφαρμογή κατάλληλων προγραμμάτων αγωγής υγείας και η τακτική σωματική άσκηση ή φυσική δραστηριότητα.

7/12/2009

Αυτοεκτίμηση είναι

- Το σύνολο των σκέψεων και των συναισθημάτων που έχει κανείς για τον εαυτό του.

Αυτοεκτίμηση ορισμοί

- Αυτοσυναίσθημα (Self-concept)
 - Η αντίληψη που έχει το άτομο για τον εαυτό του όπως εκφράζεται με περιγραφικές προτάσεις της μορφής “Είμαι....”
- Αυτοεκτίμηση (Self-esteem)
 - Η γενικότερη αξιολόγηση που κάνει το άτομο για τον εαυτό του

Άσκηση και Αυτοσυναίσθημα

- Η συμμετοχή σε προγράμματα Fitness βελτιώνει το αυτοσυναίσθημα. Αυτό σχετίζεται με την αντίληψη ότι βελτιώθηκε και η φυσική κατάσταση, παρά με την πραγματική φυσική κατάσταση. (Folkin & Smith, 1981)

Αυτοεκτίμηση σε μικρές ηλικίες

- Η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες αυξάνει το επίπεδο της αυτοεκτίμησης των μικρών παιδιών.
- Οι φυσικές δραστηριότητες έξω από το σχολείο ήταν καλύτερες από το πρόγραμμα του σχολείου.

(Gruber, 84 studies, 1986).

Σχετική έρευνα Pate, McGowan και Atiyeh (1995), διαφορές στο αυτοσυναίσθημα μίας ομάδας κολυμβητών και μίας ομάδας ατόμων που έκαναν καθιστική ζωή.

- Τα άτομα που κολυπούσαν συστηματικά έβλεπαν τον εαυτό τους σαν σημαντικό μέλος της οικογένειάς τους και του στενού τους φιλικού περιβάλλοντος, ενώ τα άτομα που έκαναν καθιστική ζωή εμφάνιζαν μία τάση απομόνωσης. Φαίνεται ότι η συμμετοχή στην κολυμβητική δραστηριότητα μεγάλωσε τις ευκαιρίες για κοινωνικές συγκρίσεις, αυτοκυριαρχία, αυτοπροσδιορισμό και ενίσχυσε έτσι την αυτοεκτίμηση των δραστήριων ατόμων.

Σχετική έρευνα Η κλίμακα TSCS την Bergman-Miller (1988) των επιδόσεων της συμμετοχής σε ένα πρόγραμμα χορού, στην αυτοεκτίμηση ατόμων ηλικίας 55-85 ετών.

- Μετά από 8 μήνες συμμετοχής στο πρόγραμμα τα ηλικιωμένα άτομα που γυμνάζονταν έδειξαν αλλαγές σε σχέση με τα άτομα της ομάδας που έκαναν καθιστική ζωή. Έτσι η βελτίωση των απόψεών τους για την δική τους προσωπική αξία, την επάρκεια, την ταυτότητά τους, καθώς επίσης και τις σχέσεις τους με τους άλλους έδειξε τη θετική ενίσχυση της άσκησης στην αυτοεκτίμηση των ηλικιωμένων. Πράγματι, στις μεγάλες ηλικίες είναι σημαντικό να επιτευχθεί και να σταθεροποιηθεί η αίσθηση του αυτοελέγχου του σεβασμού και της προσωπικής αξίας μια και συμβάλλουν σημαντικά στην ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων.

Οι Hallinan και Schuler (1993) ερευνήσαν την άποψη ηλικιωμένων γυναικών (60-88 ετών) για την σιλουέτα τους σε σχέση με την συμμετοχή τους σε προγράμματα εξάσκησης

- Χρησιμοποιώντας μία κλίμακα με 9 φιγούρες καταγράφηκε η άποψη των γυναικών για την ιδανική και τη σιλουέτα που νομίζουν ότι έχουν σήμερα και εξετάστηκε η διαφορά μεταξύ των δύο αυτών απόψεων. Οι γυναίκες που γυμνάζονταν είχαν σημαντικότερη βελτίωση από τις γυναίκες που δεν γυμνάζονταν. Η διατήρηση της γραμμής του σώματος ενδιαφέρει τις γυναίκες ακόμη και σε μεγάλες ηλικίες και ότι το ιδανικό σώμα αποτελεί κίνητρο για εξάσκηση.

Οι Hallinan και Schuler (1993) ερεύνησαν την άποψη ηλικιωμένων γυναικών (60-88 ετών) για την σιλουέτα τους σε σχέση με την συμμετοχή τους σε προγράμματα εξάσκησης

- Δηλαδή οι γυναίκες που γυμνάζονταν έθεταν ως στόχο μία πιο λεπτή σιλουέτα γιατί πίστευαν ότι μπορούν να την πετύχουν μέσα από την εξάσκηση. Ενώ οι γυναίκες που δεν γυμνάζονταν επέλεξαν σαν ιδανική μία σιλουέτα που βρίσκονταν πιο κοντά στο δικό τους σώμα αφού δεν πίστευαν ότι μπορούν να το βελτιώσουν.

Αυτοαποτελεσματικότητα

- Η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες και προγράμματα άσκησης βελτιώνει την αυτοπεποίθηση,
- Άτομα με υψηλό επίπεδο αυτοπεποίθησης παραμένουν για μεγάλα χρονικά διαστήματα σε προγράμματα άσκησης
- Κλινικοί πληθυσμοί, καρδιοπαθείς, παχύσαρκοι, διαβητικοί κλπ. Με υψηλό επίπεδο αυτοαποτελεσματικότητας προσκολλώνται σε προγράμματα άσκησης πιο καλά.

Αυτό-αποτελεσματικότητα

- Η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης επιδρά θετικά στις απόψεις για τις φυσικές ικανότητες ενός ατόμου είτε άμεσα με την έναρξη του προγράμματος είτε μετά από μακροπρόθεσμη συμμετοχή.

Παραδείγματα Πηγών Αυτό-αποτελεσματικότητας

- Πραγματοποίηση κατορθωμάτων
- Κολύμβηση 1/2 χιλιομέτρα για πρώτη φορά.
- Αύξηση του βάρους σε ένα πρόγραμμα προπόνησης.
- Μάθηση των βημάτων ενός καινούριου χορού.
- κοινωνικό μοντέλο
- Η συμμετοχή ατόμων με κινητικά προβλήματα στους Παρα-Ολυμπιακούς.
- Η παρακολούθηση από νεαρά κορίτσια της εθνικής γυναικείας ομάδας ποδοσφαίρου.
- Η καθοδήγηση από έναν συνταξιούχο μιας ομάδας συνταξιούχων για έναν περίπατο στο πάρκο

Παραδείγματα Πηγών Αυτό-αποτελεσματικότητας

- Προφορική πειθώ
- Ο παρτενέρ σου στο jogging σου λέει ότι έπιασες έναν γρηγορότερο ρυθμό από άλλες φορές.
- Ο σύντροφός σου, σου λέει πόσο η άσκηση σε αποπληρώνει για πόσο ισορροπημένος φαίνεσαι.
- Ο γυμναστής σου σε συμβουλεύει σχετικά με την καλή εκτέλεση μιας άσκησης πάγκου
- Ερμηνεία των φυσιολογικών επιπέδων
- Το να είσαι σε θέση να διατηρήσεις μια συζήτηση μετά το περπάτημα σε έναν απότομο λόφο.
- Το να θυμάσαι ότι το πολύ ιδρώμα μετά από άσκηση σε μία ζεστή μέρα είναι μια αντίδραση προσαρμογής του σώματός σου (δρόσισμα).
- Το να αναγνωρίζεις πώς η αίσθηση της μυϊκής τάσης σχετίζεται με το ποσό του βάρους που σηκώνεις και τον αριθμό των επαναλήψεων.

Η κλίμακα TSCS

- Μετά από 8 μήνες συμμετοχής σε ένα πρόγραμμα χορού, άτομα ηλικίας 55-85 ετών
- έδειξαν αλλαγές σε σχέση με τα άτομα της ομάδας που έκαναν καθιστική ζωή. (Berryman-Miller 1988)

Συμπέρασμα

- Η αίσθηση της αυτοπεποίθησης και της σιγουριάς ότι μπορούν να τα καταφέρουν επηρεάζουν θετικά όλα τα άτομα σε προγράμματα άσκησης, να γυμνάζονται περισσότερο και καλύτερα, και να μην εγκαταλείπουν

Η περίπτωση της κούκλας Barbie

- Πολλοί ψυχολόγοι της υγείας, έχουν κριτικάρει τα ΜΜΕ με τον τρόπο που προβάλλουν λανθασμένες εικόνες της γυναικείας ομορφιάς. Η κούκλα Μπάρμπι είναι ένα παράδειγμα που μπορεί να οδηγεί νεαρά κορίτσια σε εξωφρενικές δίαιτες. Μετρώντας τα ισχία μιας κούκλας ως σημείο αναφοράς υπολόγισαν τις αλλαγές που πρέπει να γίνουν στο υπόλοιπο σώμα μιας νεαρής γυναίκας που έχει ως πρότυπό της κούκλα Μπάρμπι

Πως μια νέα γυναίκα πρέπει να μοιάσει την κούκλα Μπάρμπι

- Πρέπει να αυξήσει
- το στήθος της κατά 13 εκατοστά
- το λαιμό κατά 7,5 εκατοστά
- το ύψος της κατά 65 εκατοστά
- και να μειώσει τη μέση της κατά 15 εκατοστά
- (Brownell & Napolitano, 1995)



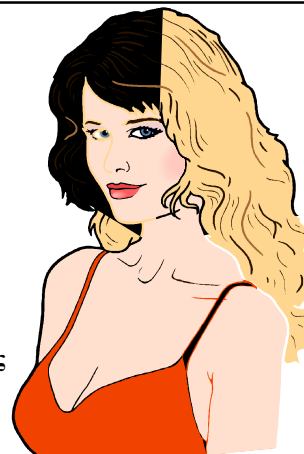
Για τη διατήρηση κατάλληλου σωματικού βάρους και της ιδανικής ποσότητας λίπους

- **ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΜΙΑ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑ ΔΕΣΜΕΥΣΗ**
- **ΣΕ ΚΑΤΑΛΛΗΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ,**
- **ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΜΟΝΙΜΗ ΒΑΣΗ.**

Shifting the paradigm J.Robinson (1997).

- Τα ισχύοντα:
- Καθένας πρέπει να είναι αδύνατος, για καλή υγεία, ευτυχία και χαρά. Όποιος δεν είναι αδύνατος πρέπει να τρώει λιγότερο και να γυμνάζεται περισσότερο.

- Το ιδεατό της ομορφιάς
- αλλάζει από εποχή
- σε εποχή.
- Τα άτομα έχουν διαφορετικές σωματικές διαστάσεις
- και μορφή.



Η εναλλακτική πρόταση

- Υπάρχει αμφιβολία αν το πάχος σχετίζεται με προβλήματα υγείας (Gaesser, 1996).
- Υγεία είναι η ισορροπία μεταξύ διανοητικών, συναισθηματικών, ψυχικών, και σωματικών πλευρών της ζωής.

Ευεξία και καλή ζωή είναι

- Να νοιώθεις καλά με τον εαυτό σου,
- Να τρως καλά και φυσικά,
- Να είσαι χαλαρός,
- Να είσαι φυσιολογικά δραστήριος (Berg, 1992).

Αυτό αποδοχή

- Άτομα που ακολουθούν προγράμματα δίαιτας έχουν πιο πολύ στρες από το συνήθη πληθυσμό.
- Η κοινωνία της έμμονης ιδέας για αδυνάτισμα οδηγεί σε σωματικά και ψυχολογικά προβλήματα (Schroeder, 1992).

Οι σύμβουλοι υγείας πρέπει να τονίζουν ότι

- Τα άτομα πρέπει να αποδέχονται στο σώμα τους και να ξεσκεπάζουν τις κοινωνικές προκαταλήψεις και τη διάκριση.

Η Σωστή Άσκηση για οφέλη στην υγεία καθορίζεται από

- τη συνολική ποσότητα της δραστηριότητας και όχι από τύπο, ένταση και διάρκεια της άσκησης.
- Πολλά άτομα ντρέπονται να εμφανισθούν στα γυμναστήρια.
- Άρα, δραστηριότητες κοινωνικές, παιγνιώδεις, καθημερινές, όπως το περπάτημα και η κηπουρική είναι πιο ευχάριστες και δίνουν ποιότητα στη ζωή.

Το καλό και κακό φαγητό προκαλεί ενοχές, άγχος, και κλινικές διατροφικές ανωμαλίες

- Να ρυθμίζεται η τροφή σε σχέση με τη φυσιολογική πείνα και τα αισθήματα κορεσμού.
- Εξωτερικά κριτήρια όπως θερμίδες και γραμμάρια λίπους αποθαρρύνουν και απογοητεύουν.

Τα άτομα να ζουν πιο υγιεινά

- **πιο πλήρη, και μέσα στα σώματά τους που έχουν αυτή τη στιγμή.**

Προτάσεις προτεινόμενες δραστηριότητες (Leith,1994).

- Τρέξιμο και βάρη σχετίζονται με τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης.
- Προγράμματα άσκησης 12 εβδομάδων έδειξαν θετικά αποτελέσματα.
- Άσκηση 3 ή 4 φορές την εβδομάδα, είναι πιο αποτελεσματικά.

Η επίδραση της άσκησης στο αυτοσυναίσθημα

- Έρευνες έχουν δείξει ότι το jogging και η εξάσκηση με βάρη είναι δύο δραστηριότητες οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν στην βελτίωση της αυτοεκτίμησης
- Ένα πρόγραμμα άσκησης θα πρέπει να έχει διάρκεια τουλάχιστον 12 εβδομάδων ώστε να υπάρξουν οφέλη στην αυτοεκτίμηση των συμμετεχόντων.
- Προγράμματα άσκησης που έχουν το στοιχείο του ανταγωνισμού είναι ακατάλληλα για την βελτίωση της αυτοεκτίμησης.

Η επίδραση της άσκησης στο αυτοσυναίσθημα

- Η επιτυχία στα προγράμματα άσκησης θα πρέπει να ορίζεται με βάση τη συμμετοχή και την προσπάθεια και όχι με αντικειμενικούς δείκτες επίτευξης (χάσιμο βάρους, δείκτες φυσικής κατάστασης, ποσοστό λίπους κλπ) διότι έτσι απειλείται η αυτοεκτίμηση των ατόμων.
- Δεν θα πρέπει να τονίζεται (άμεσα, ή έμμεσα) η σημασία παραμέτρων όπως η καλή φυσική κατάσταση ή η σωματική εμφάνιση διότι οι συμμετέχοντες μπορεί να αποδίδουν μικρή σημασία σε αυτά ώστε να προστατέψουν την αυτοεκτίμησή τους.

Προτάσεις για Ενίσχυση αυτο-αποτελεσματικότητας σε γυμναστήρια

- **Βελτίωση στην απόδοση**
 - Ιδιαίτερη έμφαση στην συμμετοχή και στην εκμάθηση δεξιοτήτων παρά στην βελτίωση των δεικτών φυσικής κατάστασης
- **Μοντέλα**
 - Παραδείγματα ατόμων που συμμετείχαν με επιτυχία για μεγάλο χρονικό διάστημα.
 - Τα μοντέλα να μοιάζουν όσο περισσότερο γίνεται στον παρατηρητή.

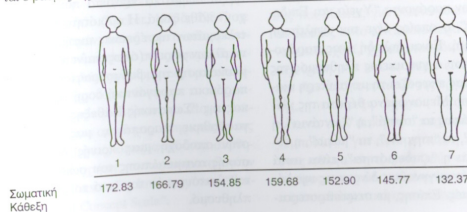
Ενίσχυση αυτο-αποτελεσματικότητας σε γυμναστήρια

- **Λεκτική πειθώ**
 - Να εστιάζεται στην διατήρηση της συμμετοχής και όχι σε επίτευξη στόχων όπως χάσιμο βάρους, βελτίωση δύναμης, κλπ)
- **Αξιολόγηση φυσιολογικών καταστάσεων**
 - Να εξασκούνται στον έλεγχο των σωματικών τους λειτουργιών με μεθόδους όπως η σωματική και νοερή χαλάρωση, ο έλεγχος της αναπνοής κλπ.

Σωματική εικόνα

- Το άτομο που νοιώθει καλύτερα με το σώμα του, την εμφάνισή του, τις δυνατότητες του σώματός του, τα όργανα και τις λειτουργίες του οργανισμού του, θεωρείται ότι ταυτόχρονα νοιώθει καλύτερα και από τον εαυτό του.
- Η Σωματική Κάθεξη εκφράζει τη σχέση μεταξύ του σώματος και του εαυτού και ορίζεται ως «ο βαθμός ικανοποίησης ή μη ικανοποίησης που έχει το άτομο για διάφορα μέρη του σώματος και των λειτουργιών του».
- Η Σωματική Εικόνα από την άλλη πλευρά, εκφράζει την «οπτική ιδέα που έχει ένα άτομο για το σώμα του».

Πίνακας 2. Κάτω από κάθε σάιτσο που τα άτομα νομίζουν ότι μοιάζει με το σώμα τους φαίνεται ο βαθμός της "Σωματικής Ικανοποίησης" του ανάλογου δείγματος.



Σωματική εικόνα και ψυχική υγεία

- Η βελτίωση της εικόνας του σώματος είναι ένας από τους βασικούς λόγους που ωθούν το γυναικείο και τον ανδρικό πληθυσμό να συμμετέχει σε προγράμματα άσκησης.

Έρευνες

- Αρνητικές αλλαγές και διαφοροποιήσεις στο βαθμό σωματικής ικανοποίησης παρατηρήθηκαν σε άτομα με προβλήματα άγχους, ανορεξίας, αλλά και σε άτομα που συμμετέχουν σε προγράμματα διαίτας.
- Σε μια έρευνα με δείγμα 803 γυναικών στην Αμερική φάνηκε από τα αποτελέσματα ότι τουλάχιστο το μισό δείγμα των γυναικών είχε μια συνολική αρνητική αξιολόγηση της εμφάνισής του, και ασχολούνταν ιδιαίτερα με τα παρακάτω κιλά, ή με την πιθανότητα να βάλει παραπάνω κιλά. (Cash & Henry, 1995).

Έρευνες

- Οι γυναίκες έχουν την τάση να θεωρούν ότι έχουν περισσότερα κιλά από ότι έχουν στην πραγματικότητα ενώ οι άνδρες λιγότερα. Οι γυναίκες δηλαδή είναι πιο αυστηρές από τους άνδρες στην εκτίμηση του σώματός τους.
- (Betz, Mintz, & Speakmon, 1994).

Απόψεις

Τα φαινόμενα κατάθλιψης και τα προβλήματα διατροφής στις γυναίκες συνδέονται με μια αρνητική σωματική εικόνα. Καθώς οι σημερινές κοινωνίες ταυτίζουν τη γυναικεία ομορφιά με το αδύνατο σώμα, αυτό οδηγεί όλο και περισσότερες γυναίκες να νοιώθουν απογοητευμένες από το σώμα τους. Η απογοήτευση από τη σωματική εικόνα οδηγεί σε έντονες δίαιτες για να επιτευχθούν τα ιδανικά επίπεδα βάρους. Καθώς όμως οι δίαιτες δεν έχουν εύκολα αποτελέσματα, ο φόβος της αποτυχίας οδηγεί σε κατάθλιψη. Μια έρευνα σε δείγμα γυναικών ηλικίας 17 έως 22 ετών έδειξε ότι τα συμπτώματα κατάθλιψης και οι διαταραχές διατροφής σχετίζονταν με μια αρνητική σωματική εικόνα (Koenig & Wasserman, 1995).

Έρευνα

Οι γυναίκες που αντιλαμβάνονται έντονα ότι ο γυναικείος ρόλος τους απαιτεί να είναι ελκυστικές και αποδεκτές από τους άλλους, έχουν πιο πολλές πιθανότητες για αυξημένο στρες, διαταραχές διατροφής και αρνητικής σωματικής εικόνας

(Martz, Handley, & Eisler, 1995).

Σωματική εικόνα, αυτοεκτίμηση και συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες

- Οι στάσεις των ατόμων προς το σώμα τους σχετίζονται με τις στάσεις προς τον εαυτό τους. Πολλές εργασίες έδειξαν ότι η σωματική ικανοποίηση σχετίζεται με το αυτοσυναίσθημα ή την αυτοεκτίμηση, τη συνολική δηλαδή εκτίμηση που έχουν τα άτομα για τον εαυτό τους
- Για τον αθλητισμό η σωματική ικανοποίηση είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς τα πιο γυμνασμένα άτομα έχουν πιο θετική στάση και προς το σώμα και προς τον εαυτό τους.

Σωματική εικόνα, αυτοεκτίμηση και συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες

- Παρατηρείται μια βελτίωση της εκτίμησης του σώματος και του εαυτού από τα άτομα ως αποτέλεσμα της συμμετοχής σε αθλητικά προγράμματα
- Το πόσο ευεργετική είναι η επίδραση της άσκησης στη διαμόρφωση της σωματικής εικόνας φαίνεται και σε άλλες εργασίες οι οποίες δείχνουν ότι οι αθλητές έχουν μεγαλύτερη σωματική ικανοποίηση από τους μη αθλητές
- Όσο πιο γυμνασμένα ήταν τα άτομα σε σχετικές έρευνες, τόσο πιο θετικές στάσεις είχαν για το σώμα τους και τον εαυτό.

Σωματική εικόνα, αυτοεκτίμηση και συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες

- Είναι φανερό ότι τα άτομα - και ιδιαίτερα οι ενήλικες γυναίκες - συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης για να βελτιώσουν τη σωματική τους εικόνα. Συμμετέχουν για να φτιάξουν όχι μόνο μια «κοινωνικά» αποδεκτή σιλουέτα, αλλά και για να αποκτήσουν μια εσωτερική ικανοποίηση, και να νοιώσουν ψυχολογικά ωραία από τη συμμετοχή τους αυτή.

Άσκηση και αυτό-εκτίμηση Τι γνωρίζουμε

- • Η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν ένα μέσο για την προαγωγή της φυσικής αυτό-αξίας (physical self-worth) και άλλων σημαντικών φυσικών αυτό-αντιλήψεων όπως σωματική εικόνα. Σε κάποιες περιπτώσεις, αυτή η βελτίωση συνοδεύεται με βελτιωμένη αυτό-εκτίμηση.
- • Η φυσική αυτό-αξία περιλαμβάνει τις ιδιότητες καλής διανοητικής κατάστασης (mental well-being) αυτές καθ' αυτές και θα έπρεπε να θεωρείται ως ένα πολύτιμο τελικό αποτέλεσμα των προγραμμάτων άσκησης.
- •

Άσκηση και αυτό-εκτίμηση Τι γνωρίζουμε

- Οι θετικές επιδράσεις της άσκησης πάνω στις αυτό-αντιλήψεις μπορεί να βιωθούν από όλες τις ομάδες πληθυσμού, αλλά οι μεγαλύτερες επιδράσεις περιλαμβάνουν αλλαγές σε παιδιά και μεσήλικες.
- Η θετική επίδραση της άσκησης πάνω στις αυτό-αντιλήψεις μπορεί να βιωθούν από άντρες και γυναίκες.
- Οι θετικές επιδράσεις της άσκησης πάνω στις αυτό-αντιλήψεις είναι πιθανό να είναι μεγαλύτερες για αυτούς που αρχικά έχουν χαμηλή αυτό-αντίληψη.
- Αρκετοί τύποι άσκησης είναι αποτελεσματικοί για τη μεταβολή των αυτό-αντιλήψεων αλλά οι περισσότερες αποδείξεις υπάρχουν για την αερόβια άσκηση και την προπόνηση με αντιστάσεις, με την τελευταία να δείχνει μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα βραχυπρόθεσμα.

Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες

Επίδραση της σωματικής εικόνας στην ψυχική υγεία των ατόμων.

- Πως θα αξιολογούσατε το επίπεδο της αυτοαποτελεσματικότητας για άσκηση και πίστη ότι θα ξεπεράσουν το πρόβλημα της υγείας τους σε άτομα που γυμνάζονται;
- Σε πιο βαθμό καταστάσεις στρες, κατάθλιψης, διατροφικών διαταραχών, παχυσαρκίας και έντονης δίαιτας οδηγούν σε μια αρνητική σωματική εικόνα, ή αν συμβαίνει το αντίθετο.

ΑΣΚΗΣΗ 13

- **ΣΑΣ ΠΡΟΣΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΣΕ ΈΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΓΙΑ ΝΑ ΔΩΣΕΤΕ ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΤΟΥΣ ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΘΑΡΥΝΟΥΝ ΚΑΙ ΝΑ ΑΥΞΑΝΟΥΝ ΤΗΝ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΤΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΩΣΤΕ ΝΑ ΝΟΙΩΘΟΥΝ ΠΙΟ ΣΙΓΟΥΡΟΙ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ, ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ, ΤΟ ΣΩΜΑ ΤΟΥΣ. ΤΙ ΟΔΗΓΙΕΣ ΘΑ ΔΙΝΑΤΕ;**

Επίλογος

- Φαίνεται ότι ο αθλητισμός έχει τη δυνατότητα να ισορροπήσει τη σχέση μεταξύ σωματικών διαστάσεων και σωματικής ικανοποίησης (μέσω της άσκησης, της δίαιτας, της εκτόνωσης, του παιγνιδιού κλπ).

Επίλογος

- Τα άτομα φροντίζοντας το σώμα τους, στην πραγματικότητα φροντίζουν τον εαυτό τους, τη σωματική τους και την ψυχική τους υγεία. Η άσκηση αποτελεί ένα ασφαλές δρόμο για να επιτευχθεί αυτή η ισορροπία μεταξύ σωματικής και ψυχικής ικανοποίησης. Το άτομο που προσπαθεί να βελτιώσει τη σωματική του εικόνα, στην πραγματικότητα κάνει ένα μεγάλο βήμα στο να βελτιώσει τον εαυτό του, και την προσωπικότητά του. .