

## رابطه ادراک تصویر بدنی با آمادگی بدنی ادراک شده در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار

مریم عبدالشاهی<sup>۱\*</sup>، فریبا ولی زاده فرد<sup>۲</sup>

### چکیده

**اهداف:** پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین آمادگی بدنی ادراک شده و ادراک تصویر بدنی در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار انجام شد.

**روش مطالعه:** دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار (هر گروه ۱۰۰ نفر) به روش نمونه گیری تصادفی (دامنه سنی ۳۰ تا ۲۰ سال) به عنوان آزمودنی‌های این پژوهش انتخاب شدند. شرکت کنندگان پرسش‌نامه‌های اطلاعات شخصی، آمادگی بدنی ادراک شده آبدی (با چهار خرده مقیاس استقامت، قدرت و انعطاف پذیری عضلات و ترکیب بدنی) و پرسشنامه تصویر بدنی ادراک شده را تکمیل کردند.

**یافته‌ها:** یافته‌های ضریب همبستگی اسپیرمن نشان داد که مؤلفه ترکیب بدنی و شاخص توده بدن ارتباط معناداری با ادراک تصویر بدنی در هر دو گروه داشت. اما ادراک تصویر بدنی با آمادگی بدنی ادراک شده در دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار ارتباط معنی داری نداشت. همچنین ادراک تصویر بدنی با ادراک سه مؤلفه فیزیولوژیکی استقامت، قدرت و انعطاف پذیری عضلات ارتباط معناداری نداشت.

**نتیجه گیری:** نتایج بیان می‌کند که ادراک تصویر بدنی نمی‌تواند ادراک این سه مؤلفه فیزیولوژیکی را پیش بینی کند. بنابراین جهت افزایش انگیزه افراد برای بهبود استقامت، قدرت و انعطاف پذیری عضلات، متغیر ادراک تصویر بدنی عامل اثر گذاری نمی‌باشد

**واژگان کلیدی:** ادراک تصویر بدنی، ادراک آمادگی بدنی، شاخص توده بدن، دختران، ورزشکاران.

۱. استادیار گروه رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه الزهرا (س)، تهران (نویسنده مسئول: تلفن: ۰۲۳۸۳۳۵۱۸۶۱؛ پست الکترونیکی: M.Abdoshahi@Alzahra.ac.ir)

۲. کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشگاه الزهرا (س)، تهران

## ۱- مقدمه

افراد در هر جای دنیا با هر ملیت، قوم، فرهنگ و زبان، نگرشی نسبت به ظاهر جسمانی خود دارند و تصویری از بدن خود در ذهنشان می‌سازند که آن را تصویر بدنی می‌نامند. تصویر بدنی به آنچه فرد واقعاً شبیه آن می‌باشد مربوط نیست، بلکه به ارتباط ویژه فرد با بدنش مربوط می‌شود (کانالیس<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۰). این اصطلاح تصویر بدنی اولین بار توسط عصب شناس و روانکاو استرالیایی، پل شیلدر<sup>۲</sup> در کتابش به نام تصویر و ظاهر بدنی<sup>۳</sup> انسانی به کار رفت. تصویر بدنی دارای دو بعد ادراکی و نگرشی می‌باشد، بعد ادراکی به چگونه دیدن اندازه، شکل، وزن، چهره، حرکت و اعمال فرد مربوط می‌شود در حالی که بعد نگرشی به این امر که فرد چه احساسی درباره این ویژگی‌ها دارد و چگونه این احساس‌ها، رفتار فرد را جهت می‌دهند مربوط می‌شود (عسگری و شبکی، ۱۳۸۹). ادراک تصویر بدنی، بازنمایی درونی ظاهر بیرونی فرد می‌باشد (بارزکاسکی و بایر<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵) که این بازنمایی ابعاد جسمانی، ادراکی و نحوه دید فرد نسبت به بدن خود را شامل می‌شود (اسکندرژاد و اشکریز، ۱۳۹۵). به عقیده میلر، مورفی و باس<sup>۵</sup> آگاهی از بدن و قابلیت‌های آن به سه روش بیان می‌شود: اولین سطح آگاهی کلی از بدن می‌باشد که عبارت است از احساس ذهنی هر فرد از ظاهر خود، دومین سطح شامل آگاهی درونی از بدن و اعمال است، یعنی آگاهی از احساسات اندام‌های داخلی که قابل مشاهده نیستند و سومین سطح آن، آگاهی از توانایی بدن برای رسیدن به اهداف بدنی می‌باشد که فرد برای خود در نظر می‌گیرد (لولاند<sup>۶</sup>، ۲۰۰۰).

در پژوهشی عمیدی و همکاران (۱۳۸۵) با هدف بررسی رابطه نارضایتی از تصویر ذهنی بدنی و شاخص توده بدنی در دختران نوجوان، به این نتیجه رسیدند که میزان رضایت از تصویر ذهنی آنها بسیار کم می‌باشد که با افزایش شاخص توده بدن این میزان کمتر هم می‌شود و این دختران با آن که قد و وزن طبیعی داشتند، ولی از ظاهر خود ناراضی بودند. این نتایج بر لزوم برنامه ریزی برای پیشگیری و درمان نارضایتی از بدن تاکید می‌کند. در پژوهشی ویلیامز و کاری<sup>۷</sup> (۲۰۰۰) که با هدف بررسی ارتباط بین عزت نفس، زمان بندی بلوغ و ادراک تصویر بدنی در نمونه‌ای از دانش‌آموزان دختر ۱۳-۱۱ ساله اسکاتلندی انجام دادند، نتیجه گرفتند که زمان بندی بلوغ، بر تصویر ذهنی بدنی و عزت نفس تاثیر می‌گذارد و دختران زود بالیده با افزایش خطر اضافه وزن و چاقی مواجه هستند که این باعث می‌شود که آن‌ها درباره بدن، شایستگی و مهارت‌های ورزشی‌شان احساسات و دید منفی پیدا کنند. ۹۰ درصد افراد سن شروع اختلال در ادراک تصویر بدنی را قبل از ۲۵ سالگی گزارش کرده‌اند (کسلر<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۰۸) و این اختلال در زنان نسبت به مردان بیشتر می‌باشد (لولاند، ۲۰۰۰؛ بارکر و گالاموس<sup>۹</sup>، ۲۰۰۳).

1. Canales
2. Paul Schilder
3. The Image and Appearance of the Human Body
4. Borzekoeski, Bayer
5. Miller, Morfee, Bass
6. Loland
7. Williams & Currie
8. Kessler
9. Barker ET, Gal ambos

و شیوع آن در افراد مجرد نسبت به افراد متاهل بیشتر گزارش شده است (شاکری و همکاران، ۱۳۸۹). نتایج پژوهش‌های تیرونه<sup>۱</sup> (۲۰۰۹) و بلیلی و همکاران (۱۳۹۲) اهمیت فعالیت بدنی و ورزش در مهار وزن و شاخص توده ی بدن را نشان می دهد به طوری که شاخص توده بدنی به عنوان یکی از پیش بینی کننده های فعالیت بدنی بیان می شود. راو<sup>۲</sup> (۲۰۰۶) گزارش کرد که زنان نسبت به بدن واقعی یا بدن ایده آل خود دید متفاوت دارند که این امر برای همه گروه ها (افرادی که نسبت به دیگران حساس هستند و یا حساسیتی به نظر دیگران ندارند) صادق می باشد. همچنین آنها نشان دادند که هرچه فاصله بین تصویر فرد از بدن ایده آل با بدن واقعی آنها بیشتر باشد نارضایتی آنها از تصویر بدنیشان بیشتر می شود. یافته های ضیغمی و مزده (۱۳۹۱) نشان داد که اضافه وزن و چاقی باعث تصویر ذهنی بدنی منفی و افزایش نارضایتی از بدن و افسردگی می شود. در طول سال های گذشته، شرکت در فعالیت های بدنی به عنوان یکی از بهترین روش ها برای ادراک تصویر بدنی ایده آل مطرح بوده است. هوزنبلاس و دونز<sup>۳</sup> (۲۰۰۱) که به مقایسه ادراک تصویر بدنی بین ورزشکاران و غیر ورزشکاران پرداختند، نشان دادند که تصویر بدنی ورزشکاران بهتر از غیر ورزشکاران بود. قاسمی و مؤمنی (۱۳۸۸) نیز گزارش کردند که انجام فعالیت بدنی مداوم، اثرات مطلوب تری بر شاخص روانی تصویر بدنی زنان یائسه ورزشکار نسبت به زنان غیر ورزشکار دارد. در پژوهشی دیگر که زرشناس و همکاران (۱۳۸۹) با هدف تاثیر ورزش هوازی بر نگرش زنان در مورد ادراک تصویر بدنی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که دوره های کوتاه مدت ورزش هوازی می تواند در بهبود ابعاد تصویر ذهنی بدنی در زنان بزرگسال تاثیر گذار باشد و همچنین به عنوان یک ابزار درمانی می تواند در کار درمانی مورد استفاده قرار بگیرد. گریفین و کربی<sup>۴</sup> (۲۰۰۷) اثر جنسیت را در بهبود ادراک تصویر بدنی و عزت نفس زنان و مردان در سه گروه (تمرین بدنی، دوره کامپیوتر و گروه کنترل) در دو نوبت در آغاز فعالیت و پس از ۶ هفته بررسی کردند و گزارش کردند که مردان در گروه تمرین بدنی از ادراک تصویر بدنی مطلوبتری نسبت به زنان برخوردار بودند، همچنین عزت نفس مردان در گروه کامپیوتر پیشرفت قابل توجهی یافت. همچنین آرمس<sup>۵</sup> (۱۹۹۰) و بقائیان و همکاران (۱۳۹۳) در مورد ادراک تصویر بدنی تفاوت معنی داری را بین دو جنس گزارش کردند و نشان دادند که مردان نسبت به زنان از تصویر بدنی مطلوبتری برخوردار هستند. بنابراین بیشتر یافته ها بیانگر سطح پایین تر رضایتمندی ادراک بدنی زنان در مقایسه با مردان هستند (بارکر و گالاموس، ۲۰۰۳).

از طرفی دیگر، اسپیمالز<sup>۶</sup> (۲۰۱۰) نیز گزارش کرد که افرادی که از اضافه وزن خود آگاهی دارند و از شکل بدنی خود راضی نیستند نسبت به بدن خود دید منفی دارند ولی این امر باعث رغبت آنها به فعالیت بدنی نشده است. در پژوهشی دیگر قاسمی و همکاران (۱۳۸۸) نشان دادند که افراد معلول ورزشکار تصویر بدنی مطلوب تری

1. Tiruneh

2 . Rowe

3 . Hausenblas & Downs

4 . Griffin & Kirby

5 . Arms

6 . Schmalz

نسبت به غیرمعلولان و معلولان غیر ورزشکار دارند. اوزدمیر<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۰) و بروین دی<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۹) نیز گزارش کردند که افراد ورزشکار نسبت به افراد غیر ورزشکار، ادراک و نگرش بهتری نسبت به بدن خود دارند. اما لیم<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۱) گزارش کردند که زنان شرکت کننده در ورزش ناراضی‌تری بیشتری از بدن خود نسبت به زنان غیر ورزشکار دارند. علاوه بر پژوهش‌های ذکر شده در زمینه ادراک تصویر بدنی، تحقیقات اندکی در زمینه آمادگی بدنی ادراک شده صورت گرفته است. بطور نمونه در تحقیقی زمانی ثانی و همکاران (۲۰۱۶) که با هدف بررسی ارتباط بین ادراک تصویر بدنی و آمادگی بدنی ادراک شده در نمونه‌ای از ۸۲ زن از کارکنان و استادان دانشگاه تبریز انجام شد به این نتیجه رسیدند که آمادگی بدنی ادراک شده و عوامل آن (استقامت عضلانی، ترکیب بدنی، قدرت عضلانی و انعطاف پذیری) همراه با شاخص توده بدن برای داشتن ادراک تصویر بدنی مهم می باشد. در پژوهشی دیگر جاکولا و واشنگتن<sup>۴</sup> (۲۰۱۱) که با هدف اندازه گیری گزارش دادن از میزان فعالیت بدنی و آمادگی بدنی ادراک شده در دوران نوجوانی انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که در روند فعالیت بدنی در دوران نوجوانی نقش عوامل جسمانی و ادراکی برجسته می باشد. بطور کلی عدم درک صحیح از شکل بدن موجب بوجود آمدن مشکلات روانی از جمله افسردگی، اضطراب، کاهش اعتماد بنفس، خودپنداره و اختلال در کارکردهای اجتماعی افراد می شود (عمیدی و همکاران، ۱۳۸۵). با توجه به کمبود اطلاعات پژوهشی در این زمینه و تفاوت معیارهای تناسب اندام در بستر فرهنگ و ارزش‌های جوامع مختلف (دیتمار<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۶؛ جکسون و چن<sup>۶</sup>، ۲۰۰۸)، همچنین به علت گستردگی و اهمیت پیامدهای منفی ناراضی‌تری از شکل بدن که در زندگی فردی و عملکردهای اجتماعی افراد بخصوص زنان تأثیر می گذارد، انجام پژوهش در این زمینه‌ها ضروری بنظر می رسد. از طرفی دیگر یافتن ارتباط بین تصویر ذهنی بدنی با آمادگی بدنی ادراک شده می تواند کمک زیادی به اصلاح سبک زندگی غیر فعال افراد یک جامعه داشته باشد. بنابراین به علت فقدان پژوهش‌هایی در زمینه ارتباط تصویر بدنی ادراک شده با آمادگی بدنی ادراک شده در ورزشکاران و غیر ورزشکاران، این پژوهش در پی پاسخ گویی به این سوال بود که آیا بین تصویر بدنی ادراک شده با میزان آمادگی بدنی ادراک شده و خرده مقیاسهای آن در ورزشکاران و غیر ورزشکاران رابطه‌ای وجود دارد؟ آیا جهت افزایش انگیزه افراد برای بهبود استقامت، قدرت و انعطاف پذیری عضلات، متغیر ادراک تصویر بدنی عامل اثر گذاری در شکل گیری ادراک آمادگی بدنی می باشد؟

## روش مطالعه

تحقیق حاضر از نوع پژوهش‌های توصیفی-همبستگی و بصورت میدانی بود.

1. Ozdemir
2. Bruin de
3. Lim
- 4 . Jaakkola & Washington
- 5 . Dittmar
- 6 . Jackson & Chen

شرکت کنندگان: این پژوهش دارای دو گروه آزمودنی بود که از جامعه مورد نظر با توجه به اهداف پژوهش بطور تصادفی انتخاب شدند. الف) گروه ورزشکار: ابتدا ۵ باشگاه از سالن‌های ورزشی منطقه پنج شهر تبریز بطور تصادفی انتخاب شد. سپس ۱۰۰ نفر از دخترانی که برای ورزش کردن به آن باشگاه‌ها مراجعه می‌کردند، و دارای بیش از ۵ سال سابقه فعالیت ورزشی بودند، بطور تصادفی انتخاب شدند. ب) گروه غیر ورزشکار: که شامل ۱۰۰ نفر از دختران غیر ورزشکار منطقه ۵ شهر تبریز بود که برای اولین بار برای ثبت نام به باشگاه مراجعه کرده بودند. دامنه سنی هر دو گروه ۲۰-۳۰ سال بود که به طور داوطلبانه در این پژوهش شرکت کردند.

ابزار اندازه‌گیری: از دو پرسشنامه الف) پرسشنامه آمادگی بدنی ادراک شده آبادی<sup>۱</sup> (۱۹۸۸) ب) پرسشنامه تصویر بدنی ادراک شده<sup>۲</sup> (۱۹۵۰) جهت جمع آوری داده‌ها استفاده گردید.

پرسشنامه آمادگی بدنی ادراک شده: این پرسشنامه آمادگی بدنی ادراک شده (آبادی، ۱۹۸۸) شامل ۱۲ سوال است که در پنج مقیاس اصلی آمادگی جسمانی از قبیل استقامت قلبی-تنفسی، قدرت، استقامت عضلانی، انعطاف پذیری و ترکیب بدنی بود که در فرم تجدید نظر شده آن به چهار مقیاس تقسیم شد. هر یک از سوالات با مقیاس پنج ارزشی لیکرت بررسی می‌شود. مجموع امتیازات فرد به عدد ۶۰ می‌رسد. فارسی و فولادیان (۱۳۸۸) نسخه فارسی کل پرسشنامه و خرده مقیاس های آن را در جامعه آماری دانشجویان دختر و پسر ۱۹-۳۰ سال در دانشگاه های دولتی مورد مطالعه و بررسی قرار دادند و گزارش کردند که ثبات درونی (ضریب آلفای کرونباخ) برای کل پرسشنامه ۰/۸۴ و خرده مقیاس شرایط جسمانی ۰/۸۶، خرده مقیاس انعطاف پذیری ۰/۸۸، خرده مقیاس شرایط عضلانی ۰/۸۲ و خرده مقیاس ترکیب بدنی ۰/۸۰ می‌باشد که در حد مطلوب و قابل قبول است. پایایی کل پرسشنامه (ضریب همبستگی پیرسون) نیز ۰/۸۰ و خرده مقیاس های آن به ترتیب خرده مقیاس شرایط جسمانی ۰/۸۴، خرده مقیاس انعطاف پذیری ۰/۸۰، خرده مقیاس شرایط عضلانی ۰/۸۰ و ترکیب بدنی ۰/۷۸ می‌باشد. همچنین درصد واریانس در چهار عامل شرایط جسمانی ۲۲/۱۸، انعطاف پذیری ۱۳/۱۴، شرایط عضلانی ۱۱/۶ و ترکیب بدنی ۱۲/۱۱ و درصد واریانس تراکمی با ۵۹/۰۳ از اعتبار سازه مطلوبی برخوردار می‌باشد (فارسی و فولادیان، ۱۳۸۸).

پرسشنامه تصویر بدنی ادراک شده: این مقیاس اولین بار توسط استانکارد<sup>۳</sup> (۱۹۵۰) به عنوان مقیاس خودگزارشی از تصویر بدنی ارائه شد و شکلی از یک مقیاس خود گزارشی است که به عنوان وسیله ای برای تعیین نارضایتی بدنی در بین زنان، مردان و کودکان رواج یافت (تامسون و گری، ۱۹۹۵). این مقیاس برای هر دو جنس مرد و زن، ۹ نیمرخ سیاه رنگ از تصویر بدنی که از خیلی لاغر تا چاق تشکیل شده است را دارا می‌باشد. در این مقیاس از فرد خواسته می‌شود که براساس ادراکی که از بدن خود دارد یکی از شکل ها را که بهترین پیش بینی کننده اندازه بدنی اوست را انتخاب کند. در ساخت این مقیاس، پایایی زمانی آن بعد از یک هفته ۰/۷۸ و روایی آن نسبت به شاخص توده بدنی ۰/۷۱ به دست آمده است (به نقل از بهرام و شفیع زاده، ۱۳۸۳).

1. Perceived Physical Fitness Scale Abadei (PPFS)
2. Silhouette figure rating
3. Stankard

روش اجرا: بعد از انتخاب و دسترسی به آزمودنی‌ها و آگاه نمودن آنها از نحوه اجرای پژوهش، آزمودنی‌ها در ابتدا پرسشنامه اطلاعات فردی سن، قد، وزن، میزان فعالیت بدنی که شامل شدت، مدت، تعداد جلسات، نوع و طول مدت پرداختن به فعالیت بدنی بود، و در ادامه، پرسشنامه آمادگی بدنی ادراک شده و پرسشنامه تصویر بدنی ادراک شده را تکمیل کردند. ملاک انتخاب افراد ورزشکار و غیر ورزشکار براساس مدت زمان سابقه فعالیت ورزشی بود، بنابراین افرادی که به طور منظم، بیش از ۵ سال فعالیت ورزشی مداوم داشتند در گروه ورزشکار و افرادی که فعالیت ورزشی نداشتند برای گروه غیر ورزشکار در نظر گرفته شدند. مینا قراردادن ۵ سال برای افراد ورزشکار در این پژوهش استفاده از پژوهش‌های قبلی از قبیل بهرام و شفیع زاده (۱۳۷۹) و مؤمنی (۱۳۸۴) بود.

روش آماری: جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها، ابتدا با استفاده از آزمون کلموگروف اسمیرنوف<sup>۱</sup>، طبیعی بودن توزیع داده‌ها مورد بررسی قرار گرفت. سپس از ضریب همبستگی اسپیرمن برای داده‌های ناپارامتریک جهت مشاهده روابط بین متغیر مستقل و وابسته، با توجه به اهداف پژوهش حاضر استفاده گردید. داده‌ها با استفاده از نرم افزار اس.پی.اس.اس نسخه ۲۴ با سطح اطمینان ۹۵ درصد و سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شدند.

## یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار متغیرهای مورد بررسی در این مطالعه در دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار در جدول ۱ نشان داده می‌شود.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرها در دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار

غیر ورزشکاران		ورزشکاران			
انحراف معیار	میانگین	تعداد	انحراف معیار	میانگین	تعداد
۲/۳۱۴	۲۲/۸۰	۹۹	۱/۲۱۶	۲۱/۳۴	۱۰۰
۷/۷۰	۵۷/۶۹	۹۹	۷/۵۰	۵۶/۴۳	۱۰۰
۳/۰۵۳	۲۱/۴۲	۹۹	۲/۵۷۳	۲۰/۹۸	۱۰۰
۲/۵۸۹	۱۹/۳۶	۹۹	۲/۳۰۷	۲۰/۴۵	۱۰۰
۲/۲۹۷	۵/۸۷	۹۹	۲/۳۶۶	۶/۴۱	۱۰۰
۱/۷۷۸	۵/۹۶	۹۹	۱/۵۵۴	۷/۰۱	۱۰۰
۱/۷۹۰	۵/۲۰	۹۹	۲/۰۰۸	۴/۷۰	۱۰۰
۵/۶۷۵	۳۶/۳۹	۹۹	۵/۲۲۳	۳۸/۴۶	۱۰۰
۰/۷۲۴	۱/۶۳	۹۹	۰/۶۷۲	۱/۴۵	۱۰۰

داده‌های جمع‌آوری شده دارای توزیع طبیعی نبودند به همین دلیل از آزمون ضریب همبستگی اسپیرمن استفاده گردید. نتایج برای گروه ورزشکار در جدول ۲ و گروه غیرورزشکار در جدول ۳ نشان داده می‌شود. همانطور که جدول ۲ نشان می‌دهد

دهد شاخص توده بدن ارتباط معنادار و مثبت با ادراک آمادگی بدنی و ادراک تصویر بدنی در ورزشکاران دارد. همچنین از میان خرده مقیاسهای ادراک آمادگی بدنی، فقط متغیر ترکیب بدنی ارتباط معنادار و مثبت با ادراک تصویر بدنی در ورزشکاران دارد. اما متغیر ادراک تصویر بدنی ارتباط معنادار با ادراک آمادگی بدنی در ورزشکاران ندارد ( $p < 0.01$ ).

جدول ۲. نتایج آزمون ضریب همبستگی اسپیرمن در گروه ورزشکار

متغیرها	$r$ ( $p$ value)	شرایط جسمانی	انعطاف پذیری	شرایط عضلانی	ترکیب بدنی	ادراک آمادگی بدنی	ادراک تصویر بدنی
شاخص توده بدن	$-0.21(0.834)$	$0.95(0.347)$	$0.132(0.192)$	$0.4(0.001)$	$0.213(0.033)$	$0.521(0.001)$	
شرایط جسمانی	$0.251(0.012)$		$0.476(0.001)$	$-0.115(0.254)$	$0.641(0.001)$	$0.032(0.755)$	
انعطاف پذیری				$0.260(0.009)$	$-0.032(0.749)$	$0.129(0.200)$	
شرایط عضلانی					$0.114(0.257)$	$-0.118(0.343)$	
ترکیب بدنی						$0.365(0.001)$	
ادراک آمادگی بدنی							$0.165(0.102)$

همانطور که جدول ۳ نشان می دهد ادراک تصویر بدنی ارتباط معنادار و مثبت با شاخص توده بدن در غیر ورزشکاران دارد. همچنین از میان خرده مقیاسهای ادراک آمادگی بدنی، فقط متغیر ترکیب بدنی ارتباط معنادار و مثبت با ادراک تصویر بدنی در غیر ورزشکاران دارد اما متغیر ادراک تصویر بدنی ارتباط معنادار با ادراک آمادگی بدنی در غیر ورزشکاران ندارد ( $p < 0.01$ ).

جدول ۳. نتایج آزمون ضریب همبستگی اسپیرمن در گروه غیرورزشکار

متغیرها	$r$ ( $p$ value)	شرایط جسمانی	انعطاف پذیری	شرایط عضلانی	ترکیب بدنی	ادراک آمادگی بدنی	ادراک تصویر بدنی
شاخص توده بدن	$0.41(0.686)$	$-0.107(0.290)$	$0.178(0.064)$	$0.324(0.001)$	$0.116(0.254)$	$0.582(0.001)$	
شرایط جسمانی	$0.3(0.003)$		$0.422(0.001)$	$0.144(0.155)$	$0.745(0.001)$	$0.045(0.660)$	
انعطاف پذیری				$0.369(0.001)$	$0.235(0.019)$	$0.027(0.792)$	
شرایط عضلانی					$0.115(0.255)$	$0.187(0.066)$	
ترکیب بدنی						$0.5(0.001)$	
ادراک آمادگی بدنی							$0.172(0.091)$

## بحث

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین ادراک تصویر بدنی و میزان آمادگی بدنی ادراک شده دختران ورزشکار و غیر ورزشکار بود. یافته های پژوهش نشان داد ارتباط معناداری بین ادراک تصویر بدنی با آمادگی بدنی ادراک شده در دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار وجود نداشت. اما با توجه به میانگین ها (جدول ۱) مشاهده می شود که افراد ورزشکار نسبت به افراد غیر ورزشکار نگرش مثبت تری نسبت به آمادگی بدنی خویش دارند و تصویر ذهنی بهتری نیز نسبت به اندام خود دارند. این نتایج با پژوهش ضیغمی و مزده (۱۳۹۱) همسو بود اما با نتایج تحقیقات اسدیان و صادقی (۲۰۱۲)، اوزدمیر و همکاران (۲۰۱۰) و بروین دی و همکاران (۲۰۰۹) همراستا نبود. همچنین نتایج جدول ۲ و ۳ نشان داد که تصویر ذهنی بدنی ارتباط معناداری با سه خرده مقیاس استقامت عضلانی، قدرت عضلانی و انعطاف پذیری در دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار نداشت. نتایج حاضر در مورد ارتباط ادراک تصویر بدنی با متغیر آمادگی بدنی ادراک شده و سه خرده مقیاس آن (استقامت عضلانی، قدرت عضلانی و انعطاف پذیری) با پژوهش زمانی ثانی و همکاران (۲۰۱۶) همراستا نبود. زیرا آنان به این نتیجه رسیدند که آمادگی بدنی ادراک شده و عوامل آن (استقامت عضلانی، ترکیب بدنی، قدرت عضلانی و انعطاف پذیری) با ادراک تصویر بدنی ارتباط دارد. اما در پژوهش حاضر ترکیب بدنی و شاخص توده بدن، ارتباط معناداری با ادراک تصویر بدنی در دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار داشت. این نتایج همراستا بود با نتایج پژوهش الکساندرو<sup>۱</sup> (۲۰۰۹) که ارتباط مثبت و معناداری را بین ادراک تصویر بدنی با ترکیب بدنی و شاخص توده بدن در دانشجویان دختر و پسر نشان داد.

نتایج پژوهش حاضر بیان می کند که فعالیت بدنی منظم باعث بهبود شکل قامت و تناسب اندام و نزدیک شدن به ایده آل های اجتماعی در خصوص قامت در نوجوانان و جوانان می شود. اما تصور ذهنی افراد نسبت به اندامشان ارتباط معناداری با ادراک از آمادگی بدنی بوجود نمی آورد. در توضیح یافته های این پژوهش و عدم وجود ارتباط، می توان چنین استدلال کرد که متغیر آمادگی بدنی ادراک شده که در پرسشنامه آمادگی بدنی ادراک شده آبادی (۱۹۸۸) اندازه گیری می شود دارای چهار مؤلفه استقامت عضلانی، قدرت عضلانی، انعطاف پذیری و ترکیب بدنی است که سه متغیر استقامت، قدرت و انعطاف پذیری عضلات، قابل ادراک صحیح نیستند و فقط با وسایل اندازه گیری فیزیولوژیکی خاصی قابل اندازه گیری دقیق هستند. بنابراین افراد نمی توانند بین ادراک این متغیرهای فیزیولوژیکی (استقامت، قدرت و انعطاف پذیری عضلات) و متغیر تصویر ذهنی از بدن که یک متغیر ادراکی و شناختی است رابطه ادراکی منطقی برقرار کنند. اما مؤلفه ترکیب بدنی که میزان توده های چربی بدن را نیز نشان می دهد و بطور ظاهری از طریق آئینه تا حدودی قابل مشاهده توسط خود فرد می باشد می تواند با متغیر تصویر ذهنی از بدن که یک متغیر ادراکی و شناختی است رابطه ادراکی منطقی داشته باشد. لذا از نتایج پژوهش حاضر اینگونه می توان توضیح داد که در افراد ورزشکار و غیر ورزشکار، چگونگی تصور ذهنی از اندام نمی تواند تأثیری بر داشتن یا نداشتن ادراک از استقامت، قدرت و انعطاف پذیری در عضلات برایشان بوجود آورد و برعکس. بطور مثال فردی که ادراک



استقامت یا قدرت عضلانی خوبی دارد روی ادراک تصویر از بدن او اثری ندارد زیرا ادراک تصویر بدنی فقط به چاقی و لاغری و تناسب اندام فرد مربوط می شود. تصویر ذهنی از بدن یک فرد صرفاً از طریق بازخورد هایی که نسبت به خود از ارزیابی تیپ بدنی با ایستادن جلوی آینه و بازخورد هایی که از طریق دوستان و اطرافیان نسبت به شایستگی های جسمانی اش دریافت می کند، ایجاد می شود و افراد جوان را به سمت ادراک و نگرش خاصی نسبت به بدن خود سوق می دهد.

بعلاوه سونستروم<sup>۱</sup> (۱۹۹۷) نیز پیشنهاد می کند که دلایل افزایش ادراک بدنی، به دنبال انجام تمرینات بدنی مربوط به مشاهده برآورد اهداف و در نتیجه احساس بهتری از وضعیت بدنی، بهبود رفتارهای سلامتی چون خواب و تغذیه مناسب و مواجه شدن با تجارب اجتماعی در پی فعالیت با سایر افراد می باشد. این دلایل همچنین می تواند به نوبه خود باعث افزایش عزت نفس فرد شود. که این یافته با تحقیقات استرلان و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۳) همخوانی دارد و نشان می دهد که افرادی که با انگیزه بهبود توده عضلانی و نیز افزایش جذابیت فیزیکی ورزش می کنند دارای ادراک بدنی پایین هستند، ولی ورزش کردن در زمینه سلامتی و تناسب بدن تاثیر مثبتی بر روی رضایت بدنی و عزت نفس خواهد داشت. دختران بدون توجه به وزن خود ادراک بدنی مناسبی از خود ندارند و تحت تاثیر فشارهای اجتماعی به لاغر شدن شدید تمایل دارند (مک کاب<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱). یکی از متغیرهایی که در تفسیر دلایل بالاتر بودن سطح ناراضییتی از ادراک تصویر بدنی در دختران و زنان نسبت به مردان مطرح می باشد، عوامل فرهنگی - اجتماعی و تاکید افراطی دنیای مد و زیبایی بر تمایل به لاغر نشان دادن وزن زنان به عنوان یک معیار تناسب اندام می باشد (لوین و پیران<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴؛ ساندهوس<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۱). به طور کلی الگوی غیر واقعی زیبایی زنانه در سال های اخیر به لاغری تاکید می کند و این لاغری شدید برای بیشتر دختران غیر قابل دستیابی می باشد. این الگوهای زیبایی از طرق مختلف شامل رسانه های جمعی، مد، نحوه دوخت لباس، ماهواره و همسالان در میان دختران انتشار پیدا کرده است (اسکندر نژاد و اشکرین، ۱۳۹۵). یکی دیگر از عوامل تمایل دختران برای لاغر شدن را می توان به ترس از چاقی در دوران بزرگسالی و بارداری اشاره کرد که لازم است به افراد درباره مضرات لاغری و احتمال اختلالات تغذیه ای هشدار و آموزش داده شود (ضیغمی و مؤده، ۱۳۹۱).

همچنین یافته های این پژوهش نشان داد که ادراک تصویر بدنی با شاخص توده بدن در افراد ورزشکار و غیر ورزشکار ارتباط مثبت دارد که این با یافته های پهلوان زاده و همکاران، ۱۳۸۴؛ تیرونه، ۲۰۰۹؛ موند<sup>۶</sup>، ۲۰۱۱؛ ضیغمی و مؤده، ۱۳۹۱ همسو است. گفته می شود که ورزش و فعالیت بدنی بر شاخص توده بدن تاثیرات مثبتی دارد. زیرا موجب توازن بهتر عضلانی و بهبود شکل بدنی در افراد و در نتیجه باعث بهبود ادراک بدنی افراد شده و

1. Sonstroem
2. Strelan
3. McCabe
4. Levine & Piran
5. Sondhause
6. Mond

از عدم اعتماد به نفس و احساس بی‌کفایتی که در اثر بی‌تحركی و در نتیجه افزایش چربی بدن و عدم توازن و ترکیب بدنی نامناسب در آنها ایجاد می‌شود، جلوگیری می‌کند. این امر بدان معناست که احتمالاً فعالیت بدنی منظم، بطور غیرمستقیم، عاملی تاثیر گذار در شکل‌گیری ادراک بدنی آنان بوده است. از این رو پیوندی غیرمستقیم میان فعالیت بدنی و ادراک تصویر بدنی افراد وجود دارد. همچنین می‌توان این طور استنباط کرد که نداشتن فعالیت بدنی و ورزش می‌تواند زمینه‌های منفی‌تر شدن ادراک بدنی را در افراد فراهم سازد و باعث احساسات منفی در آنان گردد (بلبلی و همکاران، ۱۳۹۲). از طرفی دیگر نگرانی از ظاهر بدنی نیز می‌تواند به عنوان یک محرک قوی برای شرکت در فعالیت‌های بدنی باشد. در نهایت می‌توان گفت یک رابطه سه‌جانبه بین فعالیت بدنی، شاخص توده بدن و تصویر ذهنی بدن وجود دارد. یافته دیگر نشان داد که میانگین شاخص توده بدن در دختران غیر ورزشکار بیشتر بود که این می‌تواند نشان‌دهنده شیوه غیرفعال زندگی آنها و همچنین تغذیه این افراد باشد که می‌تواند بر شاخص توده بدن اثر گذار باشد.

### نتیجه‌گیری

بطور کلی نتایج این پژوهش نشان داد که ارتباط معناداری بین ادراک تصویر بدنی با آمادگی بدنی ادراک شده در دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار وجود نداشت. این نتایج مشخص می‌کند افرادی که ورزش می‌کنند یا نمی‌کنند میزان ادراک از تصویر بدنی آنها هیچ ارتباطی با میزان ادراک از استقامت عضلانی، قدرت عضلانی و انعطاف پذیری بدنشان ندارد. بنابراین جهت افزایش انگیزه افراد برای بهبود استقامت، قدرت و انعطاف پذیری عضلات، متغیر ادراک تصویر بدنی عامل اثر گذاری نمی‌باشد. بنابراین ادراک تصویر بدنی ابزار مناسبی برای پیش‌بینی ادراک آمادگی بدنی نبود. ولی با این وجود، پژوهش‌های آینده باید ساز و کارهای اصلی تاثیرات ورزش و فعالیت بدنی و عوامل مؤثر بر شکل‌گیری نگرش افراد نسبت به خودشان را روشن سازد. این پژوهش همچنین دارای محدودیت‌هایی بود که از جمله می‌توان حجم نمونه کم، عدم گستردگی جغرافیایی و جنسیت را نام برد. پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آینده بر روی پسران در سنین مختلف و افراد مختلف با سابقه تجربه ورزشی بیشتر صورت گیرد.

**تقدیر و تشکر:** از کلیه زنان ورزشکار در سالن‌های ورزشی منطقه پنج شهر تبریز و زنان غیر ورزشکار منطقه پنج تبریز که در این پژوهش ما را یاری نمودند، تشکر و قدردانی می‌شود.  
تضاد منافع: هیچگونه تضاد منافی برای نویسندگان وجود ندارد.  
سهام نویسندگان: سهم نویسندگان در نگارش این مقاله برابر می‌باشد.

## منابع

1. Abadie, B. R. (1988). Construction and validation of a perceived physical fitness scale. *Perceptual and Motor skills*, 67(3), 887-892.
2. Alexandru, S. (2009). Prediction of body composition based on self-estimated body image and activity index results. *Ovidius university annals, series physical education & sport/science, movement & health*, 9(1), 25-37
3. Amidi, M., Ghofranipour, F., Hosseini, R. (2007). The relationship between body image dissatisfaction and BMI in adolescent girls. *Journal of Behavioral Sciences Research*, 4 (1) 65-59. [In Persian]
4. Arms, S. D. (1990). Attitudes toward physical activity and body image between exercising and non-exercising spouses. *Main Physical Education. Journal of Sport and Exercise Psychology* (18), 100-120
5. Asadian, F., & boroujerdi, S. (2012). A survey of physical self-perception of athletic and nonathletic boys and girls in razavi khorasan state. *Journal of sport bioscience researches*, 2(5), 51-56.
6. Asgari, p., & Shabaki, R. (2010). A comparison between the quality of life, life satisfaction, sex role attitude & self-esteem among students with high and low body image. *Journal of thought & behavior in clinical psychology*, 5(17), 9-18. [In Persian]
7. Bahram, A., Shafizadeh, M. (2004). Check validity body image among young people and adults' reliability. *Ministry of Science Institute of Physical Education*, (3), 22-36 [In Persian]
8. Baghaiyan, M., Abbasi, B., & Khalajie, H. (2013). The effects of gender and activity level on physical self-concept. *Journal of educational innovations*, 12(47), 82-94. [In Persian]
9. 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.
10. Bolboli, L., Habibi, Y., Rajabi, A. (2013). The effect of exercise on body image, body mass and social anxiety in student. *Journal of school psychology*, 2(2), 154-162. [In Persian]
11. Borzekowski, D. L., & Bayer, A. M. (2005). Body image and media use among adolescents. *Adolesc. Med. Clin*, 16(2), 289-313.
12. Bruin de, A. K., Woertman, L., Bakker, F. C., & Oudejans, R. R. (2009). Weight-related sport motives and girls' body image, weight control behaviors, and self-esteem. *Sex Roles*, 60(9), 628-641.

13. Canales, J. Z., Cordás, T. A., Fiquer, J. T., Cavalcante, A. F., & Moreno, R. A. (2010). Posture and body image in individuals with major depressive disorder: a controlled study. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 32, 375-380.
14. Dittmar, H., Halliwell, E., & Ive, S. (2006). Does Barbie make girls want to be thin? The effect of experimental exposure to images of dolls on the body image of 5-to 8-year-old girls. *Developmental psychology*, 42(2), 283- 297.
15. Eskandar nejad, M., Ashkriz, N. (2016). Knowledge of physical abnormalities and their impact on self-esteem and body image of female college students. A study sports management and motor behavior, 11(22), 103-110. [In Persian]
16. Farsi, A., Fooladian, J. (2010). Reliability and validity of the questionnaire scale of perceived physical fitness and its related factors. *Research, sports science*, (22), 25-36. [In Persian]
17. Ghasemi, A., & Momeni, M. (2009). Body image in athletes and nonathletes post-menopausal females. *Iranian journal of ageing*, 4(13), 78-84. [In Persian]
18. Ghasemi, A., & Moumeni, M., & Khankeh, H. (2010). Comparison of body image between disabled athletes, disabled non-athletes and non-disabled non-athletes' males. *Archives of rehabilitation*, 10(40), 26-31. [In Persian]
19. Griffin, M., & Kirby, S. (2007). The effect of gender in improving body image and self-esteem. *Athletic Insight*, 9(3), 83-92.
20. Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2001). Comparison of body image between athletes and nonathletes: A meta-analytic review. *Journal of applied sport psychology*, 13(3), 323-339.
21. Jaakkola, T., & Washington, T. (2011). Measured and perceived physical fitness, intention, and self-reported physical activity in adolescence. *Advances in Physical Education*, 1(2), 16-25
22. Jackson, T., & Chen, H. (2008). Sociocultural influences on body image concerns of young Chinese males. *Journal of Adolescent Research*, 23(2), 154-171.
23. Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O. (2008). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Clinical Psychology Psychotherapy*, (62), 593-602.
24. Levine, M. P., & Piran, N. (2004). The role of body image in the prevention of eating disorders. *Body image*, 1(1), 57-70.
25. Lim, C. L. S., Omar-Fauzee, M. S., & Rosli, M. H. (2011). The Body Dissatisfaction among Female Athletes and Non-athletes in Malaysia. *Journal of Asia Pacific Studies*, 2(1), 123-138.
26. Loland, N. W. (2000). The aging body: Attitudes toward bodily appearance among physically active and inactive women and men of different ages. *Journal of Aging and Physical Activity*, 8(3), 197-213.

27. McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A., & Banfield, S. (2001). Body image, strategies to change muscles and weight, and puberty: Do they impact on positive and negative affect among adolescent boys and girls? *Eating behaviors*, 2(2), 129-149.
28. Momeni, M. (2006). Compare Body image of disabled athletes with physical disabilities and non-disabled male athlete in Tehran. Master's Thesis Teacher Training University. [In Persian]
29. Mond, J., Van den Berg, P., Boutelle, K., Hannan, P., & Neumark-Sztainer, D. (2011). Obesity, body dissatisfaction, and emotional well-being in early and late adolescence: findings from the project EAT study. *Journal of Adolescent Health*, 48(4), 373-378.
30. Özdemir, R. A., Çelik, Ö., & Aşçı, F. H. (2010). Exercise interventions and their effects on physical self-perceptions of male university students. *International Journal of Psychology*, 45(3), 174-181.
31. Pahlevanzdeh, S., Magsoudi, J., Ghazavi, Z., Habibpour, Z. (2005). Its image satisfaction and BMI in adolescents. *Journal of Behavioral Sciences Research Center*, 3(1), 39-44. [In Persian]
32. Rowe, V. (2006). Cross-gender influence: The effect of perceived male preference on female body image and self-esteem in a young adult group. *The Educational and Developmental Psychologist*, 23(2), 46-64.
33. Schmalz, D. L. (2010). 'I Feel Fat': Weight-Related Stigma, Body Esteem, and BMI as Predictors of Perceived Competence in Physical Activity. *Obesity facts*, 3(1), 15-21.
34. Shakeri, G., Abdoli, N., Kalantari, S., Nasserli, S. (2010). Study of Prevalence of somatoform disorders in patients referred Kermanshah Farabi Hospital (1996-2006). *Behbud-the Quarterly Journal of Medical Science Krmanshah University*, 14(2), 156-160. [In Persian]
35. Sondhaus, E. L., Kurtz, R. M., & Strube, M. J. (2001). Body attitude, gender, and self-concept: A 30-year perspective. *The Journal of Psychology*, 135(4), 413-429.
36. Sonstroem, R. J. (1997). The Physical Self – Esteem. A mediator of Exercise and Self – Esteem. *The Physical Self: From Motivation to Well – Being*. Illinois: Human Kinetics Pub, (1), 325-340
37. Strelan, P., Mehaffey, S. J., & Tiggemann, M. (2003). Brief report: Self-objectification and esteem in young women: The mediating role of reasons for exercise. *Sex roles*, 48(1), 89-95.
38. Tiruneh, G. (2009). The relation between physical activity and body mass index: Issues in model specification. *International Journal on Disability and Human Development*, 8(3), 267-276.

39. Thompson, M. A., & Gray, J. J. (1995). Development and validation of a new body-image assessment scale. *Journal of personality assessment*, 64(2), 258-269.
40. Williams, J. M., & Currie, C. (2000). Self-esteem and physical development in early adolescence: Pubertal timing and body image. *The Journal of Early Adolescence*, 20(2), 129-149.
41. Zamani Sani, S. H., Eskandarnejad, M., & Fathirezaie, Z. (2016). Body image, perceived physical fitness, physical activity, body mass index and age in women. *Women's Health Bulletin*, 3(3), 1-5.
42. Zarshenas, S. (2010). The effect of aerobic exercise on women's attitudes about body image. *Journal of Rehabilitation*; 11(2), 15-20. [In Persian]
43. Zeighami mohammadi, S., & Mojdeh, F. (2012). Correlation between body mass index, body image, and depression among women referring to health clinic of hazrat-e-ali hospital health clinic in karaj (2009). *Modern care journal*, 9(1 (33)), 40-48. [In Persian]

**Running title: Relationship between Perceived body image and  
Perceived Physical fitness**

**Relationship between Perceived body image and Perceived Physical  
fitness in active and non-active women**

**Maryam Abdoshahi<sup>1</sup> - Fariba Valizadefard<sup>2</sup>**

**Abstract**

**Objective:** The aim of this study was to examine the relationship between perceived physical fitness and perceived body image in active and non-active women.

**Methods:** Two active and non-active groups (age range between 20 - 30 years) were selected randomly. Participants completed a demographic questionnaire, the perceived physical fitness Scale Abadei (muscle endurance, power, and flexibility) and the Silhouette figure rating.

**Results:** The results of the Spearman correlation test showed that the body composition and BMI had significant relation with perceived body image. But there was no significant relation between perceived body image and perceived physical fitness in active and non-active women, and so the perceived body image had no significant relation with the perception of these three physiologic components (muscle endurance, power, and flexibility).

**Conclusion:** These results displayed that the perceived body image cannot predict the perception of these three physiologic components. Therefore, the perceived body image isn't an affective variable to increase the motivation to improve the muscle endurance, power, and flexibility.

**Keywords:** perceived body image, perceived physical fitness, BMI, women, athlete

---

1 . Assistant Professor, *Department of Motor Behavior, Faculty of Sport Sciences, Alzahra University, Tehran, Iran* (Corresponding author: Email: M.Abdoshahi@Alzahra.ac.ir; Tel.: +98 9382351861

2 . M.A. in motor behavior, Alzahra University, Tehran, Iran