

אורח חיים פעיל ובריא

האם דאגות בנוגע לדימוי הגוף של מתבגרים קשורות להתנהגויות פעילות גופנית מסכנות בריאות?

מאת: Jankeuskiene, R., Baceviciene, M., Pajaujiene, S., Badau, D.

תיוג: בריאות, קידום בריאות, פעילות גופנית, בני נוער, דימוי הגוף

תקציר המאמר נכתב בידי גילי רייכמן מהמכללה האקדמית בוינגייט

מטרת [מחקר זה](#) הייתה להעריך את שכיחותן של התנהגויות הקשורות לפעילות גופנית ואכילה מסכנות בריאות, ולבחון את הקשר שלהן לפעילות גופנית, אינטרנציונליזציה של עמדות סוציו-תרבותיות כלפי מראה ודימוי הגוף בקרב מדגם של מתבגרים משני המינים.

סה"כ 736 מתבגרים (מתוכם 437 או 59.4% נערות) בטווח גילים של 16-19 שנים (SD = 17.2, x = 0.6) השתתפו במחקר.

הנבדקים מילאו שאלונים שבדקו מדד מסת גוף (BMI), סיכון להפרעות אכילה, דימוי הגוף, אינטרנציונליזציה של אידיאליים סוציו-תרבותיים בנושא הופעה חיצונית, התנהגויות אכילה מסכנות בריאות (Health-Compromising Eating Behaviours, HCEB), ושמירת משקל מסכנת בריאות הקשורה להתנהגויות פעילות גופנית (Health-Compromising weight control related to Physical Activity Behaviours, HCPAB).

בוצעו גרסיות לוגיסטיות למדידת הקשר בין משתני המחקר לבין מנבאי ה-HCEB וה-HCPAB.



תוצאות המחקר הראו שכיחות גבוהה יחסית של HCEB, עם שכיחות גבוהה יותר באופן משמעותי אצל נערות ונבדקים עם BMI גבוה יותר.

כמו כן, המחקר הראה ששכיחות ה-HCPAB של מתבגרים הייתה גבוהה יותר משכיחות ה-HCEB.

האינטרנציונליזציה של עמדות סוציו-תרבותיות כלפי דאגות בנוגע למראָה ודימוי הגוף היתה גבוהה יותר בקבוצות ה-HCEB וה-HCPAB.

המנבאים המשמעותיים של HCEB שנמצאו הם: מין נקבה, HCPAB, עיסוק יתר עם היותם בעודף משקל, והערכת משקל גוף כגבוהה מדי.

תדירות גבוהה יותר של פעילות גופנית, HCEB, והלחץ הנתפס לקבל את אידיאל היופי הפופולרי ניבאו HCPAB גבוהה יותר.

HCPAB היא משתנה חשוב הקשור בדימוי הגוף של מתבגרים, פעילות גופנית ושמירה על המשקל. תוצאות מחקר זה חשובות לקידום בריאות ולתוכניות חינוך לבריאות העוסקות באורח חיים בריא, שמירה על משקל ודימוי הגוף של מתבגרים.

[למאמר באתר Int. J. Environ. Res. Public Health](#)

ראו גם:

[Physical Education Class and Body Image Perception: Are They Related?](#)