SAMOOCENA A UZALEŻNIENIE OD ĆWICZEŃ U OSÓB UPRAWIAJĄCYCH SPORTY SYLWETKOWE

Maksym Michałowski ; Daniel Krokosz
maksym.kosma@gmail.com ; daniel.krokosz@awfis.gda.pl

Cel badania:

Badania zostały przeprowadzone z zamiarem ustalenia czy sporty sylwetkowe ze zdrowej aktywności fizycznej, mogą przeradzać się w niezdrowe uzależnienie i jaki ma to związek z postrzeganiem własnego ciała całościowo, jak i jego poszczególnych elementów.

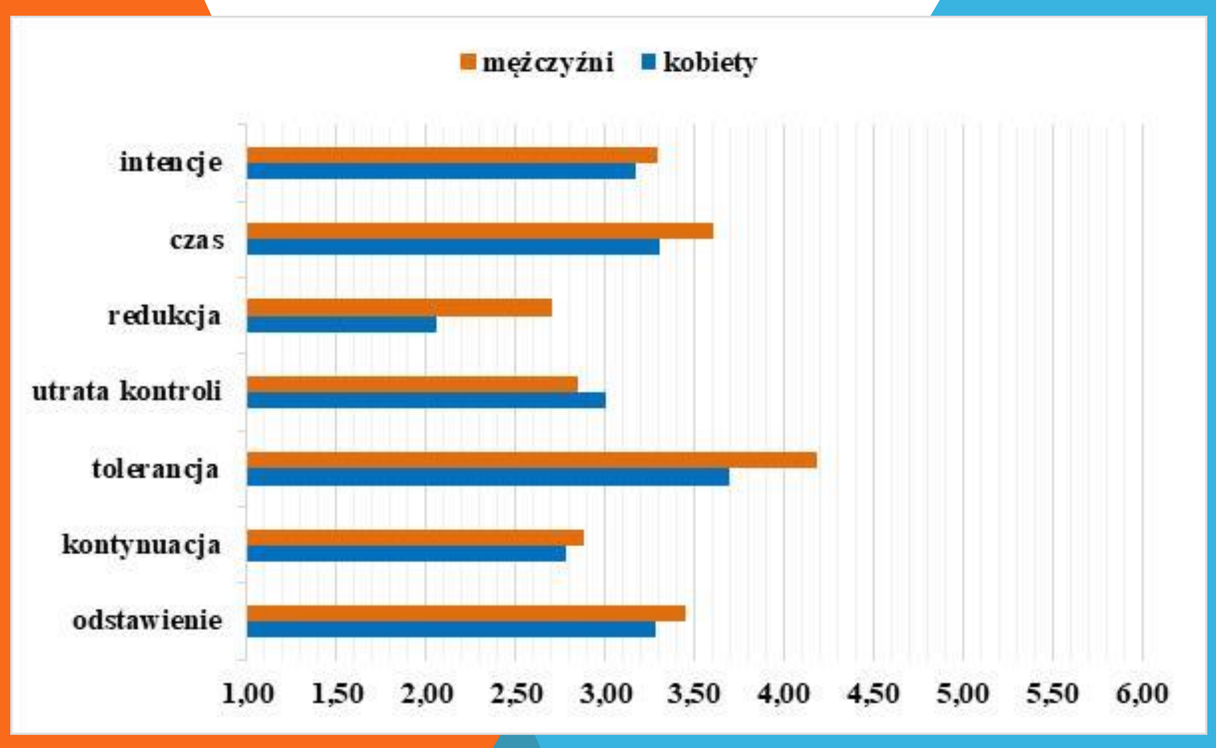
Osoby badane:

25|25

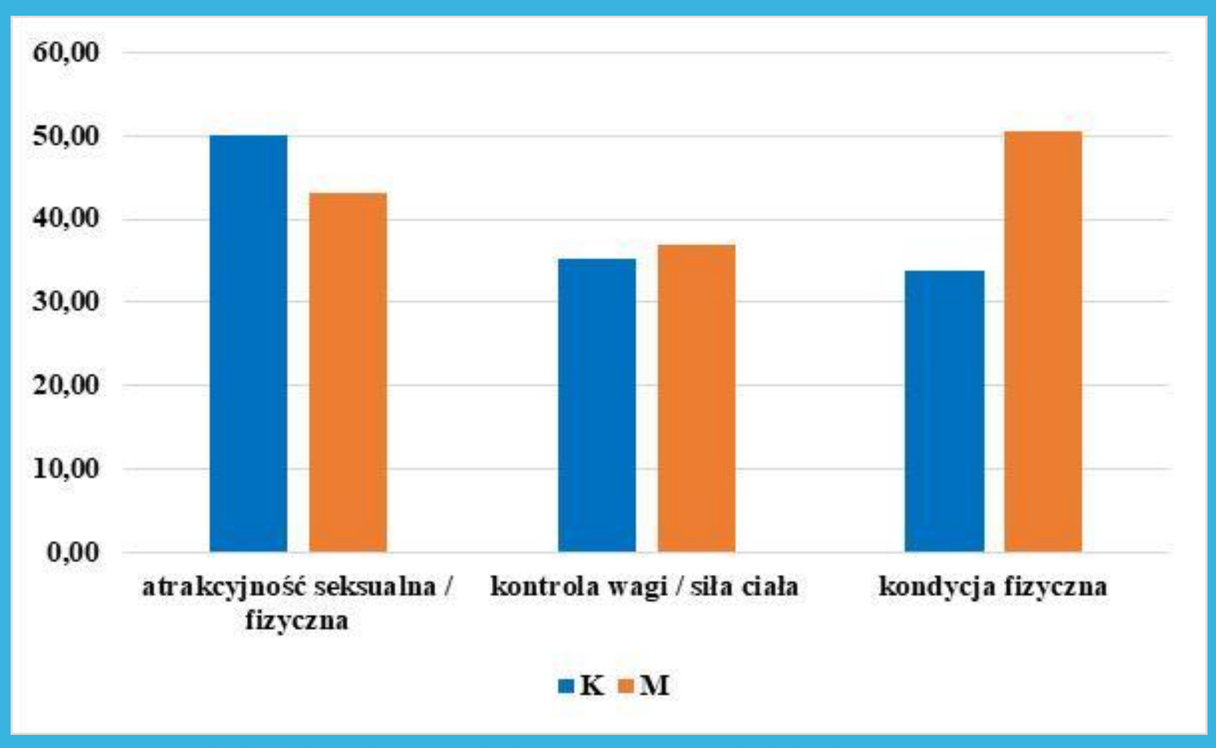
- Przebadane zostało 50 osób uprawiających sporty sylwetkowe.
- Średni czas miesięczny treningu: *M* = 15,66; *SD* = 7,23.
  - Wiek uczestników: *M* = 26,00; *SD* = 11,24.

Narzędzia badawcze:

- EDS (The Exercise Dependence Scale-21) Skala uzależnienia od ćwiczeń w polskiej adaptacji K.Danych, M.Polok i M.Guszkowsiej.
- BES (Body Esteem Scale) Skala Oceny Ciała w polskiej adaptacji M.Lipowskiej i M.Lipowskiego.



UZALEŻNIENIE W POSZCZEGÓLNYCH ZMIENNYCH



POZIOM SAMOOCENY WŁASNEGO CIAŁA

Wyniki i wnioski:

- Zaobserwowano symptomy uzależnienia od uprawianego sportu u obu płci, z wyższą sumą uzależnienia w grupie męskiej.
- W grupie kobiet pod wpływem treningu rośnie samozadowolenie w kwestii atrakcyjności, a wraz z nią rośnie ilość dodatkowych aktywności wolnoczasowych.
- Panowie wykazują cechy potrzeby kontroli własnej wagi i kondycji, tym samym redukują inne aktywności na rzecz siłowni.