مجله دانشگاه علوم پزشکی جیرفت

دوره ۱۰، شماره ۲، تابستان ۱۴۰۲

بررسی رابطه دانش تغذیه‌ای و اختلالات غذا خوردن با تصویر بدنی در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی شهر اهواز

دریافت: ۱۴۰۲/۰۳/۲۱ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۶/۱۱

شیرین تفت آشیان [۱]، آتوسا قاسمی‌نژاد دهکردی [۲*]

۱. کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت‌بدنی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران ۲. استادیار گروه تربیت‌بدنی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

چکیده

مقدمه و هدف: نقش تغذیه و اختلالات خوردن در سلامت جسمانی و تصویر بدنی در سلامت روان بسیار مهم است. از این‌رو هدف این پژوهش رابطه دانش تغذیه‌ای و اختلالات غذا خوردن با تصویر بدنی در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی شهر اهواز بود.

روش کار: این پژوهش کاربردی و از نظر روش توصیفی-همبستگی بود که در سال ۱۴۰۱ و در شهر اهواز انجام شد. ابزار جمع‌آوری اطلاعات دو پرسشنامه اختلالات خوردن و تصویر بدنی استیک و همکاران و پرسشنامه دانش تغذیه‌ای پارمنتر و واردل بود. جامعه‌ی ورزشکار حدود ۳۰۰ نفر و تعداد جامعه‌ی غیرورزشکار حدود ۱۸ هزار نفر بود. با توجه به جدول مورگان دانشجویان غیر ورزشکار ۳۷۷ نفر به صورت تصادفی و در دانشجویان ورزشکار ۱۶۹ نفر به صورت در دسترس در نظر گرفته شد. آزمون‌های مورد استفاده در این پژوهش ضریب همبستگی اسپیرمن و آزمون من ویتنی بود که با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین دانش تغذیه‌ای با تصویر بدنی در هر دو گروه دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار رابطه‌ای منفی و معنی‌دار برقرار و بین اختلالات خوردن با تصویر بدنی رابطه‌ای مثبت و معنی‌دار برقرار است ($p<۰/۰۵$).

نتیجه‌گیری: ورزش می‌تواند در اختلالات خوردن و دانش تغذیه‌ای مؤثر باشد. لذا با بهبود امکانات ورزشی و یا ایجاد انگیزه در دانشجویان برای پرداختن به فعالیت ورزشی می‌توان زمینه را برای بهبود دانش تغذیه‌ای و اختلالات خوردن دانشجویان فراهم نمود.

کلیدواژه‌ها: دانش تغذیه‌ای، اختلال خوردن، تصویر بدنی، دانشجو

* **نویسنده مسئول:** استادیار گروه تربیت‌بدنی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

ایمیل: ghaseminezhad_sport@yahoo.com **تلفن:** ۰۹۱۶۳۰۶۷۳۲۱ **نمابر:** ۰۶۱۳۳۳۲۹۲۰۰

[Downloaded from journal.jmu.ac.ir on 2026-10-14]

[DOR: 20.1001.1.25382810.1402.10.2.4.9]

مقدمه

تصویر بدن بازتابی از ذهن است که فرد از خود خلق می‌کند، که ممکن است ارتباطی با نحوه مشاهده دیگران از او داشته یا نداشته باشد. تصویر بدن در معرض انواع تحریفات از تجربیات اولیه، نگرش والدین فرد، عناصر درونی مانند احساسات و خلقیات و موارد دیگر است. تصویر بدن یک فرد به شدت بر رفتار او تأثیر می‌گذارد. توجه به نگرانی و تحریف تصویر بدن در زنان آمریکایی و تا حدودی در بین مردان بسیار شایع است (۱). این تصویر ذهنی یک عامل محرک در اختلالات خوردن و همچنین بیماری‌های روحی و روانی مانند اضطراب شدید و حتی افسردگی است (۲). تصویر بدنی یک جنبه از خودپنداره است. به عبارت دیگر، تصویر بدنی یک بازنما از ظاهر بیرونی فرد است که این بازنمایی ابعاد جسمانی و ادراکی و نگرش فرد نسبت به خودش را در بر می‌گیرد (۱). ابعاد اصلی این نگرش‌ها شامل مؤلفه‌های ارزیابی (نارضایتی از بدن)، سرمایه‌گذاری (خود طرحواره‌های ظاهری و اهمیت ظاهر ایده‌آل درون‌سازی شده) و عواطف است (۲). تصویر بدنی فقط تحت خود شخص نیست بلکه تحت تأثیر رسانه‌ها، فرهنگ جامعه، خانواده و دوستان، با انتقال پیام‌های احساسی خود در این رابطه به شکل‌گیری و ثبات تصویر بدنی افراد نسبت به خودشان، نقش دارند (۳).

عواملی که تصویر بدنی را تحت تأثیر قرار می‌دهند می‌توانند فرد را برای داشتن اندامی ایده‌آل و بی‌نقص تشویق و تحریک کنند. تصویری از بدن برای او خلق کنند که طبیعی نیست. به‌طور مثال تبلیغات رسانه‌ها، مردان را به داشتن اندامی عضلانی و زنان را به هرچه ظریف و لاغرتر بودن ترغیب می‌کنند. درحالی‌که این الگوسازی، واقعی نمی‌باشد، زیرا هر شخص با دیگری متفاوت بوده و تناسب اندام خاص خود را می‌طلبد و گاهی اوقات افراد را به مقایسه خود با مدل‌ها، بازیگران و افراد سرشناس در حوزه تناسب اندام سوق می‌دهند (۳). با افزایش سطح فعالیت بدنی و ورزش، افراد دارای تناسب فیزیکی بهتر بوده و میزان سلامتی خود را با کاهش خطر بیماری قلبی، دیابت و پوکی استخوان بهبود می‌بخشند. در هر ورزش، آسیب‌های خاص آن ورزش وجود دارد و این آسیب‌ها محدود به ورزش خاصی نمی‌شود که برخورد وجود دارد یا وجود ندارد. برخی ورزشکاران ممکن است از فعالیت‌های مضر بالقوه‌ای نظیر رژیم محدود کننده یا شدید و تمرین زیاد استفاده کنند تا به وزن مطلوب خود برسند (۴). برخی ورزشکاران ممکن است از این الگوهای رژیم متناوب استفاده کرده و در نتیجه شرایط مضر تغذیه‌ای نظم و اختلالات تغذیه‌ای را به وجود بیاورند. ثابت شده است که علاوه بر فعالیت جسمانی مناسب برنامه غذایی و تغذیه نقش مهمی در حفظ، سلامتی و پیشگیری از بیماری‌هایی نظیر بیماری‌های قلبی-عروقی، سرطان، پوکی استخوان، پرفشاری-خون، چاقی ایفا می‌کند (۵). بنابراین در این راستا دانش تغذیه-ای می‌تواند راهی برای واقع‌بینی بیشتر و در نتیجه پذیرش بدن خود باشد. دانش و آگاهی در انتخاب مواد غذایی سالم و ایمن می‌تواند از عوامل مهم در بهبود عادات غذایی و بکار بردن یک برنامه غذایی سالم باشد.

Alaunyte و همکاران بیان کردند عوامل تأثیرگذار بر عادات غذایی نیازمند بهتر فهمیده شدن هستند تا باعث افزایش تغذیه‌ای مؤثر و درخور هر فرد شوند و در نتیجه باعث بهبود وزن بدن و تصویر بهتر از بدن افراد شوند (۶). عدم داشتن دانش تغذیه‌ای مناسب می‌تواند منجر به اختلالات خوردن شود (۷). اختلال خوردن برحسب آشفتگی شدید در رفتار خوردن مشخص می‌شود. این اختلال مشتمل بر دو تشخیص بی‌اشتهایی عصبی و پرخوری عصبی است. بی‌اشتهایی عصبی برحسب خودداری از حفظ کمترین وزن به‌هنجار بدن مشخص می‌شود. پرخوری عصبی برحسب دوره‌های مکرر خوردن با ولع و به دنبال آن رفتارهای جبرانی نامناسب مانند استفراغ عمدی، مصرف نابجای داروهای ملین یا سایر داروها، روزه‌داری یا ورزش مفرط مشخص می‌شود. آشفتگی در درک شکل و وزن بدن ویژگی اصلی بی‌اشتهایی و پرخوری عصبی است (۸).

درعین‌حال Wilson و همکاران نشان دادند که شاخص کلی توده‌ی بدن بهترین پیش‌بین عینی اختلال خوردن و تصویر بدنی است (۲). از طرفی واضح است که رفتار تغذیه‌ای با میزان وزن افراد در ارتباط است (۹). در واقع به نوعی می‌توان گفت متغیرهای این پژوهش یعنی دانش تغذیه‌ای، اختلالات خوردن و تصویر بدنی به نوعی براساس پیش‌فرض منطقی با همدیگر در ارتباط هستند. حال سؤال‌های اساسی این است آیا دانش تغذیه‌ای با تصویر بدنی در دانشجویان ورزشکار ارتباط دارد؟ این ارتباط در دانشجویان غیر ورزشکار به چه صورت است؟ آیا اختلالات غذا خوردن با تصویر بدنی در دانشجویان ورزشکار ارتباط دارد؟ این ارتباط در دانشجویان غیر ورزشکار به

[Downloaded from journal.jmu.ac.ir on 2026-10-14]

[DOR: 20.1001.1.25382810.1402.10.2.4.9]

چه صورت است؟ آیا بین متغیرهای تحقیق در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد یا خیر؟

در همه مبتلایان به اختلالات خوردن ترس شدید از افزایش وزن و چاقی وجود دارد که بی‌تردید در عدم تمایل آنها به درمان یا مقاومت در مقابل آن نقش دارد. Lyu و همکاران در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که افراد مبتلا به پرخوری عصبی نسبت به افراد کم‌اشتهایی عصبی در مقابل تصاویر مربوط به غذا، توصیف‌های سریع‌تر و دقیق‌تری را گزارش می-دادند (۱۰). نتایج مطالعه Goldschmidt و همکاران نشان داد که نقص در تنظیم احساسات ممکن است در بروز و تداوم نقص در کنترل غذا خوردن در دورهٔ نوجوانی نقش داشته باشد (۱۱). این اختلالات تغذیه و تصورات منفی فرد نسبت به خود احتمالاً می‌تواند موجبات ایجاد اضطراب اجتماعی را در فرد فراهم آورد؛ یکی از اضطراب‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی اندام است (۱۲). از دیگر حالت‌های شناختی که ممکن است با آسیب‌شناسی اختلالات خوردن مرتبط باشد. اضطراب منفی در مورد اندام است که به عنوان تفاوت‌های میان فردی در مورد نگرش افراد در مورد بدن خود و احساس شخص در مورد تعریف بد فرد از بدن خود تعریف می‌شود (۱۳).

امروزه دامنه تصویر بدن و نگرانی از آن تا آنجاست که این مسئله تبدیل به مشغله ذهنی بسیاری از افراد، به خصوص جوانان شده است و هر روز هزینه و زمان زیادی صرف تفکر درباره تغییرات ظاهری در بدن آنها می‌شود (۱۳). افرادی که تصویر بدنی مثبت دارند به طور کلی از سطح بالاتری از سلامت جسمی و روانی و همچنین رشد شخصی برخوردار هستند (۱۴). تصویر بدن مثبت روی موارد بسیاری از جمله: میزان عزت نفس، پذیرش خود (خویشتن‌پذیری)، جهان‌بینی و رفتارهای سالم تأثیر می‌گذارد (۱۵).

این مسئله یعنی عدم نگرش مناسب نسبت به تصویر بدنی و عوارض آن در زمینه مشکلات تغذیه‌ای، تا جایی حائز اهمیت است که بسیاری از دانشگاه‌های برتر جهان، علاوه بر تلاش در جهت اطلاع‌رسانی و افزایش آگاهی عمومی، برنامه‌های حمایتی و پایش سلامت در حوزه اختلالات خوردن نیز اجرا می‌کنند. همانطور که پیشتر اشاره شد تصویر بدنی مثبت می‌تواند چه فوایدی برای فرد داشته باشد و تصویر بدنی منفی می‌تواند چه عوارضی برای افراد به وجود آورد. از این روی تحقیق‌هایی که به نظر می‌توانند بر روی تصویر بدنی اثرگذار باشند می‌توانند از اهمیت قابل توجهی برخوردار باشند.

روش کار

این پژوهش از نوع توصیفی- همبستگی است و به لحاظ روابط بین متغیرها در برخی از فرضیه‌ها از نوع همبستگی و در برخی از نوع مقایسه‌ای می‌باشد. جامعه آماری در این پژوهش، کلیه دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه آزاد شهر اهواز است. بنابراین در این پژوهش دو جامعه‌ی مستقل وجود دارد. تعداد جامعه‌ی غیر ورزشکار حدود ۱۸ هزار نفر می‌باشد. معیار ورود به مطالعه برای دانشجویان ورزشکار این است که دانشجویان در تیم‌های ورزشی دانشگاه و یا در تیم‌های باشگاهی عضویت داشته باشند. با توجه به اینکه دانشگاه آزاد در بیش از ۱۰ رشته ورزشی تیم ورزشی دارد، لذا تعداد جامعه ورزشکاران نیز در این پژوهش حدود ۳۰۰ نفر دانشجوی دختر و پسر می‌باشد. حجم نمونه در دانشجویان غیر ورزشکار با توجه به جدول مورگان ۳۷۷ نفر و در دانشجویان ورزشکار ۱۶۹ نفر می‌باشد. روش نمونه‌گیری در دانشجویان غیر ورزشکار به‌صورت تصادفی ساده در کلاس‌های تربیت‌بدنی عمومی بود و در مورد دانشجویان ورزشکار با توجه به اینکه این پژوهش در حین سال تحصیلی برگزار شد لذا دسترسی به‌صورت تصادفی ممکن نبود و لذا نمونه‌گیری به‌صورت در دسترس انجام گرفت. ابزار جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش پرسشنامه دانش تغذیه‌ای پارمنتر و واردل (۲۰۰۸) و پرسشنامه اختلالات خوردن و تصویر بدنی استیک و همکاران (۲۰۰۰) بود.

روایی پرسشنامه با استفاده از شاخص CVR و CVI و با استفاده از نظر متخصصان مورد بررسی قرار گرفت تأیید شد. همچنین پایایی دو پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ بررسی شد و پرسشنامه‌های دانش تغذیه‌ای، اختلالات خوردن و تصویر بدنی به ترتیب ضرایب ۰/۷۴، ۰/۸۹ و ۰/۸۱ را به خود اختصاص دادند. برای بررسی و تجزیه‌وتحلیل اطلاعات از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. برای تعیین میانگین و انحراف استاندارد از آمار توصیفی، برای تجزیه‌وتحلیل استنباطی داده‌ها از آزمون‌های ضریب همبستگی اسپیرمن و آزمون من ویتنی استفاده شد. آنالیز داده‌ها بوسیله نرم‌افزار SPSS22 انجام گرفت.

نتایج

یافته‌های توصیفی نشان داد که در گروه ورزشکار ۸۶/۴٪

[Downloaded from journal.jmu.ac.ir on 2026-10-14]

[DOR: 20.1001.1.25382810.1402.10.2.4.9]

را افراد مجرد و ۱۳/۶٪ را افراد متأهل تشکیل می‌دهند. در گروه غیر ورزشکار ۶۰/۵٪ را افراد مجرد و ۳۹/۵٪ را افراد متأهل تشکیل می‌دهند. در گروه ورزشکار بیشترین فراوانی مربوط به گروه سنی ۱۸ تا ۲۱ سال با درصد فراوانی ۶۰/۹ و کمترین فراوانی مربوط به گروه سنی بیشتر از ۲۴ سال با درصد فراوانی ۱۰/۱ بود. در دانشجویان غیر ورزشکار، بیشترین فراوانی مربوط به گروه سنی ۱۸ تا ۲۱سال با درصد فراوانی ۴۵/۴ و کمترین فراوانی مربوط به گروه سنی بیشتر از ۲۴ سال با درصد فراوانی ۱۳/۵ بود. در دانشجویان ورزشکار، بیشترین فراوانی گروه تحصیلی مربوط به علوم انسانی با ۴۵٪ و کمترین فراوانی مربوط به گروه تحصیلی فنی مهندسی با ۲۳/۷٪ بود. در دانشجویان غیر ورزشکار، بیشترین فراوانی گروه تحصیلی، مربوط به علوم انسانی با ۴۰/۳٪ و کمترین فراوانی مربوط به علوم پایه با ۲۱/۲٪ بود. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنف نشان داد که توزیع داده‌ها نرمال نیست لذا برای آزمون فرضیه-ها از آزمون‌های ناپارامتریک استفاده شد.

نتیجه نشان می‌دهد در دانشجویان ورزشکار بین دانش تغذیه‌ای با تصویر بدنی رابطه‌ای منفی و معنی‌دار ($r=-۰/۷۱۷$) ($p<۰/۰۵$) و در دانشجویان غیر ورزشکار رابطه‌ای منفی و معنی دار ($r=-۰/۱۳۲$) ($p<۰/۰۵$) برقرار است.

جدول ۱. رابطه‌ی دانش تغذیه‌ای با تصویر بدنی در دانشجویان

	تصویر بدنی	
	دانشجویان ورزشکار	دانشجویان غیرورزشکار
دانش تغذیه‌ای	-۰/۷۱۷	-۰/۱۳۲
سطح معنی‌داری	۰/۰۰۱	۰/۰۱

نتیجه جدول ۲ نشان می‌دهد که هم در دانشجویان ورزشکار و هم در دانشجویان غیر ورزشکار بین اختلالات خوردن با تصویر بدنی رابطه‌ی مثبت و معنی‌دار ($p<۰/۰۱$) وجود دارد.

جدول ۲. رابطه‌ی اختلالات خوردن با تصویر بدنی در دانشجویان

		تصویر بدنی	
		دانشجویان ورزشکار	دانشجویان غیرورزشکار
اختلال خوردن مفرط		۰/۷۴۳	۰/۲۹۴
سطح معنی‌داری		۰/۰۰۱	۰/۰۰۱
پراشتهایی عصبی		۰/۶۲۰	۰/۳۹۶
سطح معنی‌داری		۰/۰۰۱	۰/۰۰۱
کم‌اشتهایی		۰/۵۲۰	۰/۳۳۹
سطح معنی‌داری		۰/۰۰۱	۰/۰۰۱

با توجه به اینکه توزیع داده‌ها نرمال نیست، لذا از آزمون من ویتنی برای مقایسه متغیرهای پژوهش در دو گروه دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار استفاده شد. همان‌طور که جدول ۳ نشان می‌دهد بین سه متغیر دانش تغذیه‌ای، اختلال خوردن مفرط و پراشتهایی عصبی در دو گروه دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنی‌دار ($p<۰/۰۵$) است. اما در متغیر کم‌اشتهایی عصبی تفاوت بین دو گروه معنی‌دار نیست ($p>۰/۰۵$).

جدول ۳. مقایسه متغیرهای پژوهش در دو گروه دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار با آزمون من ویتنی

	گروه	میانگین رتبه	سطح معنی‌داری
دانش تغذیه‌ای	**دانشجویان ورزشکار**	۴۲۳/۹۱	۰/۰۰۱
	دانشجویان غیر ورزشکار	۲۰۶/۰۸	
اختلال خوردن مفرط	**دانشجویان ورزشکار**	۱۰۰/۷۶	۰/۰۰۱
	دانشجویان غیر ورزشکار	۳۵۰/۹۳	
پراشتهایی عصبی	**دانشجویان ورزشکار**	۱۹۹/۳۱	۰/۰۰۱
	دانشجویان غیر ورزشکار	۳۰۶/۷۶	
کم‌اشتهایی عصبی	**دانشجویان ورزشکار**	۲۶۶/۰۸	۰/۴۶۱
	دانشجویان غیر ورزشکار	۲۷۶/۸۲	

[Downloaded from journal.jmu.ac.ir on 2026-10-14]

[DOR: 20.1001.1.25382810.1402.10.2.4.9]

بحث

نتایج این پژوهش نشان داد که بین دانش تغذیه‌ای با تصویر بدنی در دانشجویان ورزشکار یک رابطه‌ی قوی وجود داشت اما این رابطه در دانشجویان غیر ورزشکار رابطه‌ای ضعیف بود. همچنین آزمون مقایسه‌ای من ویتنی نشان داد که بین سه متغیر دانش تغذیه‌ای، اختلال خوردن مفرط و پراشتهایی عصبی در دو گروه دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنی‌دار بود. اما در متغیر کم‌اشتهایی عصبی تفاوت بین دو گروه معنی‌دار نبود. در این راستا پتروزکی و همکاران نشان دادند که ورزشکاران حرفه‌ای از عدم یا کمبود آگاهی نسبت به وضعیت تغذیه‌ای خود رنج می‌برند (۱۶). به همین علت قهرمانان ممکن است مبنایی اصولی برای انتخاب و تهیه غذاهای مغذی نداشته باشند. لذا به نظر می‌رسد که یکی از دلایل مهم وضعیت نامناسب تغذیه، آگاهی نادرست یا اندک ورزشکاران و مربیان نسبت به دانش تغذیه‌ای است. این طور به نظر می‌رسد که زمانی که ورزشکار از اطلاعات مناسبی نسبت به تغذیه‌ی خود برخوردار باشد و متناسب با آن دانش پیش رود، از تصویر ذهنی نسبت به بدن خود رضایت بیشتری داشته زیرا می‌داند که کدام غذاها پرکالری و یا کم‌کالری هستند و می‌توانند به ظاهر وی آسیب برسانند در نتیجه سعی می‌کنند که از غذاهای مفید استفاده کنند. امیرساسان و همکاران در پژوهش خود نشان دادند که آموزش تغذیه ورزشی بر تصویر ذهنی از بدن زنان فعال تأثیر مثبت گذاشته است (۱۷). با توجه به این پژوهش و سایر پژوهش‌ها در این حوزه می‌توان گفت دانش تغذیه‌ای به نظر می‌رسد که سطح آگاهی افراد را نسبت به غذا خوردن بالا می‌برد و اگر در نظر بگیریم که دانش سطح اولیه رفتار است، لذا به نظر می‌رسد که افرادی که از دانش تغذیه‌ای بالاتری برخوردارند، تصویر بدنی بهتری هم از خود را دارند و این شاید به دلایل ذهنی نباشد. در واقع دانش تغذیه‌ای بالاتر منجر به کنترل وزن و در نتیجه بدن زیباتر و در نهایت تصویر بدنی بهتر از خود می‌شود. البته همانطور که نشان داده شد، در دانشجویان غیر ورزشکار، میزان رابطه بین دانش تغذیه‌ای و تصویر بدنی بسیار کمتر است نسبت به دانشجویان ورزشکار. همچنین بین دانش تغذیه‌ای دانشجویان ورزشکار با غیر ورزشکار تفاوت معنی‌دار است. با استفاده از میزان رتبه، می‌توان گفت میزان دانش تغذیه‌ای دانشجویان ورزشکار نسبت به غیر ورزشکار تقریبا دو برابر است. پرواضح است که این موارد به این دلیل است که فرد ورزشکار توجه بیشتری به بدن خود دارد و برای بهتر شدن آن تلاش بیشتری انجام می‌دهد.

اغلب اختلالات خوردن رایجی که در ورزشکاران دیده می‌شود، بی‌اشتهایی و پراشتهایی عصبی می‌باشد، بی‌اشتهایی عصبی با ترس از افزایش وزن و اختلال در تصویر بدن تعریف می‌شود و پراشتهایی عصبی با نگرانی دائم در مورد شکل و وزن (۱۸). دوره‌های تکراری در پرخوری، فقدان کنترل در طول این پرخوری و استفاده از روش‌های جبرانی برای جلوگیری از افزایش وزن مانند محدودیت رژیمی، روزه‌داری یا تمرینات شدید مشخص می‌شود. با توجه به نتایج تحقیق که وجود رابطه‌ی مثبت بین کم‌اشتهایی و پراشتهایی با تصویر بدنی را نشان می‌دهد، می‌توان گفت که شیوع اختلالات خوردن، مشکلات وابسته‌ای مانند اعتماد به نفس پایین، غمگینی، رضایت پایین از تصویر ذهنی را به وجود می‌آورد. به نظر می‌رسد که اختلالات خوردن برعکس دانش تغذیه‌ای عمل می‌کند. در واقع اختلالات خوردن منجر به بی‌مسئولیتی نسبت به بدن می‌شود و پس از مدتی تصویر بدنی نامطلوبی برای فرد شکل می‌گیرد. باز خورد تصویر بدنی نامطلوب منجر به ایجاد اختلالات خوردن می‌شود. کری و پرستون این رابطه را دوسویه یافتند در واقع هم اختلالات خوردن بر تصویر بدنی اثرگذار است و هم تصویر بدنی بر اختلالات خوردن اثرگذار است (۱۸).

نتایج همچنین نشان داد که بین اختلالات خوردن دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار به جز کم‌اشتهایی عصبی تفاوت معنی‌دار بود. مدبری و همکاران دریافتند که افراد فعال تمایل بیشتری برای تغییر نگرش غذایی خود دارند و کمتر در معرض ابتلا به اختلال غذا خوردن قرار دارند (۱۹) که با نتیجه این پژوهش همسو است. همچنین زمانی ثانی و همکاران نیز نشان دادند که زنان فعال در مقایسه با زنان غیرفعال بطور معناداری اختلال خوردن کمتری دارند (۲۰). نتیجه‌ی مقایسه تصویر بدنی در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار با نتایج پژوهش‌های زمانی ثانی و همکاران (۲۰)، صدیقیان و همکاران (۲۱)، سابیستون و همکاران (۲۲) همسو است.

نتیجه‌گیری

به نظر می‌رسد ورزشکاران با توجه به اینکه حساسیت بیشتری روی بدن خود دارند، لذا سعی می‌کنند که کنترل

[Downloaded from journal.jmu.ac.ir on 2026-10-14]

[DOR: 20.1001.1.25382810.1402.10.2.4.9]

بیشتری روی غذا خوردن داشته باشند و در نتیجه ابتلا به اختلالات غذا خوردن در آنان کمتر به وجود می‌آید.

در توجیه بالاتر بودن نمره تصویر بدنی در ورزشکاران می‌توان گفت فعالیت و رقابت ورزشی موجب افزایش قدرت بدن، بهبود وضعیت عضلانی و ظاهری می‌شود و به دنبال آن رضایت از بدن افزایش می‌یابد. در واقع فعالیت بدنی از یک جنبه می‌تواند بر تصویر بدنی اثرگذار باشد که منظور اثر روانی آن است. فعالیت بدنی در واقع موجب بهبود سلامت روان شده و حتی اگر افراد بدن زیبایی نیز نداشته باشند، آن را درک کرده و برای تغییر آن اقدام می‌کنند و از نظر فیزیکی نیز طبیعتاً منجر به این می‌شود که بدن زیباتر شود و در نتیجه فرد احساس بهتری نسبت به خود داشته باشد و در نهایت تصویر بدنی مثبتی از خود داشته باشد.

به‌منظور بهبود دانش تغذیه‌ای پیشنهاد می‌شود از وجود مدرسین حرفه‌ای در کلاس‌های تربیت‌بدنی عمومی، که از دانش تغذیه‌ای بالا برخوردار هستند استفاده شود. همچنین در سطح دانشگاه، کارگاه‌ها و سمینارهای درون دانشگاهی برای افزایش دانش تغذیه‌ای برگزار شود. علاوه بر این با همکاری گروه روانشناسی و تربیت‌بدنی، اختلالات خوردن دانشجویان بررسی و به آنها اطلاع‌رسانی شود. همچنین با توجه به اینکه وضعیت اختلالات خوردن و دانش تغذیه‌ای در دانشجویان ورزشکار بالاتر بود، لذا فراهم امکانات بهتر ورزشی و یا سوق دادن دانشجویان به سمت ورزش می‌تواند اختلالات خوردن و دانش تغذیه‌ای دانشجویان را بهبود ببخشد.

این پژوهش در دانشگاه آزادشهر اهواز انجام شد و لذا تعمیم آن به شهرهای دیگر دچار اشکال است. برخی از متغیرها مانند سطح تحصیلات والدین، نوع رفتار با فرزند، سطح اقتصادی و رفاهی خانواده ممکن است بر تصویر بدنی تأثیرگذار باشد که در این پژوهش کنترل نشد.

در انتها برای انجام پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود این پژوهش در مورد دانشجویان گروه علوم پزشکی نیز انجام شود. پژوهشی با هدف عوامل مؤثر بر تصویر بدنی انجام شود. در نهایت پیشنهاد می‌شود پژوهشی با هدف بررسی نقش اختلالات خوردن خانواده بر روی افراد موردبررسی قرار بگیرد.

تشکر و قدردانی

این مقاله حاصل پایان‌نامه کارشناسی ارشد شیرین تفت آشیان از دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز است در پایان از دانشجویانی که در این تحقیق ما را یاری نمودند ، تشکر و قدردانی می‌نمایم. این پژوهش دارای گواهی تأیید کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه با شماره مجوز با شناسه اخلاق lR.lAU.AHVAZ.REC.1401.025 مصوب گردید.

تعارض منافع

هیچ‌گونه تعارض منافعی بین نویسندگان وجود ندارد.

References

1. Levine MP, Smolak L. The prevention of eating problems and eating disorders: Theory, research, and practice. Psychology Press; 2006: 376.
2. Wilson JM, Tripp DA, Boland FJ. The relative contributions of subjective and objective measures of body shape and size to body image and disordered eating in women. Body Image. 2005, 1;2(3):233-47.
3. Ryu K, Lee HR, Kim WG. The influence of the quality of the physical environment, food, and service on restaurant image, customer perceived value, customer satisfaction, and behavioral intentions. International Journal of Contemporary Hospitality Management. 2012, 2;24(2):200-23.
4. Vina J, Sanchis-Gomar F, Martinez-Bello V, Gomez-Cabrera MC. Exercise acts as a drug; the pharmacological benefits of exercise. British Journal of Pharmacology. 2012, 167(1):1-2.
5. Yabancı N, Kısaç İ, Karakuş SŞ. The effects of mother's nutritional knowledge on attitudes and behaviors of children about nutrition. Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2014, 21;116:4477-81.
6. Alaunyte I, Perry JL, Aubrey T. Nutritional knowledge and eating habits of professional rugby league players: does knowledge translate into practice?. Journal of the International Society of Sports Nutrition. 2015, 17;12(1):18.
7. Eftekhari MH, Ahmadi A, Khezri H, Hassanzadeh J. The prevalence of weight-controlling attitude and eating disorders and their association with anthropometric indices in female adolescent students, 2014:78-84. (in Persian).
8. Bagherzadehledari R, Hosseini H, Farhoush M. Acceptance and Commitment therapy and Eating Disorders: A Theoretical and Research Review. Clinical Excellence. 2021, 10;10(4):24-32. (in Persian).

[Downloaded from journal.jmu.ac.ir on 2026-10-14]
[DOR: 20.1001.1.25382810.1402.10.2.4.9]

9. Mehrabian F., Omidi S., Mahdavi Roshan M., Mirzadee M. Correlation between nutritional behavior, obesity, and overweight in female elementary school students in Anzali. Journal of Health and Hygiene. 2018, 9(3):291-301. (in Persian).
10. Lyu Z, Zheng P, Chen H, Jackson T. Approach and inhibition responses to external food cues among average-weight women who binge eat and weight-matched controls. Appetite. 2017, 1;108:367-74.
11. Goldschmidt AB, Lavender JM, Hipwell AE, Stepp SD, Keenan K. Emotion regulation and loss of control eating in community-based adolescents. Journal of Abnormal Child Psychology. 2017, 45:183-91.
12. Peat CM, Peyerl NL, Muehlenkamp JJ. Body image and eating disorders in older adults: a review. The Journal of General Psychology. 2008, 1;135(4):343-58.
13. Touyz S, Lacey H, Hay P. Eating disorders in the time of COVID-19. Journal of Eating Disorders. 2020;8:1-3.
14. Raghibi M, Minakhany G. Body management and its relation with body image and self concept. Knowledge and Research in Applied Psychology. 2012, 1;12:72-81. (in Persian).
15. Salmani K, Amini HA, Bayatpor M, Fazell Kalkhoran J, Salehi M. The relationship between body image and body mass index with mental health in the course of development. Quarterly Journal of Child Mental Health. 2017, 10;4(3):3-15. (in Persian).
16. Petroczi A, Naughton DP, Pearce G, Bailey R, Bloodworth A, McNamee M. Nutritional supplement use by elite young UK athletes: fallacies of advice regarding efficacy. Journal of the International Society of Sports Nutrition. 2008, 15;5(1):22.
17. Amir Sasan R, Eskander Nejad M, Nazarlou Maryam. The effect of two months of sports nutrition training on nutritional awareness, attitude and performance, body mass index and body image in active women. Tabriz: Tabriz University;2017: 56. (in Persian).
18. Carey M, Preston C. Investigating the components of body image disturbance within eating disorders. Frontiers in Psychiatry. 2019 18;10:635.
19. Modaberi S, Pourrazi H, Kabiri R. Assessing the eating disorder and coping strategies in active and inactive people during COVID-19 lockdown. Journal Title 2021, 15 (3) :24-39. (in Persian).
20. Zamani Sani, S. H., Soleimani, M., Fathirezaie, Z. The comparison of physical competencies (self-report and objective) and nutritional attitude among active and inactive women. Sports Psychology, 2023, 1402(2): 20-1. (in Persian).
21. Seddighian SF, Hakim Javadi M, Rezaei S, Zebardast A. The effect of aerobic exercise training program on mental health and body image concern of women with obesity stigma. Health Psychology. 2020, 18;9(34):137-54.
22. Sabiston CM, Pila E, Vani M, Thogersen-Ntoumani C. Body image, physical activity, and sport: A scoping review. Psychology of Sport and Exercise. 2019, 1;42:48-57.

[Downloaded from journal.jmu.ac.ir on 2026-10-14]

[DOR: 20.1001.1.25382810.1402.10.2.4.9]

Investigating the Relationship between Nutritional Knowledge and Eating Disorders with Body Image in Athletic and Non-Athletic Students of the Islamic Azad University of Ahvaz

Received: 11 Jun 2023 Accepted: 02 Sep 2023

Shirin Taftashyan [1], Atousa Ghaseminezhad Dehkori [2*]

1. MS. of Sport Physiology, Department of Physical Education, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran 2. Assistant Professor, Department of Physical Education, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

Abstract

Introduction: The role of nutrition and eating disorders in physical health, and body image in mental health is very important. Therefore, the purpose of this research was investigating the relationship between nutritional knowledge and eating disorders with body image in athletic and non-athletic students of the Islamic Azad University of Ahvaz.

Materials and Methods: This study was applied research and employed a descriptive-correlation design, which was carried out in Ahvaz city in 2022. Data collection tool included two questionnaires namely eating disorders and body image designed by Stick et al. and Parmenter and Wardell's nutritional knowledge questionnaire. The athlete community was around 300 people and the number of non-athlete community was around 18000 people. According to Morgan's table, 377 non-athlete students and 169 athletes were selected randomly and by available sampling, respectively. The tests used in this research were Spearman's correlation coefficient and May-Whitney's test, which were performed through SPSS 22 software.

Results: The results showed that there was a negative and significant relationship between nutritional knowledge and body image in athletic and non-athletic students, and there was a positive and significant relationship between eating disorders and body image ($p<0.05$).

Conclusion: The result showed that exercise can be effective in eating disorders and nutritional knowledge. Therefore, by improving sports facilities or motivating students to engage in sports activities, it would be possible to provide the basis for improving students' nutritional knowledge as well as eating disorders.

Keywords: Nutrition knowledge, Eating disorder, Body image, Student

***Corresponding Author:** Assistant Professor, Department of Physical Education, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

Email: ghaseminezhad_sport@yahoo.com **Tel:** +989163067321 **Fax:** +986133329200

[Downloaded from journal.jmu.ac.ir on 2026-10-14]

[DOR: 20.1001.1.25382810.1402.10.2.4.9]