

 ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ	ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ Τμήμα Διαιτολογίας και Διατροφολογίας	 ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΑΣ
---	--	--

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Οι επιπτώσεις του σωματικού και γνωστικού άγχους στις
διατροφικές συνήθειες των αθλητών**

**The effects of physical and cognitive stress on eating habits of
Athletes**

Θεοδώρου Δήμητρα (3520035)

Φερεντίνου Στυλιανή (3520037)

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

Ντίνας Πέτρος, PhD

Τρίκαλα, 2024

Κατάλογος εικόνων

Εικόνα 1.1. Μοντέλο αναστραμμένου U.....	9
Εικόνα 1.2. Το φάσμα της διατροφικής συμπεριφοράς στον αθλητή υψηλής απόδοσης από τη βέλτιστη διατροφή προς τη διαταραγμένη διατροφή έως τις διατροφικές διαταραχές.....	15
Εικόνα 2.1 Pie Chart 1 Δείγμα: 201 εν ενεργεία αθλητές και αθλήτριες, εκ των οποίων 100 άνδρες (μπλε χρώμα) και 97 γυναίκες (κόκκινο χρώμα) και 3 συμμετέχοντες που δεν ήθελαν να απαντήσουν (ανοιχτό γαλάζιο χρώμα).....	18
Εικόνα 2.2. Bar Chart 1 καταμερισμός των αθλητών και αθλητριών στα διαφορετικά αθλήματα (92 αθλητές είναι μέλη ομαδικών αθλημάτων, ενώ 109 είναι αθλητές ατομικού αθλήματος)..	18
Εικόνα 2.3. Bar Chart 2 καταμερισμός των αθλητών και αθλητριών στο επίπεδο ανταγωνισμού (139 αθλητές αγωνίζονται σε επαγγελματικό-elite και 62 αθλητές σε ερασιτεχνικό επίπεδο)...	19

Κατάλογος πινάκων

Πίνακας 2.1 χρόνια προπόνησης των αθλητών που συμμετείχαν στην έρευνα.....	19
Πίνακας 3.1 Περιγραφικά αποτελέσματα ύψους.....	23
Πίνακας 3.2 Περιγραφικά αποτελέσματα βάρους.....	23
Πίνακας 3.3 Περιγραφικά αποτελέσματα ηλικίας.....	23
Πίνακας 3.4 Περιγραφικά αποτελέσματα BMI.....	23
Πίνακας 3.5 Στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις $p < 0,005$, γνωστικού και σωματικού άγχους συναρτήσει των διατροφικών συνθηκών.....	24

Ευχαριστίες

Θα θέλαμε να εκφράσουμε τις ειλικρινείς μας ευχαριστίες στον επιβλέποντα καθηγητή μας, κ. Ντίνα Πέτρο για την πολύτιμη καθοδήγηση, την αμέριστη υποστήριξη και τις διαρκείς συμβουλές του καθ' όλη τη διάρκεια της εκπόνησης της παρούσας πτυχιακής εργασίας. Η εμπειρία και η αφοσίωσή του ήταν καθοριστικές για την ολοκλήρωση αυτής της μελέτης.

Περιεχόμενα

Περίληψη	7
ABSTRACT	7
1.Θεωρητικό μέρος	8
1.1 Εισαγωγή στην έννοια του άγχους σε σχέση με τον αθλητισμό	8
1.2 Σχέση μεταξύ του άγχους και της αθλητικής απόδοσης	9
1.3 Διακυμάνσεις άγχους πριν τον αγώνα	10
1.4 Αιτίες αγωνιστικού άγχους	11
1.5 Σχέση Άγχους και Διατροφής στους αθλητές	11
1.6 Αθλητική διατροφή και ειδικές διατροφικές ανάγκες των αθλητών	12
1.7 Εισαγωγή στην έννοια των Διατροφικών Διαταραχών	13
1.8 Αθλητές και Διατροφικές Διαταραχές	14
1.9 Επιδημιολογία Διατροφικών Διαταραχών σε αθλητές	15
1.10 Προηγούμενες έρευνες.....	16
2 Ερευνητικό Μέρος.....	17
2.1 Σκοπός	17
2.2 Δείγμα	18
2.3 Μεθοδολογία.....	19
2.3.1 Εργαλεία Μέτρησης	19
2.3.2 Διαδικασία μέτρησης.....	21
3. Αποτελέσματα.....	22
3.1 Περιγραφικά αποτελέσματα ύψους και βάρους και ηλικίας.....	22
3.2 Περιγραφικά αποτελέσματα Δείκτη Μάζας Σώματος	23
3.3 Αποτελέσματα γνωστικού και σωματικού άγχους συναρτήσει της διατροφικής συμπεριφοράς.....	23
4. Συζήτηση	31

5. Συμπέρασμα.....	54
Παράρτημα	56
Παράρτημα Α.....	56
Παράρτημα Β.....	61
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	102

Περίληψη

Η παρούσα πτυχιακή εργασία εξετάζει την επίδραση του σωματικού και γνωστικού άγχους στις διατροφικές συνήθειες των αθλητών. Το άγχος αναγνωρίζεται ως εσωτερικός αντίπαλος των αθλητών και αθλητριών και μάλιστα από τους πιο δύσκολους. Από την άλλη πλευρά, οι διατροφικές συνήθειες των αθλητών διαδραματίζουν πρωταρχικό ρόλο στην ζωή τους. Σκοπός της έρευνας είναι να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ αυτών των δύο παραμέτρων (σωματικού/γνωστικού άγχους και διατροφικών συνηθειών). Στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν 201 υγιείς ενήλικες αθλητές, ανεξαρτήτως φύλου και δείκτη μάζας σώματος, άνω των 18 ετών. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να συμπληρώσουν ένα διαδικτυακό ερωτηματολόγιο αυτο-αναφοράς, το οποίο αποτελείται από την κλίμακα Αξιολόγησης Άγχους Αγωνιστικής κατάστασης και ένα προσαρμοσμένο στον ελληνικό πληθυσμό ερωτηματολόγιο Διατροφικών Στάσεων (EAT 13). Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν αναλύθηκαν με το στατιστικό πακέτο SPSS. Η πλειοψηφία των αθλητών που εμφάνισε διαταραγμένη σχέση με το φαγητό, δήλωσε πως βιώνει συχνά άγχος για την απόδοσή τους. Έτσι κύριο συμπέρασμα της έρευνας αποτελεί, ότι όσο περισσότερο άγχος παρουσιάζει ένα αθλητής, τόσο περισσότερο επηρεάζεται η διατροφική του συμπεριφορά και εν τέλη οι διατροφικές του συνήθειες.

ABSTRACT

This thesis examined the effect of physical and cognitive stress on eating habits of athletes. Anxiety is recognized as an internal rival of athletes both men and women, and indeed one of the most difficult. On the other hand, the nutritional habits of athletes play a primary role in their lives. The purpose of the research was to investigate the relationship between physical/cognitive stress and eating habits of athletes. We included 201 healthy adult athletes, regardless of gender and body mass index, >18 years old. Participants were asked to complete an online self-report questionnaire, which consists of the Competitive Situation Anxiety Assessment scale and a Dietary Attitudes questionnaire valid for the Greek population (EAT 13). The collected data were analyzed with the Statistical Package of Social Sciences. Most athletes showed disturbed nutritional habits stated that they often experience anxiety about their performance. Thus, the main conclusion of the research was that the more stress an athlete shows, the more his eating behavior and ultimately his eating habits are affected.

1.Θεωρητικό μέρος

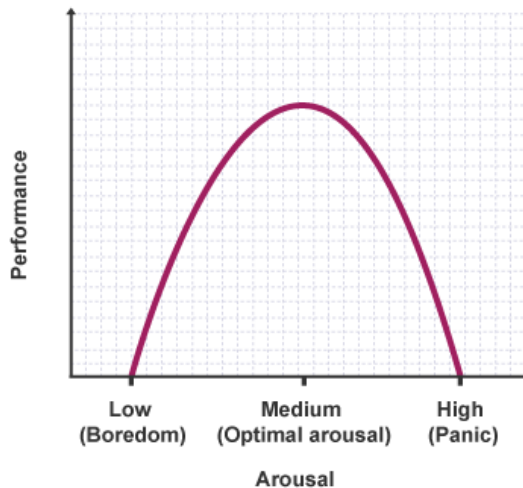
1.1 Εισαγωγή στην έννοια του άγχους σε σχέση με τον αθλητισμό

Το άγχος είναι μία κοινή συναισθηματική κατάσταση που βιώνουν οι άνθρωποι τόσο στον χώρο του αθλητισμού όσο και στην καθημερινή ζωή. Ως άγχος μπορεί να οριστεί η ανησυχία ή η ένταση που πηγάζει από την προσμονή ενός κινδύνου, ο οποίος μπορεί να είναι εσωτερικός ή εξωτερικός (Griffin, 1990). Στον αθλητισμό, το άγχος αντανακλά την απάντηση του αθλητή στις απαιτήσεις της προσπάθειάς του για υψηλή επίδοση, μέσα στο πιεστικό περιβάλλον του αγώνα. Το άγχος και τα συμπτώματά του (σωματικά και γνωστικά) έχουν συνήθως αρνητικές επιδράσεις και συχνά εκλαμβάνονται ως κάτι «κακό» για τον αθλητή και την αθλήτρια που τα βιώνει. Παλαιότερα το άγχος θεωρούνταν μονοδιάστατη έννοια, ωστόσο οι ερευνητές έχουν διαχωρίσει το άγχος σε δύο κύρια συστατικά (Θεοδωράκης et al, 2015). Σύμφωνα με τους Martens et al, το συναίσθημα του άγχους μπορεί να χωριστεί σε δύο μορφές, στο άγχος ως χαρακτηριστικό (competitive trait anxiety) και στο άγχος ως κατάσταση (competitive state anxiety). Το άγχος ως χαρακτηριστικό είναι η προδιάθεση να αντιλαμβάνεται κανείς συγκεκριμένες περιβαλλοντικές καταστάσεις ως απειλητικές και να ανταποκρίνεται σε αυτές με αυξημένο άγχος. Το άγχος ως κατάσταση, ορίζεται η άμεση συναισθηματική κατάσταση, η οποία χαρακτηρίζεται από φόβο, ανησυχία, ένταση στην φυσιολογική διέγερση του οργανισμού (Gabrys & Wontorczyk, , 2023).

Αργότερα όμως, διέκριναν το άγχος σε δύο τύπους στο σωματικό άγχος και στο γνωστικό άγχος. Το σωματικό άγχος αναφέρεται στην αντίληψη του ατόμου για την φυσιολογική διέγερση. Οι φυσιολογικές αλλαγές όπως εφίδρωση, αυξημένος καρδιακός παλμός, μυϊκή ένταση ή σφίξιμο στο στομάχι που βιώνει ένας αθλητής κατά την διάρκεια αθλητικών αγώνων αποτελούν ενδείξεις σωματικού άγχους. Από την άλλη πλευρά, το γνωστικό άγχος είναι η πνευματική διάσταση του άγχους και περιλαμβάνει την εμφάνιση αρνητικών συναισθημάτων και σκέψεων, όπως ο σχηματισμός αρνητικής αυτοεκτίμησης, οι αρνητικές προσδοκίες για την έκβαση των αγώνων ή ο φόβος της αρνητικής κοινωνικής αξιολόγησης (Gabrys & Wontorczyk, 2023 , Ford et al. 2017). Παρόλο που τα δύο είδη άγχους φαίνεται να είναι στενά συνδεδεμένα, έρευνες έχουν δείξει ότι μπορούν να μεταβάλλονται ανεξάρτητα το ένα από το άλλο. Ιδιαίτερη σημασία έχει αυτό στον αθλητισμό, καθώς είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε το είδος του άγχους που εμποδίζει τον αθλητή στην απόδοση του προκειμένου να αντιμετωπιστεί με τις κατάλληλες τεχνικές (Θεοδωράκης et al, 2015).

1.2 Σχέση μεταξύ του άγχους και της αθλητικής απόδοσης

Υπάρχει μία αρνητική γραμμική σχέση μεταξύ του γνωστικού άγχους και της απόδοσης. Αυτό συμβαίνει, καθώς τα υψηλά επίπεδα γνωστικού άγχους έχουν ως αποτέλεσμα χαμηλά επίπεδα απόδοσης στους αθλητές. Από την άλλη πλευρά, η ύπαρξη αυξημένου σωματικού άγχους ακολουθεί το μοντέλο του αναστραμμένου U. Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό, η σχέση διέγερσης απόδοσης έχει την μορφή καμπύλης και εξαρτάται από τον βαθμό δυσκολίας της δεξιότητας. Θεωρείται λοιπόν ότι: α) υπερβολικά μεγάλη ή υπερβολικά μικρή διέγερση είναι ανασταλτική για την απόδοση, β) η υψηλή διέγερση είναι απαραίτητη σε αθλήματα που απαιτούν δύναμη ή ταχύτητα και γ) η χαμηλή διέγερση είναι απαραίτητη σε αθλήματα με δραστηριότητες που απαιτούν λεπτές μυϊκές κινήσεις. Επιπλέον, θεωρείται ότι υπάρχουν μεγάλες διαφοροποιήσεις από άτομο σε άτομο που καθορίζουν το επίπεδο ιδανικής διέγερσης. Μία από αυτές είναι το επίπεδο του αθλητή. Ωστόσο, το μοντέλο του αναστραμμένου U φαίνεται να μην είναι ούτε πρακτικά χρήσιμο αλλά ούτε και θεωρητικά. Αυτό μπορεί να συμβαίνει, καθώς το ιδανικό επίπεδο διέγερσης του εκάστοτε αθλητή είναι δύσκολο να υπολογιστεί, κάθε άθλημα απαιτεί άλλα επίπεδα διέγερσης αλλά και άλλες δεξιότητες, ενώ άλλες έρευνες αποδεικνύουν πως η κάθε μορφή άγχους επηρεάζει διαφορετικά την απόδοση (Θεοδωράκης et al, 2015).



Εικόνα 1.1. Μοντέλο αναστραμμένου U. Boredom= υποδιέγερση- χαμηλά επίπεδα διέγερσης, η ποιότητα απόδοσης είναι χαμηλή, Optimal arousal= βέλτιστη διέγερση, οι αθλητικές επιδόσεις κορυφώνονται, High arousal-panic=υψηλά επίπεδα διέγερσης, η ποιότητα απόδοσης υποβαθμίζεται.

Έτσι λοιπόν, πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει πως το άγχος μπορεί να συμβάλλει στην καλή απόδοση κατά την διάρκεια του αγώνα, αλλά μέχρι ένα ορισμένο επίπεδο, δηλαδή όταν η εκτελούμενη άσκηση φτάσει στο βέλτιστο επίπεδο για τον εκάστοτε αθλητή. Καθώς τα επίπεδα άγχους αυξάνονται, η απόδοση αυξάνεται λόγω της διέγερσης του μυαλού και του σώματος.

Ωστόσο, όταν το άγχος ξεπεράσει το επίπεδο της βέλτιστης λειτουργίας, η ποιότητα της απόδοσης θα αρχίσει να επιδεινώνεται. Αυτό περιγράφεται στην αθλητική ψυχολογία από το μοντέλο Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF-Ζώνη Ιδανικής Ενέργειας). Τα υψηλά επίπεδα διέγερσης έχουν δει ότι ωφελούν την απόδοση σε αθλήματα που απαιτούν δύναμη όπως η άρση βαρών, αλλά μπορεί να είναι επιζήμια για τα αθλήματα λεπτής κινητικότητας και υψηλής συγκέντρωσης, όπως η τοξοβολία (Woodcock et al, 2011). Πρόσφατες έρευνες παρείχαν ερευνητική υποστήριξη για αυτό το μοντέλο, δείχνοντας ότι αθλητές και αθλήτριες οι οποίοι αγωνίστηκαν όντας στη Ζώνη Ιδανικής Ενέργειας (IZOF) απέδωσαν καλύτερα (Θεοδωράκης et al, 2015).

Η σχέση τους άγχους με την απόδοση φαίνεται να επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες όπως την προσωπικότητα του εκάστοτε αθλητή, το είδος του αθλήματος, αλλά και το φύλο. Η αυτοπεποίθηση και η αυτό-αποτελεσματικότητα είναι σημαντικές μεταβλητές που επηρεάζουν την αθλητική απόδοση, καθώς βοηθούν τον αθλητή να διαχειρίζεται τα αρνητικά συναισθήματα πιο αποτελεσματικά, πριν αλλά και κατά την διάρκεια του αγώνα. Η συσχέτιση μεταξύ άγχους και απόδοσης έχει διαφορετικό αντίκτυπο ανάλογα με τον τύπο του αθλήματος. Έχει βρεθεί, πως τα ατομικά αθλήματα και τα αθλήματα επαφής συνδέονται με υψηλά επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους, σε σχέση με τα ομαδικά αθλήματα. Παράλληλα, τα αθλήματα που περιλαμβάνουν ατομικές βαθμολογίες με βάσει τις εκτιμήσεις των κριτών παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα γνωστικού άγχους (Tossici et al, 2024). Τέλος, έχει αποδειχθεί πως οι γυναίκες αθλήτριες εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα σωματικού και γνωστικού άγχους, ενώ οι άντρες αθλητές υψηλά επίπεδα γνωστικού άγχους (Correia & Rosado, 2019).

1.3 Διακυμάνσεις άγχους πριν τον αγώνα

Έχει αποδειχθεί ότι η ψυχολογική κατάσταση των αθλητών πριν τον αγώνα επηρεάζει άμεσα την απόδοσή τους. Πολλές έρευνες έχουν μελετήσει το άγχος των αθλητών σε διαφορετικές χρονικές στιγμές πριν τον αγώνα. Τα αποτελέσματα αυτών έχουν δείξει ότι το γνωστικό άγχος είναι σε υψηλά επίπεδα αρκετές ημέρες πριν τον αγώνα και παραμένει υψηλό μέχρι την έναρξη του αγώνα. Αντίθετα, το σωματικό άγχος αρχίζει να αυξάνεται τη μέρα του αγώνα και κορυφώνεται λίγο πριν την έναρξη του αγώνα. Μετά την έναρξη του αγώνα, θεωρείται ότι το σωματικό άγχος μειώνεται απότομα αμέσως μόλις ξεκινήσει ο αγώνας, ενώ το γνωστικό άγχος μπορεί να αυξομειώνεται ανάλογα με το πώς ο αθλητής αντιλαμβάνεται την επιτυχία των προσπαθειών του. Κατά τη διάρκεια του αγώνα, το γνωστικό άγχος θεωρείται ότι παίζει καθοριστικό ρόλο. Ωστόσο, σε αγωνίσματα πολύ σύντομης διάρκειας, όπως το άλμα σε ύψος,

το σωματικό άγχος, που κορυφώνεται πριν από την προσπάθεια, μπορεί να είναι εξίσου σημαντικό (Θεοδωράκης et al, 2015).

1.4 Αιτίες αγωνιστικού άγχους

Σύμφωνα με τη θεωρία του προ-αγωνιστικού άγχους των Martens, Vealey και Burton (1990), οι δύο κύριοι παράγοντες που προκαλούν το προ-αγωνιστικό άγχος είναι η αβεβαιότητα των αθλητών σχετικά με το αποτέλεσμα και η σημασία του αποτελέσματος όπως την αντιλαμβάνονται οι ίδιοι οι αθλητές. Συγκεκριμένα, η αβεβαιότητα μπορεί να εξαρτάται από τέσσερις παράγοντες: α) Το αν υπάρχει ένα σαφές πρότυπο για να αξιολογήσουν οι αθλητές την απόδοσή τους, β) Το πόσο ακριβώς μπορούν να αξιολογήσουν τις δικές τους δυνατότητες, γ) Το πόσο πιστεύουν ότι η απόδοσή τους θα αντιστοιχεί στις δυνατότητές τους και δ) Το αν θεωρούν ότι η απόδοσή τους θα επηρεάσει το τελικό αποτέλεσμα του αγώνα. Όσον αφορά την σημασία του αποτελέσματος, καθορίζεται από τις εξωτερικές ή εσωτερικές ανταμοιβές που συνδέονται με αυτό, όπως η αντιληπτή δυσκολία των στόχων για τον αγώνα και η πιθανότητα επιτυχίας στον αγώνα.

Σημαντικοί παράγοντες επίσης είναι το αγωνιστικό και έξω-αγωνιστικό περιβάλλον, όπως η συνοχή της ομάδας. Όσο πιο ενωμένη είναι μια ομάδα, τόσο περισσότερο τα μέλη της αισθάνονται ασφάλεια και αυτοπεποίθηση, μειώνοντας έτσι το άγχος. Επιπλέον, οι προσδοκίες σημαντικών άλλων προσώπων, όπως συγγενείς, φίλοι και κυρίως προπονητές, παίζουν καθοριστικό ρόλο, ειδικά στους νεαρούς αθλητές. Όσο μεγαλύτερες είναι οι προσδοκίες, τόσο πιο πιθανό είναι οι αθλητές να νιώσουν εξωτερική πίεση, που συνδέεται με την εμφάνιση του άγχους. Τέλος, περιστασιακοί περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως ο χώρος και οι συνθήκες του αγώνα, καθώς και απρόβλεπτα γεγονότα, μπορούν επίσης να εντείνουν τη δημιουργία άγχους (Θεοδωράκης et al, 2015).

Τέλος, σύμφωνα με τη βιβλιογραφία και τα δεδομένα που παρουσιάζονται, η απόδοση ενός αθλητή μπορεί επίσης να επηρεαστεί από την αντίληψή του για τους θεατές του. Φαίνεται ότι η συνεχής πίεση που ασκούν οι θεατές στους αθλητές μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη παράλογων πεποιθήσεων και, κατά συνέπεια, να αυξήσει τα επίπεδα άγχους και στρες. Αντίθετα, η υποστήριξη και η κατανόηση από τους θεατές μπορεί να βοηθήσει στη διαμόρφωση ορθολογικών πεποιθήσεων (Gabrys & Wontorczyk, 2023).

1.5 Σχέση Άγχους και Διατροφής στους αθλητές

Είναι ευρέως αποδεδειγμένο, πως το άγχος μπορεί να επηρεάσει τις διατροφικές επιλογές και κατ' επέκταση τις διατροφικές συνήθειες του ατόμου, καθώς διαταράσσει την ομοιόσταση του

οργανισμού. Ως απάντηση στο στρες, το επίπεδο των διάφορων ορμονών αλλάζει. Το σώμα παράγει σε υψηλά επίπεδα ορισμένες ορμόνες, όπως τα γλυκοκορτικοειδή, τις κατεχολαμίνες, την αυξητική ορμόνη και τη προλακτίνη. Αυτό οδηγεί σε μεγαλύτερη κινητοποίηση των ενεργειακών αποθεμάτων και βοηθά το άτομο να προσαρμοστεί στις νέες συνθήκες. Η ενεργοποίηση του άξονα υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων, έχει ως αποτέλεσμα την έκκριση κορτιζόλης, ενός γλυκοκορτικοειδούς που διεγείρει την όρεξη και αυξάνει την αναζήτηση και την πρόσληψη τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και ενεργειακά πυκνά. Άλλες ορμόνες όπως η γκρελίνη, η λεπτίνη και η ινσουλίνη επικοινωνούν με το κεντρικό νευρικό σύστημα για να σηματοδοτήσουν πληροφορίες σχετικά με την ενεργειακή ομοιόσταση. Η γκρελίνη εκκρίνεται από το στομάχι καθώς και από τους περιφερικούς ιστούς και διεγείρει την όρεξη και την πρόσληψη τροφής. Παράλληλα έχει βρεθεί πως η ινσουλίνη και η λεπτίνη είναι δείκτες παχυσαρκίας. Η ινσουλίνη παράγεται από τα β κύτταρα του παγκρέατος, για να χρησιμοποιηθεί η γλυκόζη στους περιφερικούς ιστούς του σώματος. Η λεπτίνη και η αδιποκίνη που παράγονται στα λιποκύτταρα εμπλέκονται στη σηματοδότηση κορεσμού. Τα υψηλότερα επίπεδα αντίστασης στην ινσουλίνη, και πιθανώς στη λεπτίνη, μπορεί να συμβάλουν στη δυσλειτουργία των σημάτων πείνας/κορεσμού και συνεπώς να επηρεάσουν τη διατροφική συμπεριφορά. Λίγα είναι γνωστά για τις σχέσεις μεταξύ στρες και ορμονών που ρυθμίζουν την όρεξη, αν και θεωρείται ότι η κορτιζόλη και το στρες μπορούν να ενισχύσουν την αίσθηση ανταμοιβής από το φαγητό και να αυξήσουν την επιθυμία για τροφή, παρόμοια με τον τρόπο που το στρες επηρεάζει την επιθυμία στις διαταραχές χρήσης ουσιών. Από την άλλη πλευρά, κατά τη διάρκεια της οξείας φάσης στρες, η όρεξη συνήθως καταστέλλεται. Αυτό συμβαίνει, καθώς προκαλείται η απελευθέρωση επινεφρίνης, η οποία προσωρινά μειώνει την όρεξη, αλλά η παρατεταμένη έκθεση στο άγχος εντείνει την επιθυμία για φαγητό (Chao et al, 2017).

1.6 Αθλητική διατροφή και ειδικές διατροφικές ανάγκες των αθλητών

Η εξατομικευμένη διατροφή για κάθε αθλητή κρίνεται απαραίτητη ώστε να καλύπτει τις απαραίτητες ενεργειακές του ανάγκες αλλά και να διατηρεί σε άριστα επίπεδα τις αγωνιστικές του επιδόσεις. Η διατροφή μπορεί να διαφέρει από άθλημα σε άθλημα, αλλά και από αθλητή σε αθλητή, καθώς πολλοί είναι οι παράγοντες που συμμετέχουν στην διαμόρφωσή της. Εκτός από τους βασικούς παράγοντες όπως είναι το φύλο και η ηλικία, το επίπεδο του αθλητή, η διάρκεια της προπόνησης, η έντασή της, η συχνότητά της αλλά και ο στόχος του κάθε αθλήματος καθορίζουν την ποσότητα και την ποιότητα της τροφής που προορίζεται προς κατανάλωση. Έτσι οι αθλητές δημιουργούν συγκεκριμένες διατροφικές συνήθειες

εξατομικευμένες κάθε φορά με βάση τους παραπάνω παράγοντες (Jeukendrup & Gleeson, 2018).

Η διατροφή ενός αθλητή και ενός μέσου ατόμου μπορεί να διαφέρουν τόσο στην ενεργειακή πρόσληψη όσο και στην σύσταση σε μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά στοιχεία. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης ο αθλητής θα καταναλώσει μεγάλα ποσά ενέργειας ώστε να μπορέσει να ανταποκριθεί με τον κατάλληλο τρόπο, αλλά και μέσα στην ημέρα ο βασικός μεταβολικός του ρυθμός θα είναι αυξημένος, γεγονός που καθιστά απαραίτητη μια διατροφή με περισσότερες θερμίδες σε σύγκριση με ένα άτομο που δεν είναι αθλητής. Ακόμα τα σωστά επίπεδα πρωτεΐνης στο διαιτολόγιο του αθλητή κατέχουν πρωταρχικό ρόλο, καθώς είναι απαραίτητα για τη διατήρηση της μυϊκής μάζας, την αποκατάσταση των τραυματισμένων ιστών, την επαναφορά της ποσότητας πρωτεΐνης στον οργανισμό που έχει εξαντληθεί κατά την προπόνηση, την αύξηση της μυϊκής μάζας, την αύξηση της ενέργειας και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού. Τέλος, δέουσα προσοχή θα πρέπει να δίνεται στην ημερήσια ποσότητα των μετάλλων και των βιταμινών, καθώς αυτά είναι υπεύθυνα για την μεγιστοποίηση της απόδοσης του αθλητή αλλά και τη σωστή ανάκαμψη από την άσκηση (Tam et al, 2022).

Καθώς στον αθλητισμό η διατροφή και η απόδοση είναι έννοιες άρρηκτα συνδεδεμένες, οι αθλητές θα πρέπει να λαμβάνουν την κατάλληλη διατροφική γνώση εφόσον οι επιλογές της τροφής δεν εξαρτώνται μόνο από το κόστος, την πείνα, τη γεύση και την ευκολία, αλλά είναι πιο περίπλοκες, λόγω των προσδοκιών της απόδοσης, των επιπτώσεων στη σωματική τους ανάπτυξη, του σταδίου της προπόνησης και της εγγύτητας του αγώνα. Οι παράγοντες που επηρεάζουν τις επιλογές τροφίμων μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με τις προτεραιότητες του αθλητή, καθώς οι συμμετέχοντες στα αθλήματα μπορεί να κυμαίνονται από ψυχαγωγικούς (αναψυχής ή ψυχαγωγικά αθλήματα) έως ελίτ (εθνικός ή διεθνής ανταγωνισμός) (Malsagova et al, 2021).

1.7 Εισαγωγή στην έννοια των Διατροφικών Διαταραχών

Οι διατροφικές διαταραχές είναι σοβαρές αλλά θεραπεύσιμες ψυχικές και σωματικές ασθένειες που μπορούν να επηρεάσουν άτομα όλων των φύλων, ηλικιών, φυλών, θρησκειών, εθνοτήτων, σεξουαλικών προσανατολισμών, σωματικών σχημάτων και βαρών. Είναι ένας πολύπλοκος συνδυασμός βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικό-πολιτισμικών παραγόντων που συγκλίνουν και πυροδοτούν την προδιατεθειμένη γενετική ευπάθεια ενός ατόμου. Οι πιο γνωστές διατροφικές διαταραχές είναι οι παρακάτω (NEDA, 2024). Η Νευρική Ανορεξία (Anorexia Nervosa), που χαρακτηρίζεται από χαμηλό σωματικό βάρος, διαστρεβλωμένη

εικόνα σώματος και διαρκή φόβο για αύξηση του σωματικού βάρους, οδηγώντας τα άτομα αυτά σε περιορισμό κατανάλωσης τροφής, πρόκληση εμετού και χρήση καθαρτικών ώστε να αντισταθμίσουν το αποτέλεσμα από την πρόσληψη των θερμίδων. Ακόμα μπορεί να προβούν σε υπερβολική άσκηση (Mayo Clinic, 2018). Η Νευρική Βουλμία (Bulimia Nervosa), χαρακτηρίζεται από υπερβολική κατανάλωση τροφής, συνήθως κρυφά, και συνοδεύονται από αρνητικές αντισταθμιστικές συμπεριφορές όπως και στην νευρική ανορεξία (Mayo Clinic, 2024). Στη συνέχεια η Διαταραχή Υπερφαγίας (Binge Eating Disorder), αποτελεί την πιο συχνή διατροφική διαταραχή, όπου τα άτομα καταναλώνουν μια ασυνήθιστα μεγάλη ποσότητα φαγητού σε ένα γεύμα και αισθάνονται ανίκανοι να σταματήσουν. Τέλος η Διαταραχή Αποφυγής/Περιορισμού Πρόσληψης Τροφής (Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder - ARFID), αποτελεί μία κατάσταση αποφυγής συγκεκριμένων τροφίμων, ή περιορισμένης κατανάλωσης αυτών, μπορεί να εμφανιστεί σε οποιοδήποτε βάρος και είναι διαφορετικό ανάλογα με το άτομο που το αντιμετωπίζει (Cleveland Clinic, 2023).

1.8 Αθλητές και Διατροφικές Διαταραχές

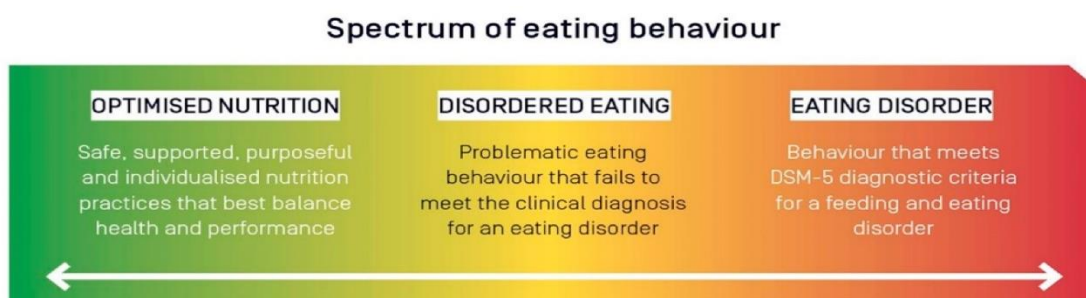
Είναι σημαντικό στους αθλητικούς πληθυσμούς να εξετάζουμε προσεκτικά την ύπαρξη διαταραχών διατροφής, όχι μόνο λόγω της σοβαρότητάς τους, αλλά και λόγω της δυσκολίας στην ανίχνευσή τους. Πολλοί αθλητικοί οργανισμοί προωθούν τακτικό έλεγχο για διατροφικές διαταραχές και προσφέρουν αξιόπιστα και επικυρωμένα εργαλεία προ συμπτωματικού ελέγχου, όπως το ερωτηματολόγιο "SCOFF" με 5 σημεία (Currie, 2010). Τα αρχικά γράμματα του ονόματος του ερωτηματολογίου προκύπτουν από τις ερωτήσεις που περιέχει, οι οποίες είναι οι εξής: Do you make yourself Sick because you feel uncomfortably full ?, Do you worry that you have lost Control over how much you eat?, Have you recently lost more than One stone (14 lb) in a 3-month period?, Do you believe yourself to be Fat when others say you are too thin?, Would you say that Food dominates your life? (Morgan et al., 2000).

Η παρουσία διατροφικών διαταραχών είναι αρκετά συνήθης σε αθλήματα όπου το βάρος επηρεάζει άμεσα την απόδοση. Οι βασικοί λόγοι που συμβαίνει αυτό είναι τρεις. Ο ένας από αυτούς σχετίζεται με τα αθλήματα αντοχής, όπου αθλητές πιο αδύνατοι έχουν πολύ καλύτερη απόδοση σε σύγκριση με αθλητές με υψηλότερο βάρος. Επίσης σε αθλήματα όπου η συμμετοχή των αθλητών κρίνεται από την κατηγορία στην οποία ανήκουν ανάλογα με το βάρος τους, όπως είναι η πυγμαχία, το τζούντο και άλλα, πρέπει να είναι πολύ προσεκτικοί με την τήρηση των ορίων, καθώς συχνά υπάρχει μεγάλη πιθανότητα απόκλισής τους, έστω και αν έχουν ελάχιστα παραπάνω γραμμάρια. Είναι δεδομένο, πως αυτό αποτελεί πιεστικό παράγοντα απώλειας βάρους στους αθλητές που τους προκαλεί άγχος και τους οδηγεί στο να ακολουθήσουν ακραίες

τεχνικές απώλειας βάρους σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα. Τέλος, σε αθλήματα όπως είναι η ενόργανη γυμναστική, το body building και άλλα, αξιολογείται αισθητικά η σύνθεση ενός συγκεκριμένου τύπου σώματος, με αποτέλεσμα να προωθείται και να ενθαρρύνεται στα άτομα που επιλέγουν τέτοιου είδους αθλήματα (Currie, 2010).

Εκτός από τους τρεις λόγους που αναφέρθηκαν παραπάνω, ένα ακόμα αίτιο που τα τελευταία χρόνια προβληματίζει τον χώρο του αθλητισμού και οδηγεί στην εμφάνιση διατροφικών διαταραχών είναι το φαινόμενο Σχετικής Ενεργειακής Ανεπάρκειας στον Αθλητισμό / Relative energy deficiency in sports (RED-S). Το RED-S μπορεί να προκύψει όταν καταναλώνονται ανεπαρκείς θερμίδες για την υποστήριξη της ενεργειακής δαπάνης της άσκησης, συνήθως από δίαιτες χαμηλής ενέργειας (ακούσια ή σκόπιμα), ή/και από υπερβολική άσκηση (Dípla et al., 2021). Οι ανησυχίες σχετικά με την υγεία λόγω χαμηλής ενεργειακής πρόσληψης περιλαμβάνουν προβλήματα όπως εμμηνόρροια σε γυναίκες αθλήτριες, μειωμένη λίμπιντο, δυσλειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος και της καρδιαγγειακής λειτουργίας, καθώς και υπονομευμένη υγεία των οστών, τα οποία μπορούν να επηρεάσουν την αθλητική απόδοση.

Ακόμα οι διαταραγμένες διατροφικές συνήθειες και διατροφικές διαταραχές κυρίως σε ελίτ αθλητές, σχετίζονται άμεσα με ψυχολογικά αίτια, όπως είναι το άγχος για μια καλή απόδοση και η τελειομανία. Συγκεκριμένα, η ψυχαναγκαστική συμπεριφορά άσκησης με ταυτόχρονη αδυναμία μείωσης του προπονητικού φόρτου οδηγούν σε τραυματισμούς και συναισθηματική δυσφορία, έχοντας ως τελικό αποτέλεσμα συμπτώματα διαταραγμένης διατροφικής συμπεριφοράς (Elizabeth et al, 2016).



Εικόνα 1.2. Το φάσμα της διατροφικής συμπεριφοράς στον αθλητή υψηλής απόδοσης από τη βέλτιστη διατροφή προς τη διαταραγμένη διατροφή έως τις διατροφικές διαταραχές.

1.9 Επιδημιολογία Διατροφικών Διαταραχών σε αθλητές

Ανάμεσα στους αθλητές η κατανόηση του επιπολασμού της εμφάνισης διατροφικών διαταραχών είναι ακόμα αμφίβολη και αρκετά περίπλοκη. Γνωστό δεδομένο αποτελεί το ότι εξάπλωση διατροφικών διαταραχών παρατηρείται σε μεγαλύτερο βαθμό μεταξύ των αθλητών

σε σχέση με τους μη αθλητές, κάτι που υποδεικνύει τη σημασία του προβλήματος σε αθλητικό επίπεδο (Joy et al, 2016).

Οι μελέτες που αναζητούν την ύπαρξη διατροφικών διαταραχών στον αθλητικό χώρο επικεντρώνονται κυρίως σε γυναίκες αθλήτριες, καθώς εκεί η ύπαρξή τους είναι συχνότερη σε σύγκριση με τους άνδρες αθλητές. Συγκεκριμένα έρευνα που πραγματοποιήθηκε με 522 ελίτ αθλήτριες και 448 μη αθλητές μέσω ερωτηματολογίου διαταραχής διατροφής, συνέντευξης και κλινικής εξέτασης, παρουσίασε ποσοστό 18% των αθλητριών με διάγνωση διατροφικής διαταραχής και μόνο 5% των μη αθλητών ελέγχου (Sundgot-Borgen J, Torstveit MK, 2004). Ολοένα αυξανόμενο πρόβλημα είναι και η εμφάνιση διατροφικών διαταραχών στους άνδρες αθλητές, που παρόλο που έχουν χαμηλότερο επιπολασμό διατροφικών διαταραχών από τις γυναίκες αθλήτριες, έχουν υψηλότερο επιπολασμό από τους άνδρες μη αθλητές (Joy et al, 2016),

Μεταξύ των αθλητών τα ποσοστά αυτών που εμφανίζουν διατροφικές διαταραχές διαφέρουν ανάλογα με τον τύπο αθλήματος. Μεγαλύτερα ήταν τα ποσοστά σε αθλητές αισθητικών αθλημάτων, όπως η γυμναστική και το καλλιτεχνικό πατινάζ, σε αθλήματα με κατηγορίες βάρους, όπως η κωπηλασία και σε αθλήματα όπου το χαμηλό βάρος συνδέεται με καλύτερη απόδοση, όπως είναι η ποδηλασία. Η μελέτη του Sundgot-Borgen έδειξε 25% ποσοστό διατροφικών διαταραχών στα αθλήματα που εξαρτώνται από το βάρος, ενώ 12% στα υπόλοιπα αθλήματα (Sundgot-Borgen, 1993). Επίσης άλλη μελέτη όπου συμμετείχαν 46 αθλητές αισθητικής, 62 αθλητές αθλημάτων με μπάλα και 108 μη αθλητές, όπου είχαν την ίδια ηλικία με τους αθλητές, απέδειξε ότι τα ποσοστά διατροφικών διαταραχών ήταν 17% στα αισθητικά αθλήματα, 2% στα αθλήματα με μπάλα και 2% σε μη αθλητές (Thiemann et al., 2015).

1.10 Προηγούμενες έρευνες

Το άγχος συνδέεται στενά με τις διατροφικές συνήθειες των αθλητών, με αρκετές έρευνες να επιβεβαιώνουν αυτή την σχέση. Σύμφωνα με μια συστηματική ανασκόπηση οι επιλογές των τροφίμων των αθλητών επηρεάζονται από πολλούς παράγοντες, όπως το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας, οι γνώσεις τους για την διατροφή αλλά και περιβαλλοντικοί παράγοντες. Η μελέτη αυτή αποδεικνύει ότι το άγχος μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματική κατανάλωση τροφίμων, όπου οι αθλητές επιλέγουν ανθυγιεινά τρόφιμα προκειμένου να διαχειριστούν το άγχος τους και τελικά διαμορφώνουν κακές διατροφικές συνήθειες (Pelly et al, 2022).

Άλλη μελέτη βρήκε ισχυρή συσχέτιση μεταξύ διατροφής και επιπέδων άγχους σε αθλητές πολεμικών τεχνών. Συγκεκριμένα, ερευνά την σχέση μεταξύ διατροφικών συνηθειών, άγχους

και συνολικής απόδοσης. Χρησιμοποιώντας το ερωτηματολόγιο CSAI -2, διαπιστώθηκε πως τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες αθλητές που ακολούθησαν μία ελεγχόμενη ισορροπημένη διατροφή είχαν χαμηλότερα επίπεδα σωματικού και γνωστικού άγχους πριν από τους αγώνες σε σύγκριση με εκείνους που ακολούθησαν μία ελεύθερη διατροφή. Παράλληλα, βρέθηκε ότι ορισμένα θρεπτικά συστατικά, όπως τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, να είναι ευεργετικά στη μείωση του άγχους. Τέλος, οι αθλητές του τζούντο και ταεκβοντό εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα άγχους σε σχέση με τους αθλητές του καράτε (Rodríguez et al, 2019).

Επιπλέον, μία μελέτη εξέτασε εάν το γενικό άγχος, το άγχος πριν από τον αγώνα και η σπλαχνική ευαισθησία συσχετίστηκαν με τη διατροφική πρόσληψη πριν και κατά τη διάρκεια των αγώνων τρεξίματος αντοχής. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι το άγχος και η σπλαχνική ευαισθησία συνδέονται με γαστρεντερικά συμπτώματα στους δρομείς, αλλά δεν επηρεάζουν σημαντικά την πρόσληψη τροφής και υγρών πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα. Συγκεκριμένα, οι δρομείς με υψηλότερη σπλαχνική ευαισθησία και άγχος ανέφεραν περισσότερα γαστρεντερικά συμπτώματα, αλλά η πρόσληψη ενέργειας, μακροθρεπτικών συστατικών και υγρών παρέμεινε αμετάβλητη (Wilson et al, 2023).

Τέλος, σύμφωνα με μία ακόμα συστηματική ανασκόπηση και μετανάλυση βρέθηκε ότι ορισμένοι τύποι αθλημάτων που δίνουν έμφαση στο σωματικό βάρος και την λεπτότητα ως ανταγωνιστικό παράγοντα (όπως η ρυθμική και το τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων) παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα διατροφικών διαταραχών σε σχέση με άλλους αθλητές. Αυτό συμβαίνει καθώς οι αθλητές δέχονται πίεση να διατηρήσουν χαμηλό σωματικό βάρος για να βελτιώσουν την απόδοσή τους. Με αυτόν τρόπο οδηγούνται σε λανθασμένα διατροφικά πρότυπα (Mancine et al, 2020).

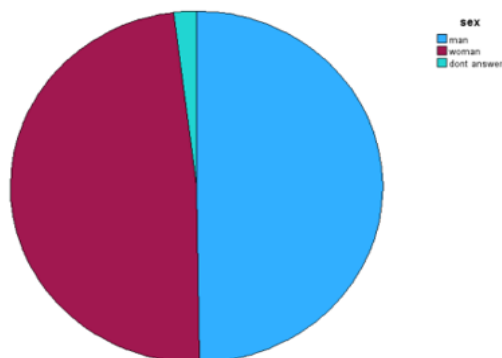
2 Ερευνητικό Μέρος

2.1 Σκοπός

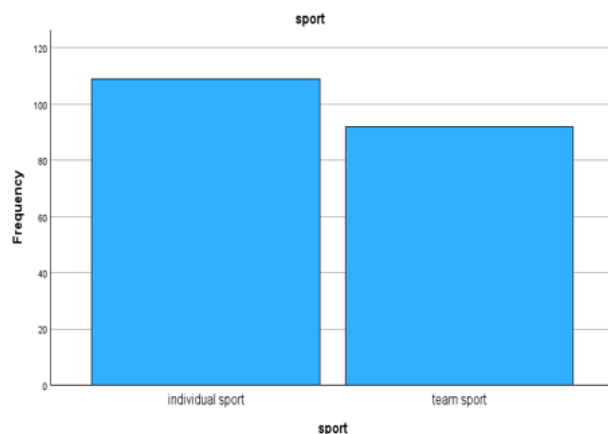
Ο σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει τη σχέση του σωματικού και γνωστικού άγχους με τις διατροφικές συνήθειες των αθλητών. Συγκεκριμένα, η μελέτη εστιάζει στο πως διαφορετικά επίπεδα άγχους, είτε προερχόμενα από σωματική κόπωση είτε από ψυχολογικούς παράγοντες, μπορούν να επηρεάσουν την ποιότητα και την ποσότητα της διατροφής των αθλητών, και τελικά τις διατροφικές τους συνήθειες. Παράλληλα, η έρευνα στοχεύει να αναλύσει αν η φύση του αθλήματος (ομαδικό ή ατομικό) και το επίπεδο ανταγωνισμού (επαγγελματικό ή ερασιτεχνικό) διαδραματίζουν ρόλο στις αλλαγές των διατροφικών συνηθειών και τη ψυχολογική τους κατάσταση. Τέλος, η έρευνα αποσκοπεί να αναδείξει τις

διαφορές μεταξύ αθλητών που αντιμετωπίζουν συχνά υψηλά επίπεδα άγχους και αυτών που βιώνουν λιγότερη πίεση, και πώς αυτά τα επίπεδα άγχους μπορεί να επηρεάσουν τη συνολική υγεία και απόδοσή τους.

2.2 Δείγμα

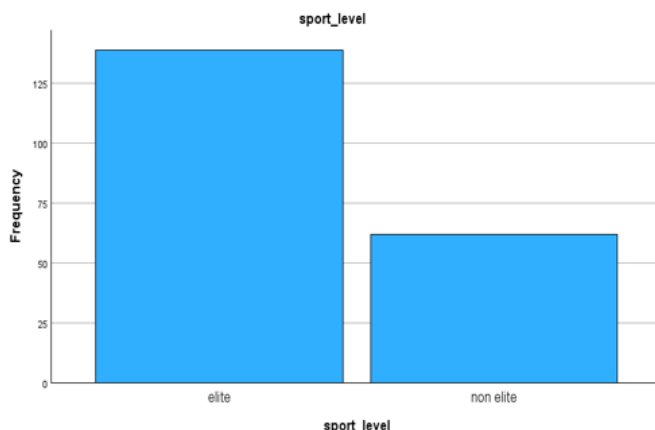


Εικόνα 2.1 Pie Chart 1 Δείγμα: 201 εν ενεργεία αθλητές και αθλήτριες, εκ των οποίων 100 άνδρες (μπλε χρώμα) και 97 γυναίκες (κόκκινο χρώμα) και 3 συμμετέχοντες που δεν ήθελαν να απαντήσουν (ανοιχτό γαλάζιο χρώμα)



Εικόνα 2.2 Bar Chart 1 καταμερισμός των αθλητών και αθλητριών στα διαφορετικά αθλήματα (92 αθλητές είναι μέλη ομαδικών αθλημάτων, ενώ 109 είναι αθλητές ατομικού αθλήματος)

Στην έρευνα συμμετείχαν 201 εν ενεργεία αθλητές και αθλήτριες, εκ των οποίων 100 άνδρες και 97 γυναίκες και 3 συμμετέχοντες που δεν απάντησαν στην ερώτηση επιλογής φύλου, οι οποίοι συμμετείχαν σε διαφορετικά αθλήματα και διαφορετικού επιπέδου (παρουσιάζεται στην **εικόνα 2.1. Pie Chart 1**). Ο μέσος όρος ηλικίας για το σύνολο των συμμετεχόντων ήταν 22,21 έτη (τυπική απόκλιση=3,85). Η **εικόνα 2.2 Bar Chart 1** και η **εικόνα 2.3. Bar Chart 2** παρουσιάζουν τον καταμερισμό των αθλητών και αθλητριών στα διαφορετικά αθλήματα (92 αθλητές είναι μέλη ομαδικών αθλημάτων, ενώ 109 είναι αθλητές ατομικού αθλήματος), αλλά και επίπεδο ανταγωνισμού (139 αθλητές αγωνίζονται σε επαγγελματικό-elite και 62 αθλητές σε ερασιτεχνικό επίπεδο). Επίσης, στον **πίνακα 2.1** παρουσιάζονται τα χρόνια προπόνησης των αθλητών που συμμετείχαν στην έρευνα. Κάθε άθλημα έχει την δική του ηλικιακή κατηγορία με βάση τους διεθνείς κανονισμούς του. Για τις αναλύσεις των μέσων όρων χρησιμοποιήθηκε το σύνολο του δείγματος.



Εικόνα 2.3. Bar Chart 2 καταμερισμός των αθλητών και αθλητριών στο επίπεδο ανταγωνισμού (139 αθλητές αγωνίζονται σε επαγγελματικό-elite και 62 αθλητές σε ερασιτεχνικό επίπεδο).

Statistics		
years_of_training		
N	Valid	201
	Missing	0
Median		10,00
Std. Deviation		5,003
Variance		25,030
Minimum		1
Maximum		25

Πίνακας 2.1. χρόνια προπόνησης των αθλητών που συμμετείχαν στην έρευνα

2.3 Μεθοδολογία

Η έρευνα εγκρίθηκε από την Εσωτερική Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας του Τμήματος Διαιτολογίας και Διατροφολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (Αριθμός έγκρισης: 28/20-5-2024).

2.3.1 Εργαλεία Μέτρησης

Δόθηκαν στους συμμετέχοντες ανώνυμα ερωτηματολόγια αυτό-αναφοράς, τα οποία περιλάμβαναν περιγραφικά χαρακτηριστικά, πληροφορίες για το αθλητικό τους υπόβαθρο καθώς και κλίμακες αξιολόγησης των διατροφικών τους συμπεριφορών και σκέψεις σχετικά με το φαγητό, αλλά και την ψυχολογία τους σε συνάρτηση με την αγωνιστική τους κατάσταση (**Παράρτημα Α**). Οι αθλητές και αθλήτριες ανέφεραν την ημερομηνία γέννησης τους, το άθλημα τους, τα χρόνια ενασχόλησης τους με το άθλημα, την αγωνιστική τους κατάσταση, το σωματικό βάρος και ύψος, ώστε να ελεγχθεί αν πληρούν τα κριτήρια συμμετοχής στην έρευνα. Επιπλέον, περιλάμβανε δύο ερωτηματολόγια:

Α) Κλίμακα Αξιολόγησης Άγχους Αγωνιστικής Κατάστασης

Για τους σκοπούς της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης το οποίο αξιολογεί την ένταση και την κατεύθυνση του γνωστικού άγχους κατάστασης, του σωματικού άγχους κατάστασης και της αυτοπεποίθησης κατάστασης. Το ερωτηματολόγιο στην πρωτότυπη μορφή του περιλαμβάνει 27 ερωτήματα μέτρησης του άγχους, τα οποία απαρτίζουν 3 παράγοντες: το γνωστικό άγχος (9 ερωτήματα), το σωματικό άγχος (9 ερωτήματα), και η αυτοπεποίθηση (9 ερωτήματα).

Με βάση τις αναλύσεις από δύο προηγούμενες μελέτες και τη λογική της ανάπτυξης του CSAI-2 των Martens et al, 1990 πραγματοποιήθηκε μείωση του αριθμού των ερωτημάτων κατόπιν εξέτασης της εγκυρότητας περιεχομένου, της δομικής εγκυρότητας και της εσωτερικής συνέπειας των τριών επιμέρους παραγόντων, προσαρμοσμένη για τον ελληνικό πληθυσμό (Κάκκος & Ζέρβας, 1996) Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία της κλίμακας του ερωτηματολογίου ελέγχθηκε με βάση 499 αθλητές (220 άνδρες, 279 γυναίκες) ατομικών αγωνισμάτων, ηλικίας 20.54 ετών και αγωνιστικής εμπειρίας 7.08 ετών. Για τον ψυχομετρικό έλεγχο της συγκεκριμένης κλίμακας, το ερωτηματολόγιο χορηγήθηκε σε τρεις διαφορετικές χρονικές στιγμές (μία μέρα πριν, μια ώρα πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα). Τελικά στην ελληνική έκδοση το γνωστικό άγχος αποτελείται από τα ερωτήματα 1, 4, 7, 10 και 12 το σωματικό άγχος από τα ερωτήματα 2, 5, 8, 11 και 14 και η αυτοπεποίθηση αποτελείται από τα ερωτήματα 3, 6, 9, 13 και 15.

Οι απαντήσεις των αθλητών αναφέρονται στην ένταση του συμπτώματος που περιγράφει το κάθε ερώτημα και δίνονται σε μία κλίμακα τύπου Likert από το 1 (ποτέ) μέχρι 5 (πάντα). Να σημειωθεί ότι, η κλίμακα Likert αποτελεί μια κλίμακα ψυχομετρίας, που χρησιμοποιείται ευρέως σε έρευνες, στις οποίες υπάρχουν ερωτηματολόγια, αντίστοιχα με την παρούσα έρευνα. Προσθέτοντας τις τιμές των ερωτημάτων της κάθε υπό-κλίμακας, προκύπτουν οι τιμές των παραγόντων στο γνωστικό και σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση. Η εσωτερική συνέπεια του ερωτηματολογίου στον ελληνικό πληθυσμό, εκτιμώμενη με το δείκτη Cronbach α, κυμαίνεται από 81 έως 89 (Tsorbatzoudis et al, 1998).

B) Ερωτηματολόγιο Διατροφικών Στάσεων (Eating Attitudes Test-13/ EAT 13)

Το Ερωτηματολόγιο Διατροφικών Στάσεων είναι ένα αξιόπιστο και έγκυρο ερωτηματολόγιο 13 σημείων που μετρά τα συμπτώματα και τις χαρακτηριστικές συμπεριφορές των διατροφικών διαταραχών. Αν και το εργαλείο αυτό δεν χρησιμοποιείται ως τυπικό εργαλείο προ συμπτωματικού ελέγχου για τις διατροφικές διαταραχές, αποτελεί την καλύτερη επιλογή από τα επικυρωμένα ερωτηματολόγια που έχουν προσαρμοστεί στον ελληνικό πληθυσμό και ελληνική γλώσσα, ως προς την αξιολόγηση μιας έννοιας σχετικά με την προσεκτική διατροφή. Οι συμμετέχοντες απαντούν σε δεκατρείς ερωτήσεις με βάση την κλίμακα Likert, όπου κυμαίνεται από το 0 έως το 6. Συγκεκριμένα το 6 ισοδυναμεί με το πάντα, το 5 με το πολύ συχνά, το 4 με το συχνά, το 3 με το μερικές φορές, το 2 με το σπάνια και το 1 με το ποτέ. Η ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου έχει αξιοπιστία δοκιμής-επανάληψης $r = 0,85$ ($p < 0,01$) (Δούκας et al., 2009). Τα 13 στοιχεία του ερωτηματολογίου αποτελούν 3 υπο κλίμακες, οι οποίες είναι η δίαιτα (Dieting), η ενασχόληση με το φαγητό (Food Preoccupation) και άλλοι

σημαντικοί παράγοντες (Important others). Πιο αναλυτικά η πρώτη υπό κλίμακα σχετίζεται με την αποφυγή εύγευστων διατροφικών επιλογών και τη συνεχή ενασχόληση με το αδυνάτισμα, η δεύτερη υπο κλίμακα αναφέρεται σε βουλιμικές συμπεριφορές και η τελευταία πίεση που δέχονται οι συμμετέχοντες από το εξωτερικό περιβάλλον για την αύξηση του βάρους τους

Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ / Body Mass Index/ BMI)

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) είναι το βάρος ενός ατόμου σε κιλά διαιρούμενο με το τετράγωνο του ύψους σε μέτρα. Είναι μία εύκολη και γρήγορη μέθοδος ελέγχου για την κατηγορία βάρους. Τέσσερις είναι οι κύριες κατηγορίες που κατατάσσεται το άτομο σύμφωνα με την μέτρηση αυτή, η πρώτη είναι κάτω από 18,5 (λιποβαρής), η δεύτερη από 18,5 έως 24,9 (υγιές βάρος), η τρίτη από 25 έως 29,9 (υπέρβαρος) και η τελευταία από 30 και πάνω (παχύσαρκος). Για τα παιδιά και τους εφήβους ερμηνεύεται διαφορετικά παρόλο που υπολογίζεται με τον ίδιο τύπο με αυτόν των ενηλίκων, καθώς για τους ενήλικες δεν εξαρτάται από το φύλο και την ηλικία. Όσον αφορά επίσης τους αθλητές μπορεί να έχουν υψηλό ΔΜΣ λόγω αυξημένης μυϊκής μάζας και όχι σωματικού λίπους. Οπότε δεν είναι η κατάλληλη μέθοδος αξιολόγησης της σωματικής τους κατάστασης και ύπαρξη πιθανότητας κάποιου κινδύνου (CDC, 2022).

2.3.2 Διαδικασία μέτρησης

Για τη συλλογή των δεδομένων της έρευνας, χρησιμοποιήθηκε ηλεκτρονικό ανώνυμο ερωτηματολόγιο μέσω MS Forms, το οποίο διανεμήθηκε σε αθλητές και αθλήτριες, καθώς και σε φοιτητές και φοιτήτριες των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) από όλα τα τμήματα στην Ελλάδα. Η διανομή και η συλλογή των ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκε διαδικτυακά, εξασφαλίζοντας την ανωνυμία των συμμετεχόντων και την προστασία των προσωπικών τους δεδομένων.

Πριν από τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, όλοι οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για τους σκοπούς της έρευνας και έδωσαν τη συγκατάθεσή τους μέσω ενός εντύπου συναίνεσης, το οποίο παρέχεται στο **Παράρτημα Α** της παρούσας μελέτης. Η έγκριση από τους συμμετέχοντες ήταν απαραίτητη προϋπόθεση για τη συμμετοχή τους στη διαδικασία.

Οι πρώτες ερωτήσεις αφορούσαν τα περιγραφικά τους χαρακτηριστικά (ηλικία, βάρος, ύψος, κατηγορία αθλήματος, χρόνια προπόνησης), ώστε να ελεγχθεί αν πληρούν τα κριτήρια συμμετοχής στην έρευνα. Το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε α) την κλίμακα Αξιολόγησης Άγχους Αγωνιστικής κατάστασης και β) ένα ερωτηματολόγιο Διατροφικών στάσεων (EAT13)

προσαρμοσμένο στον ελληνικό πληθυσμό. Η πλήρης μορφή του παραπάνω ερωτηματολογίου παρουσιάζεται επίσης στο **Παράρτημα Α**.

Ο μέσος χρόνος που απαιτήθηκε για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου ήταν 10 λεπτά και 24 δευτερόλεπτα. Αυτός ο χρόνος θεωρήθηκε επαρκής για την ακριβή και πλήρη απάντηση όλων των ερωτήσεων, χωρίς να προκαλεί κόπωση ή άγχος στους συμμετέχοντες. Οι ερωτήσεις του ερωτηματολογίου σχεδιάστηκαν με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι κατανοητές και να αποτυπώνουν με ακρίβεια τις διατροφικές συνήθειες και τα επίπεδα άγχους των συμμετεχόντων.

Ακολούθησε ο αποκλεισμός των ατόμων του δείγματος που δεν πληρούσαν τα κριτήρια της έρευνας, δηλαδή τα κριτήρια του αθλητή τα οποία είναι τα εξής: να πραγματοποιεί προπονήσεις με σκοπό τη βελτίωση της απόδοσης, να συμμετέχει σε αγώνες, να είναι εγγεγραμμένος σε κάποιον αθλητικό σύλλογο/ομάδα, να αποτελούν οι προπονήσεις του και η συμμετοχή σε αγώνες κύρια ασχολία του. Επίσης, προστέθηκε το κριτήριο να είναι άνω των δεκαοκτώ ετών. Έπειτα, πραγματοποιήθηκε στατιστική ανάλυση των δεδομένων μέσω του στατιστικού πακέτου Statistical Package of Social Sciences, ενώ ορίστηκε δείκτης στατιστικής σημαντικότητας $p \text{ value} < 0.05$.

3. Αποτελέσματα

3.1 Περιγραφικά αποτελέσματα ύψους και βάρους και ηλικίας

Στον **Πίνακα 3.1, 3.2, 3.3** παρουσιάζονται τα περιγραφικά στατιστικά των συμμετεχόντων όσον αφορά το ύψος, το βάρος και την ηλικία αντίστοιχα.

- **Ύψος:** Παρατηρήθηκε μέσος όρος (mean) του ύψους για το σύνολο των συμμετεχόντων ήταν $M = 173,79 \text{ cm}$, με τυπική απόκλιση $SD = 10,304$. Οι τιμές κυμάνθηκαν από $\text{minimum} = 150 \text{ cm}$ έως $\text{maximum} = 203 \text{ cm}$, με εύρος = 65.
- **Βάρος:** Το μέσο βάρος των συμμετεχόντων ήταν $69,62 \text{ kg}$, με τυπική απόκλιση $SD = 13,170$. Οι τιμές του βάρους κυμάνθηκαν από $\text{minimum} = 43 \text{ kg}$ έως $\text{maximum} = 108 \text{ kg}$.
- **Ηλικία:** Ο μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων ήταν 22,21 έτη ($\text{Std. Deviation} = 3,85$). Οι τιμές της ηλικίας κυμάνθηκαν από $\text{minimum} = 18 \text{ ετών}$ έως $\text{maximum} = 45 \text{ ετών}$.

		Statistic	Std. Error
height	Mean	173,79	,727
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	172,35
		Upper Bound	175,22
	5% Trimmed Mean	173,59	
	Median	173,00	
	Variance	106,179	
	Std. Deviation	10,304	
	Minimum	150	
	Maximum	203	
	Range	53	

		Statistic	Std. Error
weight	Mean	69,62	,929
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	67,79
		Upper Bound	71,45
	5% Trimmed Mean	69,14	
	Median	70,00	
	Variance	173,448	
	Std. Deviation	13,170	
	Minimum	43	
	Maximum	108	
	Range	65	

Πίνακας 3.1 Περιγραφικά αποτελέσματα ύψους

Πίνακας 3.2 Περιγραφικά αποτελέσματα βάρους

age of the responders	Mean	22,21	,272
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	21,67
		Upper Bound	22,75
	5% Trimmed Mean	21,74	
	Median	22,00	
	Variance	14,876	
	Std. Deviation	3,857	
	Minimum	18	
	Maximum	45	
	Range	27	
	Interquartile Range	3	
	Skewness	2,678	,172
	Kurtosis	11,221	,341

Πίνακας 3.3 Περιγραφικά αποτελέσματα ηλικίας

3.2 Περιγραφικά αποτελέσματα Δείκτη Μάζας Σώματος

Υπολογίστηκε ο ΔΜΣ για όλους τους συμμετέχοντες και παρατηρήθηκε ότι (Πίνακας 3.4) :

- ο μέσος όρος (mean) είναι $M=22,88$ με τυπική απόκλιση $SD = 2,74$
- η διάμεσος (Median) είναι 22,75
- Η ελάχιστη και μέγιστη τιμή του ΔΜΣ κυμάνθηκε από $\text{minimum}= 16,38$ έως
- $\text{maximum}= 33,41$, με εύρος $R= 17,03$.

		Statistic	Std. Error
BMI	Mean	22,8828	,19341
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	22,5014
		Upper Bound	23,2642
	5% Trimmed Mean	22,7834	
	Median	22,7583	
	Variance	7,519	
	Std. Deviation	2,74208	
	Minimum	16,38	
	Maximum	33,41	
	Range	17,03	

Πίνακας 3.4 Περιγραφικά αποτελέσματα BMI

3.3 Αποτελέσματα γνωστικού και σωματικού άγχους συναρτήσει της διατροφικής συμπεριφοράς

Στον **Πίνακα 3.5.** παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της ανάλυσης των δεδομένων, με στόχο να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ των διαφορετικών μεταβλητών που προέκυψαν από τις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου. Συγκεκριμένα, εξετάστηκε η συσχέτιση μεταξύ της ψυχολογικής και διατροφικής κατάστασης των αθλητών. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν διασταυρωτικοί πίνακες (Crosstabs), οι οποίοι εμφανίζουν τις συχνότητες των απαντήσεων, καθώς και τα ποσοστά των συμμετεχόντων σε κάθε κατηγορία. Παράλληλα, υπολογίστηκε η στατιστική σημαντικότητα της συσχέτισης μέσω του στατιστικού ελέγχου χ^2 Chi-square, και τα αποτελέσματα συνοδεύονται από την τιμή p (p-value), η οποία δείχνει εάν οι παρατηρούμενες συσχετίσεις είναι στατιστικά σημαντικές.

Ακολουθεί ο **Πίνακας 3.5.** που παρουσιάζει τα δεδομένα.

ΕΡΩΤΗΣΗ	p-value
Νιώθω ένταση στο σώμα μου. * Γνωρίζω το περιεχόμενο σε θερμίδες των φαγητών που τρώω.	0,347
Νιώθω ένταση στο σώμα μου. * Έχω την αίσθηση ότι οι άλλοι θα προτιμούσαν να έτρωγα περισσότερο.	0,494
Νιώθω ένταση στο σώμα μου. * Αισθάνομαι τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάω.	0,128
Νιώθω ένταση στο σώμα μου. * Με απασχολεί πολύ η επιθυμία να είμαι πιο αδύνατος/η.	0,019
Νιώθω ένταση στο σώμα μου. * Σκέφτομαι ότι καίω θερμίδες όταν γυμνάζομαι.	0,336
Νιώθω ένταση στο σώμα μου. * Οι άλλοι γύρω μου πιστεύουν ότι είμαι υπερβολικά αδύνατος/η.	0,543
Νιώθω ένταση στο σώμα μου. * Με απασχολεί η σκέψη ότι έχω λίπος στο σώμα μου.	0,065
Νιώθω ένταση στο σώμα μου. * Αποφεύγω τα φαγητά που έχουν ζάχαρη.	0,522
Νιώθω ένταση στο σώμα μου. * Τρώω φαγητά διαίτης	0,459
Νιώθω ένταση στο σώμα μου. * Έχω την αίσθηση ότι το φαγητό εξουσιάζει τη ζωή μου.	0,045
Νιώθω ένταση στο σώμα μου. * Δείχνω αυτο-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό.	0,077
Νιώθω ένταση στο σώμα μου. * Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με πιέζουν να φάω.	0,689
Νιώθω ένταση στο σώμα μου. * Αισθάνομαι δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών	0,169
Ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά. * Γνωρίζω το περιεχόμενο σε θερμίδες των φαγητών που τρώω.	0,242
Ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά. * Έχω την αίσθηση ότι οι άλλοι θα προτιμούσαν να έτρωγα περισσότερο.	0,259

Ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά. * Αισθάνομαι τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάω.	0,129
Ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά. * Με απασχολεί πολύ η επιθυμία να είμαι πιο αδύνατος/η.	0,013
Ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά. * Σκέφτομαι οτι καίω θερμίδες όταν γυμνάζομαι.	0,002
Ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά. * Οι άλλοι γύρω μου πιστεύουν οτι είμαι υπερβολικά αδύνατος/η.	0,032
Ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά. * Με απασχολεί η σκέψη ότι έχω λίπος στο σώμα μου.	0,214
Ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά. * Αποφεύγω τα φαγητά που έχουν ζάχαρη.	0,203
Ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά. * Τρώω φαγητά διαίτης.	0,042
Ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά. * Έχω την αίσθηση οτι το φαγητό εξουσιάζει τη ζωή μου.	0,371
Ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά. * Δείχνω αυτο-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό.	0,250
Ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά. * Αισθάνομαι οτι οι άλλοι με πιέζουν να φάω.	0,007
Ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά. * Αισθάνομαι δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών.	0,406
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Γνωρίζω το περιεχόμενο σε θερμίδες των φαγητών που τρώω.	0,216
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Έχω την αίσθηση οτι οι άλλοι θα προτιμούσαν να έτρωγα περισσότερο.	0,014
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Αισθάνομαι τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάω.	0,001
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Με απασχολεί πολύ η επιθυμία να είμαι πιο αδύνατος/η.	0,405
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Σκέφτομαι οτι καίω θερμίδες όταν γυμνάζομαι.	0,018
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Οι άλλοι γύρω μου πιστεύουν οτι είμαι υπερβολικά αδύνατος/η.	0,175
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Με απασχολεί η σκέψη ότι έχω λίπος στο σώμα μου.	0,036
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Αποφεύγω τα φαγητά που έχουν ζάχαρη.	0,929
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Τρώω φαγητά διαίτης.	0,343
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Έχω την αίσθηση οτι το φαγητό εξουσιάζει τη ζωή μου.	0,121
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Δείχνω αυτο-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό.	0,010

Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με πιέζουν να φάω.	0,022
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Αισθάνομαι δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών.	0,506
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Γνωρίζω το περιεχόμενο σε θερμίδες των φαγητών που τρώω.	0,216
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Έχω την αίσθηση ότι οι άλλοι θα προτιμούσαν να έτρωγα περισσότερο.	0,014
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Αισθάνομαι τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάω.	0,001
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Με απασχολεί πολύ η επιθυμία να είμαι πιο αδύνατος/η.	0,405
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Σκέφτομαι ότι καίω θερμίδες όταν γυμνάζομαι.	0,018
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Οι άλλοι γύρω μου πιστεύουν ότι είμαι υπερβολικά αδύνατος/η.	0,175
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Με απασχολεί η σκέψη ότι έχω λίπος στο σώμα μου.	0,036
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Αποφεύγω τα φαγητά που έχουν ζάχαρη.	0,929
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Τρώω φαγητά διαίτης.	0,343
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Έχω την αίσθηση ότι το φαγητό εξουσιάζει τη ζωή μου.	0,121

Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Δείχνω αυτο-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό.	0,010
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με πιέζουν να φάω.	0,022
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Αισθάνομαι δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών.	0,506
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Γνωρίζω το περιεχόμενο σε θερμίδες των φαγητών που τρώω.	0,216
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Έχω την αίσθηση ότι οι άλλοι θα προτιμούσαν να έτρωγα περισσότερο.	0,014
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Αισθάνομαι τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάω.	0,001
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Με απασχολεί πολύ η επιθυμία να είμαι πιο αδύνατος/η.	0,405
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Σκέφτομαι ότι καίω θερμίδες όταν γυμνάζομαι.	0,018

Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Οι άλλοι γύρω μου πιστεύουν ότι είμαι υπερβολικά αδύνατος/η.	0,175
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Με απασχολεί η σκέψη ότι έχω λίπος στο σώμα μου.	0,036
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Αποφεύγω τα φαγητά που έχουν ζάχαρη.	0,929
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Τρώω φαγητά διαίτης.	0,343
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Έχω την αίσθηση ότι το φαγητό εξουσιάζει τη ζωή μου.	0,121
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Δείχνω αυτο-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό.	0,010
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με πιέζουν να φάω.	0,022
Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Αισθάνομαι δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών.	0,506
Νιώθω ένα δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι μου. * Γνωρίζω το περιεχόμενο σε θερμίδες των φαγητών που τρώω.	0,612
Νιώθω ένα δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι μου. * Έχω την αίσθηση ότι οι άλλοι θα προτιμούσαν να έτρωγα περισσότερο.	0,082
Νιώθω ένα δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι μου. * Αισθάνομαι τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάω.	0,480
Νιώθω ένα δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι μου. * Με απασχολεί πολύ η επιθυμία να είμαι πιο αδύνατος/η.	0,208
Νιώθω ένα δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι μου. * Σκέφτομαι ότι καίω θερμίδες όταν γυμνάζομαι.	0,323
Νιώθω ένα δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι μου. * Οι άλλοι γύρω μου πιστεύουν ότι είμαι υπερβολικά αδύνατος/η.	0,001
Νιώθω ένα δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι μου. * Με απασχολεί η σκέψη ότι έχω λίπος στο σώμα μου.	0,659
Νιώθω ένα δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι μου. * Αποφεύγω τα φαγητά που έχουν ζάχαρη.	0,369
Νιώθω ένα δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι μου. * Τρώω φαγητά διαίτης.	0,074
Νιώθω ένα δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι μου. * Έχω την αίσθηση ότι το φαγητό εξουσιάζει τη ζωή μου.	0,119
Νιώθω ένα δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι μου. * Δείχνω αυτο-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό.	0,187
Νιώθω ένα δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι μου. * Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με πιέζουν να φάω.	0,002

Νιώθω ένα δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι μου. * Αισθάνομαι δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών.	0,379
Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα . * Γνωρίζω το περιεχόμενο σε θερμίδες των φαγητών που τρώω.	0,757
Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα . * Έχω την αίσθηση ότι οι άλλοι θα προτιμούσαν να έτρωγα περισσότερο.	0,325
Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα . * Αισθάνομαι τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάω.	0,084
Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα . * Με απασχολεί πολύ η επιθυμία να είμαι πιο αδύνατος/η.	0,035
Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα . * Σκέφτομαι ότι καίω θερμίδες όταν γυμνάζομαι.	0,010
Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα . * Οι άλλοι γύρω μου πιστεύουν ότι είμαι υπερβολικά αδύνατος/η.	0,163
Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα . * Με απασχολεί η σκέψη ότι έχω λίπος στο σώμα μου.	0,012
Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα . * Αποφεύγω τα φαγητά που έχουν ζάχαρη.	0,275
Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα . * Τρώω φαγητά διαίτης.	0,039
Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα . * Έχω την αίσθηση ότι το φαγητό εξουσιάζει τη ζωή μου.	0,808
Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα . * Δείχνω αυτο-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό.	0,042
Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα . * Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με πιέζουν να φάω.	0,031
Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα . * Αισθάνομαι δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών.	0,033
Ανησυχώ ότι θα έχω χαμηλή απόδοση. * Γνωρίζω το περιεχόμενο σε θερμίδες των φαγητών που τρώω.	0,440
Ανησυχώ ότι θα έχω χαμηλή απόδοση. * Έχω την αίσθηση ότι οι άλλοι θα προτιμούσαν να έτρωγα περισσότερο.	0,631
Ανησυχώ ότι θα έχω χαμηλή απόδοση. * Αισθάνομαι τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάω.	0,001
Ανησυχώ ότι θα έχω χαμηλή απόδοση. * Με απασχολεί πολύ η επιθυμία να είμαι πιο αδύνατος/η.	0,106
Ανησυχώ ότι θα έχω χαμηλή απόδοση. * Σκέφτομαι ότι καίω θερμίδες όταν γυμνάζομαι.	0,011
Ανησυχώ ότι θα έχω χαμηλή απόδοση. * Οι άλλοι γύρω μου πιστεύουν ότι είμαι υπερβολικά αδύνατος/η.	0,166

Ανησυχώ ότι θα έχω χαμηλή απόδοση. * Με απασχολεί η σκέψη ότι έχω λίπος στο σώμα μου.	0,008
Ανησυχώ ότι θα έχω χαμηλή απόδοση. * Αποφεύγω τα φαγητά που έχουν ζάχαρη.	0,532
Ανησυχώ ότι θα έχω χαμηλή απόδοση. * Τρώω φαγητά διαίτης.	0,177
Ανησυχώ ότι θα έχω χαμηλή απόδοση. * Έχω την αίσθηση ότι το φαγητό εξουσιάζει τη ζωή μου.	0,045
Ανησυχώ ότι θα έχω χαμηλή απόδοση. * Δείχνω αυτο-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό.	0,091
Ανησυχώ ότι θα έχω χαμηλή απόδοση. * Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με πιέζουν να φάω.	<0,001
Ανησυχώ ότι θα έχω χαμηλή απόδοση. * Αισθάνομαι δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών.	0,550
Οι μύες μου είναι σφιγμένοι από νευρικότητα. * Γνωρίζω το περιεχόμενο σε θερμίδες των φαγητών που τρώω.	0,067
Οι μύες μου είναι σφιγμένοι από νευρικότητα. * Έχω την αίσθηση ότι οι άλλοι θα προτιμούσαν να έτρωγα περισσότερο.	0,058
Οι μύες μου είναι σφιγμένοι από νευρικότητα. * Αισθάνομαι τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάω.	0,208
Οι μύες μου είναι σφιγμένοι από νευρικότητα. * Με απασχολεί πολύ η επιθυμία να είμαι πιο αδύνατος/η.	0,233
Οι μύες μου είναι σφιγμένοι από νευρικότητα. * Σκέφτομαι ότι καίω θερμίδες όταν γυμνάζομαι.	0,300
Οι μύες μου είναι σφιγμένοι από νευρικότητα. * Οι άλλοι γύρω μου πιστεύουν ότι είμαι υπερβολικά αδύνατος/η.	0,024
Οι μύες μου είναι σφιγμένοι από νευρικότητα. * Με απασχολεί η σκέψη ότι έχω λίπος στο σώμα μου.	0,447
Οι μύες μου είναι σφιγμένοι από νευρικότητα. * Αποφεύγω τα φαγητά που έχουν ζάχαρη.	0,157
Οι μύες μου είναι σφιγμένοι από νευρικότητα. * Τρώω φαγητά διαίτης.	0,060
Οι μύες μου είναι σφιγμένοι από νευρικότητα. * Έχω την αίσθηση ότι το φαγητό εξουσιάζει τη ζωή μου.	0,131
Οι μύες μου είναι σφιγμένοι από νευρικότητα. * Δείχνω αυτο-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό.	0,191
Οι μύες μου είναι σφιγμένοι από νευρικότητα. * Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με πιέζουν να φάω.	0,004
Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα. * Γνωρίζω το περιεχόμενο σε θερμίδες των φαγητών που τρώω.	0,481
Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα. * Έχω την αίσθηση ότι οι άλλοι θα προτιμούσαν να έτρωγα περισσότερο.	0,015
Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα. * Αισθάνομαι τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάω.	<0,001

Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα. * Με απασχολεί πολύ η επιθυμία να είμαι πιο αδύνατος/η.	0,002
Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα. * Σκέφτομαι οτι καίω θερμίδες όταν γυμνάζομαι.	0,302
Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα. * Οι άλλοι γύρω μου πιστεύουν οτι είμαι υπερβολικά αδύνατος/η.	0,022
Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα. * Με απασχολεί η σκέψη οτι έχω λίπος στο σώμα μου.	0,004

Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα. * Αποφεύγω τα φαγητά που έχουν ζάχαρη.	0,087
Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα. * Τρώω φαγητά διαίτης.	0,035
Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα. * Έχω την αίσθηση οτι το φαγητό εξουσιάζει τη ζωή μου.	0,274
Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα. * Δείχνω αυτο-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό.	0,028
Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα. * Αισθάνομαι οτι οι άλλοι με πιέζουν να φάω.	0,001
Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα. * Αισθάνομαι δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών.	0,032
Νιώθω το στομάχι μου να ανακατεύεται. * Γνωρίζω το περιεχόμενο σε θερμίδες των φαγητών που τρώω.	0,113
Νιώθω το στομάχι μου να ανακατεύεται. * Έχω την αίσθηση οτι οι άλλοι θα προτιμούσαν να έτρωγα περισσότερο.	0,613
Νιώθω το στομάχι μου να ανακατεύεται. * Αισθάνομαι τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάω.	0,141
Νιώθω το στομάχι μου να ανακατεύεται. * Με απασχολεί πολύ η επιθυμία να είμαι πιο αδύνατος/η.	0,239
Νιώθω το στομάχι μου να ανακατεύεται. * Σκέφτομαι οτι καίω θερμίδες όταν γυμνάζομαι.	0,087
Νιώθω το στομάχι μου να ανακατεύεται. * Οι άλλοι γύρω μου πιστεύουν οτι είμαι υπερβολικά αδύνατος/η.	0,002
Νιώθω το στομάχι μου να ανακατεύεται. * Με απασχολεί η σκέψη οτι έχω λίπος στο σώμα μου.	0,820
Νιώθω το στομάχι μου να ανακατεύεται. * Αποφεύγω τα φαγητά που έχουν ζάχαρη.	0,113
Νιώθω το στομάχι μου να ανακατεύεται. * Τρώω φαγητά διαίτης.	0,009
Νιώθω το στομάχι μου να ανακατεύεται. * Έχω την αίσθηση οτι το φαγητό εξουσιάζει τη ζωή μου.	0,094
Νιώθω το στομάχι μου να ανακατεύεται. * Δείχνω αυτο-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό.	0,162

Νιώθω το στομάχι μου να ανακατεύεται. * Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με πιέζουν να φάω.	0,008
Νιώθω το στομάχι μου να ανακατεύεται. * Αισθάνομαι δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών.	0,037
Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο. * Γνωρίζω το περιεχόμενο σε θερμίδες των φαγητών που τρώω.	0,116
Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο. * Έχω την αίσθηση ότι οι άλλοι θα προτιμούσαν να έτρωγα περισσότερο.	0,203
Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο. * Αισθάνομαι τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάω.	0,086
Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο. * Με απασχολεί πολύ η επιθυμία να είμαι πιο αδύνατος/η.	0,043
Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο. * Σκέφτομαι ότι καίω θερμίδες όταν γυμνάζομαι.	0,313
Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο. * Οι άλλοι γύρω μου πιστεύουν ότι είμαι υπερβολικά αδύνατος/η.	0,002
Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο. * Με απασχολεί η σκέψη ότι έχω λίπος στο σώμα μου.	0,045
Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο. * Αποφεύγω τα φαγητά που έχουν ζάχαρη.	0,403
Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο. * Τρώω φαγητά διαίτης.	0,003
Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο. * Έχω την αίσθηση ότι το φαγητό εξουσιάζει τη ζωή μου.	0,004
Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο. * Δείχνω αυτο-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό.	0,106
Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο. * Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με πιέζουν να φάω.	0,246
Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο. * Αισθάνομαι δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών.	0,099

Πίνακας 3.5. Στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις $p < 0,005$, γνωστικού και σωματικού άγχους συναρτήσει των διατροφικών συνηθειών.

Τα αποτελέσματα των ποσοστών απαντήσεων στις στατιστικά σημαντικές ερωτήσεις παρουσιάζονται αναλυτικά στο **Παράρτημα Β**.

4. Συζήτηση

Σύμφωνα με τα παραπάνω αποτελέσματα, φαίνεται πως το σωματικό και γνωστικό άγχος επηρεάζει τις διατροφικές συνήθειες των αθλητών, και συγκεκριμένα όσο περισσότερο αυξάνεται το άγχος (σωματικό και γνωστικό) τόσο διαταράσσονται και οι διατροφικές τους συνήθειες. Παρακάτω, παρουσιάζονται τα στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα των ερωτήσεων που αναλύθηκαν μεταξύ των δύο ερωτηματολογίων. Μέσω αυτών των δεδομένων,

αλλά και επιπρόσθετης υπάρχουσας βιβλιογραφίας πραγματοποιείται μία προσπάθεια ερμηνείας της σχέσης μεταξύ του άγχους και της διατροφικής συμπεριφοράς των αθλητών.

Νιώθω ένταση στο σώμα μου. * Με απασχολεί πολύ η επιθυμία να είμαι πιο αδύνατος/η.

Το κύριο συμπέρασμα που προκύπτει από την συσχέτιση αυτή είναι πως όσο περισσότεροι οι άνθρωποι νιώθουν ένταση στο σώμα τους, τόσο πιθανότερο είναι να τους απασχολεί η ιδέα να είναι πιο αδύνατοι, αλλά και οι άνθρωποι που νιώθουν ένταση στο σώμα τους μερικές φορές (το 43,9 % αυτών κυμαίνονται από το μερικές φορές έως το πάντα) ή συχνά (το 54,8% αυτών απάντησαν από μερικές φορές έως πάντα) φαίνεται να έχουν την μεγαλύτερη ανησυχία για το σωματικό τους βάρος. Παράλληλα τα άτομα που δεν νιώθουν σχεδόν ποτέ ένταση στο σώμα τους, δεν φαίνεται να τους προβληματίζει το σωματικό τους βάρος. Από αυτό εμφανίζεται πιθανή σύνδεση μεταξύ του σωματικού άγχους, το οποίο εμφανίζεται ως ένταση στο σώμα, και της ανησυχίας για την εικόνα σώματος, η οποία μπορεί να στηριχτεί στο γεγονός ότι πλέον η κοινωνία δίνει μεγαλύτερη αξία και έμφαση στα αδύνατα σώματα, με αποτέλεσμα να δίνει έδαφος στην ανάπτυξη διατροφικών διαταραχών και διαταραγμένης εικόνας σώματος, ειδικά για τους αθλητές. Συγκεκριμένα το αδύνατο σώμα έχει συνδεθεί με την επιτυχία και το υπερβολικό βάρος με την αποτυχία, δημιουργώντας στους αθλητές ανησυχία και άγχος για την εμφάνισή τους, το οποίο έχει εκδηλωθεί στο σώμα ως ένταση, και κατά συνέπεια ανησυχία για το βάρος τους (Mari-Sanchis et al, 2022).

Νιώθω ένταση στο σώμα μου. * Έχω την αίσθηση ότι το φαγητό εξουσιάζει τη ζωή μου.

Σημαντική η σχέση μεταξύ του άγχους που εμφανίζεται στο σώμα ως εκδήλωση έντασης και της αίσθησης πως το φαγητό εξουσιάζει τη ζωή. Η βαθμιαία αυξημένη συσχέτιση μεταξύ αυτών είναι φανερή, καθώς όσο περισσότεροι οι αθλητές νιώθουν ένταση στο σώμα τους, τόσο αυξάνεται και η αίσθηση πως το φαγητό εξουσιάζει τη ζωή τους, με κορύφωση στην συχνή αίσθηση έντασης στο σώμα, όπου πάνω από το μισό ποσοστό των ερωτηθέντων (το 51,7%) πιστεύουν πως το φαγητό είναι κυρίαρχο της ζωής τους από μερικές φορές έως και πάντα. Συγκεκριμένα επιστημονικές έρευνες υποστηρίζουν ότι το άγχος αυξάνει τη σωματική ένταση, η οποία γίνεται συνήθως εμφανείς στα σημεία της πλάτης και των κοιλιακών μυών, και οδηγεί σε ψυχολογικές δυσκολίες, όπως είναι η αίσθηση απώλειας ελέγχου όσο αφορά το φαγητό (Lev Arey et al., 2023). Ακόμα έχει αποδειχθεί ότι υψηλά επίπεδα σωματικής έντασης και άγχους οδηγούν σε αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης διατροφικών διαταραχών σε αθλητές, ενισχύοντας το αίσθημα ότι το φαγητό εξουσιάζει τη ζωή τους (Academy U.S., 2015).

Ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά. * Με απασχολεί πολύ η επιθυμία να είμαι πιο αδύνατος/η.

Όσο το άγχος, που προκύπτει από την ανησυχία των αθλητών να μην αποδώσουν καλά αυξάνεται, τόσο αυξάνεται και η ανησυχία σχετικά με την εικόνα σώματος, να είναι πιο αδύνατοι. Έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί για την εικόνα σώματος που έχουν οι αθλητές δείχνουν πως τα άτομα που συμμετέχουν σε ανταγωνιστικά αθλήματα τις περισσότερες φορές παρουσιάζουν δυσαρέσκεια για το σώμα τους, καθώς δεν ακολουθούν τα συγκεκριμένα πρότυπα που είναι ιδανικά για το δικό τους άθλημα και αυτή η δυσαρέσκεια μπορεί να αποτυπωθεί ως ανησυχία για την απόδοση (Zaccagni, Gualdi-Russo, 2023; Radvillaw, 2022). Ειδικότερα τα άτομα που ανησυχούν συχνά ή πάντα για την απόδοσή τους, έχουν και

την τάση να τους απασχολεί η ιδέα να είναι πιο αδύνατοι. Συγκεκριμένα αυτοί που πάντα ανησυχούν μήπως δεν αποδώσουν καλά έχουν ταυτόχρονα πάντα και ανησυχία για την εικόνα του σώματός τους κατά 34,6%.

Ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά. * Σκέφτομαι ότι καίω θερμίδες όταν γυμνάζομαι.

Το κύριο συμπέρασμα που προκύπτει από την συσχέτιση αυτή είναι πως οι αθλητές που ανησυχούν είτε ποτέ είτε σπάνια για το να μην έχουν καλή απόδοση δεν σκέφτονται συχνά τις θερμίδες που καίνε κατά τη διάρκεια της άσκησης. Αντίθετα όσο τα άτομα ανησυχούν για την απόδοσή τους, τόσο αυξάνονται και οι πιθανότητες να σκέφτονται ότι καίνε θερμίδες όταν ασκούνται. Συγκεκριμένα αυξημένη φαίνεται η σχέση του άγχους με την ανησυχία για την κατανάλωση θερμίδων στα άτομα όπου απάντησαν συχνά ή πάντα στην ερώτηση για την απόδοση τους κατά την άσκηση. Οι αθλητές που πάντα ανησυχούν σκέφτονται και τις θερμίδες που καίνε κατά την άσκηση πολύ συχνά κατά 30,8% και πάντα κατά 30,8%. Το άγχος κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα επηρεάζει τη σκέψη αλλά και τη συμπεριφορά του κάθε αθλητή (ειδικά αυτών που παρουσιάζουν τα μεγαλύτερα επίπεδα άγχους) σχετικά με την καύση θερμίδων, έχοντας ως αποτέλεσμα οι ίδιοι να σκέφτονται πολύ συχνά την σωματική τους προσπάθεια ταυτόχρονα με το αποτέλεσμα που θα έχει στη θερμιδική κατανάλωση (Ghazzawi et al, 2023; Zoghلامي et al, 2023).

Ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά. * Οι άλλοι γύρω μου πιστεύουν ότι είμαι υπερβολικά αδύνατος/η.

Το συμπέρασμα της παραπάνω σχέσης του άγχους για την απόδοση των αθλητών με τις αντιλήψεις των γύρω τους για το σωματικό τους βάρος είναι πως όσο περισσότερο ανησυχούν οι αθλητές για την απόδοσή τους, τόσο πιο πιθανό είναι να αισθάνονται ότι οι γύρω τους τους θεωρούν υπερβολικά αδύνατους. Αντίθετα, όσοι έχουν λιγότερη ανησυχία για την απόδοσή τους είναι λιγότερο πιθανό να αντιλαμβάνονται τέτοιες απόψεις από τους άλλους.

Συγκεκριμένα το 68,4% που δεν ανησυχούν ποτέ για την απόδοσή τους, δηλώνουν ότι οι άλλοι γύρω τους δεν πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι, το 50,7% των αθλητών που ανησυχούν συχνά απάντησαν ότι ποτέ δεν πιστεύουν οι γύρω τους πως είναι αδύνατοι, το 34,6% που ανησυχούν πάντα οι γύρω τους δεν τους βλέπουν ποτέ αδύνατους, ενώ το 19,2% όσων απάντησαν ότι ανησυχούν πάντα για την απόδοσή τους δήλωσαν πως οι άλλοι τους θεωρούν συχνά υπερβολικά αδύνατους. Σύμφωνα με τους Purvis et al, 2010, ανησυχία όσον αφορά την απόδοση φέρουν πολλοί αθλητές οι οποίοι λόγω υπερπροπόνησης οδηγούνται σε έντονη κόπωση και πτώση της απόδοσής τους. Συνδυαστικά με αυτό κάποια ακόμα σύμπτωμα της υπερβολικής προπόνησης αποτελούν η αλλαγή στην όρεξη, που συνήθως έχει καθοδική πορεία, η απώλεια σωματικού βάρους και το άγχος. Αυτά τα συμπτώματα μπορούν να υπάρχουν ταυτόχρονα και μπορούν να αντανακλούν παρασυμπαθητικές αλλοιώσεις του νευρικού συστήματος. Έτσι είναι λογικό αθλητές με μεγάλη ανησυχία μήπως δεν αποδώσουν καλά να αισθάνονται και συχνά πως οι γύρω τους θεωρούν πως είναι υπερβολικά αδύνατοι.

Ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά. * Τρώω φαγητά διαίτης.

Σημαντικό είναι σημαντικό να τονιστεί η σχέση μεταξύ του άγχους που εμφανίζεται στο σώμα ως ανησυχία για την απόδοση συνδέεται άρρηκτα με τη διατροφική συμπεριφορά. Αναλυτικότερα οι αθλητές που δεν ανησυχούν ποτέ για την απόδοσή τους, δεν τρώνε ποτέ φαγητά διαίτης, συγκεκριμένα σε ποσοστό 36,8%, ενώ κανένας από αυτούς δεν δήλωσε ότι καταναλώνει συχνά ή πάντα. Ακόμα παράλληλη αύξηση παρουσιάζεται στην ύπαρξη ανησυχία για την απόδοση και την κατανάλωση φαγητών διαίτης σε όσους αθλητές δήλωσαν πως ανησυχούν μερικές φορές ή συχνά, και όσοι ανησυχούν πάντα εμφανίζουν τα υψηλότερα ποσοστά κατανάλωσης φαγητών διαίτης πολύ συχνά (19,2%) και πάντα (3,8%). Σύμφωνα με την μελέτη από τους Keys et al, 1950, κοινό χαρακτηριστικό των αθλητών που βρίσκονται σε ανταγωνιστικό επίπεδο, είναι η ακολουθία αυστηρής δίαιτας για μεγάλο χρονικό διάστημα, το οποίο αποτελεί σημαντικό παράγοντα στην πρόωμη έναρξη διατροφικών διαταραχών. Το παραπάνω σε συνδυασμό με τις συγκεκριμένες διατροφικές τάσεις που προβάλλονται από τα κοινωνικά δίκτυα και τους προπονητές τους, με στόχο την βελτίωση της απόδοσής τους, καθυστεράει το άγχος τους, όμως προδιαθέτει κακή διατροφική συμπεριφορά (Stoll, 2018).

Ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά. * Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με πιέζουν να φάω.

Όσο πιο πολύ οι αθλητές ανησυχούν για την απόδοσή τους, τόσο πιθανότερο είναι να έχουν την αίσθηση πως οι άλλοι τους πιέζουν για να φάνε, ενώ αντίθετα όσα άτομα έχουν μικρότερη ανησυχία για το μήπως δεν αποδώσουν καλά, είναι και λιγότερο πιθανό να αισθάνονται αυτή

την πίεση από τους γύρω τους. Συγκεκριμένα οι αθλητές που ανησυχούν πάντα έχουν και το υψηλότερο ποσοστό αίσθησης πίεσης σε σχέση με τις άλλες ομάδες (15,4%), ενώ οι αθλητές που ποτέ δεν ανησυχούν για την απόδοσή τους, στο 63,2% δεν αισθάνονται πίεση από τους άλλους να φάνε, και κανείς από αυτούς δεν δήλωσε ότι νιώθει πίεση πολύ συχνά ή πάντα. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο ότι πολλοί αθλητές με άγχος είναι πιθανό να αισθάνονται πίεση από το περιβάλλον τους με επακόλουθο να ακολουθήσουν λανθασμένες διατροφικές συνήθειες, οι οποίες μπορεί να επηρεάσουν και αυτές τη ψυχολογία τους. Οι Palermo & Rancourt, 2021, μέσα από τη μελέτη τους έδειξαν πως εσωτερικοί παράγοντες άγχους σε συνδυασμό με εξωτερικές πιέσεις ενδέχεται να εντείνουν το πρόβλημα και εξήγησε πως οι αθλητές οι οποίοι συνδέουν την αθλητική τους ταυτότητα (η αθλητική ταυτότητα είναι ο βαθμός στον οποίο ένα άτομο ταυτίζεται με το να είναι αθλητής) με τις αθλητικές τους επιδόσεις, έχουν αυξημένη πιθανότητα πίεσης ώστε να ακολουθήσουν συγκεκριμένες διατροφικές πρακτικές.

Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Έχω την αίσθηση ότι οι άλλοι θα προτιμούσαν να έτρωγα περισσότερο.

Συμπερασματικά οι αθλητές που παρουσιάζουν μεγαλύτερη ανησυχία μήπως απογοητεύσουν τους άλλους με την απόδοσή τους είναι πολύ πιθανότερο να αισθάνονται πίεση από τους άλλους για το φαγητό τους, με την ομάδα που απάντησε ότι ανησυχεί πάντα να εμφανίζει και τα μεγαλύτερα ποσοστά αίσθησης πίεσης συγκριτικά με τις άλλες ομάδες (12,9%). Από την αντίθετη πλευρά οι αθλητές που ποτέ δεν ανησυχούν μήπως απογοητεύσουν τους άλλους από την απόδοσή τους παρουσιάζουν το μικρότερο ποσοστό πίεσης, 4,3% αισθάνονται συχνά την πίεση, ενώ το 54,3% αυτών δεν το αισθάνονται ποτέ. Γενικότερα όταν υπάρχει αύξηση της ανησυχίας για την απογοήτευση των άλλων, υπάρχει και μείωση του αριθμού των αθλητών που δεν αισθάνεται ποτέ ότι οι άλλοι θα προτιμούσαν να τρώνε περισσότερο. Επίσης η μελέτη του Bauman 2016, έδειξε ότι αθλητές που ανησυχούν περισσότερο για το τι πιστεύουν οι άλλοι, όπως οι προπονητές ή οι συναθλητές τους, έχουν υψηλότερα επίπεδα άγχους που μπορεί να σχετίζονται με την εικόνα του σώματος και τη διατροφή.

Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Αισθάνομαι τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάω.

Τα συμπεράσματα που προκύπτουν από τα δεδομένα σχετικά με την ανησυχία των αθλητών μήπως απογοητεύσουν τους άλλους με την απόδοσή τους και τις τύψεις/ενοχές που έχουν ενώ φάνε είναι τα εξής. Η πλειονότητα των αθλητών που δεν ανησυχούν ποτέ, παράλληλα δεν αισθάνονται και ποτέ τύψεις μετά το γεύμα (54,3%), ενώ όσο αυξάνεται η ανησυχία αυξάνεται

και η πιθανότητα παρουσίας τύψεων σχετικά με το φαγητό, καθώς υπάρχει σταδιακή αύξηση, με μεγαλύτερο ποσοστό που απάντησε πάντα ότι αισθάνεται τύψεις (16,1%) να ανησυχεί πάντα για την απόδοση. Σύμφωνα με τη μελέτη των Toro et al., 2015 σημαντικό ρόλο μπορεί να παίζει ο προπονητής, όσον αφορά την πίεση που ασκεί στους αθλητές του για τα διατροφικά πρότυπα και το σωματικό τους βάρος, κάτι που έχει αντίκτυπο στην απόδοσή τους, με αποτέλεσμα οι ίδιοι να αναπτύσσουν ανησυχία μήπως τον απογοητεύσουν και λόγω της απόδοσής του και λόγω της διατροφής που ακολουθούν. Αναλυτικότερα στην μελέτη που αναφέρθηκε προηγουμένως σε ένα μεγάλο αριθμό Ισπανών που συμμετείχαν, οι φιλοδοξίες τους να ευχαριστήσουν τον προπονητή τους όσον αφορά τις διατροφικές συνήθειες και τις προτιμήσεις τους προστέθηκαν στην έμμεση πτυχή της διατήρησης δίαιτας χωρίς επίβλεψη. Επιπλέον στη μελέτη του Brooks et al. αποδείχτηκε ότι τις περισσότερες φορές οι δίαιτες που συνιστούν οι προπονητές δεν ικανοποιούν τις διατροφικές ανάγκες των αθλητών.

Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Σκέφτομαι ότι καίω θερμίδες όταν γυμνάζομαι.

Θετική φαίνεται η συσχέτιση μεταξύ της ανησυχίας που έχουν οι αθλητές μήπως οι άλλοι απογοητευθούν με την απόδοσή τους και της συχνότητας που σκέφτονται ότι καίνε θερμίδες καθώς γυμνάζονται. Όσοι δεν ανησυχούν παρουσιάζουν και μικρότερα ποσοστά σκέψης για τις θερμίδες κατά τη διάρκεια της άσκησης, ενώ όσο μεγαλώνει η ανησυχία μεγαλώνουν και τα ποσοστά σκέψης. Συγκεκριμένα το 34,8% αυτών που δεν ανησυχεί ποτέ μήπως απογοητεύσει τους άλλους με την απόδοσή του, ποτέ δεν σκέφτεται ότι καίει θερμίδες όταν γυμνάζεται και το 13% το σκέφτεται πάντα, ενώ από αυτούς που ανησυχούν πάντα δεν τους απασχολεί ποτέ το ότι καίνε θερμίδες κατά 22,6% και τους απασχολεί πάντα κατά 29%. Αθλητές επειδή αποθαρρύνονται λόγω του άγχους τους για την απόδοσή τους και επειδή κυνηγούν την άριστη απόδοση, αλλά και επειδή το κοινωνικό τους περιβάλλον ή το ίδιο το άθλημα τους προτρέπουν να υιοθετούν μία συγκεκριμένη σύσταση σώματος, πολλές φορές οδηγούνται σε ανθυγιεινές πρακτικές ελέγχου βάρους (Flores et al., 2024). Αυτές οι πρακτικές μπορεί να περιλαμβάνουν την νηστεία αλλά και την υιοθέτηση κάποιων λανθασμένων διατροφικών συνηθειών. Μία ακόμα τέτοια πρακτική είναι η υπερπροπόνηση που έχει στόχο την βελτίωση της απόδοσης, όμως και την μείωση του βάρους για τους συγκεκριμένους αθλητές (σκέφτονται την καύση θερμίδων κατά την άσκηση). Το σύνδρομο υπερπροπόνησης πυροδοτεί επίσης το άγχος και έχει ως σύμπτωμα την απροσδόκητη απώλεια βάρους (Cleveland Clinic, 2024).

Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Με απασχολεί η σκέψη ότι έχω λίπος στο σώμα μου.

Το συμπέρασμα που προκύπτει την συσχέτιση του άγχους που εμφανίζεται ως ανησυχία των αθλητών για τις απόψεις τρίτων σχετικά με την απόδοσή τους και της εικόνας του σώματός τους είναι θετική. Συγκεκριμένα όσο περισσότερο ανησυχούν οι αθλητές μήπως απογοητεύσουν τους άλλους με την απόδοσή τους, τόσο πιο πιθανό είναι να τους απασχολεί συχνά ή πάντα η σκέψη ότι έχουν λίπος στο σώμα τους, με το 29% που ανησυχούν πάντα να το σκέφτεται διαρκώς. Αντίθετα, οι αθλητές που δεν ανησυχούν ποτέ για την απόδοσή τους, τείνουν να μην ανησυχούν για το λίπος στο σώμα τους, από τα άτομα που δεν ανησυχούν ποτέ το σκέφτονται πάντα σε ποσοστό 8,7%, ενώ από αυτούς που ανησυχούν σπάνια 0% απάντησε πάντα. Το συμπέρασμα αυτό μπορεί να συνδεθεί επίσης με τη μελέτη της Nugent, 2020, η οποία εξετάζει τη σχέση του γενικευμένου άγχους και του άγχους κοινωνικής σωματικής διάπλασης σε αθλητές κολλεγίου, προβάλλοντας το ίδιο αποτέλεσμα για την απόδοση και την εικόνα σώματος. Αυτό συμβαίνει καθώς η εικόνα σώματος γίνεται συνυφασμένη με την αντίληψη που έχουν οι ίδιοι αθλητές για την αθλητική τους απόδοση και επιτυχία.

Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Δείχνω αυτό-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό.

Συμπερασματικά υπάρχει σύνδεση μεταξύ της ανησυχίας που παρουσιάζουν οι αθλητές σχετικά με το ενδεχόμενο να απογοητεύσουν τους άλλους με την απόδοσή τους και με τον βαθμό που παρουσιάζουν όσον αφορά τον αυτο-έλεγχο στο φαγητό. Αναλυτικότερα οι αθλητές που δεν δείχνουν ανησυχία για την απόδοσή τους είναι και περισσότερο πιθανό να μην δείχνουν αυτο-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό (το 41,3% που δεν ανησυχεί ποτέ, δεν δείχνει και ποτέ αυτο-έλεγχο), ενώ αντιθέτως όσο αυξάνεται αυτή η ανησυχία τόσο αυξάνεται και η τάση να δείχνουν περισσότερα συχνά αυτο-έλεγχο (το 17,1% των ατόμων που ανησυχούν πολύ συχνά δεν δείχνουν ποτέ αυτο-έλεγχο). Παρόλα αυτά στην ομάδα των αθλητών που δήλωσαν πως πάντα ανησυχούν εμφανίζουν μια ακραία κατανομή κατά την οποία το 29% δείχνει μηδενικό αυτο-έλεγχο και το 29% ξανά δείχνει απόλυτο αυτο-έλεγχο. Το γεγονός αυτό μπορεί να στηρίζεται στον συνδυασμό του άγχους (μην απογοητεύσουν τους άλλους με την απόδοσή τους) ως κύριο παράγοντα ανάπτυξης διατροφικής (διαταραχής (Correia & Rosado, 2018) και του αυξανόμενου προβλήματος της νευρικής ορθορεξίας που αναπτύσσεται μεταξύ των αθλητών (Martinovic et al., 2022). Η νευρική ορθορεξία ορίστηκε ως μια παθολογική διατροφική κατάσταση όπου οι άνθρωποι έχουν μια ψυχαναγκαστική εμμονή με υγιεινές επιλογές τροφίμων (Scarff, 2017), η οποία προβληματίζει τους επαγγελματίες υγείας για τον

χώρο του αθλητισμού, επειδή οι αθλητές εμφανίζουν επιβεβλημένη ανάγκη για υγιεινή διατροφή. Το διαφορούμενο αποτέλεσμα της παρούσας μελέτης σχετικά με τους ερωτηθέντες που απάντησαν πως πάντα ανησυχούν και είτε δείχνουν απόλυτο αυτό-έλεγχο είτε μηδενικό, μπορεί να οφείλεται στην απουσία περισσότερων μελετών σχετικές με το θέμα τους άγχους και την παρουσίας νευρικής ορθορεξίας στους αθλητές (Martinovic et al, 2022).

Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με πιέζουν να φάω.

Η συσχέτιση μεταξύ της ανησυχίας που έχουν οι αθλητές μήπως απογοητεύσουν τους άλλους με την απόδοσή τους και της αίσθησης πίεσης που προέρχεται από άλλους ώστε να φάνε είναι ξεκάθαρη και παρουσιάζεται παράλληλα αυξανόμενη. Συγκεκριμένα οι αθλητές που δεν ανησυχούν ποτέ ή ανησυχούν σπάνια δεν αισθάνονται αυτή την πίεση (80,4% αυτών που δεν ανησυχούν ποτέ, ενώ κανένας δεν νιώθει την πίεση συχνά ή πάντα), αντίθετα μεγαλύτερο είναι το ποσοστό των αθλητών που αισθάνονται την πίεση όταν αυξάνεται και η ανησυχία (από αυτούς που ανησυχούν πάντα το 64,5% δεν αισθάνεται πίεση ποτέ, ενώ το 9,7% αισθάνεται πάντα). Τα επίπεδα άγχους επηρεάζουν και την εικόνα σώματος που έχουν οι αθλητές για τον εαυτό τους, αλλά και τις σκέψεις που έχουν γύρω από την διατροφή (Smith & McGannon, 2018). Λογικό επόμενο είναι η αίσθηση ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε να δημιουργείται καθώς είναι πιθανό λόγω του άγχους να έχουν δημιουργήσει λανθασμένη εικόνα για το σώμα τους, και στην πραγματικότητα να είναι ανάγκη να αυξήσουν τις καθημερινές θερμίδες που είναι απαραίτητο να καταναλώσουν. Βέβαια το εξωτερικό περιβάλλον πρέπει να διαχειριστεί ορθά τον τρόπο προσέγγισης των αθλητών πάνω στο θέμα, με προσοχή να δίνεται στην προσέγγιση από οικογένεια, προπονητή και συναθλητές (Dana et al, 2022).

Νιώθω ένα δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι μου. * Οι άλλοι γύρω μου πιστεύουν ότι είμαι υπερβολικά αδύνατος/η.

Συμπερασματικά, υπάρχει μία σύνδεση μεταξύ της συχνότητας του δυσάρεστου αισθήματος στο στομάχι από τους αθλητές και της αντίληψης των άλλων γύρω τους για την εικόνα σώματος του κάθε αθλητή. Συγκεκριμένα όσο πιο συχνά οι αθλητές νιώθουν το αίσθημα αυτό, τόσο μειώνεται και το ποσοστό εκείνων που ποτέ δεν τους βλέπουν υπερβολικά αδύνατους. Αυτό μπορεί να οφείλεται στην έντονη άσκηση και το άγχος (Clarke et al., 2013) που δημιουργεί αυτή στους αθλητές, όπου πολλές είναι οι μελέτες που αποδεικνύουν παράπονα από τους ίδιους για γαστρεντερικά προβλήματα (Rehrer et al., 1992 and Lamprecht et al., 2012). Τα συμπτώματα που περιγράφουν οι αθλητές είναι ναυτία, κράμπες στομάχου και εντέρου, έμετος

και διάρροια, έτσι φυσικό επόμενο είναι η μείωση της κατανάλωσης τροφής και μείωση του σωματικού τους βάρους, γεγονός που τονίζεται από τους ανθρώπους γύρω τους. Για παράδειγμα, στους αθλητές που νιώθουν σπάνια δυσάρεστο αίσθημα, το ποσοστό αυτό είναι 47,3%, ενώ σε όσους νιώθουν πάντα το αίσθημα, το ποσοστό πέφτει στο 33,3%. Αντιστρόφως όσο πιο συχνά εμφανίζουν τα άτομα αυτά το δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι, τόσο αυξάνονται και τα ποσοστά εκείνων που απάντησαν πως πολύ συχνά τους βλέπουν αδύνατους, με το ποσοστό αυτό να φτάνει το 41,5% στους αθλητές που νιώθουν πάντα δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι.

Νιώθω ένα δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι μου. * Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με πιέζουν να φάω.

Φανερή είναι η σχέση που προκύπτει μεταξύ της συχνότητας που οι αθλητές νιώθουν ένα δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι τους, ως μία μορφή άγχους, με τη συχνότητα που αισθάνονται ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε. Αναλυτικότερα όσο πιο συχνά τα άτομα αυτά νιώθουν το δυσάρεστο αίσθημα, τόσο αυξάνεται και η πίεση που νιώθουν από τους άλλους, όσοι αθλητές δεν νιώθουν ποτέ το αίσθημα αυτό δεν απάντησαν πως αισθάνονται πάντα πίεση από τους άλλους, ενώ αυτοί που πάντα έχουν το δυσάρεστο αίσθημα αισθάνονται και πάντα πίεση από τους γύρω κατά 16,7%. Στον αθλητισμό, τα σωματικά συμπτώματα, συμπεριλαμβανομένων των στομαχόπονων και των γαστρεντερικών προβλημάτων, συνδέονται συχνά με το άγχος. Η κοινωνική πίεση για τήρηση των εξωτερικών προσδοκιών σχετικά με την κατανάλωση τροφής ή για την τήρηση συγκεκριμένων διατροφικών συνηθειών μπορεί να επιδεινώσει αυτά τα συμπτώματα. Λόγω της αλληλεπίδρασης του νευρολογικού συστήματος του εγκεφάλου με το έντερο, το άγχος μπορεί να οδηγήσει σε γαστρεντερικές ασθένειες. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο ο «άξονας εγκεφάλου-εντέρου» είναι τόσο σημαντικός για την κατανόηση της σχέσης μεταξύ του στρες και των πεπτικών διαταραχών (Lydia Black, 2023). Ωστόσο ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι στις περισσότερες κατηγορίες, τα ποσοστά για τις απαντήσεις “πολύ συχνά” και “πάντα” παραμένουν χαμηλά, ακόμα και στους αθλητές που αισθάνονται σε μεγαλύτερο βαθμό συχνότητας δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι, συμπεραίνοντας ότι το αίσθημα πίεσης από τους γύρω δεν είναι συνήθως πολύ έντονο.

Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα. * Με απασχολεί πολύ η επιθυμία να είμαι πιο αδύνατος/η.

Θετική παρουσιάζεται η συσχέτιση μεταξύ της ανησυχίας που έχουν οι αθλητές μήπως δεν αποδώσουν όσο καλά θα μπορούσαν στον αγώνα και της επιθυμίας τους να είναι πιο αδύνατοι, με συμπέρασμα οι αθλητές που ανησυχούν περισσότερο να σκέφτονται και περισσότερο το

βάρος τους, ενώ αυτοί που δεν ανησυχούν για την απόδοσή τους δεν φαίνεται να τους απασχολεί τόσο η επιθυμία να είναι πιο αδύνατοι. Συγκεκριμένα όσοι δεν ανησυχούν ποτέ, δεν σκέφτονται και ποτέ να είναι πιο αδύνατοι κατά 45%, ενώ το 0% το σκέφτεται πολύ συχνά και το 10% πάντα, και οι αθλητές που ανησυχούν πάντα παρουσιάζουν και το μεγαλύτερο ποσοστό της επιθυμίας να είναι πιο αδύνατοι, δηλαδή κατά 26,3% αυτών και αντίθετα το ποσοστό που απάντησαν ποτέ πέφτει στο 26,3%. Στους αθλητές που ανησυχούν σπάνια, ένα μεγάλο ποσοστό δεν έχει την σκέψη να επιθυμεί να είναι πιο αδύνατο (37,1%), ενώ ένα πολύ μικρό ποσοστό απάντησε πολύ συχνά ή πάντα (14,3% συνολικά). Η συνεχής πίεση των αθλητών να κατακτήσουν την τέλεια επίδοση σταδιακά θα οδηγήσει στην ανάπτυξη ανησυχίας και αίσθημα φόβου αποτυχίας (Correia & Rosado, 2018). Ειδικότερα σε αθλήματα όπου υπάρχουν κατηγορίες βάρους ή αθλήματα αισθητικής, όπου το βάρος είναι πρωταρχικής σημασίας και έχει συνδεθεί με την απόδοση, μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε ελίτ αθλήτριες έδειξε ότι έχουν αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης διατροφικών διαταραχών. Αυτό μπορεί να προκληθεί από εξωτερικές πιέσεις που δέχονται, είτε από τον κοινωνικό περίγυρο είτε από άτομα του αθλητικού χώρου, ώστε να επιτύχουν ένα συγκεκριμένο σωματότυπο (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2010).

Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα. * Σκέφτομαι ότι καίω θερμίδες όταν γυμνάζομαι.

Η σύνδεση που προκύπτει από τα παραπάνω δεδομένα για την ανησυχία των αθλητών σχετικά με την απόδοσή τους και τη σκέψη ότι καίνε θερμίδες όταν γυμνάζονται, παρουσιάζει πως οι αθλητές που έχουν περισσότερη ανησυχία τείνουν να είναι και αυτοί που σκέφτονται συχνότερα τις θερμίδες που καίνε. Αθλητές που ανησυχούν πάντα για την απόδοσή τους δείχνουν τα υψηλότερα ποσοστά όσων σκέφτονται πολύ συχνά ή πάντα το κάψιμο θερμίδων (21,1% και 28,9% αντίστοιχα), γεγονός που υποδηλώνει έντονη ενασχόληση με το θερμιδικό έλλειμμα. Αντιθέτως όσοι αθλητές δεν έχουν ανησυχία για την απόδοσή τους στον αγώνα δεν ασχολούνται με την σκέψη του καψίματος θερμίδων, συγκεκριμένα αυτοί που σπάνια σκέφτονται την απόδοση δεν σκέφτονται ποτέ το κάψιμο θερμίδων σε ποσοστό 31,4%, ενώ το ποσοστό συχνών σκέψεων περιορίζεται στο 5,7% για αυτούς που το σκέφτονται πάντα. Ωστόσο προκύπτει και το συμπέρασμα ότι ακόμα και οι αθλητές που δεν ανησυχούν για την απόδοσή τους μπορεί να επικεντρώνονται στο κάψιμο θερμίδων, καθώς το 20% των ατόμων που ποτέ δεν ανησυχούν το σκέφτεται συχνά. Σύμφωνα με τους Chun et al., 2022, υπάρχει μια μεσολαβητική επίδραση της αθλητικής αυτοπεποίθησης στη σχέση μεταξύ του άγχους της ανταγωνιστικής κατάστασης και της απόδοσης. Έτσι η μειωμένη αυτοπεποίθηση του αθλητή

προκαλεί μεγαλύτερα επίπεδα άγχους και αντίστροφα η υψηλή αθλητική αυτοπεποίθηση μπορεί να διευκολύνει την αντιληπτή απόδοση του αθλητή. Το άγχος μπορεί να διαδραματίσει κρίσιμο ρόλο στην ανάπτυξη διατροφικών διαταραχών, οδηγώντας τους αθλητές να εστιάζουν στην καύση θερμίδων κατά την γυμναστική καθώς η σκέψη της αρνητικής εικόνας σώματος, λόγω μειωμένης αυτοπεποίθησης τους κυριεύει (Hardaway et al., 2015).

Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα. * Με απασχολεί η σκέψη ότι έχω λίπος στο σώμα μου.

Από τα δεδομένα αυτά παρατηρείται σαφής σύνδεση μεταξύ της ανησυχίας που έχουν οι αθλητές μήπως δεν αποδώσουν τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσαν και της ανησυχίας τους σχετικά με το ότι έχουν λίπος στο σώμα τους. Συγκεκριμένα όσο οι αθλητές ανησυχούν όλο και περισσότερο, με τον ίδιο ρυθμό αυξάνεται και η ενασχόληση τους με το λίπος, όπου οι αθλητές που ανησυχούν πάντα να το σκέφτονται κατά 28,9%, αυτοί που ανησυχούν μερικές φορές να το σκέφτονται πάντα κατά 7% και σε αυτούς που δεν το σκέφτονται ποτέ το ποσοστό σκέψης μειώνεται στο 5%. Η αυξημένη πίεση για επίτευξη ή διατήρηση ενός στόχου σωματικού βάρους ή ποσοστού σωματικού λίπους μπορεί να προέρχεται από την οπτική γωνία του αθλητή για το τι είναι απαραίτητο για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης. Λόγω του άγχους που δημιουργείται στους αθλητές για την απόδοσή τους και για την ικανοποίηση του περιβάλλοντός τους, οδηγούνται σε πολλές σκέψεις σχετικά με τη καθημερινή τους διατροφή, συνήθως καταλήγοντας σε θερμιδικό έλλειμμα και μη ικανοποίηση των ενεργειακών τους αναγκών, γεγονός που μειώνει επίσης τα επίπεδα της αθλητικής τους απόδοσης. Επομένως, είναι λογικό ότι η αποτροπή εξωτερικής πίεσης στους αθλητές για μείωση του βάρους τους είναι ζωτικής σημασίας για την πρόληψη της εμμονής με τη δίαιτα, η οποία θεωρείται ότι είναι η κύρια αιτία της εμφάνισης διατροφικής διαταραχής (Bonci et al., 2008).

Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα. * Τρώω φαγητά διαίτης.

Συμπερασματικά όσο μεγαλώνει η ανησυχία των αθλητών σχετικά με την απόδοσή τους, το πιο συχνά καταναλώνουν και φαγητά διαίτης. Όσοι ανησυχούν συχνά, έχουν επίσης αυξημένη κατανάλωση φαγητών διαίτης, με το 19,6% να τρώει συχνά και το 7,8% πολύ συχνά, παράλληλα, το 21,6% δεν τρώει ποτέ φαγητά διαίτης. Αθλητές που ανησυχούν μερικές φορές, δείχνουν μεγαλύτερη ποικιλία στην κατανάλωση φαγητών διαίτης, με το 21,1% να τρώει συχνά και το 8,8% πολύ συχνά. Ένα σημαντικό ποσοστό (19,3%) δεν καταναλώνει καθόλου φαγητά διαίτης, ενώ από τους αθλητές που ποτέ δεν ανησυχούν δεν απάντησε κανένας ότι καταναλώνει

φαγητά διαίτης πολύ συχνά ή πάντα. Ωστόσο, υπάρχει σημαντική ποικιλία στις διατροφικές συνήθειες, ακόμα και μεταξύ εκείνων που ανησυχούν έντονα για την απόδοσή τους, καθώς όπως φαίνεται το 42,1% των αθλητών που ανησυχούν πάντα δεν τρώνε ποτέ φαγητά διαίτης, ενώ το 10,5% τρώει πολύ συχνά και το 5,3% τρώει πάντα φαγητά διαίτης. Ο Leon, 1991, υποστηρίζει μέσω της μελέτης του ότι πολλοί ελίτ αθλητές έχουν ιδεοψυχαναγκαστικές τάσεις για την κατάκτηση υψηλών επιδόσεων, οι οποίες διογκώνουν τα επίπεδα άγχους τους και συνδέονται με κλινικές διατροφικές διαταραχές. Τα ψυχολογικά αυτά χαρακτηριστικά αφορούν την όσο καλύτερη απόδοση όμως σχετίζονται και με την υπερβολική προσοχή στη διατροφή, οδηγώντας τους αθλητές πολλές φορές σε λανθασμένες διατροφικές συμπεριφορές.

Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα. * Δείχνω αυτό-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό.

γίνεται αντιληπτή μία τάση που δείχνει πως οι αθλητές που ανησυχούν περισσότερο για την απόδοσή τους παρουσιάζουν λιγότερο αυτό-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό, με τα μεγαλύτερα ποσοστά να είναι στις απαντήσεις “ποτέ” και “μερικές φορές”. Αναλυτικά αθλητές που ποτέ δεν ανησυχούν δείχνουν αυτό-έλεγχο στο φαγητό πάντα κατά 15%, ενώ προχωρώντας προς τις άλλες κατηγορίες το ποσοστό αυτό μειώνεται σε αυτούς που ανησυχούν μερικές φορές στο 10,5% και σε αυτούς που ανησυχούν πάντα στο 13,2%. Αυτή η αντίστροφη συσχέτιση οφείλεται στο ότι οι αθλητές που βιώνουν άγχος για την απόδοσή τους συχνά παρουσιάζουν μειωμένο έλεγχο στη διαχείριση του φαγητού, καθώς προσπαθούν να αντιμετωπίσουν την ψυχολογική πίεση, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε ανθυγιεινές πρακτικές, όπως η υπερκατανάλωση ή η μείωση πρόσληψης θερμίδων (Tossici et al., 2024).

Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα. * Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με πιέζουν να φάω.

Θετική παρουσιάζεται η συσχέτιση μεταξύ της ανησυχίας των αθλητών μήπως δεν τα καταφέρουν τόσο καλά όσο θα μπορούσαν στον αγώνα και της αίσθησης ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε. Συγκεκριμένα αυτοί που ανησυχούν λιγότερο τείνουν να αισθάνονται και σε μικρότερο βαθμό πίεση από τους άλλους ώστε να φάνε, με ποσοστό 80% αυτών που δεν ανησυχούν ποτέ να μην νιώθουν και ποτέ πίεση (και κανείς δεν απάντησε πολύ συχνά ή πάντα) και ποσοστό 65,7% αυτών που ανησυχούν σπάνια να μην νιώθουν ποτέ πίεση (κανείς δεν δήλωσε πάντα). Αντίθετα όσο το επίπεδο ανησυχίας αυξάνεται, αυξάνονται και τα επίπεδα πίεσης από το εξωτερικό περιβάλλον, ωστόσο υπάρχει μεγαλύτερη ποικιλία στις απαντήσεις, με ένα μικρό ποσοστό να αισθάνεται πάντα πίεση. Αναλυτικά οι αθλητές που ανησυχούν πάντα

αισθάνονται και πάντα πίεση κατά το 10,5% αυτών ενώ από αυτούς που ανησυχούν συχνά κανείς δεν δήλωσε πως αισθάνεται πάντα πίεση. Οι αθλητές μπορεί να αντιμετωπίσουν προβλήματα στο στομάχι και αυξημένο άγχος ως αποτέλεσμα της κοινωνικής πίεσης για την τήρηση των διατροφικών περιορισμών. Οι αυξημένες απαιτήσεις και προσδοκίες από το κοινωνικό και ανταγωνιστικό περιβάλλον είναι συχνά η αιτία αυτού του άγχους, το οποίο μπορεί να έχει επιζήμιες επιπτώσεις στο σώμα και το μυαλό, εκτός από τη μείωση της απόδοσης (Yang, 2024).

Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα. * Αισθάνομαι δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών.

Συμπερασματικά, παρατηρείται ότι όσο πιο συχνή είναι η ανησυχία των αθλητών για την απόδοσή τους, τόσο πιο έντονο είναι και το αίσθημα δυσφορίας μετά την κατανάλωση γλυκών. Στις ομάδες που ανησυχούν σπάνια ή ποτέ, τα μεγαλύτερα ποσοστά δεν αισθάνονται ποτέ δυσάρεστα μετά από κατανάλωση γλυκών (το 60% αυτών που δεν ανησυχούν ποτέ δεν έχουν και ποτέ το δυσάρεστο συναίσθημα και το 45,7% αυτών που ανησυχούν σπάνια δεν έχουν ποτέ αυτό το αίσθημα), ενώ οι αθλητές που ανησυχούν συχνότερα ή πάντα τείνουν να αισθάνονται πιο συχνά δυσφορία (από αυτούς που πάντα ανησυχούν το 10,5% αισθάνονται δυσάρεστα πολύ συχνά και το 10,5% πάντα). Οι ανησυχίες για την απόδοση των αθλητών και η ενόχληση που βιώνουν μετά την κατανάλωση γλυκών μπορεί να συνδέονται με μια σειρά από μεταβλητές, συμπεριλαμβανομένου του άγχους και των διατροφικών προτύπων. Μελέτες αποκαλύπτουν ότι οι αθλητές με υψηλά επίπεδα στρες είναι πιο επιρρεπείς να αναπτύξουν διατροφικές διαταραχές ή ακατάλληλη διαχείριση της διατροφής, που μπορεί να οδηγήσει σε πόνο μετά την κατανάλωση συγκεκριμένων τροφών, όπως τα γλυκά (Ghoch et al., 2013). Ακόμα σε άτομα που ανησυχούν έντονα για την απόδοσή τους, η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης μπορεί να προκαλέσει αίσθημα ενοχής ή σωματικής δυσφορίας, εντείνοντας τα αρνητικά συναισθήματα. Αυτό συμβαίνει γιατί η ζάχαρη μπορεί να επηρεάσει το άγχος (Folk, 2024).

Ανησυχώ ότι θα έχω χαμηλή απόδοση. * Αισθάνομαι τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάω.

Όσο περισσότερο οι αθλητές ανησυχούν για την απόδοσή τους, τόσο πιο συχνά φαίνεται ότι αισθάνονται τύψεις μετά την κατανάλωση φαγητού. Συγκεκριμένα οι αθλητές που ανησυχούν περισσότερο για χαμηλή απόδοση τείνουν να βιώνουν τύψεις «πολύ συχνά» ή «πάντα» (τα άτομα που πάντα ανησυχούν αισθάνονται τύψεις πάντα κατά το 29,4% αυτών με το ίδιο ποσοστό να μην αισθάνεται ποτέ τύψεις), ενώ αυτοί που ανησυχούν σπάνια ή ποτέ έχουν μεγαλύτερα ποσοστά που δεν αισθάνονται τύψεις (αυτοί που δεν ανησυχούν ποτέ δεν

αισθάνονται ποτέ τύψεις κατά 52,4% ενώ αισθάνονται πάντα κατά 9,5%). Πολλοί αθλητές εμφανίζουν ψυχολογικά προβλήματα που σχετίζονται με διατροφικές διαταραχές και περιλαμβάνουν την χαμηλή αυτό-εκτίμηση (όπου οφείλεται το άγχος για την απόδοσή τους) και τις αγχώδεις διαταραχές. Συγκεκριμένα το άγχος που έχουν οι αθλητές οδηγεί στην αγωνία κατανάλωσης φαγητού, σε εμμονή με το σωματικό βάρος και άρνηση της πείνας, το οποίο είναι ψυχικά εξαντλητικό (με αποτέλεσμα να αισθάνονται τύψεις και ενοχές μετά την κατανάλωση του) σύμφωνα με μελέτη του (Nattiv et al., 2007).

Ανησυχώ ότι θα έχω χαμηλή απόδοση. * Σκέφτομαι ότι καίω θερμίδες όταν γυμνάζομαι.

Φανερή είναι η συσχέτιση μεταξύ της ανησυχίας που έχουν οι αθλητές για την απόδοσή τους και της συχνότητας σκέψης ότι καίνε θερμίδες κατά την διάρκεια της άσκησης. Οι ερωτηθέντες που δήλωσαν ότι πάντα ανησυχούν τείνουν να σκέφτονται πιο συχνά ότι καίνε θερμίδες όταν γυμνάζονται, με το 41,2% να απαντά "πάντα" και το 23,5% "πολύ συχνά". Από την άλλη, όσοι δεν ανησυχούν ποτέ για την απόδοσή τους εμφανίζουν μεγαλύτερη ποικιλία απαντήσεων, με το μεγαλύτερο ποσοστό (23,8%) να δηλώνει ότι δεν σκέφτεται ποτέ την καύση θερμίδων. Το άγχος για την απόδοση που έχουν οι ίδιοι οι αθλητές αυξάνει την πιθανότητα να επικεντρωθούν στην καύση θερμίδων και την απώλεια σωματικού βάρους, καθώς η ανησυχία αυτή συνδέεται με την επιθυμία τους για βελτίωση της απόδοσης (Thompson & Sherman, 2010).

Ανησυχώ ότι θα έχω χαμηλή απόδοση. * Με απασχολεί η σκέψη ότι έχω λίπος στο σώμα μου.

Από τους αθλητές οι οποίοι ανησυχούν «πάντα» ότι θα έχουν χαμηλή απόδοση, το 41,2% δήλωσε ότι «πάντα» τους απασχολεί το σωματικό λίπος. Από την άλλη πλευρά ένα σημαντικό ποσοστό 47,6% που δεν ανησυχεί για χαμηλή απόδοση δεν ασχολείται επίσης με την παρουσία σωματικού λίπους. Επομένως, υπάρχει σαφής σχέση μεταξύ σωματικής εικόνας και ανησυχίας για αθλητικές επιδόσεις. Η συχνή ενασχόληση και ανησυχία με την ύπαρξη σωματικού λίπους φαίνεται να συσχετίζεται με αυξημένα επίπεδα άγχους για την απόδοση, κάτι που υποδεικνύει πως η αντίληψη για το σώμα μπορεί να παίζει σημαντικό ρόλο στην αθλητική ψυχολογία και αυτό-αξιολόγηση (Ouyang et al, 2020).

Ανησυχώ ότι θα έχω χαμηλή απόδοση. * Έχω την αίσθηση ότι το φαγητό εξουσιάζει τη ζωή μου.

Το 41,2% των αθλητών που ανησυχεί πάντα για την απόδοσή τους, δήλωσε ότι μερικές φορές τους απασχολεί η σκέψη ότι το φαγητό εξουσιάζει την ζωή τους. Αντιθέτως, το 57,6% που δεν τους ανησυχεί ποτέ ότι θα έχουν χαμηλή απόδοση, δήλωσε ότι ποτέ δεν τους επηρεάζει η

αντίληψη της επιρροής του φαγητού. Συμπερασματικά, ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό πιστεύει ότι το φαγητό εξουσιάζει μερικές φορές την ζωή τους. Αυτό μπορεί να αποδειχθεί καθώς, η διατροφή αναγνωρίζεται ολοένα και περισσότερο ως βασικό συστατικό της βέλτιστης αθλητικής απόδοσης αλλά και οι αθλητές αναζητούν πάντα ένα πλεονέκτημα για να βελτιώσουν την απόδοσή τους. Ωστόσο, έχει βρεθεί πως οι αθλητές που αναφέρουν υψηλά επίπεδα άγχους και προσδοκιών απόδοσης είναι πιο ευαισθητοποιημένοι όσον αφορά τη διατροφή τους, και τελικά να κυριαρχεί την ζωή τους αποτελώντας κρίσιμος παράγοντας για την επίτευξη των στόχων τους (Beck et al, 2015).

Ανησυχώ ότι θα έχω χαμηλή απόδοση. * Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με πιέζουν να φάω.

Φαίνεται να υπάρχει αρνητική συσχέτιση μεταξύ της ανησυχίας για την απόδοση και της σκέψης των εξωτερικών πιέσεων για την κατανάλωση φαγητού. Αυτό αποδεικνύεται καθώς το 64,7% που ανησυχεί πάντα για την απόδοση του αλλά και το 81% αυτών που δεν τους ανησυχεί η απόδοση, δεν τους επηρεάζει η πίεση των άλλων για να φάνε. Από την άλλη πλευρά υπάρχει ένα μικρό ποσοστό που δηλώνει ότι η αντίληψη πίεσης από τους άλλους επηρεάζει την ανησυχία για την απόδοση. Οι αθλητές που ανησυχούν έντονα για την απόδοσή τους ενδέχεται να μην αντιλαμβάνονται πάντα τις εξωτερικές επιρροές ως καθοριστικές για την απόδοσή τους. Αυτό συνδέεται με το γεγονός ότι οι αθλητές υπό υψηλή πίεση ή άγχος τείνουν να εστιάζουν περισσότερο σε εσωτερικούς παράγοντες, όπως η αυτοπεποίθηση. Επιπλέον, ένα σημαντικό μέρος της αντίληψης αυτών των πιέσεων εξαρτάται από την ικανότητα του αθλητή να διαχειριστεί το άγχος μέσω ψυχολογικών στρατηγικών. Συμπερασματικά, η ανησυχία για την απόδοση μπορεί να σχετίζεται με την αντίληψη των εξωτερικών πιέσεων, αλλά η ένταση αυτής της σύνδεσης εξαρτάται από τον τρόπο που οι αθλητές διαχειρίζονται το άγχος τους και τις εξωτερικές προσδοκίες (Winik, 2021).

Οι μύες μου είναι σφιγμένοι από νευρικότητα. * Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με πιέζουν να φάω.

Οι αθλητές με χαμηλά επίπεδα νευρικότητας σε ποσοστό 82,4% φαίνεται να μην επηρεάζονται ιδιαίτερα από τις εξωτερικές πιέσεις για το φαγητό. Αντίθετα, όσοι βιώνουν έντονη νευρικότητα περίπου το 50% φαίνεται να διαχωρίζουν αυτή την εμπειρία από τις εξωτερικές επιρροές. Επομένως, η σύνδεση της νευρικότητας και οι εξωτερικές πιέσεις για την διατροφή, μπορεί να μην είναι άμεσα αντιληπτή από όλους τους αθλητές, καθώς η αντίληψη εξωτερικών παραγόντων όπως η πίεση για το φαγητό εξαρτάται από το προσωπικό πλαίσιο κάθε ατόμου. Ορισμένες μελέτες, όπως αυτές βασισμένες στη θεωρία της αυτό-καθοδήγησης (Self-

Determination Theory, SDT), δείχνουν ότι οι εξωτερικές επιρροές, όπως ο έλεγχος της διατροφής ή οι κοινωνικές πιέσεις, μπορεί να επηρεάσουν μόνο σε ένα βαθμό τα επίπεδα άγχους των αθλητών, ιδιαίτερα όταν η αυτονομία και η αντίληψη της ικανότητάς τους είναι περιορισμένες (Sheehan et al, 2018).

Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα. * Έχω την αίσθηση ότι οι άλλοι θα προτιμούσαν να έτρωγα περισσότερο.

Όσο περισσότερο κάποιος αθλητής αισθάνεται ανησυχία μήπως «μπλοκάρει» στον αγώνα, τόσο πιο έντονη φαίνεται να είναι και η αίσθηση ότι οι άλλοι επιθυμούν να τρώει περισσότερο. Ωστόσο, υπάρχει μία διακύμανση καθώς το 56% που ποτέ δεν ανησυχεί μήπως μπλοκάρει στον αγώνα αλλά και το 50% που πάντα ανησυχεί μήπως μπλοκάρει στον αγώνα δεν τους ανησυχεί ποτέ η επιθυμία των άλλων να έτρωγαν περισσότερο. Αυτό μπορεί να προκύπτει καθώς ο κάθε αθλητής έχει ξεχωριστή προσωπικότητα και διαχειρίζεται και αντιδρά διαφορετικά στις εξωτερικές πιέσεις σχετικά με την διατροφή (Sheehan et al, 2018).

Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα. * Αισθάνομαι τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάω.

Από την συσχέτιση αυτή προκύπτει ότι ένα σημαντικό ποσοστό 27,8% των αθλητών που δήλωσαν ότι πάντα ανησυχούν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, επίσης πάντα νιώθουν τρομερές τύψεις και ενοχές αφού φάνε. Αντιθέτως, το 57,8% που δήλωσε ότι ποτέ δεν ανησυχεί μήπως μπλοκάρει από την πίεση του αγώνα, ποτέ δεν έχει τύψεις και ενοχές αφού φάνε. Συμπερασματικά, όσο περισσότερο κάποιος αισθάνεται ανησυχία μήπως μπλοκάρει στον αγώνα, τόσο πιο έντονη φαίνεται να είναι και η ύπαρξη τρομερών τύψεων και ενοχών αφού φάνε. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι αθλητές που βιώνουν υψηλά επίπεδα αγωνιστικού άγχους είναι πιο επιρρεπείς σε διαταραγμένες διατροφικές συνήθειες και συναισθήματα ενοχής μετά το φαγητό. Αυτή η δυναμική μπορεί να προκληθεί από την πίεση να παραμείνουν σε συγκεκριμένα πρότυπα σωματικής διάπλασης, ιδιαίτερα σε αθλήματα που απαιτούν χαμηλό σωματικό βάρος ή άριστη φυσική κατάσταση (π.χ. ρυθμική ή αθλήματα πάλης) (Καπλάνová, 2021).

Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα. * Με απασχολεί πολύ η επιθυμία να είμαι πιο αδύνατος/η.

Από τους αθλητές που «συχνά» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, το 40% δήλωσε ότι τους ανησυχεί η επιθυμία να είναι πιο αδύνατοι. Αντιθέτως, το 51,9% που «μερικές φορές» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, δεν τους απασχολεί ποτέ η

επιθυμία να είναι πιο αδύνατοι. Επομένως, όσο περισσότερο κάποιος αισθάνεται ανησυχία μήπως μπλοκάρει στον αγώνα, τόσο πιο έντονη φαίνεται να είναι και η επιθυμία του να είναι πιο αδύνατος. Σε ορισμένες περιπτώσεις, το άγχος οδηγεί σε συμπεριφορές υπερβολικής προπόνησης ή διαταραγμένης διατροφής, όπου οι αθλητές προσπαθούν να βελτιώσουν την απόδοσή τους ή την εμφάνισή τους για να αποφύγουν τον φόβο της αποτυχίας ή του μπλοκαρίσματος στον αγώνα. Αυτό μπορεί να σχετίζεται με την επιθυμία τους να είναι πιο αδύνατοι, προκειμένου να νιώσουν καλύτερα για τον εαυτό τους ή να ανταποκριθούν στις προσδοκίες που έχουν οι ίδιοι ή οι γύρω τους (Ford et al, 2017).

Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα. * Οι άλλοι γύρω μου πιστεύουν ότι είμαι υπερβολικά αδύνατος/η.

Από τους αθλητές που «πάντα» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, το 27,8% ανησυχεί πολύ συχνά ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι. Αντιθέτως, το 40,7% που «μερικές φορές» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι. Επομένως, όσο περισσότερο κάποιος αισθάνεται ανησυχία μήπως μπλοκάρει στον αγώνα, τόσο πιο έντονη φαίνεται να είναι και η σκέψη ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι. Οι αθλητές που βιώνουν άγχος απόδοσης συχνά ανησυχούν υπερβολικά για το πώς τους αντιλαμβάνονται οι άλλοι, συμπεριλαμβανομένων των ανησυχιών σχετικά με την εικόνα του σώματός τους. Αυτή η μορφή άγχους, γνωστή και ως κοινωνικό άγχος στον αθλητισμό, μπορεί να τους οδηγήσει σε σκέψεις ότι οι άλλοι τους θεωρούν υπερβολικά αδύνατους ή σωματικά ανεπαρκείς. Αυτές οι σκέψεις επιδεινώνουν την αυτοπεποίθησή τους και επηρεάζουν αρνητικά την απόδοσή τους (Farris, 2024).

Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα. * Με απασχολεί η σκέψη ότι έχω λίπος στο σώμα μου.

Από τους αθλητές που δήλωσαν ότι «μερικές φορές» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα το 48,1% δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι έχουν λίπος στο σώμα τους. Αντίθετα, το 40% που ανησυχεί «συχνά» μήπως μπλοκάρει από την πίεση του αγώνα επίσης ανησυχεί συχνά ότι έχουν λίπος στο σώμα τους, καθώς και το 33,3% που ανησυχεί «πάντα» μήπως μπλοκάρει από την πίεση του αγώνα, ανησυχεί πάντα ότι έχει λίπος στο σώμα τους. Επομένως, φαίνεται μία ισχυρή συσχέτιση μεταξύ της ανησυχίας μήπως ο αθλητής μπλοκάρει από την πίεση του αγώνα και της σκέψης ότι έχει λίπος στο σώμα του. Το άγχος μήπως μπλοκάρει κατά την διάρκεια του αγώνα μπορεί να συνδεθεί με την αυτοεκτίμηση που

βασίζεται στη σωματική εικόνα, όπως φαίνεται σε μελέτες αθλητικής ψυχολογίας που εξετάζουν πώς το άγχος επηρεάζει την αντίληψη των αθλητών για το σώμα τους. Είναι σημαντικό να αναφερθεί, πως πολλοί αθλητές παρουσιάζουν αυξημένο άγχος όσον αφορά το σωματικό βάρος ή το λίπος στο σώμα τους, ειδικά σε αθλήματα που η εξωτερική εμφάνιση θεωρείται σημαντική, όπως η γυμναστική ή κολύμβηση (Hausenblas, & Symons Downs, 2001).

Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα. * Τρώω φαγητά διαίτης.

Όσο περισσότερο κάποιος αισθάνεται ανησυχία μήπως μπλοκάρει στον αγώνα, τόσο πιο έντονη φαίνεται να είναι και η επιθυμία να τρώει φαγητά διαίτης. Ωστόσο, ένα σημαντικό ποσοστό 38,9% που ανησυχεί πάντα μήπως μπλοκάρει από την πίεση του αγώνα, δεν τους απασχολεί η κατανάλωση φαγητών διαίτης. Το άγχος αθλητικής απόδοσης μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα εμφάνισης συμπτωμάτων διατροφικών διαταραχών, καθώς οι αθλητές, τείνουν να δίνουν υπερβολική έμφαση στην εικόνα του σώματός τους. Αυτό συχνά οδηγεί σε συμπεριφορές που περιλαμβάνουν αυξημένη κατανάλωση «τροφών δίαιτας» ως στρατηγική ελέγχου του βάρους και της απόδοσης, που συνδέεται άμεσα με την αίσθηση ανησυχίας πριν τους αγώνες (Greenleaf et al, 2009).

Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα. * Δείχνω αυτο-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό.

Το 31,3% που «σπάνια» ανησυχεί αλλά και το 33,3% που «πάντα» ανησυχεί μήπως μπλοκάρει από την πίεση του αγώνα, ανησυχεί «συχνά» να δείχνει αυτό-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό. Από αυτό προκύπτει, ότι οι αθλητές που βιώνουν υψηλότερα επίπεδα άγχους απόδοσης είναι πιο πιθανό να επιδεικνύουν αυτό-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό τους, πιθανώς ως μέσο διαχείρισης της πίεσης που νιώθουν στον αθλητισμό. Το άγχος απόδοσης μπορεί να οδηγήσει σε διαταραγμένες διατροφικές συμπεριφορές, όπως περιοριστική δίαιτα, υπερβολική άσκηση ή εμμονή με το σωματικό βάρος και την εικόνα. Αυτές οι συμπεριφορές ενδέχεται να αναπτυχθούν λόγω της πεποίθησης ότι η διατήρηση ενός «ιδανικού» σώματος θα βελτιώσει την αθλητική απόδοση, ενώ στην πραγματικότητα, αυτές οι πρακτικές επηρεάζουν αρνητικά τόσο τη σωματική όσο και τη ψυχική υγεία (Voelker et al, 2021).

Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα. * Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με πιέζουν να φάω.

Το 80,6% και το 55,6% που «ποτέ» και «πάντα» αντίστοιχα δεν ανησυχεί μήπως μπλοκάρει από την πίεση του αγώνα, ποτέ δεν αισθάνονται ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε. Αντιθέτως, το 30% που «συχνά» και το 22,2% που «πάντα» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση

του αγώνα, ανησυχούν σπάνια ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε. Επομένως, υπάρχει μία επίδραση της σκέψης μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα με την σκέψη ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε. Υπάρχουν στοιχεία που υποδηλώνουν ότι η αντίληψη της πίεσης από τους άλλους για φαγητό μπορεί να σχετίζεται με το άγχος του δυνητικού «μπλοκαρίσματος» ή της χαμηλής απόδοσης κατά τη διάρκεια του αγώνα. Αυτή η σχέση μπορεί να προέλθει από ευρύτερο ψυχολογικό στρες και διατροφικές συμπεριφορές. Μελέτες δείχνουν ότι το κοινωνικό άγχος της σωματικής διάπλασης, το οποίο περιλαμβάνει ανησυχίες για το πώς το σώμα κάποιου αντιλαμβάνεται από τους άλλους, μπορεί να οδηγήσει σε συγκρατημένες ή συναισθηματικές διατροφικές συμπεριφορές. Επιπλέον, το ψυχολογικό στρες, όπως αυτό που βιώνεται σε καταστάσεις απόδοσης υψηλής πίεσης, μπορεί να αυξήσει την ευαισθησία σε τέτοια διατροφικά πρότυπα, με τα άτομα να χρησιμοποιούν μερικές φορές το φαγητό ως μηχανισμό αντιμετώπισης αρνητικών συναισθημάτων (Stoyel et al, 2021).

Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα.* Αισθάνομαι δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών.

Το 51,4% των ερωτηθέντων που δήλωσαν πως δεν νιώθουν «ποτέ» μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, αλλά και το 51,9% που «μερικές φορές» νιώθει μήπως μπλοκάρει από την πίεση του αγώνα, δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη να δείχνουν δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών. Αντιθέτως, το 30% που «συχνά» και το 16,7% που «πάντα» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, εκφράζουν δυσάρεστα/στενάχωρα συναισθήματα μετά την κατανάλωση γλυκών, μερικές φορές και συχνά αντίστοιχα. Συμπερασματικά, όσο περισσότερο κάποιος αισθάνεται ανησυχία μήπως μπλοκάρει στον αγώνα, τόσο πιο έντονη φαίνεται να είναι και η σκέψη να αισθάνεται δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών, με ένα μεγάλο ποσοστό όμως να μην αισθάνεται το ίδιο. Έρευνες δείχνουν ότι η ψυχολογική πίεση, όπως το άγχος, μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματική κατανάλωση, όπου τα άτομα στρέφονται σε ανθυγιεινές τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη ως μηχανισμό αντιμετώπισης. Αυτό το μοτίβο παρατηρείται συχνά ως αντίδραση στο άγχος, την ανησυχία ή άλλες αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις, με τα γλυκά να προσφέρουν βραχυπρόθεσμη ανακούφιση ή παρηγοριά. Με την πάροδο του χρόνου, αυτά τα μοτίβα μπορούν να οδηγήσουν σε ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες αν δεν αντιμετωπιστούν σωστά. Επίσης, η συναισθηματική κατανάλωση συνδέεται με το άγχος, την κατάθλιψη και τη μοναξιά, που συχνά οδηγούν σε αυξημένη κατανάλωση γλυκών, ειδικά σε αγχωτικές καταστάσεις όπως οι αγώνες (Ljubičić et al, 2023).

Νιώθω το στομάχι μου να ανακατεύεται. * Οι άλλοι γύρω μου πιστεύουν ότι είμαι υπερβολικά αδύνατος/η.

Το 38,8% που «ποτέ» και το 36,8% που «μερικές φορές» νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, ποτέ δεν ανησυχούν ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι. Το 28,6% που «πάντα» και το 26,3% που «μερικές φορές» νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, νιώθουν «σπάνια» και «συχνά» αντίστοιχα ότι οι γύρω τους πιστεύουν είναι υπερβολικά αδύνατοι. Επομένως, όσο περισσότερο κάποιος αισθάνεται το στομάχι του να ανακατεύεται, τόσο πιο έντονη φαίνεται να είναι και η σκέψη ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι. Υπάρχει μια ισχυρή σύνδεση ανάμεσα στην αντίληψη του σώματος και την εμφάνιση συμπτωμάτων όπως ναυτία ή δυσφορία, που συνδέεται με το πώς πιστεύει κάποιος ότι τον βλέπουν οι άλλοι. Έρευνες έχουν δείξει ότι αρνητική αντίληψη για το σώμα, καθώς και διαταραχές της εικόνας του σώματος, μπορεί να προκαλέσουν άγχος και να εντείνουν τη σωματική δυσφορία, όπως το αίσθημα ότι το στομάχι «ανακατεύεται». Αυτό συμβαίνει ιδιαίτερα σε άτομα που αισθάνονται έντονη πίεση να ανταποκριθούν σε συγκεκριμένα πρότυπα αδυναμίας (Becker et al, 2013).

Νιώθω το στομάχι μου να ανακατεύεται. * Τρώω φαγητά διαίτης.

Το 28,6% που «πάντα» και το 31,6% που «μερικές φορές» νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, ανησυχούν πάντα και μερικές φορές αντίστοιχα να τρώνε φαγητά διαίτης. Αντίθετα, το 28,6% που «πάντα» και το 32% που «ποτέ» δεν νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, δεν έχουν ποτέ την σκέψη να φάνε φαγητά διαίτης. Επομένως, , όσο περισσότερο κάποιος αισθάνεται το στομάχι του να ανακατεύεται, τόσο πιο έντονη φαίνεται να είναι και η σκέψη να τρώει φαγητά διαίτης. Έρευνες δείχνουν ότι όταν κάποιος βιώνει άγχος ή δυσφορία στο στομάχι, όπως ναυτία ή δυσπεψία, ενεργοποιούνται αντιδράσεις άγχους που επηρεάζουν τις διατροφικές αποφάσεις. Αυτή η αλληλεπίδραση εντέρου-εγκεφάλου συχνά ωθεί τους ανθρώπους να επιλέγουν «ασφαλή» ή πιο ελαφριά τρόφιμα, όπως αυτά που σχετίζονται με δίαιτες, προκειμένου να ανακουφίσουν τη δυσφορία ή να διατηρήσουν την ισορροπία στην πέψη (Mental Health First Aid, 2018).

Νιώθω το στομάχι μου να ανακατεύεται. * Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με πιέζουν να φάω.

Το 28,6% που «πάντα» και το 31,6% που «μερικές φορές» νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, ανησυχούν πάντα και μερικές φορές αντίστοιχα να τρώνε φαγητά διαίτης. Αντίθετα, το 28,6% που «πάντα» και το 32% που «ποτέ» δεν νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, δεν έχουν ποτέ την σκέψη να φάνε φαγητά διαίτης. Επομένως, όσο περισσότερο

κάποιος αισθάνεται το στομάχι του να ανακατεύεται, τόσο πιο έντονη φαίνεται να είναι και η σκέψη να τρώει φαγητά διαίτης. Έρευνες δείχνουν ότι όταν κάποιος βιώνει άγχος ή δυσφορία στο στομάχι, όπως ναυτία ή δυσπεψία, ενεργοποιούνται αντιδράσεις άγχους που επηρεάζουν τις διατροφικές αποφάσεις. Αυτή η αλληλεπίδραση εντέρου-εγκεφάλου συχνά ωθεί τους ανθρώπους να επιλέγουν «ασφαλή» ή πιο ελαφριά τρόφιμα, όπως αυτά που σχετίζονται με δίαιτες, προκειμένου να ανακουφίσουν τη δυσφορία ή να διατηρήσουν την ισορροπία στην πέψη (Mental Health First Aid, 2018).

Νιώθω το στομάχι μου να ανακατεύεται. * Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με πιέζουν να φάω.

Το 71,8% που «ποτέ», το 74,1% που «σπάνια» και το 71,4% που «πάντα» νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, δεν τους απασχολεί ποτέ ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε. Όσο περισσότερο κάποιος νιώθει δυσφορία, τόσο πιο πιθανό είναι να αισθάνεται πίεση από άλλους για φαγητό. Ωστόσο, η πλειοψηφία των ατόμων δεν φαίνεται να βιώνει δυσφορία ή πίεση, υποδεικνύοντας ότι αυτή η συσχέτιση αφορά ένα μικρότερο μέρος του δείγματος. Το αίσθημα δυσφορίας στο στομάχι (όπως η ναυτία ή το ανακάτεμα) είναι συχνό φαινόμενο στους αθλητές, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια έντονης φυσικής δραστηριότητας. Οι αθλητές μπορεί επίσης να αισθάνονται εξωτερική πίεση να καταναλώσουν συγκεκριμένα είδη τροφίμων, κάτι που επιδεινώνει τα προβλήματα του γαστρεντερικού τους συστήματος (Wardenaar et al, 2023).

Νιώθω το στομάχι μου να ανακατεύεται. * Αισθάνομαι δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών.

Το 42,7% που «ποτέ», το 33,3% που σπάνια και το 47,4% που «μερικές φορές» νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, δεν νιώθουν ποτέ δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών. Επομένως, όσο περισσότερο κάποιος αισθάνεται το στομάχι του να ανακατεύεται, τόσο πιο έντονη φαίνεται να είναι και η σκέψη δυσάρεστων/στενάχωρων συναισθημάτων. Όταν ένας αθλητής αισθάνεται ότι "ανακατεύεται" το στομάχι του ή αντιμετωπίζει άλλα προβλήματα στο πεπτικό σύστημα, αυτό μπορεί να σχετίζεται τόσο με το άγχος της απόδοσης όσο και με την πρόσληψη τροφής, ειδικά όταν πρόκειται για δύσπεπτες τροφές όπως τα γλυκά. Το άγχος μπορεί να επιδεινώσει αυτά τα συμπτώματα, καθώς το έντερο και ο εγκέφαλος συνδέονται μέσω του άξονα εντέρου-εγκεφάλου, με το συναισθηματικό στρες να επηρεάζει άμεσα την υγεία του πεπτικού συστήματος. Αυτή η σύνδεση μεταξύ δυσφορίας από την κατανάλωση τροφής και της συναισθηματικής αντίδρασης επιβεβαιώνεται από μελέτες που δείχνουν ότι συγκεκριμένες επιλογές τροφών (όπως αυτές με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη

ή λιπαρά) μπορούν να προκαλέσουν αρνητικά συναισθήματα ή σωματικά συμπτώματα μετά την κατανάλωση, ειδικά σε καταστάσεις υψηλής πίεσης για τον αθλητή (Black, 2023).

Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο. * Με απασχολεί πολύ η επιθυμία να είμαι πιο αδύνατος/η.

Το 42,9% που «ποτέ» και το 30% που «μερικές φορές» νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο δεν τους απασχολεί ποτέ η επιθυμία να είναι πιο αδύνατοι. Αντιθέτως, το 21,7% που «συχνά» και το 33,3% που «πάντα» νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, πάντα τους απασχολεί η σκέψη να είναι πιο αδύνατοι. Επομένως, όσο περισσότερο κάποιος αισθάνεται το σώμα του σφιγμένο, τόσο πιο έντονη φαίνεται να είναι και η σκέψη να είναι πιο αδύνατος. Η αίσθηση ενός «σφιγμένου» σώματος συνδέεται συχνά με αυξημένα επίπεδα άγχους στους αθλητές, το οποίο μπορεί να επηρεάσει την αντίληψή τους για την εικόνα του σώματός τους. Αυτή η αίσθηση μπορεί να οδηγήσει τους αθλητές να πιστεύουν ότι πρέπει να είναι πιο αδύνατοι ή πιο γυμνασμένοι, προκαλώντας μια εμμονή με το βάρος και την εξωτερική εμφάνιση. Έρευνες δείχνουν ότι οι αντιδράσεις στο άγχος, όπως αυτές που προκαλούνται από την έντονη προπόνηση ή τον ανταγωνισμό, μπορούν να επηρεάσουν την εικόνα του σώματος και την αυτοαντίληψη, ενισχύοντας την εστίαση στο βάρος και την επιθυμία να είναι πιο λεπτοί (Clark & Mach, 2016).

Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο. * Οι άλλοι γύρω μου πιστεύουν ότι είμαι υπερβολικά αδύνατος/η.

Το 55,6% που «ποτέ» και το 47,8% που «συχνά» νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι. Αντίθετα, το 44,4% που «πάντα» νιώθει το σώμα του σφιγμένο, τους απασχολεί πολύ συχνά η σκέψη ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι. Αυτό υποδηλώνει ότι η αίσθηση να είναι το σώμα τους σφιγμένο, συνδέεται εν μέρει με το πώς αντιλαμβάνονται την σκέψη ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι. Η αίσθηση ενός τεταμένου σώματος συνδέεται συχνά με αυξημένα επίπεδα άγχους στους αθλητές, το οποίο μπορεί να επηρεάσει την αντίληψή τους για την εικόνα του σώματός τους. Σε συνδυασμό με εξωτερικές πιέσεις, μπορεί να ωθήσει τους αθλητές να πιστεύουν ότι το να είναι ελαφρύτεροι ή πιο αδύνατοι θα βελτιώσει τις ικανότητές τους. Οι αθλητές σε αθλήματα που απαιτούν χαμηλό σωματικό βάρος, όπως η ενόργανη γυμναστική ή η πάλη, είναι πιο επιρρεπείς σε διαταραχές διατροφής, οι οποίες σχετίζονται με την αντίληψη του σώματός τους. Επομένως, οι αθλητές συχνά ανησυχούν για την εικόνα τους, επηρεαζόμενοι από κοινωνικούς και πολιτισμικούς παράγοντες,

συμπεριλαμβανομένων των απόψεων των άλλων, κάτι που μπορεί να αυξήσει την αίσθηση άγχους και στρες (Bickley & Rogers, 2021).

Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο. * Με απασχολεί η σκέψη ότι έχω λίπος στο σώμα μου.

Το 30% που «μερικές φορές» και το 33,3% που «πάντα» νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο δεν ανησυχούν ποτέ για την ύπαρξη λίπους στο σώμα τους, Αντίθετα, το 21,7% που «συχνά» και το 44,4% που «πάντα» νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, ανησυχούν πάντα για την σκέψη ότι έχουν λίπος στο σώμα τους. Επομένως, υπάρχει μία ισχυρή σύνδεση της αίσθησης του «σφιγμένου» σώματος και της ανησυχίας ότι έχουν λίπος στο σώμα τους. Αρκετές μελέτες δείχνουν ότι οι αθλητές που αισθάνονται το σώμα τους "σφιγμένο", συχνά έχουν πιο έντονες σκέψεις σχετικά με το σωματικό τους λίπος. Αυτή η αίσθηση σφιζίματος συνδέεται με την αντίληψη για το πώς το σώμα τους δείχνει στους άλλους, ειδικά σε αθλήματα που απαιτούν σωματική λεπτότητα ή υψηλές αποδόσεις. Για παράδειγμα, αθλήτριες σε αθλήματα όπως το τρέξιμο ανέφεραν πως η στενή εφαρμογή των αθλητικών στολών μπορεί να αυξήσει την αυτοσυνειδησία σχετικά με το βάρος και το σωματικό λίπος. (Nemeth et al, 2020) Επιπλέον, οι αθλητές που επιδιώκουν την απώλεια λίπους συχνά χρησιμοποιούν στρατηγικές όπως τη μείωση θερμίδων και την παρακολούθηση της μυϊκής μάζας, κάτι που επηρεάζει την αντίληψή τους για το σωματικό λίπος (Ruiz-Castellano et al, 2021).

Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο. * Τρώω φαγητά διαίτης.

Το 35% που «μερικές φορές» και το 38,1% που «ποτέ» δεν νιώθει το σώμα του σφιγμένο, δεν τους απασχολεί η σκέψη να τρώνε φαγητά διαίτης. Αντίθετα, το 22,2% που «πάντα» και το 19% που «ποτέ» δεν νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, τους απασχολεί η σκέψη πάντα και συχνά αντίστοιχα να τρώνε φαγητά διαίτης. Επομένως, υπάρχει ποικιλία στις αντιλήψεις όσων νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, με ένα σημαντικό ποσοστό αυτών να εκφράζει ανησυχία να τρώει φαγητά διαίτης. Η αίσθηση ότι το σώμα ενός αθλητή είναι "σφιγμένο" φαίνεται να σχετίζεται με αυξημένη ανησυχία για τη διατροφή και την κατανάλωση τροφίμων διαίτης. Σύμφωνα με έρευνες στη διατροφή αθλητών, οι διατροφικές τους επιλογές καθορίζονται από εξωτερικούς και εσωτερικούς παράγοντες, με τον έλεγχο του βάρους και την αποφυγή του λίπους να αποτελούν βασικά κίνητρα για πολλούς αθλητές, ειδικά σε περιπτώσεις που νιώθουν άβολα με το σώμα τους. Αυτός ο συνδυασμός μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη κατανάλωση προϊόντων χαμηλών θερμίδων ή διαίτης (Vázquez-Espino et al, 2022).

Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο. * Έχω την αίσθηση ότι το φαγητό εξουσιάζει τη ζωή μου.

Το 58,7% που «ποτέ» και το 37,5% που «μερικές φορές» νιώθει το σώμα του σφιγμένο, δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι το φαγητό εξουσιάζει την ζωή τους. Από την άλλη πλευρά, το 33,3% που δήλωσε ότι «πάντα» νιώθει το σώμα του σφιγμένο, τους απασχολεί πάντα η σκέψη ότι το φαγητό εξουσιάζει την ζωή του. Έτσι υποδεικνύεται μία σύνδεση μεταξύ της αίσθησης του σφιγμένου σώματος και της αντίληψης για την επιρροή του φαγητού. Οι αθλητές που νιώθουν ότι το σώμα τους είναι σφιγμένο συχνά ανησυχούν περισσότερο για τις διατροφικές τους συνήθειες, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε ανθυγιεινές σχέσεις με το φαγητό. Έρευνες δείχνουν ότι οι αθλητές που βρίσκονται υπό πίεση να πετύχουν ένα συγκεκριμένο σωματικό πρότυπο τείνουν να υιοθετούν περιοριστικές δίαιτες και να εκφράζουν ότι το φαγητό κυριαρχεί στη ζωή τους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε διατροφικές διαταραχές, όπου ο αθλητής αισθάνεται καταβεβλημένος από την ανάγκη να ελέγχει την πρόσληψη τροφής για να επιτύχει τους στόχους απόδοσης ή αισθητικής (Alwan et al, 2022).

5. Συμπέρασμα

Η παρούσα μελέτη αναδεικνύει ισχυρή θετική συσχέτιση μεταξύ του άγχους και των διατροφικών συνηθειών των αθλητών. Συγκεκριμένα μέσα από την έρευνα φαίνεται πως όσο περισσότερο άγχος και πίεση βιώνουν οι αθλητές, τόσο περισσότερο επηρεάζεται και η διατροφική τους συμπεριφορά. Η επιρροή του άγχους οδηγεί συχνά σε λανθασμένες διατροφικές συνήθειες, μεγάλη ενασχόληση με το φαγητό αλλά και με την εικόνα του σώματος, τα οποία μπορεί να αναπτυχθούν σε διατροφικές διαταραχές, καθιστώντας το κύριο παράγοντα. Συγκεκριμένα, οι περισσότεροι ερωτηθέντες δήλωσαν πως η πίεση και το άγχος που παρουσιάζουν με στόχο να καλύψουν τις προσδοκίες τρίτων για την απόδοσή τους, αλλά και την εικόνα σώματός τους, επηρεάζει τον τρόπο και την ποσότητα με τα οποία τρέφονται. Αναλυτικότερα παρατηρήθηκε ότι καταναλώνουν γεύματα είτε με πολύ προσοχή, είτε σε μικρότερη ποσότητα, συχνά συνοδευόμενοι με αισθήματα ενοχής ή επιλέγοντας συγκεκριμένες κατηγορίες τροφίμων, με απουσία γνώσης για τη σωστή διατροφή που θα πρέπει να ακολουθήσουν.

Το άγχος, είτε σωματικό είτε γνωστικό, μπορεί να προέρχεται από τα κοινωνικά στερεότυπα που έχει θέσει η κοινωνία για τους αθλητές, από τα άτομα του αθλητικού χώρου, όπως είναι οι προπονητές, αλλά και από τους ίδιους τους αθλητές. Έτσι, σημαντικό είναι τα άτομα που εργάζονται σε αθλητικούς χώρους και έχουν άμεση επαφή με τους αθλητές, να ευαισθητοποιηθούν και να επιμορφωθούν, σχετικά με διατροφικά θέματα λαμβάνοντας υπόψη τη μοναδικότητα κάθε σωματικού οργανισμού και τις πραγματικές του ανάγκες, και όχι τα

στερεότυπα που έχουν δημιουργηθεί σχετικά με την αθλητική απόδοση και την εικόνα των αθλητών.

Η έρευνα αυτή συμβάλλει στην καλύτερη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η ψυχολογική κατάσταση των αθλητών μπορεί να επηρεάσει άμεσα την υγεία τους μέσω των διατροφικών τους συνηθειών. Παρά τα σημαντικά ευρήματα, περιορισμό αποτελεί το γεγονός ότι πραγματοποιήθηκε μόνο στον ελληνικό πληθυσμό, εμποδίζοντας έτσι την γενίκευση των αποτελεσμάτων. Έτσι, προτείνεται η διεξαγωγή ερευνών με δείγματα από διαφορετικούς πληθυσμούς αθλητών, αλλά και περαιτέρω έρευνα με βάση τον τύπο αθλήματος, την αγωνιστική κατηγορία αλλά και την ηλικία των αθλητών, με στόχο να διερευνηθεί πιο διεξοδικά η σχέση του άγχους και διατροφής.

Παράρτημα

Παράρτημα Α

ΕΝΤΥΠΟ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗΣ

1. Ερευνήτριες:

Θεοδώρου Δήμητρα, dimtheodorou@uth.gr, 6989940728

Φερεντίνου Στυλιανή, sferentinou@uth.gr, 6932397376

Επιστημονικά υπεύθυνος/επιβλέπων:

Ντίνας Πέτρος

1. Σκοπός της ερευνητικής εργασίας:

Σκοπός της μελέτης είναι να μελετήσει τη σχέση του σωματικού και γνωστικού άγχους στις διατροφικές συνήθειες υγιών ενηλίκων αθλητών.

2. Διαδικασία:

Θα δοθεί ερωτηματολόγιο, το οποίο θα πρέπει να συμπληρώσετε. Αρχικά, περιέχει τα περιγραφικά χαρακτηριστικά, ώστε να ελεγχθεί αν πληρούνται τα κριτήρια συμμετοχής της έρευνας, τα οποία είναι τα εξής: υγιείς ενήλικες (>18 ετών) άνδρες και γυναίκες αθλητές, οποιοδήποτε δείκτη μάζας σώματος και οποιοδήποτε αθλήματος, οι οποίοι να εκτελούν προπόνηση τουλάχιστον 4 φορές την εβδομάδα, να ανήκουν σε αθλητικό σωματείο τοπικό, περιφέρειας ή εθνικό και να συμμετέχουν ενεργά σε αγώνες. Θα υπογράψετε το έντυπο συναίνεσης και έπειτα θα συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο το οποίο περιλαμβάνει: α) την κλίμακα Αξιολόγησης Άγχους Αγωνιστικής κατάστασης και β) ένα ερωτηματολόγιο Διατροφικών στάσεων (EAT 13) προσαρμοσμένο στον ελληνικό πληθυσμό.

3. Κίνδυνοι και ενοχλήσεις:

Δεν υπάρχουν κίνδυνοι και ενοχλήσεις.

4. Προσδοκώμενες ωφέλειες:

Με την συμμετοχή σας στην παρούσα μελέτη θα βοηθήσετε την επιστημονική κοινότητα να αξιοποιήσει τα αποτελέσματα της, με τυχόν εφαρμογή τους στην καθημερινότητα και την απόδοση των αθλητών.

5. Δημοσίευση δεδομένων – αποτελεσμάτων

Η συμμετοχή σας στην έρευνα συνεπάγεται ότι συμφωνείτε με τη μελλοντική δημοσίευση των αποτελεσμάτων της, με την προϋπόθεση ότι οι πληροφορίες θα είναι ανώνυμες και δε θα αποκαλυφθούν τα ονόματα των συμμετεχόντων. Τα δεδομένα που θα συγκεντρωθούν θα κωδικοποιηθούν με αριθμό, ώστε το όνομα σας δε θα φαίνεται πουθενά.

6. Πληροφορίες

Μη διστάσετε να κάνετε ερωτήσεις γύρω από το σκοπό ή την διαδικασία της εργασίας. Αν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία ή ερώτηση ζητήστε μας να σας δώσουμε διευκρινίσεις.

7. Ελευθερία συναίνεσης

Η συμμετοχή σας στην εργασία είναι εθελοντική. Είστε ελεύθερος-η να μην συναινέσετε ή να διακόψετε τη συμμετοχή σας όποτε το επιθυμείτε.

8. Δήλωση συναίνεσης

Διάβασα το έντυπο αυτό και κατανοώ τις διαδικασίες που θα ακολουθήσω. Συναινώ να συμμετάσχω στην ερευνητική εργασία.

Η έρευνα έχει λάβει έγκριση από την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας [υπ. Αριθμ 46/20-05-24]

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πρόγραμμα μπορείτε να απευθύνεστε

[Θεοδώρου Δήμητρα, email: dimtheodorou@uth.gr, 6989940728,

Φερεντίνου Στυλιανή, email: sferentinou@uth.gr, 6932397376]

Για οποιοδήποτε παράπονο ή καταγγελία σχετικά με τη διεξαγωγή της έρευνας ή τη διαχείριση των προσωπικών σας δεδομένων μπορείτε να απευθύνεστε στην Εσωτερική Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας του Τμήματος Διαιτολογίας και Διατροφολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας bioethics-dnd@uth.gr

☐ ΣΥΝΑΙΝΩ

☐ ΔΕΝ ΣΥΝΑΙΝΩ

Περιγραφικά Χαρακτηριστικά

2. Φύλο *

- ☐ Άνδρας
- ☐ Γυναίκα
- ☐ Δεν απαντώ

3. Άθλημα: *

Εισαγάγετε την απάντησή σας

4. Ημερομηνία γέννησης: *

Εισαγάγετε ημερομηνία (d/M/yyyy)



5. Αγωνιστική κατηγορία που αγωνίζεστε σήμερα: *

Εισαγάγετε την απάντησή σας

6. Υψηλότερη αγωνιστική επιτυχία έως σήμερα:

Εισαγάγετε την απάντησή σας

7. Πόσα χρόνια προπονείστε: *

Εισαγάγετε την απάντησή σας

8. Σωματικό Βάρος σε κιλά (kg) : *

Εισαγάγετε την απάντησή σας

9. Σωματικό ύψος σε μέτρα (m) : *

Εισαγάγετε την απάντησή σας

Κλίμακα Αξιολόγησης Άγχους Αγωνιστικής Κατάστασης

Πριν τον αγώνα συνήθως...

10. Νιώθω ένταση στο σώμα μου. *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ποτέ

Πάντα

11. Ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά. *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ποτέ

Πάντα

12. Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ποτέ

Πάντα

13. Νιώθω ένα δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι μου. *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ποτέ

Πάντα

14. Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα. *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ποτέ

Πάντα

15. Ανησυχώ ότι θα έχω χαμηλή απόδοση. *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ποτέ

Πάντα

16. Οι μύες μου είναι σφιγμένοι από νευρικότητα. *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ποτέ

Πάντα

17. Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα. *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ποτέ

Πάντα

18. Νιώθω το στομάχι μου να ανακατεύεται. *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ποτέ

Πάντα

19. Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο. *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ποτέ

Πάντα

Ερωτηματολόγιο διατροφικών στάσεων (EAT13)

Παρακαλώ να σημειώσετε μία απάντηση για κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις:

20. Γνωρίζω το περιεχόμενο σε θερμίδες των φαγητών που τρώω. *

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Ποτέ

Πάντα

21. Έχω την αίσθηση ότι οι άλλοι θα προτιμούσαν να έτρωγα περισσότερο. *

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Ποτέ

Πάντα

22. Αισθάνομαι τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάω. *

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Ποτέ

Πάντα

23. Με απασχολεί πολύ η επιθυμία να είμαι πιο αδύνατος/η. *

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Ποτέ

Πάντα

24. Σκέφτομαι ότι καίω θερμίδες όταν γυμνάζομαι. *

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Ποτέ

Πάντα

25. Οι άλλοι γύρω μου πιστεύουν ότι είμαι υπερβολικά αδύνατος/η. *

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Ποτέ

Πάντα

26. Με απασχολεί η σκέψη ότι έχω λίπος στο σώμα μου. *

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Ποτέ

Πάντα

27. Αποφεύγω τα φαγητά που έχουν ζάχαρη. *

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Ποτέ

Πάντα

28. Τρώω φαγητά διαίτης. *

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Ποτέ

Πάντα

29. Έχω την αίσθηση ότι το φαγητό εξουσιάζει τη ζωή μου. *

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Ποτέ

Πάντα

30. Δείχνω αυτό-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό. *

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Ποτέ

Πάντα

31. Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με πιέζουν να φάω. *

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Ποτέ

Πάντα

32. Αισθάνομαι δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών. *

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Ποτέ

Πάντα

Παράρτημα Β

Αποτελέσματα των ποσοστών των απαντήσεων στις στατιστικά σημαντικές ερωτήσεις.

Νιώθω ένταση στο σώμα μου. * Με απασχολεί πολύ η επιθυμία να είμαι πιο αδύνατος/η.

Στο ερώτημα «Νιώθω ένταση στο σώμα μου» από τους ερωτηθέντες που απάντησαν πως ποτέ δεν νιώθουν ένταση στο σώμα τους, το 75% δήλωσαν πως ποτέ δεν τους απασχολεί η επιθυμία να είναι πιο αδύνατοι, το 12,5% τους απασχολεί μερικές φορές, το 12,5% πάντα.

Στο ίδιο ερώτημα, 35,9% των ερωτηθέντων απάντησαν πως σπάνια νιώθουν ένταση στο σώμα τους και παράλληλα δεν τους απασχολεί ποτέ η επιθυμία να είναι πιο αδύνατοι, το 23,1% νιώθουν σπάνια ένταση στο σώμα τους και ανησυχούν σπάνια, το 23,1% νιώθουν σπάνια ένταση και ανησυχούν μερικές φορές, το 10,3% νιώθουν σπάνια ένταση και ανησυχούν συχνά και το 7,7% νιώθουν σπάνια ένταση και ανησυχούν πολύ συχνά.

Από τα άτομα που απάντησαν στο ίδιο ερώτημα ότι νιώθουν ένταση στο σώμα τους μερικές φορές, το 32,9% αυτών παράλληλα δεν τους απασχολεί ποτέ η επιθυμία να είναι πιο αδύνατοι, το 23,3% αυτών τους απασχολεί σπάνια, το 13,7% μερικές φορές, το 13,7% συχνά, το 11% πολύ συχνά και το 5,5% πάντα.

Στην ερώτηση «Νιώθω ένταση στο σώμα μου» τα ποσοστά αυτών που απάντησαν συχνά, παράλληλα δεν τους απασχολεί ποτέ η επιθυμία να είναι πιο αδύνατοι κατά το 22,6%, τους απασχολεί σπάνια κατά το 22,6%, μερικές φορές κατά το 9,7%, συχνά κατά το 16,1%, πολύ συχνά κατά το 12,9% και πάντα κατά το 16,1%.

Τέλος στην ίδια ερώτηση από αυτούς που απάντησαν ότι πάντα νιώθουν ένταση στο σώμα τους, το 36,8% δεν τους απασχολεί ποτέ η επιθυμία να είναι πιο αδύνατοι, το 21,1% τους απασχολεί σπάνια, το 5,3% συχνά, το 5,3% πολύ συχνά και το 31,6% πάντα.

Νιώθω ένταση στο σώμα μου. * Έχω την αίσθηση ότι το φαγητό εξουσιάζει τη ζωή μου.

Από τους 8 ερωτηθέντες που απάντησαν πως δεν νιώθουν ποτέ ένταση στο σώμα τους στο ερώτημα « Νιώθω ένταση στο σώμα μου», το 75% αυτών δεν έχει ποτέ την αίσθηση ότι το φαγητό εξουσιάζει τη ζωή του και το 25% έχει σπάνια αυτή την αίσθηση. Έτσι φαίνεται ξεκάθαρα πως στα άτομα που δεν νιώθουν ποτέ ένταση στο σώμα τους δεν εμφανίζουν σχεδόν ποτέ την αίσθηση ότι το φαγητό εξουσιάζει τη ζωή τους.

Από αυτούς 39 αθλητές που απάντησαν στο ίδιο ερώτημα πως σπάνια νιώθουν ένταση στο σώμα τους, το 53,8% δεν έχει ποτέ την αίσθηση ότι το φαγητό εξουσιάζει τη ζωή του, το 28,2% έχει σπάνια την αίσθηση αυτή, το 10,3% μερικές φορές, το 5,1% συχνά και το 2,6% πολύ συχνά. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα αυτά το συμπέρασμα είναι όμοιο με το παραπάνω όπου οι ερωτηθέντες απάντησαν ποτέ, με αντίθεση ότι εμφανίζεται και ένα μικρό ποσοστό αυτών που ενώ νιώθουν σπάνια ένταση στο σώμα τους, έχουν την αίσθηση ότι το φαγητό εξουσιάζει τη ζωή τους από μερικές φορές έως πολύ συχνά.

Στο ίδιο ερώτημα από τα 73 άτομα που νιώθουν ένταση στο σώμα τους μερικές φορές, το 37% αυτών δεν έχουν ποτέ την αίσθηση ότι το φαγητό εξουσιάζει τη ζωή τους, το 24,7% έχουν την αίσθηση σπάνια, το 21,9% μερικές φορές, το 9,6% συχνά, το 2,7% πολύ συχνά και το 4,1% πάντα. Από εδώ παρουσιάζεται πως όσο τα άτομα νιώθουν ένταση στο στομάχι, τόσο μεγαλώνει η πιθανότητα να έχουν την αίσθηση ότι το φαγητό εξουσιάζει τη ζωή τους, το 38,3% αυτών που νιώθουν μερικές φορές ένταση στο σώμα τους, παρουσιάζουν την παραπάνω αίσθηση από μερικές φορές έως πάντα.

Από τους 62 αθλητές που απάντησαν συχνά στο ότι νιώθουν ένταση στο σώμα τους, το 32,3% δεν έχουν ποτέ την αίσθηση πως το φαγητό εξουσιάζει τη ζωή του, το 16,1% σπάνια, το 21% μερικές φορές, το 8,1% συχνά, το 16,1% πολύ συχνά και το 6,5% πάντα. Πάνω από το μισό δείγμα που απάντησαν πως νιώθουν συχνά ένταση στο σώμα τους, συγκεκριμένα το 51,7%, απάντησε ότι αισθάνεται πως το φαγητό εξουσιάζει τη ζωή του από μερικές φορές έως πάντα.

Τέλος όσον αφορά το ίδιο ερώτημα από αυτούς που απάντησαν ότι πάντα αισθάνονται ένταση στο σώμα τους, 19 αθλητές, το 42,1% δεν έχουν την αίσθηση ότι το φαγητό εξουσιάζει τη ζωής του, το 10,5% σπάνια, το 15,8% μερικές φορές, το 10,5% συχνά, το 5,3% πολύ συχνά και το 15,8% πάντα. Έτσι προκύπτει πως μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων που νιώθουν πάντα ένταση στο σώμα τους, το 47,4%, νιώθουν από μερικές φορές έως πάντα πως το φαγητό εξουσιάζει τη ζωή του.

Ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά. * Με απασχολεί πολύ η επιθυμία να είμαι πιο αδύνατος/η.

Στην ερώτηση «Ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά», 19 αθλητές απάντησαν πως δεν τους συμβαίνει ποτέ και από αυτούς το 36,8% δεν τους απασχολεί ποτέ η επιθυμία να είναι πιο αδύνατοι, το 10,5% τους απασχολεί σπάνια, το 26,3% μερικές φορές, το 15,8% συχνά, το 10,5% πάντα, ενώ κανείς δεν απάντησε πολύ συχνά. Διακύμανση των απαντήσεων παρουσιάζεται για τον πληθυσμό αυτό, με μεγαλύτερα ποσοστά να απαντούν ποτέ και μερικές φορές.

Στο ίδιο ερώτημα 42 άτομα δήλωσαν πως ανησυχούν σπάνια μήπως δεν αποδώσουν καλά, από τους οποίους 38,1% δεν τους απασχολεί η ιδέα να είναι πιο αδύνατοι, το 23,8% τους απασχολεί σπάνια, το 14,3% μερικές φορές, το 7,1% συχνά, το 16,7% πολύ συχνά και κανένας δεν απάντησε πάντα.

Στη συνέχεια από τα 47 άτομα που απάντησαν πως ανησυχούν μερικές φορές μήπως δεν αποδώσουν καλά, το 34% δεν τους απασχολεί ποτέ το να είναι πιο αδύνατοι, το 23,4% τους απασχολεί σπάνια, το 14,9% μερικές φορές, το 10,6% συχνά, το 8,5% πολύ συχνά και το 8,5% πάντα. Φαίνεται σταδιακή αύξηση του προβληματισμού σχετικά με το σωματικό βάρος, όσο αυξάνεται και η ανησυχία των αθλητών μήπως δεν αποδώσουν καλά, καθώς το 42,5% αυτών που ανησυχούν μερικές φορές για την απόδοσή τους, τους απασχολεί να είναι πιο αδύνατοι από μερικές φορές έως πολύ συχνά.

Από τους αθλητές που συμμετείχαν στην έρευνα 67 δήλωσαν πως συχνά ανησυχούν μήπως δεν αποδώσουν καλά, συγκεκριμένα το 29,9% αυτών δεν τους απασχολεί ποτέ η επιθυμία να είναι πιο αδύνατοι, το 25,4% τους απασχολεί σπάνια, το 9% μερικές φορές, το 13,4% συχνά, το 13,4% πολύ συχνά και το 9% πάντα. Παρουσιάζεται και εδώ σταδιακή αύξηση της συσχέτισης άγχους και ανησυχίας σχετικά με την εικόνα σώματος.

Οι 26 ερωτηθέντες που απάντησαν πως πάντα ανησυχούν μήπως δεν αποδώσουν καλά, παράλληλα δεν τους απασχολεί ποτέ η επιθυμία να είναι πιο αδύνατοι κατά 23,1%, σπάνια κατά 15,4%, μερικές φορές κατά 7,7%, συχνά κατά 19,2% και 34,6% πάντα.

Ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά. * Σκέφτομαι ότι καίω θερμίδες όταν γυμνάζομαι.

Στο ερώτημα «Ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά», οι 19 από τους αθλητές απάντησαν πως ποτέ δεν έχουν αυτή την ανησυχία, συγκεκριμένα από αυτούς το 21,1% δεν σκέφτεται ποτέ ότι καίει θερμίδες όταν γυμνάζεται, το 31,6% το σκέφτεται σπάνια, το 21,1% μερικές φορές, το 5,3% συχνά, το 10,5% πολύ συχνά και το 10,5% πάντα.

Από τα άτομα που απάντησαν στο ίδιο ερώτημα, οι 42 δήλωσαν πως σπάνια ανησυχούν μήπως δεν αποδώσουν καλά, και από αυτούς, το 23,8% δεν σκέφτονται ποτέ ότι καίει θερμίδες όταν γυμνάζεται, το 21,4% το σκέφτεται σπάνια, το 16,7% μερικές φορές, το 21,4% συχνά, το 11,9% πολύ συχνά και το 4,8% πάντα.

Στο ίδιο ερώτημα, τα 47 άτομα που απάντησαν πως ανησυχούν μερικές φορές μήπως δεν αποδώσουν καλά το 31,9% δεν σκέφτονται ποτέ τις θερμίδες που καίει όταν γυμνάζονται, το 14,9% σπάνια, το 17% μερικές φορές, το 17% συχνά, το 14,9% πολύ συχνά και το 4,3% πάντα.

Στην ερώτηση «Ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά» τα ποσοστά αυτών που απάντησαν συχνά, παράλληλα δεν σκέφτονται ποτέ ότι καίει θερμίδες ενώ γυμνάζονται κατά 34,4%, σπάνια κατά 14,9%, μερικές φορές κατά 10,4%, συχνά κατά 26,9%, πολύ συχνά κατά 3% και πάντα κατά 10,4%.

Τέλος στην ίδια ερώτηση από αυτούς που απάντησαν ότι πάντα ανησυχούν μήπως δεν αποδώσουν καλά, δήλωσαν παράλληλα ότι δεν σκέφτονται ποτέ τις θερμίδες που καίει ενώ γυμνάζονται κατά 11,5%, σπάνια κατά 11,5%, μερικές φορές κατά 3,8%, συχνά κατά 11,5%, πολύ συχνά κατά 30,8% και πάντα κατά 30,8%.

Ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά. * Οι άλλοι γύρω μου πιστεύουν ότι είμαι υπερβολικά αδύνατος/η.

Στο ερώτημα « Ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά » , ποτέ δήλωσαν 19 αθλητές, από τους οποίους το 68,4% δήλωσε επίσης ότι ποτέ οι άλλοι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι, το 21,1% οι γύρω τους το πιστεύουν αυτό σπάνια και το 10% συχνά.

Στην ίδια ερώτηση απάντησαν 42 άτομα ότι σπάνια ανησυχούν μήπως δεν αποδώσουν καλά, και από αυτούς το 50% δήλωσε πως ποτέ οι άλλοι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι αρκετά αδύνατοι, το 19% σπάνια, το 16,7% μερικές φορές, το 7,1% συχνά, το 2,4% πολύ συχνά και το 4,8% πάντα.

Οι 47 από τους αθλητές που συμμετείχαν στην έρευνα, απάντησαν πως μερικές φορές ανησυχούν μήπως δεν αποδώσουν καλά και ταυτόχρονα το 40,4% δήλωσαν πως ποτέ οι άλλοι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι, το 27,7% σπάνια, το 14,9% μερικές φορές, το 6,4% πολύ συχνά και το κανένας δεν δήλωσε πάντα.

Από τους 67 αθλητές που δήλωσαν συχνά στην ερώτηση « Ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά », το 50,7% αυτών απάντησαν παράλληλα ποτέ στο ότι οι άλλοι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι, το 22,4% σπάνια, το 13,4% μερικές φορές, το 10,4% συχνά και το 3% πολύ συχνά.

Οι 26 αθλητές του δείγματος απάντησαν στο ίδιο ερώτημα πως πάντα ανησυχούν για την απόδοσή τους και από αυτούς, το 34,6% απάντησαν πως ποτέ οι γύρω τους δεν πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι, το 15,4% σπάνια, το 7,7% μερικές φορές, το 11,5% συχνά, το 19,2% πολύ συχνά και το 11,5% πάντα.

Ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά. * Τρώω φαγητά διαίτης.

Από τους αθλητές που απάντησαν πως ποτέ δεν ανησυχούν μήπως δεν αποδώσουν καλά, το 36,8% αυτών δήλωσαν πως ποτέ δεν τρώνε φαγητά διαίτης, το 15,8% σπάνια τρώνε φαγητά διαίτης, το 31,6% μερικές φορές και κανείς δεν δήλωσε πολύ συχνά ή πάντα.

Οι αθλητές που σπάνια ανησυχούν μήπως δεν αποδώσουν καλά, παράλληλα ποτέ δεν τρώμε φαγητά διαίτης κατά 31% αυτών, κατά 28,6% αυτών τρώνε σπάνια, κατά 9,5% μερικές φορές, κατά 26,2% συχνά και κατά 4,8% πολύ συχνά.

Στην ίδια ερώτηση από αυτούς που ανησυχούν μερικές φορές για την απόδοσή τους, το 21,3% δεν τρώνε ποτέ φαγητά διαίτης, το 21,3% σπάνια, το 36,2% μερικές φορές, το 14,9% συχνά, το 2,1% πολύ συχνά και το 4,3% πάντα.

Τα άτομα που απάντησαν πως συχνά ανησυχούν για την απόδοσή τους, δεν τρώνε ποτέ φαγητά διαίτης κατά 25,4%, τρώνε σπάνια κατά 28,4%, μερικές φορές κατά 29,9%, συχνά κατά 7,5%, πολύ συχνά κατά 7,5%, πάντα κατά 1,5%.

Πάντα απάντησαν πως ανησυχούν μήπως δεν αποδώσουν καλά 26 αθλητές, από τους οποίους το 34,6% δεν τρώει ποτέ φαγητά διαίτης, το 15,4% τρώει σπάνια, το 11,5% μερικές φορές, το 15,4% συχνά, το 19,2% πολύ συχνά και το 3,8% πάντα.

Ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά. * Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με πιέζουν να φάω.

Από τους ανθρώπους που δήλωσα πως ποτέ δεν ανησυχούν μήπως δεν αποδώσουν καλά, το 63,2% αυτών δεν αισθάνεται ποτέ ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάει, το 21,1% το αισθάνονται αυτό σπάνια, το 5,3% μερικές φορές, το 20,5% συχνά, ενώ κανείς δεν απάντησε πολύ συχνά ή πάντα.

Αντίστοιχα από αυτούς που απάντησαν πως σπάνια ανησυχούν μήπως δεν αποδώσουν καλά, το 71,4% δεν αισθάνονται ποτέ ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε, το 19% σπάνια το αισθάνονται, το 9,5% μερικές φορές και κανείς από αυτούς δεν δήλωσε συχνά, πολύ συχνά και πάντα.

Μερικές φορές δήλωσαν πως ανησυχούν μήπως δεν αποδώσουν καλά 67 αθλητές, από τους οποίους το 70,1% δεν αισθάνεται ποτέ πίεση από τους άλλους για να φάει, το 23,9% το αισθάνεται σπάνια, το 3% μερικές φορές, 1,5% συχνά, το 1,5% πολύ συχνά, ενώ κανείς δεν απάντησε πάντα.

Από τους αθλητές που πάντα ανησυχούν μήπως δεν αποδώσουν καλά, το 53,8% δεν αισθάνεται ποτέ πίεση από τους άλλους για να φάει, το 19,2% το αισθάνεται αυτό σπάνια, το 7,7% μερικές φορές, το 3,8% συχνά και το 15,4% απάντησαν πως πάντα αισθάνονται ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε.

Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Έχω την αίσθηση ότι οι άλλοι θα προτιμούσαν να έτρωγα περισσότερο.

Από τους 46 αθλητές που δήλωσαν πως ποτέ δεν ανησυχούν μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή τους, το 54,3% δήλωσε πως ποτέ δεν έχουν την αίσθηση ότι οι άλλοι θα προτιμούσαν από αυτούς να τρώνε περισσότερο, το 15,2% το αισθάνονται αυτό σπάνια, το 17,4% μερικές φορές, το 8,7% συχνά, το 4,3% πολύ συχνά και κανείς δεν απάντησε πάντα.

Σπάνια ανησυχούν μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή τους 46 αθλητές, από τους οποίους το 41,3% δήλωσε πως ποτέ δεν έχουν την αίσθηση ότι οι άλλοι θα προτιμούσαν από αυτούς να τρώνε περισσότερο, το 26,1% το αισθάνονται σπάνια, το 17,4% μερικές φορές, το 10,9% συχνά, το 2,2% πολύ συχνά και το 2,2% πάντα.

Οι 43 από τους αθλητές που συμμετείχαν στην έρευνα απάντησαν πως μερικές φορές ανησυχούν μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή τους, και από αυτούς το 37,2% δήλωσαν πως δεν αισθάνονται οι άλλοι θα προτιμούσαν να τρώνε περισσότερο ποτέ, το 37,2% το αισθάνεται σπάνια, το 14% μερικές φορές, το 4,7% συχνά, το 7% πολύ συχνά.

Συχνά ανησυχούν μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή τους 35 αθλητές, από τους οποίους το 62,9% δήλωσε πως ποτέ δεν έχουν την αίσθηση ότι οι άλλοι θα προτιμούσαν από αυτούς να τρώνε περισσότερο, το 8,6% το αισθάνονται σπάνια, το 11,4% μερικές φορές, το 14,3% συχνά, το 2,9% πολύ συχνά.

Οι 31 από τους αθλητές απάντησαν πως πάντα ανησυχούν μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή τους, το 48,4% από αυτούς δεν έχει ποτέ την αίσθηση ότι οι άλλοι θα προτιμούσαν να τρώνε αυτοί περισσότερο, το 19,4% το αισθάνονται αυτό σπάνια, το 3,2% μερικές φορές, το 12,9% συχνά, το 3,2% πολύ συχνά και το 12,9% πάντα.

Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Αισθάνομαι τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάω.

Στην ερώτηση « Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου » από τους αθλητές οι οποίοι απάντησαν πως ποτέ δεν έχουν αυτή την ανησυχία, το 54,3% αυτών δεν αισθάνεται ποτέ τύψεις/ενοχές αφού φάει, το 29,6% αισθάνεται τύψεις σπάνια, το 4,3% μερικές φορές, το 6,5% συχνά, το 6,5% πολύ συχνά και 8,7% πάντα.

Στην ίδια ερώτηση από αυτούς που απάντησαν πως ανησυχούν σπάνια, το 39,1% δήλωσε πως ποτέ δεν αισθάνεται τρομερές τύψεις αφού φάει, το 26,1% έχει αυτή την αίσθηση σπάνια, το 26,1% μερικές φορές, το 8,7% συχνά, ενώ κανένας από αυτούς δεν έχει τύψεις αφού φάει πολύ συχνά ή πάντα.

Μερικές φορές δήλωσαν 43 αθλητές, από τους οποίους ποτέ δεν έχουν τύψεις αφού φάνε το 41,9%, σπάνια αισθάνεται τύψεις το 27,9%, μερικές φορές το 16,3%, συχνά το 9,3%, πολύ συχνά το 4,7% και κανένας δεν δήλωσε πάντα.

Από αυτούς που απάντησαν πως ανησυχούν συχνά μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή τους, ποτέ δεν αισθάνεται τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάει το 20%, σπάνια αισθάνεται τύψεις το 45,7%, μερικές φορές το 17,1%, συχνά το 8,6%, πολύ συχνά το 5,7% και πάντα το 2,9%.

Στην ίδια ερώτηση από τους αθλητές που απάντησαν πάντα στο ότι ανησυχούν μήπως απογοητεύσουν τους άλλους με την απόδοσή τους, το 45,2% δεν αισθάνονται ποτέ τύψεις αφού φάνε, το 12,9% αισθάνονται σπάνια, το 3,2% μερικές φορές, το 19,4% συχνά, το 3,2% πολύ συχνά και το 16,1% πάντα.

Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Σκέφτομαι οτι καίω θερμίδες όταν γυμνάζομαι.

Από τους αθλητές που ποτέ δεν ανησυχούν μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή τους, το 34,8% ποτέ δεν σκέφτεται οτι καίει θερμίδες όταν γυμνάζεται, αυτοί που ανησυχούν σπάνια σκέφτονται οτι καίει θερμίδες όταν γυμνάζεται κατά 21,7% αυτών, μερικές φορές το 10,9%, συχνά το 13%, το 6,5% πολύ συχνά και πάντα το 13%.

Στην ερώτηση « Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου » από τους αθλητές οι οποίοι απάντησαν πως σπάνια έχουν αυτή την ανησυχία, το 23,9% δεν σκέφτεται ποτέ οτι καίει θερμίδες κατά την διάρκεια της άσκησης, το 17,4% το σκέφτεται σπάνια, το 13% μερικές φορές, το 30,4% συχνά, το 13% πολύ συχνά και το 2,2% πάντα.

Στην ίδια ερώτηση από τους αθλητές που απάντησαν πως μερικές φορές έχουν την ανησυχία μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή τους, το 27,9% δεν σκέφτεται ποτέ ότι καίει θερμίδες ενώ γυμνάζεται, το 20,9% το σκέφτεται σπάνια, το 23,3% μερικές φορές, το 11,6% συχνά, το 9,3% πολύ συχνά και το 7% πάντα.

Από τους αθλητές που συχνά δεν ανησυχούν μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή τους, το 25,7% ποτέ δεν σκέφτεται οτι καίει θερμίδες όταν γυμνάζεται, το 17,1% το σκέφτεται αυτό σπάνια, το 14,3% μερικές φορές, το 25,7% συχνά, το 11,4% πολύ συχνά και το 5,7% πάντα.

Πάντα ανησυχούν μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή τους 31 αθλητές, από τους οποίους το 22,6% ποτέ δεν σκέφτεται οτι καίει θερμίδες όταν γυμνάζεται, το 6,5% το σκέφτεται σπάνια, το 3,2% μερικές φορές, το 16,1% συχνά, το 22,6% πολύ συχνά και το 29% πάντα.

Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Με απασχολεί η σκέψη ότι έχω λίπος στο σώμα μου.

Στην ερώτηση « Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου » από τους αθλητές που δήλωσαν ποτέ, παράλληλα δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι έχει λίπος στο σώμα του κατά 41,3%, τους απασχολεί σπάνια κατά 10,9%, μερικές φορές κατά 19,6%, συχνά κατά 10,9%, πολύ συχνά κατά 8,7% και πάντα κατά 8,7%.

Από τους αθλητές που απάντησαν πως σπάνια ανησυχούν μήπως απογοητεύσουν τους άλλους με την απόδοσή τους, το 30,4% δεν το απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι έχει λίπος στο σώμα του, το 23,9% το απασχολεί σπάνια, το 17,4% μερικές φορές, το 17,4% συχνά, το 10,9% πολύ συχνά, ενώ κανένας δεν απάντησε πάντα.

Μερικές φορές ανησυχούν 43 αθλητές μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή τους, από τους οποίους το 20,9% δεν το απασχολεί το λίπος στο σώμα τους, σπάνια το απασχολεί το 23,3%, μερικές φορές το 20,9%, συχνά το 26,3%, πολύ συχνά το 7% και πάντα το 11,6%.

Από τους αθλητές που απάντησαν ότι ανησυχούν συχνά το 17,1% δεν το απασχολεί η σκέψη ότι έχει λίπος στο σώμα του ποτέ, το 17,1% το απασχολεί σπάνια, το 22,9% μερικές φορές, το 28,6% συχνά, το 8,6% πολύ συχνά και το 5,7% πάντα.

Από τα άτομα που δήλωσαν πως πάντα ανησυχούν μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή τους, το 29% αυτών δεν το απασχολεί ποτέ η σκέψη λίπους στο σώμα του, το 12,9% το απασχολεί σπάνια, το 12,9% μερικές φορές, το 6,5% συχνά, το 9,7% πολύ συχνά και το 29% πάντα.

Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Δείχνω αυτο-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό.

Από τους αθλητές που απάντησαν πως ποτέ δεν έχουν ανησυχία μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή τους, το 41,3% αυτών δεν δείχνει ποτέ αυτο-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό, το 10,9% δείχνει αυτο-έλεγχο σπάνια, το 19,6% μερικές φορές, το 10,9% συχνά, το 8,7% πολύ συχνά και το 8,7% πάντα.

Στην ίδια ερώτηση από αυτούς που απάντησαν ότι σπάνια έχουν ανησυχία μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή τους, το 30,4% δεν δείχνει ποτέ αυτο-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό, το 23,9% δείχνει σπάνια, το 17,4% μερικές φορές, το 17,4% συχνά, το 10,9% πολύ συχνά και κανείς δεν απάντησε πάντα.

Μερικές φορές απάντησαν σε αυτή την ερώτηση 43 αθλητές, από τους οποίους το 20,9% δεν δείχνει ποτέ αυτο-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό, το 23,3% δείχνει σπάνια, το 20,9% μερικές φορές, το 16,3% συχνά, το 7% πολύ συχνά και το 11,6% πάντα.

Από τα άτομα που δήλωσαν πως ανησυχούν συχνά, το 17,1% δεν δείχνει ποτέ αυτο-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό, το 17,1% δείχνει αυτο-έλεγχο σπάνια, το 22,9% μερικές φορές, το 28,6% συχνά, το 8,6% πολύ συχνά και το 5,7% πάντα.

Τα άτομα που απάντησαν πως πάντα ανησυχούν μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή τους, δεν δείχνουν αυτο-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό κατά 29%, δείχνουν σπάνια κατά 12,9%, μερικές φορές κατά 12,9%, συχνά κατά 6,5%, πολύ συχνά κατά 9,7% και πάντα κατά 29%.

Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου. * Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με πιέζουν να φάω.

Στην ερώτηση « Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου » από τους αθλητές που δήλωσαν ποτέ, παράλληλα ποτέ δεν αισθάνονται ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε κατά το 80,4% αυτών, το αισθάνονται σπάνια κατά 13%, μερικές φορές 2,2% και συχνά 4,3%. Κανένας αθλητής δεν απάντησε πολύ συχνά ή πάντα.

Στην ίδια ερώτηση από τους αθλητές που δήλωσαν πως σπάνια ανησυχούν, το 58,7% ποτέ δεν αισθάνεται ότι οι άλλοι το πιέζουν να φάει, το 23,9% το αισθάνεται αυτό σπάνια, το 13% μερικές φορές, το 2,2% συχνά, το 2,2% πολύ συχνά και κανένας δεν απάντησε πάντα.

Μερικές φορές ανησυχούν μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή τους δήλωσαν 43 αθλητές, από τους οποίους το 60,5% απάντησε πως ποτέ δεν αισθάνεται ότι οι άλλοι το πιέζουν να φάει, το 30,2% το αισθάνεται σπάνια, το 7% μερικές φορές, κανένας δεν απάντησε συχνά ή πολύ συχνά και 2,3% το αισθάνεται πάντα.

Στην ερώτηση αυτή από τους αθλητές που δήλωσαν ότι ανησυχούν συχνά, το 68,6% δεν αισθάνονται ποτέ ότι οι άλλοι το πιέζουν να φάει, το 28,6% το αισθάνεται αυτό σπάνια, το 2,9% πολύ συχνά, κανένας δεν απάντησε μερικές φορές, συχνά και πάντα.

Από τους αθλητές που απάντησαν πως ανησυχούν πάντα, το 64,5% δεν αισθάνεται ποτέ ότι οι άλλοι το πιέζουν να φάει, το 9,7% το αισθάνεται σπάνια, το 9,7% μερικές φορές, το 6,5% συχνά, το 9,7% πάντα και κανένας από αυτούς δεν απάντησε πολύ συχνά.

Νιώθω ένα δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι μου. * Οι άλλοι γύρω μου πιστεύουν ότι είμαι υπερβολικά αδύνατος/η.

Στην ερώτηση «Νιώθω ένα δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι μου», από τους αθλητές που δήλωσαν πως ποτέ δεν έχουν αυτό το αίσθημα το 50,7% απάντησε πως ποτέ οι άλλοι δεν πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι, το 17,4% απάντησε πως σπάνια οι άλλοι γύρω του πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι, μερικές φορές το 11,6%, συχνά το 14,5%, πολύ συχνά το 1,4% και πάντα το 4,3%.

Στην ίδια ερώτηση 55 ερωτηθέντες απάντησαν πως σπάνια νιώθουν ένα δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι τους, από τους οποίους το 47,3% απάντησαν πως ποτέ οι άλλοι γύρω τους δεν πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι, το 27,3% σπάνια, το 12,7% μερικές φορές, το 9,1% συχνά, το 1,8% πολύ συχνά και το 1,8% πάντα.

Μερικές φορές νιώθουν ένα δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι τους 45 αθλητές, από τους οποίους το 53,3% δήλωσε πως ποτέ οι άλλοι γύρω του δεν πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι, το 26,7% δήλωσε πως το πιστεύουν σπάνια, το 11,1% μερικές φορές, το 2,2% συχνά, το 4,4% πολύ συχνά και το 2,2% πάντα.

Συχνά νιώθουν ένα δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι τους 20 άτομα, από τα οποία το 35% απάντησε πως ποτέ οι άλλοι γύρω του δεν πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι, το 20% το πιστεύουν σπάνια, το 20% μερικές φορές, το 15% συχνά, το 10% πολύ συχνά και κανένας δεν απάντησε πάντα.

Από τους 12 αθλητές που απάντησαν πως πάντα νιώθουν ένα δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι τους, το 33,3% αυτών απάντησαν πως ποτέ οι άλλοι γύρω τους δεν πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι, στο 8,3% το πιστεύουν σπάνια, στο 8,3% μερικές φορές, στο 8,3% συχνά, στο 41,5% πολύ συχνά και κανένας δεν απάντησε πάντα.

Νιώθω ένα δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι μου. * Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με πιέζουν να φάω.

Στο ερώτημα «Νιώθω ένα δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι μου», από τους αθλητές που απάντησαν πως ποτέ δεν νιώθουν το αίσθημα αυτό, παράλληλα το 79,7% δεν αισθάνεται ποτέ ότι οι άλλοι το πιέζουν να φάει, το 14,5% το αισθάνεται αυτό σπάνια, το 1,4% μερικές φορές, το 2,9% συχνά, το 1,4% πολύ συχνά, ενώ κανένας δεν απάντησε πάντα.

Σπάνια νιώθουν αυτό το δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι τους κάποιοι αθλητές, από τους οποίους το 67,3% δεν αισθάνεται ποτέ οι άλλοι το πιέζουν να φάει, το 25,5% το αισθάνεται αυτό σπάνια, το 5,5% μερικές φορές, κανένας συχνά ή πολύ συχνά και το 1,8% το αισθάνεται πάντα.

Στην ίδια ερώτηση απάντησαν μερικές φορές ότι νιώθουν ένα δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι τους 45 άτομα, από τα οποία το 57,8% δεν αισθάνεται ποτέ ότι οι άλλοι το πιέζουν να φάει, το 24,4% το αισθάνεται σπάνια, το 13,3% μερικές φορές, το 2,2% συχνά και το 2,2% πάντα. Κανένας δεν απάντησε πολύ συχνά.

Συχνά νιώθουν το αίσθημα αυτό κάποιοι αθλητές, από τους οποίους το 45% δεν αισθάνεται ταυτόχρονα ότι ποτέ οι άλλοι δεν το πιέζουν να φάει, το 40% αισθάνεται ότι το πιέζουν σπάνια, το 5% μερικές φορές, το 5% συχνά, το 5% πολύ συχνά και κανένας δεν απάντησε πάντα.

Πάντα απάντησαν κάποιοι αθλητές ότι αισθάνονται ένα δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι, από τους οποίους το 58,3% δεν αισθάνονται ποτέ ότι οι άλλοι το πιέζουν να φάει, το 16,7% το αισθάνεται μερικές φορές, το 8,3% συχνά, το 16,7% πάντα, κανένας δεν απάντησε σπάνια ή πολύ συχνά.

Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα. * Με απασχολεί πολύ η επιθυμία να είμαι πιο αδύνατος/η.

Στο ερώτημα «Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα», απάντησαν 20 αθλητές πως δεν ανησυχούν ποτέ, από τους οποίους το 45% δήλωσε επίσης ότι ποτέ δεν το απασχολεί πολύ η επιθυμία να είναι πιο αδύνατο, το 25% το απασχολεί σπάνια, το 10% μερικές φορές, το 10% συχνά, 0% πολύ συχνά και 10 % πάντα.

Στο ίδιο ερώτημα σπάνια απάντησαν 35 αθλητές, από τους οποίους το 37,1% ποτέ δεν το απασχολεί πολύ η επιθυμία να είναι πιο αδύνατο, το 25,7% το απασχολεί σπάνια, το 20% μερικές φορές, το 2,9% συχνά, το 8,6% πολύ συχνά και το 5,7% πάντα.

Μερικές φορές απάντησαν πως ανησυχούν μήπως δεν τα καταφέρουν τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσαν 57 αθλητές, από τους οποίους το 35,1% ποτέ δεν το απασχολεί πολύ η επιθυμία να είναι πιο αδύνατο, το 21,1% το απασχολεί σπάνια, το 8,8% μερικές φορές, το 14% συχνά, το 12,3% πολύ συχνά και το 8,8% πάντα.

Συχνά απάντησαν στην ίδια ερώτηση 51 αθλητές, από τους οποίους ποτέ δεν τους απασχολεί η επιθυμία να είναι πιο αδύνατοι κατά 25,5%, τους απασχολεί σπάνια κατά 15,7%, μερικές φορές κατά 21,6%, συχνά κατά 19,6%, πολύ συχνά κατά 13,7% και πάντα κατά 3,9%.

Πάντα απάντησαν πως ανησυχούν μήπως δεν τα καταφέρουν τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσαν 38 αθλητές, από τους οποίους το 26,3% απάντησε ότι ποτέ δεν το απασχολεί η επιθυμία να είναι πιο αδύνατο, το 26,3% το απασχολεί σπάνια, το 2,6% μερικές φορές, το 10,5% συχνά, το 7,9% πολύ συχνά και το 26,3% το απασχολεί πάντα.

Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα. * Σκέφτομαι ότι καίω θερμίδες όταν γυμνάζομαι.

Από τους αθλητές που απάντησαν ότι δεν ανησυχούν ποτέ μήπως δεν τα καταφέρουν τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσαν, το 25% δεν σκέφτεται ποτέ ότι καίει θερμίδες ενώ γυμνάζεται, το 30% το σκέφτεται σπάνια, το 15% μερικές φορές, το 20% συχνά, το 5% πολύ συχνά και το 5% πάντα.

Σπάνια απάντησαν στο ίδιο ερώτημα 35 αθλητές, από τους οποίους το 31,4% δεν σκέφτεται ποτέ ότι καίει θερμίδες ενώ γυμνάζεται, το 22,9% το σκέφτεται αυτό σπάνια, το 17,1% μερικές φορές, το 17,1% συχνά, το 5,7% πολύ συχνά και το 5,7% το σκέφτεται πάντα.

Ανησυχούν μερικές φορές μήπως δεν τα καταφέρουν τόσο καλά 57 αθλητές, από τους οποίους το 31,6% δεν σκέφτεται ποτέ ότι καίει θερμίδες όταν γυμνάζεται, το 14% το σκέφτεται σπάνια, το 14% μερικές φορές, το 19,3% συχνά, το 17,5% πολύ συχνά και το 3,5% πάντα.

Από τους αθλητές που απάντησαν συχνά στην παραπάνω ερώτηση, το 25,5% δεν σκέφτεται ποτέ ότι καίει θερμίδες όταν γυμνάζεται, το 13,7% το σκέφτεται σπάνια, το 13,7% μερικές φορές, το 31,4% συχνά, το 5,9% πολύ συχνά και πάντα το 9,8%.

Από τους αθλητές που ανησυχούν πάντα μήπως δεν τα καταφέρουν τόσο καλά όσο θα μπορούσαν στον αγώνα, το 21,1% δεν σκέφτεται ποτέ ότι καίει θερμίδες όταν γυμνάζεται, το 15,8% το σκέφτεται σπάνια, το 7,9% το σκέφτεται μερικές φορές, το 5,3% συχνά, 21,1% πολύ συχνά και το 28,9% το σκέφτεται πάντα.

Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα. * Με απασχολεί η σκέψη ότι έχω λίπος στο σώμα μου.

Από τους αθλητές που δήλωσαν ότι ποτέ δεν ανησυχούν τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσαν, το 40% δήλωσε παράλληλα ότι ποτέ δεν το απασχολεί η σκέψη ότι έχει λίπος στο σώμα του, το 30% το απασχολεί σπάνια, το 15% μερικές φορές, το 5% συχνά, το 5% πολύ συχνά και το 5% πάντα.

Σπάνια δήλωσαν στην ίδια ερώτηση κάποιοι αθλητές, από τους οποίους το 34,3% δεν το απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι έχει λίπος στο σώμα του, 20% το απασχολεί σπάνια, το 25,7% το απασχολεί μερικές φορές, το 8,6% συχνά, το 5,7% πολύ συχνά και το 5,7% πάντα.

Από τους αθλητές που μερικές φορές ανησυχούν μήπως δεν αποδώσουν τόσο καλά όσο θα μπορούσαν, το 28,1% δεν το απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι έχει λίπος στο σώμα του, το 17,5% το σκέφτεται σπάνια, το 14% μερικές φορές, το 19,3% συχνά, το 14% πολύ συχνά και το 7% πάντα.

Συχνά έχουν την παραπάνω ανησυχία 51 αθλητές, τους οποίους δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι έχουν λίπος στο σώμα τους κατά 23,5%, τους απασχολεί σπάνια κατά 13,7%, μερικές φορές κατά 19,6%, συχνά κατά 27,5%, πολύ συχνά κατά 11,8% και πάντα κατά 3,9%.

Πάντα ανησυχούν 38 αθλητές, από τους οποίους το 23,7% δεν το απασχολεί ποτέ το ότι έχει λίπος στο σώμα του, το 15,8% το απασχολεί σπάνια, το 21,1% μερικές φορές, το 7,9% συχνά, το 2,6% πολύ συχνά και το 28,9% το απασχολεί πάντα.

Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα. * Τρώω φαγητά διαίτης.

Στην ερώτηση «Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα», από τους αθλητές που απάντησαν ποτέ, το 50% αυτών δεν τρώει ποτέ φαγητά διαίτης, το 5% τρώει σπάνια, το 40% τρώει μερικές φορές, το 5% τρώει συχνά και κανένας δεν απάντησε πολύ συχνά ή πάντα.

Από τους αθλητές που δήλωσαν ότι ανησυχούν σπάνια, το 22,9% αυτών δεν τρώει ποτέ φαγητά διαίτης, το 37,1% τρώει σπάνια, το 22,9% μερικές φορές, το 14,3% συχνά, το 2,9% πάντα, ενώ κανείς δεν απάντησε πολύ συχνά.

Μερικές φορές ανησυχούν δήλωσαν 57 αθλητές, από τους οποίους το 19,3% ποτέ δεν τρώει φαγητά διαίτης, το 22,8% τρώει φαγητά διαίτης σπάνια, το 26,3% τρώει μερικές φορές, το 21,1% συχνά, το 8,8% πολύ συχνά και το 1,8% πάντα.

Από τους αθλητές που απάντησαν ότι ανησυχούν συχνά μήπως δεν τα καταφέρουν τόσο καλά όσο θα μπορούσαν στον αγώνα, το 21,6% αυτών δεν τρώει ποτέ φαγητά διαίτης, το 25,5% τρώει σπάνια, το 25,5% μερικές φορές, το 19,6% συχνά, το 7,8% πολύ συχνά και κανένας δεν απάντησε πάντα,

Από τους ερωτηθέντες που απάντησαν πάντα ότι ανησυχούν, το 42,1% αυτών δεν τρώει ποτέ φαγητά διαίτης, το 21,1% τρώει σπάνια, το 15,8% μερικές φορές, 5,3% συχνά, το 10,5% πολύ συχνά και το 5,3% πάντα.

Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα. * Δείχνω αυτο-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό.

Από τους αθλητές που απάντησαν πως ποτέ δεν ανησυχούν μήπως δεν τα καταφέρουν τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσαν, το 30% αυτών ποτέ δεν δείχνει αυτο-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό, το 5% δείχνει σπάνια αυτο-έλεγχο, το 15% μερικές φορές, το 15% συχνά, το 20% πολύ συχνά και το 15% πάντα.

Σπάνια ανησυχούν μήπως δεν τα καταφέρουν τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσαν 35 αθλητές, από τους οποίους 14,3% δεν δείχνει ποτέ αυτο-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό, το 5,7% δείχνει σπάνια, το 34,3% μερικές φορές, το 25,7% συχνά, το 17,1% πολύ συχνά και το 2,9% πάντα.

Από τους αθλητές που στο ίδιο ερώτημα δήλωσαν πως μερικές φορές ανησυχούν, το 3,5% αυτών δεν δείχνει ποτέ αυτο-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό, το 15,8% δείχνει αυτο-έλεγχο σπάνια, το 28,1% μερικές φορές, το 26,3% συχνά, το 15,8% πολύ συχνά και το 10,5% πάντα.

Συχνά απάντησαν πως ανησυχούν μήπως δεν τα καταφέρουν τόσο καλά όσο θα μπορούσαν στον αγώνα 51 αθλητές, από τους οποίους το 3,9% δεν δείχνει ποτέ αυτο-έλεγχο με το φαγητό, το 15,7% δείχνει σπάνια αυτο-έλεγχο, το 31,4% μερικές φορές, το 23,5% συχνά, το 19,6% πολύ συχνά και πάντα το 5,9%.

Πάντα απάντησαν στην ίδια ερώτηση 38 από τους ερωτηθέντες, οι οποίοι δεν δείχνουν ποτέ αυτο-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό κατά το 26,3% αυτών, δείχνουν σπάνια κατά 10,5%, μερικές φορές κατά 18,4%, συχνά κατά 26,3%, πολύ συχνά κατά 5,3% και πάντα κατά 13,2% αυτών.

Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα. * Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με πιέζουν να φάω.

Στην ερώτηση «Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα», από τους αθλητές που απάντησαν ποτέ, το 80% αυτών δεν αισθάνεται ποτέ ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε, το 15% το αισθάνεται σπάνια, το 5% συχνά, ενώ κανείς δεν απάντησε μερικές φορές, πολύ συχνά ή πάντα.

Στην ίδια ερώτηση από τους ερωτηθέντες που δήλωσαν πως σπάνια ανησυχούν, το 65,7% αυτών ποτέ δεν αισθάνεται ότι οι άλλοι το πιέζουν να φάνε, το 20% σπάνια το αισθάνεται, το 11,4% μερικές φορές, το 2,9% πολύ συχνά, ενώ κανείς δεν δήλωσε συχνά ή πάντα.

Μερικές φορές δήλωσαν πως ανησυχούν κάποιοι αθλητές, από τους οποίους το 70,2% δήλωσε επίσης πως ποτέ δεν αισθάνεται ότι οι άλλοι το πιέζουν να φάει, το 22,8% το αισθάνεται σπάνια, το 5,3% μερικές φορές, το 1,8% πολύ συχνά και κανένας δεν απάντησε συχνά ή πάντα.

Συχνά ανησυχούν μήπως δεν τα καταφέρουν τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσαν 51 αθλητές, το 56,9% αυτών δεν αισθάνεται ποτέ ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε, το 29,4% το αισθάνεται αυτό σπάνια, το 9,8% μερικές φορές, το 3,9% συχνά, ενώ κανείς δεν απάντησε πολύ συχνά ή πάντα.

Πάντα απάντησαν στο ίδιο ερώτημα 38 ερωτηθέντες, από τους οποίους το 68,4% δεν αισθάνεται ποτέ οι άλλοι το πιέζουν να φάει, το 13,2% το αισθάνεται σπάνια, το 2,6% μερικές φορές, το 5,3% συχνά, το 10,5% πάντα και κανένας δεν απάντησε πολύ συχνά.

Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα. *Αισθάνομαι δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών.

Ποτέ δεν ανησυχούν μήπως δεν τα καταφέρουν τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσαν 20 αθλητές, από τους οποίους το 60% δεν αισθάνεται ποτέ δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών, το 35% αισθάνεται δυσάρεστα σπάνια, το 5% αισθάνεται πολύ συχνά, ενώ κανένας δεν απάντησε μερικές φορές, συχνά ή πάντα.

Στο ίδιο ερώτημα από τους αθλητές που απάντησαν ότι ανησυχούν σπάνια, το 45,7% δεν αισθάνεται ποτέ δυσάρεστα μετά την κατανάλωση γλυκών, το 28,6% αισθάνεται σπάνια στενάχωρα, το 14,3% μερικές φορές, το 5,7% συχνά, το 2,9% πολύ συχνά, το 2,9% πάντα.

Μερικές φορές ανησυχούν 57 αθλητές, από τους οποίους το 29,8% δεν αισθάνεται ποτέ δυσάρεστα μετά την κατανάλωση γλυκών, το 26,3% το αισθάνεται αυτό σπάνια, το 21,1% μερικές φορές, το 14% συχνά, το 8,8% πολύ συχνά και κανένας δεν απάντησε πάντα.

Συχνά ανησυχούν μήπως δεν τα καταφέρουν τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσαν 51 από τους ερωτηθέντες, εκ των οποίων το 31,4% ποτέ δεν αισθάνεται στενάχωρα αφού καταναλώσουν γλυκά, το 25,5% αισθάνεται έτσι σπάνια, το 17,6% μερικές φορές, το 11,8% συχνά, το 9,8% πολύ συχνά και το 3,9% αισθάνεται πάντα δυσάρεστα.

Στην ίδια ερώτηση από τους αθλητές που απάντησαν ότι πάντα ανησυχούν, το 42,1% αυτών δεν αισθάνεται ποτέ δυσάρεστα μετά την κατανάλωση γλυκών, το 7,9% αισθάνεται δυσάρεστα σπάνια, το 7,9% μερικές φορές, το 21,1% συχνά, το 10,5% πολύ συχνά και το 10,5% πάντα.

Ανησυχώ ότι θα έχω χαμηλή απόδοση. * Αισθάνομαι τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάω.

Στην ερώτηση «Ανησυχώ ότι θα έχω χαμηλή απόδοση», από τους 21 αθλητές που απάντησαν ποτέ, το 52,4% δεν αισθάνεται ποτέ τύψεις/ενοχές αφού φάει, το 28,6% αισθάνεται τύψεις σπάνια, το 9,5% πολύ συχνά και το 9,5% πάντα. Κανένας από τους ερωτηθέντες δεν απάντησε μερικές φορές και συχνά.

Στο ίδιο ερώτημα απάντησαν πως σπάνια ανησυχούν 60 αθλητές, από τους οποίους το 43,3% αυτών δεν αισθάνεται ποτέ ενοχές αφού φάει, το 30% αισθάνεται ενοχές σπάνια, το 15% μερικές φορές, το 10% συχνά, το 1,7% πολύ συχνά και κανένας δεν απάντησε πάντα.

Μερικές φορές δήλωσαν ότι ανησυχούν 53 αθλητές, από τους οποίους το 49,1% ποτέ δεν αισθάνεται τύψεις μετά την κατανάλωση φαγητού, το 17% αισθάνεται σπάνια, το 13,2% μερικές φορές, το 13,2% συχνά, το 3,8% πολύ συχνά και το 3,8% πάντα.

Συχνά ανησυχούν ότι θα έχουν χαμηλή απόδοση 50 αθλητές, από τους οποίους το 28% ποτέ δεν αισθάνεται τύψεις αφού φάει, το 32% αισθάνεται σπάνια τύψεις, το 22% μερικές φορές, το 10% συχνά, το 6% πολύ συχνά και το 2% πάντα.

Από τους 17 αθλητές που δήλωσαν ότι πάντα ανησυχούν ότι θα έχουν χαμηλή απόδοση, το 29,4% αυτών ποτέ δεν νιώθει τύψεις αφού φάει, το 23,5% νιώθει τύψεις σπάνια, το 5,9% μερικές φορές, το 11,8% συχνά, το 29,4% πάντα και κανένας δεν απάντησε πολύ συχνά.

Ανησυχώ ότι θα έχω χαμηλή απόδοση. * Σκέφτομαι ότι καίω θερμίδες όταν γυμνάζομαι.

Από τους ερωτηθέντες που δεν ανησυχούν ποτέ ότι θα έχουν χαμηλή απόδοση, δεν σκέφτονται και ποτέ ότι καίνε θερμίδες όταν γυμνάζονται κατά 23,8% αυτών, αισθάνονται σπάνια κατά 23,8% αυτών, μερικές φορές κατά 19%, συχνά κατά 14,3%, πολύ συχνά κατά 14,3% και πάντα κατά 4,8%.

Στο ίδιο ερώτημα από τους αθλητές που απάντησαν πως σπάνια ανησυχούν, το 31,7% δεν σκέφτεται ποτέ ότι καίει θερμίδες όταν γυμνάζεται, το 18,3% το σκέφτεται σπάνια, το 11,7% μερικές φορές, το 26,7% συχνά, το 8,3% πολύ συχνά και το 3,3% πάντα.

Μερικές φορές ανησυχούν ότι θα έχουν χαμηλή απόδοση 53 αθλητές, από τους οποίους το 28,3% ποτέ δεν σκέφτεται ότι καίει θερμίδες όταν γυμνάζεται, το 17% το σκέφτεται σπάνια, το 22,6% μερικές φορές, το 13,2% συχνά, το 7,5% πολύ συχνά και το 11,3% πάντα.

Στην ίδια ερώτηση από τους αθλητές που δήλωσαν συχνά, το 26% δεν σκέφτεται ποτέ ότι καίει θερμίδες όταν γυμνάζεται, το 18% το σκέφτεται σπάνια, το 8% μερικές φορές, το 22% συχνά, το 16% πολύ συχνά και 10% πάντα.

Πάντα δήλωσαν ότι ανησυχούν 17 αθλητές, από τους οποίους το 17,6% ποτέ δεν σκέφτεται ότι καίει θερμίδες ενώ γυμνάζεται, το 5,9% το σκέφτεται αυτό σπάνια, το 0% μερικές φορές, το 11,8% συχνά, το 23,5% πολύ συχνά, το 41,2% πάντα.

Ανησυχώ ότι θα έχω χαμηλή απόδοση. * Με απασχολεί η σκέψη ότι έχω λίπος στο σώμα μου.

Στο ερώτημα «Ανησυχώ ότι θα έχω χαμηλή απόδοση», το 47,6% των ερωτηθέντων που δήλωσαν πως δεν ανησυχούν «ποτέ» για την απόδοσή τους, επίσης δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι έχουν λίπος στο σώμα τους, το 19% ανησυχεί σπάνια, το 4,8% ανησυχεί μερικές φορές, το 14,3% ανησυχεί συχνά, το 9,5% ανησυχεί πολύ συχνά, ενώ το 4,8% αυτών ανησυχεί πάντα για το λίπος στο σώμα τους. Έτσι προκύπτει το συμπέρασμα πως η πλειοψηφία των ατόμων που δεν ανησυχούν για την απόδοσή τους, δεν ανησυχούν ούτε για το σωματικό τους λίπος, αν και υπάρχει ένα μικρό ποσοστό που ανησυχεί πάντα.

Στο ίδιο ερώτημα, το 28,3% των ερωτηθέντων που «σπάνια» ανησυχούν για την απόδοσή τους, δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι έχουν λίπος, το 23,3% ανησυχεί σπάνια, το 21,7% ανησυχεί μερικές φορές, το 11,7 % ανησυχεί συχνά, το 10% ανησυχεί πολύ συχνά και το 5% ανησυχεί πάντα. Αυτό δείχνει την ύπαρξη ποικιλίας στις αντιλήψεις όσων σπάνια ανησυχούν για την απόδοσή τους, με ένα σημαντικό ποσοστό αυτών να εκφράζει ανησυχία σχετικά με το βάρος τους.

Από τα άτομα που απάντησαν ότι «μερικές φορές» ανησυχούν για την απόδοσή τους, το 24,5% αυτών δεν ανησυχούν ποτέ για το λίπος στο σώμα τους, το 20,8% ανησυχεί σπάνια, το 15,1% ανησυχεί μερικές φορές, το 18,9% ανησυχεί συχνά, το 9,4% ανησυχεί πολύ συχνά, ενώ το 11,3% αυτών ανησυχεί πάντα για το λίπος στο σώμα τους. Αυτό το ποσοστό δείχνει ότι η ομάδα αυτών που ανησυχούν μερικές φορές για την απόδοση έχει μια πιο ποικίλη στάση σχετικά με την εικόνα του σώματός τους.

Από τους αθλητές που ανησυχούν «συχνά» για την απόδοσή τους, το 22% δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη για το λίπος στο σώμα τους, το 12% ανησυχεί σπάνια, το 30% ανησυχεί μερικές φορές, το 20% ανησυχεί συχνά, το 10% ανησυχεί πολύ συχνά, ενώ μόλις το 6% αυτών ανησυχεί πάντα για το λίπος στο σώμα τους. Έτσι, καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι τα άτομα που ανησυχούν συχνά για την απόδοσή τους έχουν και αυξημένη ανησυχία για το σωματικό τους λίπος.

Τέλος, από εκείνους που απάντησαν ότι ανησυχούν «πάντα» για την απόδοσή τους, το 35,3% δεν ανησυχεί ποτέ για το λίπος στο σώμα τους, το 5,9% ανησυχεί σπάνια, το 5,9% επίσης ανησυχεί μερικές φορές, το 11,8% ανησυχεί συχνά, ενώ μόλις το 41,2% αυτών ανησυχεί πάντα για το λίπος στο σώμα τους. Έτσι, προκύπτει ότι η ανησυχία για την απόδοση συνδέεται έντονα με την ανησυχία για το βάρος, καθώς η πλειοψηφία όσων ανησυχούν για την απόδοσή τους έχουν επίσης σημαντική ανησυχία για το βάρος τους.

Ανησυχώ ότι θα έχω χαμηλή απόδοση. * Έχω την αίσθηση ότι το φαγητό εξουσιάζει τη ζωή μου.

Στο ερώτημα «Ανησυχώ ότι θα έχω χαμηλή απόδοση», το 57,1%% των ερωτηθέντων που δήλωσαν πως δεν ανησυχούν «ποτέ» για την απόδοσή τους, επίσης δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι το φαγητό εξουσιάζει την ζωή τους, 19% ανησυχεί σπάνια, το 9,5% ανησυχεί μερικές φορές, το 4,8% ανησυχεί συχνά, το 4,8% ανησυχεί πολύ συχνά, ενώ το 4,8% αυτών ανησυχεί πάντα για το ότι το φαγητό εξουσιάζει την ζωή τους. Έτσι προκύπτει το συμπέρασμα πως η πλειοψηφία των ατόμων που δεν ανησυχούν για την απόδοσή τους, δεν έχουν την αίσθηση ότι το φαγητό εξουσιάζει την ζωή της, αν και υπάρχει ένα μικρό ποσοστό που ανησυχεί πάντα.

Στο ίδιο ερώτημα, το 43,3% των ερωτηθέντων που «σπάνια» ανησυχούν για την απόδοσή τους, δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι το φαγητό εξουσιάζει την ζωή τους, το 20% ανησυχεί σπάνια, το 25% ανησυχεί μερικές φορές, το 1,7 % ανησυχεί συχνά, το 5% ανησυχεί πολύ συχνά και το 5% ανησυχεί πάντα. Αυτό δείχνει την ύπαρξη ποικιλίας στις αντιλήψεις όσων σπάνια ανησυχούν για την απόδοσή τους, με ένα σημαντικό ποσοστό αυτών να μην εκφράζει ανησυχία σχετικά με το φαγητό.

Από τα άτομα που απάντησαν ότι «μερικές φορές» ανησυχούν για την απόδοσή τους, το 43,4% αυτών δεν ανησυχούν ποτέ για το ότι το φαγητό επηρεάζει την ζωή τους, ενώ το 28,3% ανησυχεί σπάνια, το 3,8% ανησυχεί μερικές φορές, το 11,3% ανησυχεί συχνά, το 7,5% ανησυχεί πολύ συχνά, ενώ το 5,7% αυτών ανησυχεί. Αυτό υποδηλώνει ότι η ανησυχία για την απόδοση συνδέεται εν μέρει με το πώς αντιλαμβάνονται τον έλεγχο που έχει το φαγητό στη ζωή τους.

Από τους αθλητές που ανησυχούν «συχνά» για την απόδοσή τους, το 32% δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι το φαγητό εξουσιάζει, το 24% ανησυχεί σπάνια, το 20% ανησυχεί μερικές φορές, το 14% ανησυχεί συχνά, το 8% ανησυχεί πολύ συχνά, ενώ μόλις το 2% αυτών έχει πάντα την σκέψη ότι το φαγητό εξουσιάζει την ζωή του. Έτσι, ένα ποσοστό πιστεύει ότι το φαγητό εξουσιάζει συχνά τη ζωή τους, υποδεικνύοντας ότι τα άτομα με συχνή ανησυχία για την απόδοση αισθάνονται επίσης μεγαλύτερη επιρροή από το φαγητό στην καθημερινότητά τους.

Τέλος, από εκείνους που απάντησαν ότι ανησυχούν «πάντα» για την απόδοσή τους, το 29,4% δεν ανησυχεί ποτέ για το ότι το φαγητό εξουσιάζει την ζωή τους, το 41,2% επίσης ανησυχεί μερικές φορές, το 5,9% ανησυχεί συχνά, το 11,8% ανησυχεί πολύ συχνά ενώ μόλις το 11,8% αυτών ανησυχεί πάντα. Έτσι υποδεικνύεται σύνδεση μεταξύ της ανησυχίας για την απόδοση και της αντίληψης για την επιρροή του φαγητού.

Ανησυχώ ότι θα έχω χαμηλή απόδοση. * Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με πιέζουν να φάω.

Στο ερώτημα «Ανησυχώ ότι θα έχω χαμηλή απόδοση», το 81%% των ερωτηθέντων που δήλωσαν πως δεν ανησυχούν «ποτέ» για την απόδοσή τους, επίσης δεν αισθάνονται ποτέ ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε, 9,5% σπάνια και το 9,5% επίσης αισθάνονται συχνά για το ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε. Έτσι προκύπτει το συμπέρασμα πως η πλειοψηφία των ατόμων που δεν ανησυχούν για την απόδοσή τους, δεν έχουν την αίσθηση ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε.

Στο ίδιο ερώτημα, το 65% των ερωτηθέντων που «σπάνια» ανησυχούν για την απόδοσή τους, δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε, το 26,7% ανησυχεί σπάνια, το 6,7% ανησυχεί μερικές φορές, το 1,7% ανησυχεί πολύ συχνά. Αυτό δείχνει πως, ένα σημαντικό ποσοστό αυτών που σπάνια ανησυχούν για την απόδοσή τους, να μην εκφράζει ανησυχία σχετικά με το ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε.

Από τα άτομα που απάντησαν ότι «μερικές φορές» ανησυχούν για την απόδοσή τους, το 66% αυτών δεν ανησυχούν ποτέ για το ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε, ενώ το 18,9% ανησυχεί σπάνια, το 9,4% ανησυχεί μερικές φορές, το 3,8% ανησυχεί συχνά και το 1,9% ανησυχεί πολύ συχνά. Αυτό υποδηλώνει ότι η ανησυχία για την απόδοση συνδέεται εν μέρει με το πώς αντιλαμβάνονται την πίεση από τους άλλους για να φάνε.

Από τους αθλητές που ανησυχούν «συχνά» για την απόδοσή τους, το 64% δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε, το 28% ανησυχεί σπάνια, το 6% ανησυχεί μερικές φορές, το 2% ανησυχεί συχνά. Έτσι, ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό δεν πιστεύει ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε.

Τέλος, από εκείνους που απάντησαν ότι ανησυχούν «πάντα» για την απόδοσή τους, το 64,7% δεν ανησυχεί ποτέ για το ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε, το 5,9% ανησυχεί σπάνια, το 5,9% ανησυχεί μερικές φορές και το 23,5% ανησυχεί πάντα. Έτσι δεν υποδεικνύεται ισχυρή σύνδεση μεταξύ της ανησυχίας για την απόδοση και της αντίληψης για την επιρροή των άλλων στην κατανάλωση φαγητού.

Οι μύες μου είναι σφιγμένοι από νευρικότητα. * Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με πιέζουν να φάω.

Στο ερώτημα «Οι μύες μου είναι σφιγμένοι από νευρικότητα», το 82,4%% των ερωτηθέντων που δήλωσαν πως δεν νιώθουν «ποτέ» τους μυς τους σφιγμένους, επίσης δεν αισθάνονται ποτέ ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε, το 11,8% σπάνια, 2,9% μερικές φορές, και το 2,9% επίσης αισθάνονται συχνά για το ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε. Έτσι προκύπτει το συμπέρασμα πως η πλειοψηφία των ατόμων που δεν νιώθουν τους μυς τους σφιγμένους από νευρικότητα, δεν έχουν την αίσθηση ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε.

Στο ίδιο ερώτημα, το 57,4% των ερωτηθέντων που «σπάνια» νιώθουν τους μυς τους σφιγμένους από νευρικότητα, δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε, το 27,9% ανησυχεί σπάνια, το 10,3% ανησυχεί μερικές φορές, το 2,9% ανησυχεί πολύ συχνά και το 1,5 πάντα. Αυτό δείχνει πως, ένα σημαντικό ποσοστό αυτών που σπάνια νιώθουν τους μυς τους σφιγμένους από νευρικότητα, να μην εκφράζει ανησυχία σχετικά με το ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε.

Από τα άτομα που απάντησαν ότι «μερικές φορές» νιώθουν τους μυς τους σφιγμένους από νευρικότητα, το 55,9% αυτών δεν νιώθουν ποτέ ότι άλλοι τους πιέζουν να φάνε, ενώ το 29,4% ανησυχεί σπάνια, το 8,8% ανησυχεί μερικές φορές, το 2,9% ανησυχεί συχνά και το 2,9% ανησυχεί πάντα. Αυτό υποδηλώνει ότι η αίσθηση για σφιγμένους μυς συνδέεται εν μέρει με το πώς αντιλαμβάνονται την πίεση από τους άλλους για να φάνε.

Από τους αθλητές που «συχνά» νιώθουν τους μυς τους σφιγμένους από νευρικότητα, το 66,7% δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε, το 22,2% ανησυχεί σπάνια, το 3,7% ανησυχεί μερικές φορές, το 3,7% ανησυχεί συχνά, και επίσης το 3,7% πάντα. Έτσι, ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό δεν πιστεύει ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε.

Τέλος, από εκείνους που απάντησαν ότι «πάντα» νιώθουν τους μυς τους σφιγμένους από νευρική κατάσταση, το 50% δεν ανησυχεί ποτέ για το ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε, το 25% ανησυχεί σπάνια και το 25% ανησυχεί πάντα. Επομένως, υπάρχει μία μικρή επίδραση της νευρικής κατάστασης στην σκέψη ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε.

Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα. * Έχω την αίσθηση ότι οι άλλοι θα προτιμούσαν να έτρωγα περισσότερο.

Στο ερώτημα «Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα», το 59,7% των ερωτηθέντων που δήλωσαν πως δεν νιώθουν «ποτέ» μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, επίσης δεν αισθάνονται ποτέ ότι οι άλλοι θα προτιμούσαν να έτρωγαν περισσότερο, το 15,3% σπάνια, 13,9% μερικές φορές, το 8,3% αισθάνονται συχνά, το 1,4% πολύ συχνά, και το 1,4% πάντα έχουν την αίσθηση ότι οι άλλοι θα προτιμούσαν να έτρωγαν περισσότερο. Έτσι προκύπτει το συμπέρασμα πως η πλειοψηφία των ατόμων που δεν ανησυχούν «μήπως» μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, δεν έχουν την αίσθηση ότι οι άλλοι θα προτιμούσαν να έτρωγαν περισσότερο.

Στο ίδιο ερώτημα, το 37,5% των ερωτηθέντων που «σπάνια» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε, το 29,7% ανησυχεί σπάνια, το 17,2% ανησυχεί μερικές φορές, το 10,9% ανησυχεί συχνά, το 3,1% πολύ συχνά και το 1,6% πάντα. Αυτό δείχνει, την ύπαρξη ποικιλίας στις αντιλήψεις όσων σπάνια νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, με ένα σημαντικό ποσοστό αυτών να μην εκφράζει ανησυχία σχετικά με το ότι οι άλλοι θα προτιμούσαν να έτρωγαν περισσότερο.

Από τα άτομα που απάντησαν ότι «μερικές φορές» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, το 37% αυτών δεν νιώθουν ποτέ ότι άλλοι θα προτιμούσαν να έτρωγαν περισσότερο, ενώ το 25,9% ανησυχεί σπάνια, το 11,1% ανησυχεί μερικές φορές, το 14,8% ανησυχεί συχνά και το 11,1% ανησυχεί πολύ συχνά. Αυτό υποδηλώνει ότι η αίσθηση μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, συνδέεται εν μέρει με το πώς αντιλαμβάνονται την πίεση από τους άλλους για να τρώνε περισσότερο.

Από τους αθλητές που «συχνά» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, το 55% δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι οι άλλοι επιθυμούν να φάνε περισσότερο, το 25% ανησυχεί σπάνια, το 10% ανησυχεί μερικές φορές, το 10% ανησυχεί συχνά. Έτσι, υπάρχει μία μικρή επίδραση της ανησυχίας για το μπλοκάρισμα, και της αίσθησης ότι οι άλλοι επιθυμούν να τρώει περισσότερο.

Τέλος, από εκείνους που απάντησαν ότι «πάντα» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, το 50% δεν ανησυχεί ποτέ για το ότι οι άλλοι επιθυμούν να φάνε περισσότερο, το 11,1% ανησυχεί σπάνια, το 5,6% ανησυχεί μερικές φορές, το 5,6% ανησυχεί συχνά, το 11,1% ανησυχεί πολύ συχνά και το 16,7% ανησυχεί πάντα. Επομένως, όσο περισσότερο κάποιος αισθάνεται ανησυχία για το μπλοκάρισμα, τόσο πιο έντονη φαίνεται να είναι και η αίσθηση ότι οι άλλοι επιθυμούν να τρώει περισσότερο.

Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα. * Αισθάνομαι τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάω.

Στο ερώτημα «Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα», το 52,8% των ερωτηθέντων που δήλωσαν πως δεν νιώθουν «ποτέ» μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, επίσης δεν αισθάνονται ποτέ τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάνε, το 20,8% σπάνια, 13,9% μερικές φορές, το 8,3% αισθάνονται συχνά, το 2,8% πολύ συχνά, και το 1,4% πάντα έχουν τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάνε. Έτσι προκύπτει το συμπέρασμα πως η πλειοψηφία των ατόμων που δεν ανησυχούν «μήπως» μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, δεν έχουν τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάνε.

Στο ίδιο ερώτημα, το 29,7% των ερωτηθέντων που «σπάνια» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, δεν έχουν ποτέ τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάνε, το 35,9% ανησυχεί σπάνια, το 17,2% ανησυχεί μερικές φορές, το 12,5% ανησυχεί συχνά, το 1,6% πολύ συχνά και το 3,1% πάντα. Αυτό δείχνει, την ύπαρξη ποικιλίας στις αντιλήψεις όσων σπάνια νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, με ένα σημαντικό ποσοστό αυτών να εκφράζει ανησυχία για τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάνε.

Από τα άτομα που απάντησαν ότι «μερικές φορές» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, το 48,1% αυτών δεν νιώθουν τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάνε, ενώ το 22,2% ανησυχεί σπάνια, το 11,1% ανησυχεί μερικές φορές, το 14,8% ανησυχεί συχνά και το 3,7% ανησυχεί πάντα. Αυτό υποδηλώνει ότι η αίσθηση μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, συνδέεται εν μέρει με το πώς αντιλαμβάνονται τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάνε.

Από τους αθλητές που «συχνά» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, το 25% δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι έχουν τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάνε, το 30% ανησυχεί σπάνια, το 5% ανησυχεί μερικές φορές, το 20% ανησυχεί συχνά και το 5% πάντα. Έτσι, υπάρχει μία σημαντική επίδραση της ανησυχίας για το μπλοκάρισμα, και την ύπαρξη τρομερών τύψεων/ενοχών αφού φάνε.

Τέλος, από εκείνους που απάντησαν ότι «πάντα» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, το 38,9% δεν ανησυχεί ποτέ για τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάνε, το 16,7% ανησυχεί σπάνια, το 5,6% ανησυχεί μερικές φορές, το 5,6% ανησυχεί συχνά, το 5,6% ανησυχεί πολύ συχνά και το 27,8% ανησυχεί πάντα. Επομένως, όσο περισσότερο κάποιος αισθάνεται ανησυχία μήπως μπλοκάρει στον αγώνα, τόσο πιο έντονη φαίνεται να είναι και η ύπαρξη τρομερών τύψεων και ενοχών αφού φάνε.

Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα. * Με απασχολεί πολύ η επιθυμία να είμαι πιο αδύνατος/η.

Στο ερώτημα «Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα», το 38,9% των ερωτηθέντων που δήλωσαν πως δεν νιώθουν «ποτέ» μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, επίσης δεν τους απασχολεί ποτέ η επιθυμία να είναι πιο αδύνατοι, το 22,2% σπάνια, 13,9% μερικές φορές, το 5,6% αισθάνονται συχνά, το 9,7% πολύ συχνά, και το 9,7% πάντα τους απασχολεί η επιθυμία να είναι πιο αδύνατοι. Έτσι προκύπτει ποικιλία στις αντιλήψεις των ατόμων που δεν ανησυχούν «μήπως» μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, σχετικά με την επιθυμία να είναι πιο αδύνατοι.

Στο ίδιο ερώτημα, το 21,9% των ερωτηθέντων που «σπάνια» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, δεν τους απασχολεί ποτέ η επιθυμία να είναι πιο αδύνατοι, το 26,6% ανησυχεί σπάνια, το 20,3% ανησυχεί μερικές φορές, το 7,8% ανησυχεί συχνά, το 12,5% πολύ συχνά και το 10,9% πάντα. Αυτό δείχνει, την ύπαρξη ποικιλίας στις αντιλήψεις όσων σπάνια νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, με ένα σημαντικό ποσοστό αυτών να εκφράζει ανησυχία για να είναι πιο αδύνατοι.

Από τα άτομα που απάντησαν ότι «μερικές φορές» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, το 51,9% αυτών δεν τους απασχολεί ποτέ η επιθυμία να είναι πιο αδύνατοι, ενώ το 11,1% ανησυχεί σπάνια, το 3,7% ανησυχεί μερικές φορές, το 22,2% ανησυχεί συχνά, το 7,4% πολύ συχνά και το 3,7% ανησυχεί πάντα. Αυτό υποδηλώνει ότι η αίσθηση μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, συνδέεται εν μέρει με το πώς αντιλαμβάνονται την επιθυμία να είναι πιο αδύνατοι.

Από τους αθλητές που «συχνά» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, το 20% δεν τους απασχολεί ποτέ τους απασχολεί η επιθυμία να είναι πιο αδύνατοι, το 20% ανησυχεί σπάνια, το 10% ανησυχεί μερικές φορές, το 40% ανησυχεί συχνά, το 5% πολύ συχνά και το 5% πάντα. Έτσι, υπάρχει μία σημαντική επίδραση της ανησυχίας για το μπλοκάρισμα, και την επιθυμία να είναι πιο αδύνατοι.

Τέλος, από εκείνους που απάντησαν ότι «πάντα» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, το 27,8% δεν ανησυχεί ποτέ για τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάνε, το 22,2% ανησυχεί σπάνια, το 11,1% ανησυχεί συχνά, το 11,1% ανησυχεί πολύ συχνά και το 27,8% ανησυχεί πάντα. Επομένως, όσο περισσότερο κάποιος αισθάνεται ανησυχία μήπως μπλοκάρει στον αγώνα, τόσο πιο έντονη φαίνεται να είναι και η επιθυμία του να είναι πιο αδύνατος.

Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα. * Οι άλλοι γύρω μου πιστεύουν ότι είμαι υπερβολικά αδύνατος/η.

Στο ερώτημα «Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα», το 55,6% των ερωτηθέντων που δήλωσαν πως δεν νιώθουν «ποτέ» μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, επίσης δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι, το 16,7% σπάνια, 12,5% μερικές φορές, το 9,7% αισθάνονται συχνά, το 4,2% πολύ συχνά, και το 1,4% πάντα τους απασχολεί η επιθυμία να είναι πιο αδύνατοι. Έτσι προκύπτει ποικιλία στις αντιλήψεις των ατόμων που δεν ανησυχούν «μήπως» μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, σχετικά με ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι.

Στο ίδιο ερώτημα, το 43,8% των ερωτηθέντων που «σπάνια» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, δεν τους απασχολεί ποτέ ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι, το 28,1% ανησυχεί σπάνια, το 14,1% ανησυχεί μερικές φορές, το 10,9% ανησυχεί συχνά, το 1,6% πολύ συχνά και το 1,6% πάντα. Αυτό δείχνει, την ύπαρξη ποικιλίας στις αντιλήψεις όσων σπάνια νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, με ένα σημαντικό ποσοστό αυτών να μην εκφράζει ανησυχία για ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι .

Από τα άτομα που απάντησαν ότι «μερικές φορές» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, το 40,7% αυτών δεν τους απασχολεί ποτέ ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι, ενώ το 18,5% ανησυχεί σπάνια, το 18,5% ανησυχεί μερικές φορές, το 14,8% ανησυχεί συχνά, το 3,7% πολύ συχνά και το 3,7% ανησυχεί πάντα. Αυτό υποδηλώνει ότι η αίσθηση μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, συνδέεται εν μέρει με το πώς αντιλαμβάνονται την σκέψη ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι.

Από τους αθλητές που «συχνά» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, το 50% δεν τους απασχολεί ποτέ τους ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι, το 30% ανησυχεί σπάνια, το 10% ανησυχεί μερικές φορές, το 5% ανησυχεί συχνά, το 5% πολύ συχνά. Έτσι, υπάρχει μία επίδραση της ανησυχίας για το μπλοκάρισμα από την πίεση του αγώνα, και την σκέψη ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι

Τέλος, από εκείνους που απάντησαν ότι «πάντα» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, το 38,9% δεν ανησυχεί ποτέ για τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάνε, το 16,7% ανησυχεί σπάνια, το 5,6% ανησυχεί συχνά, το 27,8% πολύ συχνά και το 11,1% ανησυχεί πάντα. Επομένως, όσο περισσότερο κάποιος αισθάνεται ανησυχία μήπως μπλοκάρει στον αγώνα, τόσο πιο έντονη φαίνεται να είναι και η σκέψη ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι.

Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα. * Με απασχολεί η σκέψη ότι έχω λίπος στο σώμα μου.

Στο ερώτημα «Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα», το 31,9% των ερωτηθέντων που δήλωσαν πως δεν νιώθουν «ποτέ» μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, επίσης δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι έχουν λίπος στο σώμα τους, το 20,8% σπάνια, 15,3% μερικές φορές, το 15,3% αισθάνονται συχνά, το 5,6% πολύ συχνά, και το 11,1% πάντα τους απασχολεί ότι έχουν λίπος στο σώμα τους. Έτσι προκύπτει ποικιλία στις αντιλήψεις των ατόμων που δεν ανησυχούν «μήπως» μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, σχετικά με ότι έχουν λίπος στο σώμα τους.

Στο ίδιο ερώτημα, το 20,3% των ερωτηθέντων που «σπάνια» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, δεν τους απασχολεί ποτέ ότι έχουν λίπος στο σώμα τους, το 17,2% ανησυχεί σπάνια, το 25% ανησυχεί μερικές φορές, το 15,6% ανησυχεί συχνά, το 14,1% πολύ συχνά και το 7,8% πάντα. Αυτό δείχνει, την ύπαρξη ποικιλίας στις αντιλήψεις όσων σπάνια νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, με ένα σημαντικό ποσοστό αυτών να μην εκφράζει ανησυχία για ότι έχουν λίπος στο σώμα τους.

Από τα άτομα που απάντησαν ότι «μερικές φορές» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, το 48,1% αυτών δεν τους απασχολεί ποτέ ότι έχουν λίπος στο σώμα τους, ενώ το 25,9% ανησυχεί σπάνια, το 14,8% ανησυχεί μερικές φορές, το 3,7% ανησυχεί συχνά, το 3,7% πολύ συχνά και το 3,7% ανησυχεί πάντα. Αυτό υποδηλώνει ότι η αίσθηση μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, συνδέεται εν μέρει με το πώς αντιλαμβάνονται την σκέψη ότι έχουν λίπος στο σώμα τους.

Από τους αθλητές που «συχνά» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, το 15% δεν τους απασχολεί ποτέ τους ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι έχουν λίπος στο σώμα τους, το 10% ανησυχεί σπάνια, το 25% ανησυχεί μερικές φορές, το 40% ανησυχεί συχνά, το 10% πολύ συχνά. Έτσι, υπάρχει μία σημαντική επίδραση της ανησυχίας για το μπλοκάρισμα από την πίεση του αγώνα, και την σκέψη ότι έχουν λίπος στο σώμα τους.

Τέλος, από εκείνους που απάντησαν ότι «πάντα» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, το 27,8% δεν ανησυχεί ποτέ για ότι έχουν λίπος στο σώμα τους, το 5,6% ανησυχεί σπάνια, το 11,1% ανησυχεί μερικές φορές, το 11,1% ανησυχεί συχνά, το 11,1% πολύ συχνά και το 33,3% ανησυχεί πάντα. Επομένως, όσο περισσότερο κάποιος αισθάνεται ανησυχία μήπως μπλοκάρει στον αγώνα, τόσο πιο έντονη φαίνεται να είναι και η σκέψη ότι έχουν λίπος στο σώμα τους.

Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα. * Τρώω φαγητά διαίτης.

Στο ερώτημα «Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα», το 37,5% των ερωτηθέντων που δήλωσαν πως δεν νιώθουν «ποτέ» μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, επίσης δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη να τρώνε φαγητά διαίτης, το 20,8% σπάνια, 18,1% μερικές φορές, το 19,4% αισθάνονται συχνά, το 4,2% πολύ συχνά τους απασχολεί ότι τρώνε φαγητά διαίτης. Έτσι προκύπτει ποικιλία στις αντιλήψεις των ατόμων που δεν ανησυχούν «μήπως» μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, σχετικά με ότι τρώνε φαγητά διαίτης.

Στο ίδιο ερώτημα, το 18,8% των ερωτηθέντων που «σπάνια» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, δεν τους απασχολεί ποτέ να τρώνε φαγητά διαίτης, το 26,6% ανησυχεί σπάνια, το 37,5% ανησυχεί μερικές φορές, το 12,5% ανησυχεί συχνά, το 4,7% πολύ συχνά. Αυτό δείχνει, την ύπαρξη ποικιλίας στις αντιλήψεις όσων σπάνια νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, με ένα σημαντικό ποσοστό αυτών να εκφράζει ανησυχία να τρώνε φαγητά διαίτης

Από τα άτομα που απάντησαν ότι «μερικές φορές» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, το 22,2% αυτών δεν τους απασχολεί ποτέ να τρώνε φαγητά διαίτης, ενώ το 33,3% ανησυχεί σπάνια, το 22,2% ανησυχεί μερικές φορές, το 11,1% ανησυχεί συχνά, το 7,4% πολύ συχνά και το 3,7% ανησυχεί πάντα. Αυτό υποδηλώνει ότι η αίσθηση μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, συνδέεται εν μέρει με το πώς αντιλαμβάνονται την σκέψη να τρώνε φαγητά διαίτης.

Από τους αθλητές που «συχνά» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, το 20% δεν τους απασχολεί ποτέ να τρώνε φαγητά διαίτης, το 25% ανησυχεί σπάνια, το 25% ανησυχεί μερικές φορές, το 15% ανησυχεί συχνά, το 10% πολύ συχνά και 5% πάντα. Έτσι, υπάρχει μία επίδραση της ανησυχίας για το μπλοκάρισμα από την πίεση του αγώνα, και της σκέψης να τρώνε φαγητά διαίτης.

Τέλος, από εκείνους που απάντησαν ότι «πάντα» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, το 38,9% δεν ανησυχεί ποτέ να τρώνε φαγητά διαίτης, το 11,1% ανησυχεί σπάνια, το 11,1% ανησυχεί μερικές φορές, το 11,1% ανησυχεί συχνά, το 16,7% πολύ συχνά και το 11,1% ανησυχεί πάντα. Επομένως, όσο περισσότερο κάποιος αισθάνεται ανησυχία μήπως μπλοκάρει στον αγώνα, τόσο πιο έντονη φαίνεται να είναι και η σκέψη να τρώει φαγητά διαίτης.

Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα. * Δείχνω αυτο-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό.

Στο ερώτημα «Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα», το 16,7% των ερωτηθέντων που δήλωσαν πως δεν νιώθουν «ποτέ» μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, επίσης δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη να δείχνουν αυτό-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό, το 5,6% σπάνια, 30,6% μερικές φορές, το 13,9% αισθάνονται συχνά, το 19,4% πολύ συχνά και 13,9% πάντα τους απασχολεί ότι τρώνε φαγητά διαίτης. Έτσι προκύπτει ποικιλία στις αντιλήψεις των ατόμων που δεν ανησυχούν «μήπως» μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, σχετικά με το να δείχνουν αυτό-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό.

Στο ίδιο ερώτημα, το 9,4% των ερωτηθέντων που «σπάνια» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, δεν τους απασχολεί ποτέ να δείχνουν αυτό-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό, το 17,2% ανησυχεί σπάνια, το 26,6% ανησυχεί μερικές φορές, το 31,3% ανησυχεί συχνά, το 12,5% πολύ συχνά και 3,1 πάντα. Αυτό δείχνει, την ύπαρξη ποικιλίας στις αντιλήψεις όσον σπάνια νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, με ένα σημαντικό ποσοστό αυτών να εκφράζει ανησυχία να δείχνουν αυτό-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό.

Από τα άτομα που απάντησαν ότι «μερικές φορές» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, το 18,5% ανησυχεί σπάνια, το 29,6% ανησυχεί μερικές φορές, το 29,6% ανησυχεί συχνά, το 14,8% πολύ συχνά και το 7,4% ανησυχεί πάντα να δείχνουν αυτό-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό. Αυτό υποδηλώνει ότι η αίσθηση μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, συνδέεται εν μέρει με το πώς αντιλαμβάνονται την σκέψη να δείχνουν αυτό-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό.

Από τους αθλητές που «συχνά» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, το 15% δεν τους απασχολεί ποτέ να δείχνουν αυτό-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό, το 20% ανησυχεί σπάνια, το 20% ανησυχεί μερικές φορές, το 25% ανησυχεί συχνά, το 20% πολύ συχνά. Έτσι, υπάρχει μία επίδραση της ανησυχίας για το μπλοκάρισμα από την πίεση του αγώνα, και της σκέψης να δείχνουν αυτό-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό.

Τέλος, από εκείνους που απάντησαν ότι «πάντα» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, το 22,2% δεν ανησυχεί ποτέ να δείχνουν αυτό-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό, το 16,7% ανησυχεί μερικές φορές, το 33,3% ανησυχεί συχνά, το 5,6% πολύ συχνά και το 22,2% ανησυχεί πάντα. Επομένως, όσο περισσότερο κάποιος αισθάνεται ανησυχία μήπως μπλοκάρει στον αγώνα, τόσο πιο έντονη φαίνεται να είναι και η σκέψη να δείχνει αυτό-έλεγχο όσον αφορά το φαγητό.

Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα. * Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με πιέζουν να φάω.

Στο ερώτημα «Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα», το 80,6% των ερωτηθέντων που δήλωσαν πως δεν νιώθουν «ποτέ» μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, επίσης δεν αισθάνονται ποτέ ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε, το 12,5% σπάνια, 2,8% μερικές φορές, και το 4,2% επίσης αισθάνονται συχνά για το ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε. Έτσι προκύπτει το συμπέρασμα πως η πλειοψηφία των ατόμων που δεν νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, δεν έχουν την αίσθηση ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε.

Στο ίδιο ερώτημα, το 57,8% των ερωτηθέντων που «σπάνια» νιώθουν τους μυς τους σφιγμένους από νευρική κατάσταση, δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε, το 28,1% ανησυχεί σπάνια, το 10,9% ανησυχεί μερικές φορές, το 3,1% ανησυχεί πολύ συχνά. Αυτό δείχνει πως, ένα σημαντικό ποσοστό αυτών που σπάνια νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, να μην εκφράζει ανησυχία σχετικά με το ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε.

Από τα άτομα που απάντησαν ότι «μερικές φορές» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, το 59,3% αυτών δεν νιώθουν ποτέ ότι άλλοι τους πιέζουν να φάνε, ενώ το 22,2% ανησυχεί σπάνια, το 11,1% ανησυχεί μερικές φορές, το 3,7% ανησυχεί συχνά. Αυτό υποδηλώνει ότι η αίσθηση μπλοκαρίσματος στον αγώνα συνδέεται εν μέρει με το πώς αντιλαμβάνονται την πίεση από τους άλλους για να φάνε.

Από τους αθλητές που «συχνά» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, το 65% δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε, το 30% ανησυχεί σπάνια, το 5% ανησυχεί μερικές φορές. Έτσι, ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό δεν πιστεύει ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε.

Τέλος, από εκείνους που απάντησαν ότι «πάντα» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, το 55,6% δεν ανησυχεί ποτέ για το ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε, το 22,2% ανησυχεί σπάνια και το 5,6% ανησυχεί μερικές φορές, και το 16,7% πάντα. Επομένως, υπάρχει μία επίδραση της σκέψης μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα με την σκέψη ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε.

Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα. * Αισθάνομαι δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών.

Στο ερώτημα «Ανησυχώ μήπως "μπλοκάρω" από την πίεση του αγώνα», το 51,4% των ερωτηθέντων που δήλωσαν πως δεν νιώθουν «ποτέ» μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, επίσης δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη να δείχνουν δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών, το 23,6% σπάνια, 12,5% μερικές φορές, το 8,3% συχνά, το 2,8% πολύ συχνά και 1,4% αισθάνονται πάντα δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών. Έτσι προκύπτει ποικιλία στις αντιλήψεις των ατόμων που δεν ανησυχούν «μήπως» μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, σχετικά με το να αισθάνονται δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών.

Στο ίδιο ερώτημα, το 21,9% των ερωτηθέντων που «σπάνια» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη να δείχνουν δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών, το 34,4% ανησυχεί σπάνια, το 15,6% ανησυχεί μερικές φορές, το 15,6% ανησυχεί συχνά, το 9,4% πολύ συχνά και 3,1 πάντα. Αυτό δείχνει, την ύπαρξη ποικιλίας στις αντιλήψεις όσων σπάνια νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, με ένα σημαντικό ποσοστό αυτών να εκφράζει ανησυχία για συναισθήματα δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών.

Από τα άτομα που απάντησαν ότι «μερικές φορές» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, το 51,9% δεν αισθάνεται ποτέ, το 14,8% σπάνια, το 7,4% αισθάνεται μερικές φορές, το 7,4% αισθάνεται συχνά, το 14,8% πολύ συχνά και το 3,7% αισθάνεται πάντα δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών. Αυτό υποδηλώνει ότι η αίσθηση μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, συνδέεται εν μέρει με το πώς αντιλαμβάνονται την σκέψη να αισθάνονται δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών.

Από τους αθλητές που «συχνά» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, το 20% δεν τους απασχολεί ποτέ να νιώθουν δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών, το 20% ανησυχεί σπάνια, το 30% ανησυχεί μερικές φορές, το 15% ανησυχεί συχνά, το 10% πολύ συχνά και 5% πάντα. Έτσι, υπάρχει μία σημαντική επίδραση της ανησυχίας για το μπλοκάρισμα από την πίεση του αγώνα, και της σκέψης να αισθάνονται δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών.

Τέλος, από εκείνους που απάντησαν ότι «πάντα» νιώθουν μήπως μπλοκάρουν από την πίεση του αγώνα, το 44,4% δεν ανησυχεί ποτέ να αισθάνονται δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών, το 5,6% ανησυχεί σπάνια το 11,1 μερικές φορές, το 16,7% ανησυχεί συχνά, το 11,1% πολύ συχνά και το 11,1% ανησυχεί πάντα. Επομένως, όσο περισσότερο κάποιος αισθάνεται ανησυχία μήπως μπλοκάρει στον αγώνα, τόσο πιο έντονη φαίνεται να είναι και η σκέψη να αισθάνεται δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών.

Νιώθω το στομάχι μου να ανακατεύεται. * Οι άλλοι γύρω μου πιστεύουν ότι είμαι υπερβολικά αδύνατος/η.

Στο ερώτημα «Νιώθω το στομάχι μου να ανακατεύεται», το 38,8% των ερωτηθέντων που δήλωσαν πως δεν νιώθουν «ποτέ» το στομάχι τους να ανακατεύεται, επίσης δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι, το 24,3% σπάνια, 15,5% μερικές φορές, το 7,8% αισθάνονται συχνά, το 5,8% πολύ συχνά, και το 7,8% πάντα τους απασχολεί η επιθυμία να είναι πιο αδύνατοι. Η πλειονότητα των ατόμων που δηλώνουν ότι "ποτέ" δεν νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, επίσης δεν ανησυχούν έντονα για την επιθυμία να είναι πιο αδύνατοι.

Στο ίδιο ερώτημα, το 22,2% των ερωτηθέντων που «σπάνια» νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, δεν τους απασχολεί ποτέ ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι, το 20,4% ανησυχεί σπάνια, το 11,1% ανησυχεί μερικές φορές, το 13% ανησυχεί συχνά, το 18,5% πολύ συχνά και το 14,8% πάντα. Αυτό δείχνει, την ύπαρξη ποικιλίας στις αντιλήψεις όσων σπάνια νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, με ένα σημαντικό ποσοστό αυτών να εκφράζει ανησυχία για ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι.

Από τα άτομα που απάντησαν ότι «μερικές φορές» νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, το 36,8% αυτών δεν τους απασχολεί ποτέ ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι, ενώ το 10,5% ανησυχεί σπάνια, το 10,5% ανησυχεί μερικές φορές, το 26,3% ανησυχεί συχνά, το 10,5% πολύ συχνά και το 5,3% ανησυχεί πάντα. Αυτό υποδηλώνει ότι η αίσθηση να ανακατεύονται, συνδέεται με το πώς αντιλαμβάνονται την σκέψη ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι.

Από τους αθλητές που «συχνά» νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, το 27,8% δεν τους απασχολεί ποτέ τους ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι, το 22,2% ανησυχεί σπάνια, το 11,1% ανησυχεί μερικές φορές, το 22,2% ανησυχεί συχνά, το 5,6% πολύ συχνά, και το 11,1% πάντα. Έτσι, υπάρχει μία επίδραση της ανησυχίας να νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, και την σκέψη ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι

Τέλος, από εκείνους που απάντησαν ότι «πάντα» νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, το 14,3% δεν ανησυχεί ποτέ οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι, το 28,6% ανησυχεί σπάνια, το 14,3% ανησυχεί συχνά, το 14,3% πολύ συχνά και το 28,6% ανησυχεί πάντα. Επομένως, όσο περισσότερο κάποιος αισθάνεται το στομάχι του να ανακατεύεται, τόσο πιο έντονη φαίνεται να είναι και η σκέψη ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι.

Νιώθω το στομάχι μου να ανακατεύεται. * Τρώω φαγητά διαίτης.

Στο ερώτημα «Νιώθω το στομάχι μου να ανακατεύεται», το 32% των ερωτηθέντων που δήλωσαν πως δεν νιώθουν «ποτέ» το στομάχι τους να ανακατεύεται, επίσης δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη να τρώνε φαγητά διαίτης, το 20,4% σπάνια, 24,3% μερικές φορές, το 16,5% αισθάνονται συχνά, το 6,8% πολύ συχνά τους απασχολεί η επιθυμία να είναι πιο αδύνατοι. Η πλειονότητα των ατόμων που δηλώνουν ότι "ποτέ" δεν νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, επίσης δεν ανησυχούν έντονα για την επιθυμία να τρώνε φαγητά διαίτης.

Στο ίδιο ερώτημα, το 24,1% των ερωτηθέντων που «σπάνια» νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, δεν τους απασχολεί ποτέ να τρώνε φαγητά διαίτης, το 31,5% ανησυχεί σπάνια, το 24,1% ανησυχεί μερικές φορές, το 11,1% ανησυχεί συχνά, το 5,6% πολύ συχνά και το 3,7% πάντα. Αυτό δείχνει, την ύπαρξη ποικιλίας στις αντιλήψεις όσων σπάνια νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, με ένα σημαντικό ποσοστό αυτών να εκφράζει ανησυχία να τρώει φαγητά διαίτης.

Από τα άτομα που απάντησαν ότι «μερικές φορές» νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, το 31,6% αυτών δεν τους απασχολεί ποτέ να τρώνε φαγητά διαίτης, ενώ το 15,8% ανησυχεί σπάνια, το 31,6% ανησυχεί μερικές φορές, το 10,5% ανησυχεί συχνά, το 10,5% πολύ συχνά. Αυτό υποδηλώνει ότι η αίσθηση να ανακατεύονται, συνδέεται με το πώς αντιλαμβάνονται την σκέψη να τρώνε φαγητά διαίτης.

Από τους αθλητές που «συχνά» νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, το 11,1% δεν τους απασχολεί ποτέ τους να τρώνε φαγητά διαίτης, το 33,3% ανησυχεί σπάνια, το 27,8% ανησυχεί μερικές φορές, το 22,2% ανησυχεί συχνά, το 5,6% πολύ συχνά. Έτσι, υπάρχει μία επίδραση της ανησυχίας να νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, και την σκέψη να τρώνε φαγητά διαίτης.

Τέλος, από εκείνους που απάντησαν ότι «πάντα» νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, το 28,6% δεν ανησυχεί ποτέ να τρώνε φαγητά διαίτης, το 14,3% ανησυχεί σπάνια, το 14,3% ανησυχεί συχνά, το 14,3% πολύ συχνά και το 28,6% ανησυχεί πάντα. Επομένως, όσο περισσότερο κάποιος αισθάνεται το στομάχι του να ανακατεύεται, τόσο πιο έντονη φαίνεται να είναι και η σκέψη να τρώει φαγητά διαίτης.

Νιώθω το στομάχι μου να ανακατεύεται. * Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με πιέζουν να φάω.

Στο ερώτημα «Νιώθω το στομάχι μου να ανακατεύεται», το 71,8% των ερωτηθέντων που δήλωσαν πως δεν νιώθουν «ποτέ» το στομάχι τους να ανακατεύεται, επίσης δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε, το 18,4% σπάνια, 4,9% μερικές φορές, το 1,9% αισθάνονται συχνά, το 1% πολύ συχνά, και το 1,9% πάντα τους απασχολεί η επιθυμία να είναι πιο αδύνατοι. Η πλειονότητα των ατόμων που δηλώνουν ότι "ποτέ" δεν νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, επίσης δεν ανησυχούν έντονα ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε.

Στο ίδιο ερώτημα, το 74,1% των ερωτηθέντων που «σπάνια» νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, δεν τους απασχολεί ποτέ ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε, το 16,7% ανησυχεί σπάνια και το 9,3% μερικές φορές. Αυτό δείχνει, την ύπαρξη ποικιλίας στις αντιλήψεις όσων σπάνια νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, με ένα σημαντικό ποσοστό αυτών να μην εκφράζει ανησυχία για ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε.

Από τα άτομα που απάντησαν ότι «μερικές φορές» νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, το 26,3% αυτών δεν τους απασχολεί ποτέ ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε, ενώ το 52,6% ανησυχεί σπάνια, το 10,5% ανησυχεί μερικές φορές, το 5,3% ανησυχεί συχνά και το 5,3% ανησυχεί πάντα. Αυτό υποδηλώνει ότι η αίσθηση να ανακατεύονται, συνδέεται εν μέρει με το πώς αντιλαμβάνονται την σκέψη ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε.

Από τους αθλητές που «συχνά» νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, το 55,6% δεν τους απασχολεί ποτέ τους ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε, το 27,8% ανησυχεί σπάνια, το 5,6% ανησυχεί μερικές φορές, το 5,6% ανησυχεί συχνά, το 5,6% πολύ συχνά. Έτσι, υπάρχει μία επίδραση της ανησυχίας να νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, και την σκέψη ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε

Τέλος, από εκείνους που απάντησαν ότι «πάντα» νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, το 71,4% δεν ανησυχεί ποτέ ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε, το 14,3% πολύ συχνά και το 14,3% ανησυχεί πάντα. Επομένως, όσο περισσότερο κάποιος αισθάνεται το στομάχι του να ανακατεύεται, τόσο πιο έντονη φαίνεται να είναι και η σκέψη ότι οι άλλοι τους πιέζουν να φάνε, με ένα ποσοστό όμως να μην τους επηρεάζει.

Νιώθω το στομάχι μου να ανακατεύεται. * Αισθάνομαι δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών.

Στο ερώτημα «Νιώθω το στομάχι μου να ανακατεύεται», το 42,7% των ερωτηθέντων που δήλωσαν πως δεν νιώθουν «ποτέ» το στομάχι τους να ανακατεύεται, επίσης δεν αισθάνονται δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών, το 27,2% σπάνια, 13,6% μερικές φορές, το 7,8% αισθάνονται συχνά, το 6,8% πολύ συχνά, και το 1,9% πάντα αισθάνονται δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών. Η πλειονότητα των ατόμων που δηλώνουν ότι "ποτέ" δεν νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, επίσης δεν ανησυχούν έντονα για την ύπαρξη δυσάρεστων/στενάχωρων συναισθημάτων μετά την κατανάλωση γλυκών.

Στο ίδιο ερώτημα, το 33,3% των ερωτηθέντων που «σπάνια» νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, δεν αισθάνονται ποτέ δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών, το 16,7% ανησυχεί σπάνια, το 14,8% ανησυχεί μερικές φορές, το 16,7% ανησυχεί συχνά, το 14,8% πολύ συχνά και το 3,7% πάντα. Αυτό δείχνει, την ύπαρξη ποικιλίας στις αντιλήψεις όσων σπάνια νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται και την αίσθηση δυσάρεστων/στενάχωρων συναισθημάτων μετά την κατανάλωση γλυκών.

Από τα άτομα που απάντησαν ότι «μερικές φορές» νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, το 47,4% αυτών, δεν αισθάνονται ποτέ δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών ενώ το 15,8% ανησυχεί σπάνια, το 15,8% ανησυχεί μερικές φορές, το 15,8% ανησυχεί και το 5,3% ανησυχεί πάντα. Αυτό υποδηλώνει ότι η αίσθηση να ανακατεύονται, συνδέεται με το πώς αντιλαμβάνονται την σκέψη ότι δυσάρεστων/στενάχωρων συναισθημάτων μετά την κατανάλωση γλυκών.

Από τους αθλητές που «συχνά» νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, το 22,2%, δεν αισθάνονται ποτέ δυσάρεστα/στενάχωρα μετά την κατανάλωση γλυκών, το 38,9% ανησυχεί σπάνια, το 22,2% ανησυχεί μερικές φορές, το 16,7% ανησυχεί συχνά. Έτσι, υπάρχει μία επίδραση της ανησυχίας να νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, και της σκέψης δυσάρεστων/στενάχωρων συναισθημάτων μετά την κατανάλωση γλυκών.

Τέλος, από εκείνους που απάντησαν ότι «πάντα» νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, το 28,6% δεν ανησυχεί ποτέ για τρομερές τύψεις/ενοχές αφού φάνε, το 14,3% ανησυχεί συχνά, το 14,3% πολύ συχνά και το 28,6% ανησυχεί πάντα. Επομένως, όσο περισσότερο κάποιος αισθάνεται το στομάχι του να ανακατεύεται, τόσο πιο έντονη φαίνεται να είναι και η σκέψη δυσάρεστων/στενάχωρων συναισθημάτων μετά την κατανάλωση γλυκών.

Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο. * Με απασχολεί πολύ η επιθυμία να είμαι πιο αδύνατος/η.

Στο ερώτημα «Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο», το 42,9% των ερωτηθέντων που δήλωσαν πως δεν νιώθουν «ποτέ» το σώμα τους σφιγμένο, επίσης δεν τους απασχολεί ποτέ η επιθυμία να είναι πιο αδύνατοι, το 22,2% σπάνια, 14,3% μερικές φορές, το 7,9% αισθάνονται συχνά, το 4,8% πολύ συχνά, και το 7,9% πάντα τους απασχολεί η επιθυμία να είναι πιο αδύνατοι. Η πλειονότητα των ατόμων που δηλώνουν ότι "ποτέ" δεν νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, επίσης δεν ανησυχούν έντονα για την επιθυμία να είναι πιο αδύνατοι.

Στο ίδιο ερώτημα, το 27,3% των ερωτηθέντων που «σπάνια» νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, δεν τους απασχολεί ποτέ να είναι πιο αδύνατοι, το 22,7% ανησυχεί σπάνια, το 18,2% ανησυχεί μερικές φορές, το 12,1% ανησυχεί συχνά, το 9,1% πολύ συχνά και το 10,6% πάντα. Αυτό δείχνει, την ύπαρξη ποικιλίας στις αντιλήψεις όσων σπάνια νιώθουν το στομάχι τους να ανακατεύεται, με ένα σημαντικό ποσοστό αυτών να μην εκφράζει ανησυχία να είναι πιο αδύνατοι.

Από τα άτομα που απάντησαν ότι «μερικές φορές» νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, το 30% αυτών δεν τους απασχολεί ποτέ να είναι πιο αδύνατοι, ενώ το 25% ανησυχεί σπάνια, το 2,5% ανησυχεί μερικές φορές, το 22,5% ανησυχεί συχνά, το 17,5% πολύ συχνά και το 2,5% ανησυχεί πάντα. Αυτό υποδηλώνει ότι η αίσθηση να είναι το σώμα τους σφιγμένο, συνδέεται ε μέρει με το πώς αντιλαμβάνονται την σκέψη να είναι πιο αδύνατοι.

Από τους αθλητές που «συχνά» νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, το 26,1% δεν τους απασχολεί ποτέ να είναι πιο αδύνατοι, το 8,7% ανησυχεί σπάνια, το 17,4% ανησυχεί μερικές φορές, το 13% ανησυχεί συχνά, το 13% πολύ συχνά, και το 21,7% πάντα. Έτσι, υπάρχει μία σημαντική επίδραση της ανησυχίας να νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, και την ανησυχία να είναι πιο αδύνατοι

Τέλος, από εκείνους που απάντησαν ότι «πάντα» νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, το 22,2% δεν έχουν ποτέ την επιθυμία να είναι πιο αδύνατοι, το 33,3% ανησυχεί σπάνια, το 11,1% πολύ συχνά και το 33,3% ανησυχεί πάντα. Επομένως, όσο περισσότερο κάποιος αισθάνεται το σώμα του σφιγμένο, τόσο πιο έντονη φαίνεται να είναι και η σκέψη να είναι πιο αδύνατος.

Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο. * Οι άλλοι γύρω μου πιστεύουν ότι είμαι υπερβολικά αδύνατος/η.

Στο ερώτημα «Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο», το 55,6% των ερωτηθέντων που δήλωσαν πως δεν νιώθουν «ποτέ» το σώμα τους σφιγμένο, επίσης δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι, το 19% σπάνια, 7,9% μερικές φορές, το 12,7% αισθάνονται συχνά, το 1,6% πολύ συχνά, και το 3,2% πάντα τους απασχολεί η επιθυμία να είναι πιο αδύνατοι. Η πλειονότητα των ατόμων που δηλώνουν ότι "ποτέ" δεν νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, επίσης δεν ανησυχούν έντονα για την σκέψη ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι.

Στο ίδιο ερώτημα, το 42,4% των ερωτηθέντων που «σπάνια» νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, δεν τους απασχολεί ποτέ ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι, το 22,7% ανησυχεί σπάνια, το 19,7% ανησυχεί μερικές φορές, το 10,6% ανησυχεί συχνά, το 4,5% πολύ συχνά. Αυτό δείχνει, την ύπαρξη ποικιλίας στις αντιλήψεις όσων σπάνια νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, με ένα σημαντικό ποσοστό αυτών να εκφράζει ανησυχία για ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι.

Από τα άτομα που απάντησαν ότι «μερικές φορές» νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, το 45% αυτών δεν τους απασχολεί ποτέ ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι, ενώ το 30% ανησυχεί σπάνια, το 12,5% ανησυχεί μερικές φορές, το 5% ανησυχεί συχνά, το 2,5% πολύ συχνά και το 5% ανησυχεί πάντα. Αυτό υποδηλώνει ότι η αίσθηση να είναι το σώμα τους σφιγμένο, συνδέεται εν μέρει με το πώς αντιλαμβάνονται την σκέψη ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι.

Από τους αθλητές που «συχνά» νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, το 47,8% δεν τους απασχολεί ποτέ τους ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι, το 21,7% ανησυχεί σπάνια, το 4,3% ανησυχεί μερικές φορές, το 13% ανησυχεί συχνά, το 8,7% πολύ συχνά, και το 4,3% πάντα. Έτσι, υπάρχει μία επίδραση της ανησυχίας να νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, και την σκέψη ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι

Τέλος, από εκείνους που απάντησαν ότι «πάντα» νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, το 44,4% δεν ανησυχεί ποτέ ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι, το 11,1% ανησυχεί συχνά, το 44,4% πολύ συχνά. Επομένως, όσο περισσότερο κάποιος αισθάνεται το σώμα τους σφιγμένο, τόσο πιο έντονη φαίνεται να είναι και η σκέψη ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι.

Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο. * Με απασχολεί η σκέψη ότι έχω λίπος στο σώμα μου.

Στο ερώτημα «Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο», το 33,3% των ερωτηθέντων που δήλωσαν πως δεν νιώθουν «ποτέ» το σώμα τους σφιγμένο, επίσης δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι έχουν λίπος στο σώμα τους, το 22,2% σπάνια, 17,5% μερικές φορές, το 12,7% αισθάνονται συχνά, το 7,9% πολύ συχνά, και το 6,3% πάντα τους απασχολεί ότι έχουν λίπος στο σώμα τους. Έτσι προκύπτει ποικιλία στις αντιλήψεις των ατόμων που δεν αισθάνονται το σώμα τους σφιγμένο, σχετικά με ότι έχουν λίπος στο σώμα τους.

Στο ίδιο ερώτημα, το 24,2% των ερωτηθέντων που «σπάνια» νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, δεν τους απασχολεί ποτέ ότι έχουν λίπος στο σώμα τους, το 21,2% ανησυχεί σπάνια, το 22,7% ανησυχεί μερικές φορές, το 13,6% ανησυχεί συχνά, το 10,6% πολύ συχνά και το 7,6% πάντα. Αυτό δείχνει, την ύπαρξη ποικιλίας στις αντιλήψεις όσων σπάνια νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, με ένα σημαντικό ποσοστό αυτών να εκφράζει ανησυχία για ότι έχουν λίπος στο σώμα τους.

Από τα άτομα που απάντησαν ότι «μερικές φορές» νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, το 30% αυτών δεν τους απασχολεί ποτέ ότι έχουν λίπος στο σώμα τους, ενώ το 15% ανησυχεί σπάνια, το 12,5% ανησυχεί μερικές φορές, το 30% ανησυχεί συχνά, το 7,5% πολύ συχνά και το 5% ανησυχεί πάντα. Αυτό υποδηλώνει ότι η αίσθηση να είναι το σώμα τους σφιγμένο, συνδέεται με το πώς αντιλαμβάνονται την σκέψη ότι έχουν λίπος στο σώμα τους.

Από τους αθλητές που «συχνά» νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, το 21,7% δεν τους απασχολεί ποτέ τους ότι οι γύρω τους πιστεύουν ότι έχουν λίπος στο σώμα τους, το 8,7% ανησυχεί σπάνια, το 21,7% ανησυχεί μερικές φορές, το 13% ανησυχεί συχνά, το 13% πολύ συχνά και το 21,7% ανησυχεί πάντα. Έτσι, υπάρχει μία σημαντική επίδραση του σφιγμένου σώματος, και την σκέψη ότι έχουν λίπος στο σώμα τους.

Τέλος, από εκείνους που απάντησαν ότι «πάντα» νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, το 33,3% δεν ανησυχεί ποτέ για ότι έχουν λίπος στο σώμα τους, το 22,2% ανησυχεί μερικές φορές, 44,4% ανησυχεί πάντα. Επομένως, όσο περισσότερο κάποιος αισθάνεται το σώμα του σφιγμένο, τόσο πιο έντονη φαίνεται να είναι και η σκέψη ότι έχουν λίπος στο σώμα τους.

Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο. * Τρώω φαγητά διαίτης.

Στο ερώτημα «Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο», το 38,1% των ερωτηθέντων που δήλωσαν πως δεν νιώθουν «ποτέ» το σώμα τους σφιγμένο, επίσης δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη να τρώνε φαγητά διαίτης, το 19% σπάνια, 19% μερικές φορές, το 19% αισθάνονται συχνά, το 4,8% πολύ συχνά τους απασχολεί να τρώνε φαγητά διαίτης. Η πλειονότητα των ατόμων που δηλώνουν ότι ποτέ δεν νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, επίσης δεν ανησυχούν έντονα για την επιθυμία να τρώνε φαγητά διαίτης.

Στο ίδιο ερώτημα, το 18,2% των ερωτηθέντων που «σπάνια» νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, δεν τους απασχολεί ποτέ να τρώνε φαγητά διαίτης, το 25,8% ανησυχεί σπάνια, το 36,4% ανησυχεί μερικές φορές, το 13,6% ανησυχεί συχνά, το 6,1% πολύ συχνά. Αυτό δείχνει, την ύπαρξη ποικιλίας στις αντιλήψεις όσων σπάνια νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, με ένα σημαντικό ποσοστό αυτών να εκφράζει ανησυχία να τρώει φαγητά διαίτης.

Από τα άτομα που απάντησαν ότι «μερικές φορές» νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, το 35% αυτών δεν τους απασχολεί ποτέ να τρώνε φαγητά διαίτης, ενώ το 30% ανησυχεί σπάνια, το 17,5% ανησυχεί μερικές φορές, το 10% ανησυχεί συχνά, το 5% πολύ συχνά, και το 2,5% πάντα. Αυτό υποδηλώνει ότι η αίσθηση να είναι το σώμα τους σφιγμένο, συνδέεται με το πώς αντιλαμβάνονται την σκέψη να τρώνε φαγητά διαίτης.

Από τους αθλητές που «συχνά» νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, το 17,4% δεν τους απασχολεί ποτέ τους να τρώνε φαγητά διαίτης, το 30,4% ανησυχεί μερικές φορές, το 21,7% ανησυχεί μερικές φορές, το 13% συχνά και το 13% πολύ συχνά και 4,3% πάντα. Έτσι, υπάρχει μία επίδραση της ανησυχίας να νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, και την σκέψη να τρώνε φαγητά διαίτης.

Τέλος, από εκείνους που απάντησαν ότι «πάντα» νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, το 22,2% δεν ανησυχεί ποτέ να τρώνε φαγητά διαίτης, το 22,2% ανησυχεί σπάνια, το 22,2% ανησυχεί συχνά, το 11,1% πολύ συχνά και το 22,2% ανησυχεί πάντα. Επομένως, όσο περισσότερο κάποιος αισθάνεται το σώμα του σφιγμένο, τόσο πιο έντονη φαίνεται να είναι και η σκέψη να τρώει φαγητά διαίτης.

Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο. * Έχω την αίσθηση ότι το φαγητό εξουσιάζει τη ζωή μου.

Στο ερώτημα «Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο», το 58,7% των ερωτηθέντων που δήλωσαν πως δεν αισθάνονται «ποτέ» το σώμα τους σφιγμένο, επίσης δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι το φαγητό εξουσιάζει την ζωή τους, 15,9% ανησυχεί σπάνια, το 14,3% ανησυχεί μερικές φορές, το 1,6% ανησυχεί συχνά, το 3,2% ανησυχεί πολύ συχνά, ενώ το 6,3% αυτών ανησυχεί πάντα για το ότι το φαγητό εξουσιάζει την ζωή τους. Έτσι προκύπτει το συμπέρασμα πως η πλειοψηφία των ατόμων που δεν νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, δεν έχουν την αίσθηση ότι το φαγητό εξουσιάζει την ζωή της, αν και υπάρχει ένα μικρό ποσοστό που ανησυχεί πάντα.

Στο ίδιο ερώτημα, το 31,8% των ερωτηθέντων που «σπάνια» νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι το φαγητό εξουσιάζει την ζωή τους, το 28,8% ανησυχεί σπάνια, το 21,2% ανησυχεί μερικές φορές, το 10,6% ανησυχεί συχνά, το 6,1% ανησυχεί πολύ συχνά και το 1,5% ανησυχεί πάντα. Αυτό δείχνει την ύπαρξη ποικιλίας στις αντιλήψεις όσων σπάνια νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, με ένα σημαντικό ποσοστό αυτών να μην εκφράζει ανησυχία σχετικά με το φαγητό.

Από τα άτομα που απάντησαν ότι «μερικές φορές» νιώθουν το σώμα τους σφιγμένο, το 37,5% αυτών δεν ανησυχούν ποτέ για το ότι το φαγητό επηρεάζει την ζωή τους, ενώ το 20% ανησυχεί σπάνια, το 20% ανησυχεί μερικές φορές, το 12,5% ανησυχεί συχνά, το 7,5% ανησυχεί πολύ συχνά, ενώ το 2,5% αυτών ανησυχεί. Αυτό υποδηλώνει ότι το να είναι το σώμα σφιγμένο συνδέεται εν μέρει με το πώς αντιλαμβάνονται τον έλεγχο που έχει το φαγητό στη ζωή τους.

Από τους αθλητές που ανησυχούν «συχνά» για την απόδοσή τους, το 30,4% δεν τους απασχολεί ποτέ η σκέψη ότι το φαγητό εξουσιάζει, το 26,1% ανησυχεί σπάνια, το 20% ανησυχεί μερικές φορές, το 17,4% ανησυχεί συχνά, το 8,7% ανησυχεί πολύ συχνά, ενώ μόλις το 13% πολύ συχνά και το 4% πάντα, αυτών έχει την σκέψη ότι το φαγητό εξουσιάζει την ζωή του. Έτσι, ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό πιστεύει ότι το φαγητό εξουσιάζει συχνά τη ζωή τους, υποδεικνύοντας ότι τα άτομα που το σώμα τους είναι σφιγμένο αισθάνονται επίσης μεγαλύτερη επιρροή από το φαγητό στην καθημερινότητά τους.

Τέλος, από εκείνους που απάντησαν ότι ανησυχούν «πάντα» για την απόδοσή τους, το 22,2% δεν ανησυχεί ποτέ για το ότι το φαγητό εξουσιάζει την ζωή τους, το 11,1% επίσης ανησυχεί μερικές φορές, το 11,1% ανησυχεί συχνά, το 22,2% ανησυχεί πολύ συχνά ενώ μόλις το 33,3% αυτών ανησυχεί πάντα. Έτσι υποδεικνύεται σύνδεση μεταξύ της αίσθησης του σφιγμένου σώματος και της αντίληψης για την επιρροή του φαγητού.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- A. Keys, J. Brozek, A. Henschel, O. Mickelsen, H.L. Taylor, 1950, *The biology of human Starvation*, University of Minnesota Press, Minneapolis
- Academy U.S, 2015, The impact of eating disorder risk on sports anxiety and sports confidence in Division III female athletes, *The Sport Journal*, <https://thesportjournal.org/article/the-impact-of-eating-disorder-risk-on-sports-anxiety-and-sports-confidence-in-division-iii-female-athletes/>
- Alwan, N., Moss, S. L., Davies, I. G., Elliott-Sale, K. J., & Enright, K., 2022, Weight loss practices and eating behaviours among female physique athletes: Acquiring the optimal body composition for competition. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371%2Fjournal.pone.0262514>
- American College of Cardiology, 2016, The Terms “Athlete” and “Exercisers.” <https://www.acc.org/latest-in-cardiology/articles/2016/06/27/07/06/the-terms-athlete-and-exercisers>
- Bauman, N. J., 2016, The stigma of mental health in athletes: are mental toughness and mental health seen as contradictory in elite sport? *British Journal of Sports Medicine*, 50(3), 135-136. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26626270/>
- Beck, K. L., Thomson, J. S., Swift, R. J., & von Hurst, P. R., 2015, A., *Role of nutrition in performance enhancement and postexercise recovery*. Open access journal of sports medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4540168/>
- Becker, C. B., Diedrichs, P. C., Jankowski, G., & Werchan, C., 2013, February 21, I’m not just fat, I’m old: Has the study of body image overlooked “Old talk”? - *journal of eating disorders*. BioMed Central. <https://jeatdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/2050-2974-1-6>
- Bickley, C. L., & Rogers, S., 2021, Perceptions of running performance: The role of clothing fit. *The Sport Journal*. <https://thesportjournal.org/article/perceptions-of-running-performance-the-role-of-clothing-fit/>
- Black, L., 2023, October 21, Stomach pain in athletes: butterflies or burpees. Focused Psychology Services. <https://focusedpsych.org/stomach-pain-anxiety-athletes/>
- Bonci, C. M., Bonci, L. J., Granger, L. R., Johnson, C. L., Malina, R. M., Milne, L. W., Ryan, R. R., & Vanderbunt, E. M., 2008, National athletic trainers' association position statement: preventing, detecting, and managing disordered eating in athletes. *Journal of athletic training*, 43(1), 80–108. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-43.1.80>
- Brooks-Gunn, C. Burrow, M.P. Warner, 1988, Attitudes towards eating and body weight in different groups of female adolescent athletes, *Int J Eat Disord*, 7, pp. 749-7578
- CDC, 2022, Center for Disease Control and Prevention, About adult BMI, Available at: https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/index.html
- Chao, A. M., Jastreboff, A. M., White, M. A., Grilo, C. M., & Sinha, R., 2017, April, Stress, cortisol, and other appetite-related hormones: Prospective prediction of 6-month changes in food cravings and weight. *Obesity* (Silver Spring, Md.). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5373497/>

Chun, D. R., Lee, M. Y., Kim, S. W., Cho, E. Y., & Lee, B. H., 2022, The Mediated Effect of Sports Confidence on Competitive State Anxiety and Perceived Performance of Basketball Game. *International journal of environmental research and public health*, 20(1), 334. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010334>

Clark, A., & Mach, N., 2016, November 24, Exercise-induced stress behavior, gut-microbiota-brain axis and Diet: A systematic review for athletes - *journal of the International Society of Sports Nutrition*. BioMed Central. <https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-016-0155-6>

Clarke G, Grenham S, Scully P, et al., 2013, The microbiome-gut-brain axis during early life regulates the hippocampal serotonergic system in a sex-dependent manner. *Mol Psychiatry*. doi: 10.1038/mp.2012.77.<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22688187/>

Cleveland Clinic medical professional. (2023). Binge Eating Disorder. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/17652-binge-eating-disorder>

Cleveland Clinic medical professional. (2023). What is Arfid. Available at: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/24869-arfid-avoidant-restrictive-food-intake-disorder>

Cleveland Clinic, 2024, Overtraining Syndrome

Correia Marco, Rosado Antonio, 2018, Fear of failure and anxiety in sport, 10.14417/ap.1193, *Análise Psicologia*,

Correia, M., & Rosado, A., 2019, Anxiety in athletes: Gender and type of sport differences. *International journal of psychological research*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7110169/>

Currie A., 2010, Sport and eating disorders - understanding and managing the risks. *Asian journal of sports medicine*, 1(2), 63–68. <https://doi.org/10.5812/asjrm.34864>

Dana K. Voelker, Amanda J. Visek, Jordyn L. Learner, Miranda DiBiasio, 2022, Toward understanding of coaches' role in athletes' eating pathology: A systematic review and ecological application to advance research, *Psychology of Sport and Exercise*, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029221001771>

Dipla, K., Kraemer, R. R., Constantini, N. W., & Hackney, A. C., 2021, Relative energy deficiency in sports (RED-S): elucidation of endocrine changes affecting the health of males and females. *Hormones (Athens, Greece)*, 20(1), 35–47. <https://doi.org/10.1007/s42000-020-00214-w>

El Ghoch, Marwan, Fabio Soave, Simona Calugi, and Riccardo Dalle Grave. 2013. "Eating Disorders, Physical Fitness and Sport Performance: A Systematic Review" *Nutrients* 5, no. 12: 5140-5160. <https://doi.org/10.3390/nu5125140>

Farris, S., 2024, January 12, Anxiety's impact on athletic performance. *Anxiety In Athletes*.<https://anxietyinathletes.org/athletes/i-want-to-learn/anxiety/anxiety-s-impact-on-athletic-performance/>

Flores, M. R., Martín-Castellanos, A., López-Torres, O., Fernández-Elías, V. E., García-González, J., & Mon-López, D., 2024, Eating Behavior Disorders and Disordered Eating Habits

in Spanish High-Performance Women's Olympic Wrestling Athletes. *Nutrients*, 16(5), 709. <https://doi.org/10.3390/nu16050709>

Folk, J., 2024, Anxiety and Craving Sugar, Sweets, Chocolate, High-Calorie Foods. AnxietyCentre.com.<https://www.anxietycentre.com/anxiety-disorders/symptoms/craving-sugar/>

Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-Barrow, M., 2017, October 27, *Sport-related anxiety: Current insights*. Open access journal of sports medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5667788/>

Gabrys, K., & Wontorczyk, A., 2023, June 8, *Sport anxiety, fear of negative evaluation, stress and coping as predictors of athlete's sensitivity to the behavior of supporters*. International journal of environmental research and public health. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10298221/#B27-ijerph-20-06084>

Ghazzawi, H.A.; Hussain, M.A.; Raziq, K.M.; Alsendi, K.K.; Alaamer, R.O.; Jaradat, M.; Alobaidi, S.; Al Aqili, R.; Trabelsi, K.; Jahrami, H., 2023, Exploring the Relationship between Micronutrients and Athletic Performance: A Comprehensive Scientific Systematic Review of the Literature in Sports Medicine. *Sports* <https://doi.org/10.3390/sports11060109>

Greenleaf, C., Petrie, T. A., Carter, J., & Reel, J. J., 2009, Female collegiate athletes: Prevalence of eating disorders and disordered eating behaviors. *Journal of American College Health*, 57(5), 489-496. <https://doi.org/10.3200/JACH.57.5.489-496>

Griffin, J. B., & Jr., 1990, January 1, *Anxiety*. Clinical Methods: The History, Physical, and Laboratory Examinations. 3rd edition. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK315/>

Hardaway, J. A., Crowley, N. A., Bulik, C. M., & Kash, T. L., 2015, Integrated circuits and molecular components for stress and feeding: implications for eating disorders. *Genes, brain, and behavior*, 14(1), 85–97. <https://doi.org/10.1111/gbb.12185>

Hausenblas, H. A., & Symons Downs, D., 2001, Comparison of body image between athletes and nonathletes: A meta-analytic review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(3), 323-339. <https://doi.org/10.1080/104132001753144437>

Jeukendrup A., Gleeson M., 2018, *Sport Nutrition*. https://books.google.vu/booksid=SMVlDwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_atb#v=onepage&q&f=false

Joy E, Kussman A, Nattiv A., 2016, update on eating disorders in athletes: A comprehensive narrative review with a focus on clinical assessment and management, *British Journal of Sports Medicine*, 50:154-162., <https://bjsm.bmj.com/content/50/3/154.info>

Kaplánová, A., 2021, Competitive anxiety, and guilt and shame proneness from perspective type D and non-type D football players. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 601812. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.601812​>

Keys, A., Brožek, J., Henschel, A., Mickelsen, O., & Taylor, H. L. (1950). *The biology of human starvation*. (2 Vols.). Univ. of Minnesota Press.

- Lamprecht, M., Bogner, S., Schippinger, G., Steinbauer, K., Fankhauser, F., Hallstroem, S., Schuetz, B., & Greilberger, J. F., 2012, Probiotic supplementation affects markers of intestinal barrier, oxidation, and inflammation in trained men; a randomized, double-blinded, placebo-controlled trial. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 9(1), 45. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-9-45>
- Leon G. R., 1991, Eating disorders in female athletes. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 12(4), 219–227. <https://doi.org/10.2165/00007256-199112040-00001>
- Lev Arey, D., Sagi, A. & Blatt, A., 2023, The relationship between exercise addiction, eating disorders, and insecure attachment styles among recreational exercisers. *J Eat Disord* 11, 131. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00855-3>
- Ljubičić, M., Matek Sarić, M., Klarin, I., Rumbak, I., Colić Barić, I., Ranilović, J., Dželalija, B., Sarić, A., Nakić, D., Djekic, I., Korzeniowska, M., Bartkiene, E., Papageorgiou, M., Tarcea, M., Černelič-Bizjak, M., Klava, D., Szűcs, V., Vittadini, E., Bolhuis, D., & Guiné, R. P. F., 2023, February 17, Emotions and food consumption: Emotional eating behavior in a European population. MDPI. <https://www.mdpi.com/2304-8158/12/4/872>
- Malsagova, K. A., Kopylov, A. T., Sinitsyna, A. A., Stepanov, A. A., Izotov, A. A., Butkova, T. V., Chingin, K., Klyuchnikov, M. S., & Kaysheva, A. L., 2021, Sports Nutrition: Diets, Selection Factors, Recommendations. *Nutrients*, 13(11), 3771. <https://doi.org/10.3390/nu13113771>
- Mancine, R. P., Gusfa, D. W., Moshrefi, A., & Kennedy, S. F. (2020). Prevalence of disordered eating in athletes categorized by emphasis on leanness and activity type - a systematic review. *Journal of eating disorders*, 8, 47. <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00323-2>
- Marí-Sanchis, A., Burgos-Balmaseda, J., & Hidalgo-Borrajo, R., 2022, Eating disorders in sport. Update and proposal for an integrated approach. *Endocrinologia, diabetes y nutricion*, 69(2), 131–143. <https://doi.org/10.1016/j.endien.2022.02.016>
- Martens R., Vealey R.S., Burton D. Competitive Anxiety in Sport. Human Kinetics; Champaign, IL, USA: 1990. <https://books.google.gr/books?id=MNldMfnlb0cC>
- Martinovic, D., Tokic, D., Martinovic, L., Vilovic, M., Vrdoljak, J., Kumric, M., Bukic, J., Ticinovic Kurir, T., Tavra, M., & Bozic, J., 2022, Adherence to Mediterranean Diet and Tendency to Orthorexia Nervosa in Professional Athletes. *Nutrients*, 14(2), 237. <https://doi.org/10.3390/nu14020237>
- Martinovic, D., Tokic, D., Martinovic, L., Vilovic, M., Vrdoljak, J., Kumric, M., Bukic, J., Ticinovic Kurir, T., Tavra, M., & Bozic, J., 2022, Adherence to Mediterranean Diet and Tendency to Orthorexia Nervosa in Professional Athletes. *Nutrients*, 14(2), 237. <https://doi.org/10.3390/nu14020237>
- Mayo Clinic, 2018, Anorexia nervosa. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/anorexia-nervosa/symptoms-causes/syc-20353591>
- Mayo Clinic, 2024, Bulimia nervosa. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/bulimia/symptoms-causes/syc-20353615>
- Mental Health First Aid., 2018, March 13, *What is the relationship between food and mood?* Mental Health First Aid. <https://www.mentalhealthfirstaid.org/external/2023/07/relationship-between-food-and-mood/>

Morgan, J. F., Reid, F., & Lacey, J. H., 2000, The SCOFF questionnaire: a new screening tool for eating disorders. *The Western journal of medicine*, 172(3), 164–165. <https://doi.org/10.1136/ewjm.172.3.164>

National Eating Disorders Association-NEDA, 2024, *What are eating disorders?* Available at: <https://www.nationaleatingdisorders.org/what-are-eating-disorders/>

Nattiv, A., Loucks, A. B., Manore, M. M., Sanborn, C. F., Sundgot-Borgen, J., Warren, M. P., & American College of Sports Medicine, 2007, American College of Sports Medicine position stand. The female athlete triad. *Medicine and science in sports and exercise*, 39(10), 1867–1882. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e318149f111>

Nemeth, M. C., Park, H., & Mendle, J., 2020, June 15, *Collegiate female athletes' body image and clothing behaviors - fashion and textiles*. SpringerOpen. <https://fashionandtextiles.springeropen.com/articles/10.1186/s40691-020-0207-z>

Nugent Jessica, 2020, "The Relationship Between General Anxiety, Social Physique Anxiety, and Body Image in Collegiate Athletes and Non-Athletes". *West Chester University Master's Theses*. 129. https://digitalcommons.wcupa.edu/all_theses/129

Ouyang, Y., Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G., & Luo, J., 2020, February 5, *The influence of sports participation on body image, self-efficacy, and self-esteem in college students*. Frontiers in psychology. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7012809/>

Palermo, M., & Rancourt, D., 2021, Understanding athletic and exercise identity in relation to disordered eating behaviors. *Eating and weight disorders : EWD*, 26(7), 2301–2308. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-01092-2>

Pelly, F. E., Thurecht, R. L., & Slater, G., 2022, June 11, *Determinants of food choice in athletes: A systematic scoping review - sports medicine - open*. SpringerOpen. <https://sportsmedicine-open.springeropen.com/articles/10.1186/s40798-022-00461-8>

Purvis, D., Gonsalves, S., & Deuster, P. A., 2010, Physiological and psychological fatigue in extreme conditions: overtraining and elite athletes. *PM & R : the journal of injury, function, and rehabilitation*, 2(5), 442–450. <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2010.03.025>

Radvillaw H., 2022, *Why Do Some Athletes Struggle with Body Image?*, TrueSport, <https://truesport.org/body-image/athletes-struggle-body-image/>

Rehrer, N. J., Brouns, F., Beckers, E. J., Frey, W. O., Villiger, B., Riddoch, C. J., Menheere, P. P., & Saris, W. H., 1992, Physiological changes and gastro-intestinal symptoms as a result of ultra-endurance running. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 64(1), 1–8. <https://doi.org/10.1007/BF00376431>

Rodríguez, A. M., Vicente-Salar, N., Carretero, C. M., Gimeno, E. C., & Collado, E. J. R., 2019, July 15, *Effect of diet management on anxiety in combat sports*. Universitas Psychologica. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-2.edma>

Ruiz-Castellano, C., Espinar, S., Contreras, C., Mata, F., Aragon, A. A., & Martínez-Sanz, J. M., 2021, September 18, *Achieving an optimal fat loss phase in resistance-trained athletes: A narrative review*. MDPI. <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/9/3255>

- Ryley P Mancine , Donald W Gusfa , Ali Moshrefi , Samantha F Kennedy, 2020, *Prevalence of disordered eating in athletes categorized by emphasis on leanness and activity type - A systematic review*. Journal of eating disorders. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33005418/>
- Scarff J. R., 2017, Orthorexia Nervosa: An Obsession With Healthy Eating. *Federal practitioner : for the health care professionals of the VA, DoD, and PHS*, 34(6), 36–39. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6370446/>
- Sheehan, R. B., Herring, M. P., & Campbell, M. J., 2018, April 23, *Associations between motivation and Mental Health in sport: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation*. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2018.00707/full>
- Smith, B., & McGannon, K. R., 2018, *Developing a Body Image Among Athletes: A Meta-synthesis*.
- Stoll S., 2018, Common Misconceptions in the Nutritional Management of Athletes. *American journal of lifestyle medicine*, 12(5), 387–390. <https://doi.org/10.1177/1559827618766484>
- Stoyel, H., Delderfield, R., Shanmuganathan-Felton, V., Stoyel, A., & Serpell, L., 2021, February 26, *A qualitative exploration of sport and social pressures on elite athletes in relation to disordered eating*. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.633490/full>
- Sundgot-Borgen J., 1993, Prevalence of eating disorders in elite female athletes. *International journal of sport nutrition*, 3(1), 29–40. <https://doi.org/10.1123/ijns.3.1.29>
- Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. K., 2004, Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical journal of sport medicine : official journal of the Canadian Academy of Sport Medicine*, 14(1), 25–32. <https://doi.org/10.1097/00042752-200401000-00005>
- Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. K., 2010. Aspects of disordered eating continuum in elite high-intensity sports. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20 Suppl 2, 112–121. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01190.x>
- Tam, R., Gifford, J. A., & Beck, K. L., 2022, Recent Developments in the Assessment of Nutrition Knowledge in Athletes. *Current nutrition reports*, 11(2), 241–252. <https://doi.org/10.1007/s13668-022-00397-1>
- Thiemann, P., Legenbauer, T., Vocks, S., Platen, P., Auyeung, B., & Herpertz, S., 2015, Eating disorders and their putative risk factors among female German professional athletes. *European eating disorders review : the journal of the Eating Disorders Association*, 23(4), 269–276. <https://doi.org/10.1002/erv.2360>.
- Thompson, R. A., & Sherman, R. T., 2010, *Eating Disorders in Sport*.
- Toro, B. Galilea, E. Martínez-Mallén, M. Salamero, L. Capdevila, J. Mari, et al., 2005, Eating disorders in Spanish female athletes, *Int J Sports Med*, 26 , pp. 693-700
- Tossici, G., Zurloni, V., & Nitri, A., 2024, March 1, *Stress and sport performance: A PNEI multidisciplinary approach*. Frontiers in psychology. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10940545/>

- Tsorbatzoudis, H., Barkoukis, V., Kaissidis-Rodafinos, A., & Grouios, G., 1998, A test of the reliability and factorial validity of the Greek version of the CSAI-2. *Research quarterly for exercise and sport*, 69(4), 416–419. <https://doi.org/10.1080/02701367.1998.10607717>
- Vázquez-Espino, K., Rodas-Font, G., & Farran-Codina, A., 2022, March 23, *Sport nutrition knowledge, attitudes, sources of information, and dietary habits of sport-team athletes*. *Nutrients*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9002668/>
- Voelker, D. K., Conviser, J., Perelman, H., & Hauff, C., 2021, Disordered eating in athletes: Understanding the basics and what we can do about it. *Association for Applied Sport Psychology*. <https://appliedsportpsych.org>
- Wardenaar, F. C., Schott, K. D., Mohr, A. E., Ortega-Santos, C. P., & Connolly, J. E., 2023, An exploratory study investigating the prevalence of gastrointestinal symptoms in Collegiate Division I American Football athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(15), 6453. <https://doi.org/10.3390/ijerph20156453>
- Wilson Patrick B, Brian K Ferguson, Muhammad Mavins, Alex M Ehlert, 2023, July, *Anxiety and visceral sensitivity relate to gastrointestinal symptoms in runners but not pre- or during-event nutrition intake*. *The Journal of sports medicine and physical fitness*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36924472/>
- Winik, A., 2021, August 2, *Performance anxiety and burnout in student athletes: Q&A with Allison Winik, Phd*. Columbia University Irving Medical Center. <https://www.cuimc.columbia.edu/news/performance-anxiety-and-burnout-student-athletes-q-allison-winik-phd>
- Woodcock, C., Cumming, J., L. Duda, J., & Ann Sharp, L., 2011, December 7, *Working within an individual zone of optimal functioning (IZOF) framework: Consultant practice and athlete reflections on refining emotion regulation skills*. *Psychology of Sport and Exercise*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029211001646>
- Yang, L., Zhang, Z., Zhang, J. *et al.*, 2024, The relationship between competitive anxiety and athlete burnout in college athlete: the mediating roles of competence and autonomy. *BMC Psychol* 12, 396. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01888-2>
- Zaccagni, L., Gualdi-Russo, E., 2023, The Impact of Sports Involvement on Body Image Perception and Ideals: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 20, 5228. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065228>
- Zoghalmi W, Hawani A, Khiari H, Mnedla S, Marsigliante S, Elloumi A and Muscella A., 2023, The relationship between emotional intelligence, anxiety, and performance in physical education and sport students. *Front. Psychol.* 14:1236070., <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1236070/full>
- Δούκα Α., Γραμματικοπούλου Ε., Σκορδίλης Ε., Κουτσούκη Δ., 2009, Παραγοντική ανάλυση και αποκοπή βαθμολογίας του τεστ διατροφικών στάσεων 26 στοιχείων σε ελληνικό δείγμα, *Βιολογία της άσκησης*, 5(1), 51-68, DOI: 10.4127/jbe.2009.0025, https://www.researchgate.net/publication/26849741_Factor_analysis_and_cut-off_score_of_the_26-item_eating_attitudes_test_in_a_Greek_sample

Θεοδωράκης, Ι., Ζουρμπάνος, Ν., & Χατζηγεωργιάδης, Α. (2015). *Ψυχολογική Υποστήριξη στον Αθλητισμό και την Άσκηση για Υγεία* [Προπτυχιακό εγχειρίδιο]. Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. <https://dx.doi.org/10.57713/kallipos-862>

Κάκκος, Β., & Ζέρβας, Ι. (1996). Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης (ΕΑΚ). Ανάπτυξη μιας τροποποιημένης μορφής του CSAI-2. Στο Γ. Θεοδωράκης & Α. Παπαϊωάννου (Επιμ.), Πρακτικά 1ου Διεθνούς/3ου Πανελληνίου Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας – Αθλητική Ψυχολογία: Νέες τάσεις και εφαρμογές, 225-231. Κομοτηνή.

Εικόνα 1 <https://bam.files.bbci.co.uk/bam/live/content/zcf6sg8/large>

Εικόνα 2 The spectrum of eating behaviour in the high performance athlete from optimised nutrition to disordered eating to eating disorders. DSM-5, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Br J Sports Med. 2020 Nov; 54(21): 1247–1258.