

A TESTKÉP- ÉS EVÉSZAVAROK KOCKÁZATA AZ ESZTÉTIKAI SPORTOKBAN

RISK OF BODY DYSMORPHIC AND EATING DISORDERS IN AESTHETIC SPORTS

Szilágyi-Farkas Zsanett ^{1*}

¹ Sportgazdasági és -Menedzsment Intézet, Gazdaságtudományi Kar, Debreceni Egyetem, Magyarország,
<https://orcid.org/0009-0006-5893-1205>
<https://doi.org/10.47833/2026.2.ART.006>

Kulcsszavak:

esztétikai sportok
testképzavar
evészavar
ortorexia nervosa
mentális egészség

Keywords:

aesthetic sports
body dysmorphic disorder
eating disorders
orthorexia nervosa
mental health

Cikktörténet:

Beérkezett 2026. május 11.
Átdolgozva 2026. június 18.
Elfogadva 2026. június 25.

Összefoglalás

A modern versenysportban az esztétikai sportágak képviselői fokozott mentális nyomásnak vannak kitéve, ahol a fizikai megjelenés közvetlen hatással van a sportteljesítményre. A kutatás célja a testképzavarok és az evészavarok kockázatának feltárása 65 aktív sportoló bevonásával. A vizsgálat különös figyelmet fordít a versenyszezon és az off-szezon közötti mentális különbségekre. Az eredmények igazolják, hogy a versenymúlt hossza védőfaktort jelent, ugyanakkor rávilágítanak a szezonon kívüli kényszeres étkezési kontroll és a szociális izoláció jelenlétére.

Abstract

In modern competitive sports, representatives of aesthetic disciplines are exposed to increased mental pressure, where physical appearance has a direct impact on athletic performance. The aim of the research is to explore the risks of body dysmorphic disorders and eating disorders among 65 active athletes. The study pays special attention to the mental differences between the competitive season and the off-season. The results confirm that a longer competitive history acts as a protective factor, while highlighting the presence of compulsive eating control and social isolation during the off-season.

1. Bevezetés

Az esztétikai sportágakban – mint például a testépítés, fitness vagy versenytánc – a sportoló teste egyben a teljesítménye mérőeszköze is. A vizuális tökéletességre való törekvés ugyanakkor gyakran ellentmondásba kerül az egészségmegőrzéssel. A szakirodalom (pl. Túry, 2005) alapján ismert, hogy az élsportolók körében az evészavarok prevalenciája magasabb az átlagpopulációhoz képest, különösen azokban a sportágakban, ahol a testsúllynak és az alaknak döntő szerepe van a pontozásban [9].

A kutatás relevanciáját a „tökéletesség ára” adja: a sportolói identitás és a testkép olyan mértékben összefonódik, hogy a fizikai változások (különösen az off-szezon időszakában) súlyos mentális distresszt okozhatnak. Jelen tanulmány célja ezen specifikus mentális kockázatok feltárása és a segítségkérési attitűdök vizsgálata a hazai versenyzői körben.

* Szilágyi-Farkas Zsanett.
E-mail cím: szfzsanett@gmail.com

2. Elméleti háttér

Az esztétikai sportok mentális aspektusainak vizsgálatakor kulcsfontosságú a klasszikus evészavarok és a sport-specifikus testképzavarok elkülönítése.

2.1. Az evészavarok klasszikus formái és sportági specifikumaik

Az anorexia nervosa modern értelmezése biopszichoszociális modellre épül, ahol a biológiai hajlam és a társadalmi hatások mellett a testképzavar áll a középpontban. A betegek képtelenek reálisan megítélni testsúlyukat, a koplalás pedig a belső feszültségek kezelésének eszközévé válik [1]. A bulimia nervosa esetében a kontrollvesztett falásrohamokat drasztikus kompenzáció követi. Esztétikai sportolók körében ez nem csupán önhánytatásban, hanem extrém mértékű, büntető jellegű edzőmunkában is megnyilvánulhat [9].

Speciális kórkép az anorexia athletica, amely olyan sportolókra jellemző, akiknél a súlycsökkentés elsődleges célja a teljesítményfokozás vagy az esztétikai elvárásoknak való megfelelés. Ebben a közegben a testkép torzulását elősegíti a folyamatos vizuális kontroll (tűkrök, szűk ruházat), a pontozás szubjektivitása, valamint a versenyciklusok közötti éles váltás [5].

2.2. Evészavarok az esztétikai sportokban

A férfiak testképzavarainak vizsgálatában mérföldkő az Adonisz-komplexus leírása. Az izomdiszmorfia központi jellemzője a „tudatban létező véznaság”: a sportoló jelentős izomtömeg mellett is gyengének és elégtelennek érzi magát [5]. A jelenségre gyakran „fordított anorexiaként” hivatkoznak, ahol a kényszeres edzésigény, a saját testtel szembeni extrém elégedetlenség és a fizikai önpusztítás (pl. sérülten végzett edzés, szteroidhasználat) dominál.

2.3. Diagnosztikai mérőeszközök: EAT-26 és BDDQ

A kutatás során alkalmazott módszertan két validált mérőeszközre épül, amelyek alkalmasak a szubjektív megélések objektív adatállománnyá formálására.

- Eating Attitudes Test (EAT-26): Az evészavarok kockázatának azonosítására szolgáló szűrőeszköz, amely a diétázást, a bulimiát és az orális kontrollt vizsgálja [3] [4].

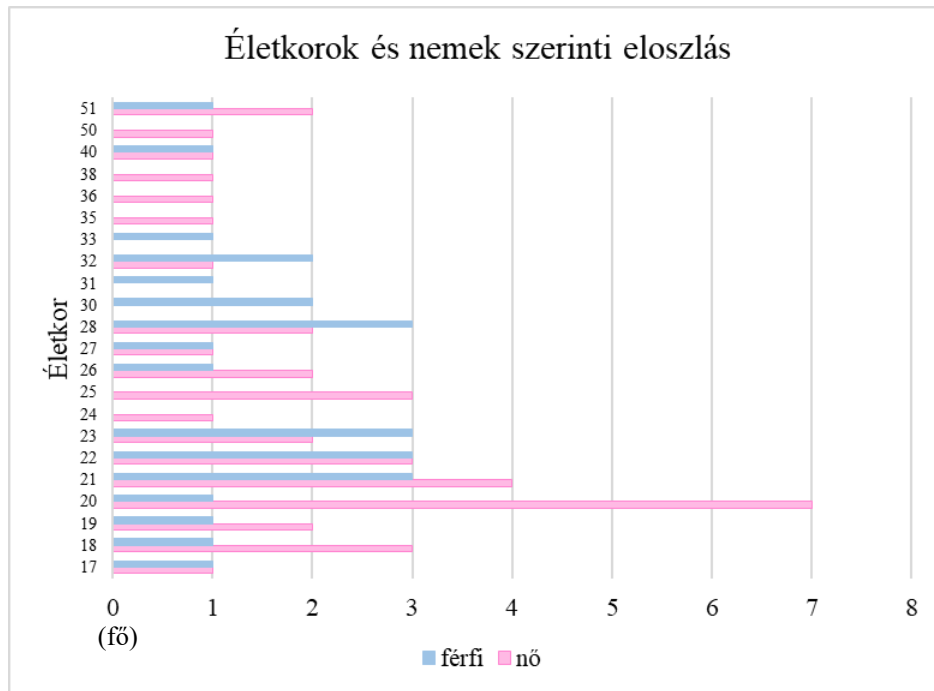
- Body Dysmorphic Disorder Questionnaire (BDDQ): A testdiszmorfiás zavar szűrésére szolgál, mérve a külső megjelenéssel kapcsolatos kényszeres gondolatokat és az azok okozta lelki szenvedést (distressz) [7] [10].

3. Anyag és módszer

A kutatás módszertani alapját egy online kérdőíves felmérés adta, amely 2026 februárja és áprilisa között zajlott. Az adatgyűjtés célzottan esztétikai és súlycsoportos sportolói közösségekben történt anonim módon.

3.1. A vizsgált minta bemutatása

A vizsgálatba bevont alanyok száma N=65. A minta nemek szerinti megoszlása alapján 39 nő (60%) és 26 férfi (40%) vett részt a kutatásban (1. ábra).



1. ábra: A vizsgált minta demográfiai összetétele életkor és nemek szerinti bontásban (fő)

Forrás: Saját szerkesztés (2026)

A válaszadók életkora 17 és 51 év között mozgott, a matematikai-statisztikai jellemzők (átlag: ~26,15 év; medián: 23 év; módusz: 20 év) alapján a minta súlypontja a fiatal felnőtt (20–28 év) korosztályra helyeződik.

A sportági háttér heterogén: a válaszadók többsége (42 fő) a testépítés és fitness kategóriákból érkezett, de a mintában képviseltetik magukat táncművészek, küzdősportolók és technikai sportágak képviselői is. A minta szakmai tapasztalata jelentős, 11 fő már több mint 10 lezárt versenyszezont tudhat maga mögött. Az adatgyűjtés pillanatában a válaszadók 63%-a (41 fő) versenyszezonon kívüli (off-szezon), míg 37%-uk (24 fő) aktív versenydőszaki állapotban volt.

3.2. Az adatgyűjtés folyamata és a kérdőív bemutatása

Az adatgyűjtés Google Forms segítségével történt. A mérőeszköz négy fő blokkból állt:

1. Demográfiai és sportági háttér: Nem, életkor, sportág, versenymúlt és jelenlegi sportolói státusz rögzítése.

2. Attitűd-kérdések: 5-fokú Likert-skálán mért állítások a szezon utáni szorongásról, a közösségi média és a társas összehasonlítás hatásairól.

3. Adaptált mérőeszközök: A kérdőív szakmai gerincét az Eating Attitudes Test (EAT-26) és a Body Dysmorphic Disorder Questionnaire (BDDQ) szempontrendszerének sportolói célcsoportra való adaptálása adta. Ez lehetővé tette az étkezési attitűdök és a fizikai megjelenéssel kapcsolatos kényszeres gondolatok vizsgálatát.

4. Kvalitatív szakasz: Nyitott kérdés a versenyzéssel járó mentális nyomás egyéni tapasztalatainak rögzítésére.

3.3. Statisztikai elemzési módszerek

Az adatok feldolgozása Microsoft Excel szoftverrel történt. Az elemzés során leíró statisztikai módszereket (gyakoriság, százalékos megoszlás, középértékek) alkalmaztam. Az összefüggések vizuális szemléltetéséhez oszlop- és kördiagramok készültek, a nyitott kérdések válaszait pedig kvalitatív tartalomelemzéssel rendszereztem.

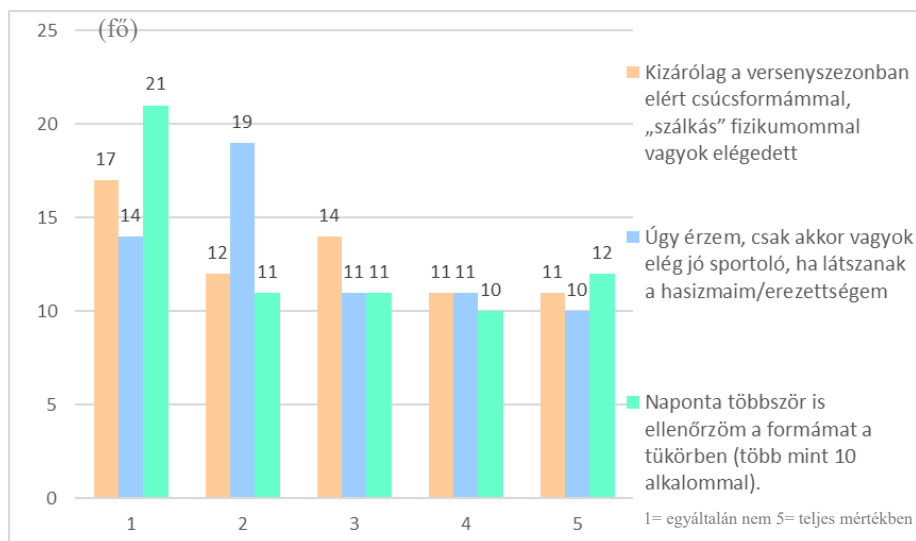
4. Eredmények és értékelés

Az esztétikai sportolók önértékelésének kritikus pontja a testkép és a sportolói identitás szoros összefonódása. A kutatás során vizsgáltuk az esztétikai ideál, a szezonális és a digitális nyomás mentális egészségre gyakorolt hatásait.

4.1. A szubjektív testkép és az esztétikai ideál összefüggései

Az esztétikai sportolók önértékelésének egyik legkritikusabb pontja a testkép és a sportolói identitás szoros összefonódása. A kutatás során vizsgáltam, hogy a válaszadók mennyire hajlamosak saját értékességüket kizárólag a versenyformához kötni. A „Kizárólag a versenyszezonban elért csúcsmóddal vagyok elégedett” állításra adott válaszok heterogének, azonban a minta 34%-a (22 fő) nagymértékben egyetértett ezzel (4-5-ös érték). Ez igazolja a kognitív torzítás jelenlétét: sokak számára az extrém „szálcáság” az egyetlen elfogadható állapot, ami a versenyszezonon kívül automatikus elégedetlenséget generál.

A sportolói kompetencia és a megjelenés összefüggése szintén meghatározó. Bár a minta fele elutasította azt az állítást, miszerint csak látható hasizmokkal számít jó sportolónak, közel egyharmaduk (21 fő) továbbra is a látható izomtónushoz köti önbecsülését (2. ábra).



2. ábra. A testkép-elégedettség és az önellenőrzés gyakoriságának megoszlása (fő)

Forrás: Saját szerkesztés, (2026)

Ez egy veszélyes pszichológiai csapda: a fenntarthatatlan csúcsmóddal való kényszeres viszonyítás miatt a sportoló értéktelennek érezheti magát a természetes élettani változások (pl. tömegelés, regeneráció) során, függetlenül attól, hogy sportteljesítménye valójában nem romlott.

A testkép kényszeres kontrollját támasztja alá a tükör előtti önellenőrzés gyakorisága is: 22 válaszadó naponta több mint 10 alkalommal ellenőrzi fizikumát. Ez a fokozott önmonitorozás a testdiszmorfiás zavar (BDD) egyik korai indikátora lehet, ahol a figyelem kórosan a vélt fizikai hibákra irányul. A kutató saját versenyzői tapasztalatai alapján hangsúlyozandó, hogy az egészséges sportolói attitűd kulcsa a szezonális elfogadása: az off-szezon nem a fejlődés megállása, hanem a hosszú távú építkezés és a fiziológiai regeneráció nélkülözhetetlen szakasza.

4.2. Szezonális és mentális teher (H1 vizsgálata)

A H1 hipotézis feltételezte, hogy a versenytapasztalat védőfaktort jelent a testkép-elégedetlenséggel szemben. Az adatok a hipotézist megerősítették: a válaszadók 86%-a számolt be arról, hogy az évek során fejlődött a teste változásainak elfogadásában.

A statisztikai elemzés tendencia szintű összefüggést mutat a rutin és az elfogadás között: míg a kezdő (0–2 év) kategóriában a válaszadók 20%-a küzd az elfogadás hiányával, illetve csak 40%-uknál magas a természetes változások jól kezelése, addig a veterán versenyzők (11+ év tapasztalattal rendelkezők) 67%-át már magas fokú elfogadás jellemzi, ahogyan ez az (3. ábra)-ból is jól látható.

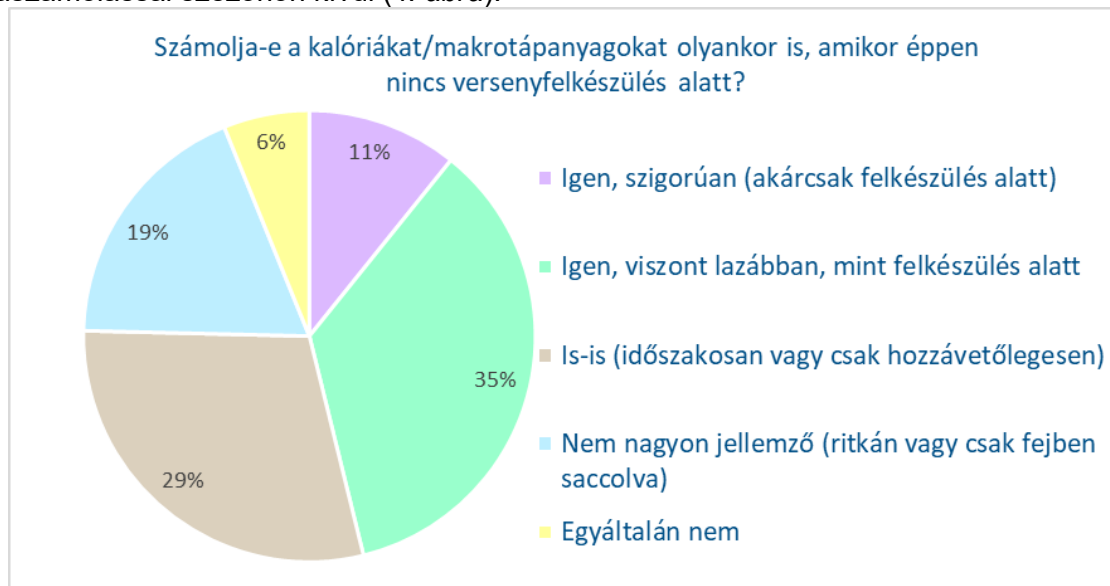
Tapasztalati szint	Kitöltők száma (N)	Átlagos lezárt szezonok	Elfogadás: 1-2 (alacsony)	Elfogadás: 3 (közepes)	Elfogadás: 4-5 (magas)
Kezdő (0-2 év)	20 fő	~0,5 szezon	4 fő	8 fő	8 fő
Középhaladó (3-6 év)	15 fő	~2,5 szezon	0 fő	5 fő	10 fő
Rutinos (7-10 év)	15 fő	~6,7 szezon	2 fő	7 fő	6 fő
Veterán (11+ év)	15 fő	~12,5 szezon	3 fő	2 fő	10 fő

3. ábra: A sportban eltöltött évek és a test elfogadásának összefüggése

Forrás: Saját szerkesztés (2026)

4.3. Étkezési attitűdök és kényszeres kontroll (H2 vizsgálata)

A H2 hipotézis szerint a kényszeres étkezési kontroll az off-szezonban is domináns marad. Az eredmények alapján a hipotézis beigazolódott: a sportolók mindössze 6%-a hagy fel a kalóriaszámolással szezonon kívül (4. ábra).



4. ábra: A kényszeres számolás fennmaradása off-szezon alatt is

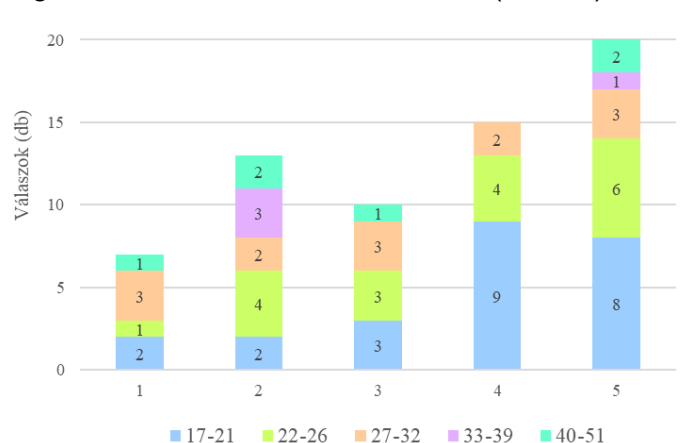
Forrás: Saját szerkesztés (2026)

A kontroll egyik legaggasztóbb velejárója a bűntudat és a szociális izoláció: a minta 46%-a (30 fő) mondott már le társasági eseményt kizárólag az étrend tartása miatt. Ez az attitűd egyértelműen az ortorexia nervosa (egészségesétel-függőség) kockázatára utal.

4.4. A digitális tér torzító hatása és a társas összehasonlítás

A közösségi média romboló hatása szinte minden korosztályban jelen van. A válaszadók 54%-a számolt be arról, hogy a másokkal való online összehasonlítás rontja a hangulatát.

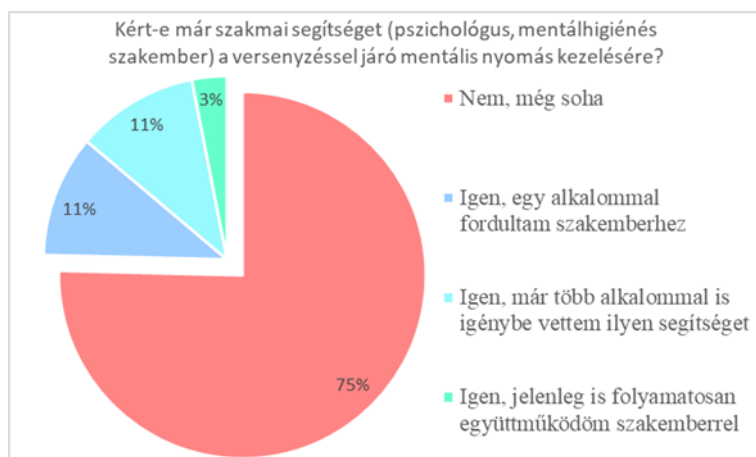
Az adatok alapján a digitális nyomás nem korfüggő: a 17–21 évesek 71%-a, míg a 22–26 évesek 56%-a éli meg negatívan a vizuális összehasonlítást (5. ábra).



5. ábra: A társas összehasonlítás hangulati hatása korosztályonként
Forrás: Saját szerkesztés (2026)

4.5. Segítségkérési attitűdök

Bár a mért adatok (szorongás, izoláció) mentális nyomást jeleznek, a segítségkérési hajlandóság rendkívül alacsony. A minta 75%-a (49 fő) még soha nem kért szakmai segítséget a versenyzéssel járó mentális terhek kezelésére, illetve mindössze csak 2 fő az- a 65 fős mintából-, aki folyamatosan együttműködik szakemberrel (6. ábra).



6. ábra: Szakmai segítségnyújtás igénybevétele a mintában
Forrás: Saját szerkesztés (2026)

4.6. Kvalitatív tapasztalatok összegzése

A nyitott kérdések tartalomelemzése során a sportolók gyakran „mentális pokolként” írták le a súlyviszaállást. A válaszok rávilágítottak arra, hogy az objektíve egészséges off-szezon fizikumot belső megélésükben gyakran „kudarcként” dekódolják. Ugyanakkor a pozitív visszajelzések hangsúlyozták a támogató edzői háttér és a mentális stabilitás tanulhatóságának szerepét.

5. Következtetések és javaslatok

A kutatás rávilágított, hogy az esztétikai sportokban a fizikai felkészítés mellett a mentális támogatás jelenleg hiányterület. Az adatok alapján az alábbi javaslatok fogalmazhatók meg a sportolók mentális stabilitásának megőrzése érdekében:

- Szezonális állapotváltás menedzselése: A felkészítési tervbe integrálni kell a „reverse dieting” (visszavezető diéta) szakaszát és a hozzá kapcsolódó mentális adaptációt. Az edzőknek tudatosítaniuk kell, hogy az off-szezon forma nem esztétikai kudarc, hanem a fiziológiai regeneráció alapfeltétele.

- Edzői kompetenciák bővítése: Szükséges a sportpszichológiai diagnosztikai alapok beépítése az edzőképzésbe, hogy a szakemberek felismerjék az evés- és testképzavarok korai jeleit. A kommunikációban a hangsúlyt a funkcionális teljesítményre, nem pedig kizárólag a testsúlyra kell helyezni.

- Digitális tudatosság: Edukációs workshopok keretében kell segíteni a sportolókat abban, hogy a közösségi média által sugallt „örökös csúcsforma” illúzióját helyén kezeljék, csökkentve ezzel a társas összehasonlításból fakadó szorongást.

- Multidiszciplináris stáb: A prevenció és a hatékony felkészülés érdekében ideális a holisztikus szakmai háttér (edző, dietetikus, sportpszichológus) kialakítása, amely segít elválasztani a versenyzői ént a magánéleti identitástól.

6. Összefoglalás

A tanulmány 65 aktív esztétikai sportoló vizsgálatával igazolta, hogy a vizuális tökéletesség kényszerű kontrollja jelentős pszichés kockázatokkal jár. A statisztikai elemzés alátámasztotta a H1 hipotézist: a versenytapasztalat (10+ év) szignifikáns védőfaktor (66%-os elfogadási arány). Ugyanakkor a H2 hipotézis beigazolódása rávilágított az off-szezon időszakban is fennmaradó kényszeres étkezési kontrollra és a szociális izoláció jelenlétére, ami az ortorexia nervosa magas kockázatát jelzi.

Az esztétikai sportok világában, ahol a testépítés, a fitness vagy a versenytánc képviselői mérettetik meg magukat, a fizikai megjelenés és a sportteljesítmény szinte teljesen eggyé válik. Ez a sajátos helyzet azonban komoly pszichológiai kockázatokat rejt, hiszen a sportoló önértékelése gyakran kizárólag a versenyszezonban elért, fenntarthatatlan csúcsformájától függ. A kutatások rávilágítanak, hogy az ilyen közegben mozgó körében az átlagpopulációnál jóval gyakoribbak az evészavarok és a testképzavarok, mint például az izomdiszmorfia vagy az anorexia athletica. Utóbbi esetében a súlycsökkentés már nem csupán esztétikai cél, hanem a teljesítmény kényszeres hajszolása, ahol a tükör előtti folyamatos önellenőrzés és a szűk ruházat okozta vizuális kontroll állandó szorongást generál. A prevenció egyik legfontosabb eszköze az egészséges életmód fogalmának újradefiniálása és a tudatos rekreációs stratégiák bevezetése [1] [2]. A megelőzésnek már az alapoknál el kell kezdődnie: a sportolóknak meg kell tanulniuk különválasztani a versenyzői énjüket a magánéleti identitásuktól. Ebben kulcsszerepet játszik a stresszoldó módszerek elsajátítása, mint például az autogén tréning vagy a progresszív izomrelaxáció, amelyek segítenek abban, hogy a versenyző reálisabban érzékelje saját testét és csökkentse a „tökéletesség” kényszere miatti belső feszültséget. A rekreációnak ilyenkor nem csupán passzív pihenésnek kell lennie, hanem olyan aktív, élményközpontú tevékenységnek, amely leválasztja a fókusz a fizikumról – ilyen lehet egy természetben töltött kirándulás vagy bármilyen olyan hobbi, ahol nem a teljesítményt pontozzák. Az egészséges életmód kialakítása során a sportolóknak és edzőiknek fel kell ismerniük a szezonális fontosságát. Az off-szezon nem a fejlődés megállását vagy esztétikai kudarcot jelent, hanem a fiziológiai regeneráció és a mentális töltekezés elengedhetetlen szakaszát. A kényszeres kalóriaszámlálás és a társasági eseményektől való elzárkózás – amely gyakran az ortorexia nervosa, vagyis az egészségesétel-függőség előszobája – helyett a rugalmasabb étrend és a szociális kapcsolatok ápolása jelenthet védőfaktort. A kutatások igazolják, hogy a versenytapasztalat növekedésével a sportolók elfogadóbbá válnak saját testük természetes változásaival szemben, ám ehhez elengedhetetlen a támogató edzői háttér és a szakmai stáb, például sportpszichológus vagy dietetikus bevonása. Végezetül a digitális tér hatásait is tudatosan kell kezelni. A digitális technológia a sport területét is érinti, a közösségi média által sugallt „örökös csúcsforma” illúziója hatalmas nyomást gyakorol a fiatal versenyzőkre, ezért az edukáció során kiemelt figyelmet kell fordítani a digitális tudatosságra [6]. Ha a sportoló megtanulja a helyén kezelni az online látottakat, és képessé válik a funkcionális teljesítményt többre értékelni az alacsony testzsírszázaléknál, akkor a sport valóban az egészségmegőrzést és az önmegvalósítást fogja szolgálni, nem pedig a mentális egyensúly felborulását. A prevenció célja tehát egy olyan holisztikus

szemléletmód, amely a fizikai felkészítés mellett a lelki stabilitást és a minőségi regenerációt is a siker egyenrangú részének tekinti.

A kutatás rávilágított a mentális prevenció hiányára a hazai sportolói közegben. A hosszú távú egészségmegőrzés érdekében elengedhetetlen a szakmai stábok edukációja és egy olyan szemléletmód kialakítása, amely a sportteljesítményt nem csupán az alacsony testzsírszázalékban méri.

Köszönetnyilvánítás

Köszönetemet fejezem ki a Debreceni Egyetem DETEP programjának a kutatásom támogatásáért.

Irodalomjegyzék

- [1] Bába, É., Müller, A., & Molnár, A. (2021). Az egészségünket meghatározó tényezők bemutatása egy lehetséges egészségmodell segítségével= Illustrating the Determining Factors of Our Health with the Help of a Possible Health Model. *Gradus*, 8(1), 90-102. <https://doi.org/10.47833/2021.1.ART.006>
- [2] Bíró, Melinda ; Müller, Anetta: Aktív pihenés, rekreáció = Active relaxation, recreation. In: Dobos, Anna; Mika, János (szerk.) Természeti és kultúrtörténeti értékek Eger térségében = Natural and cultural heritage in the Eger Region Eger, Magyarország : Líceum Kiadó (2017) 164 p. pp. 128-130. , 3 p. Link: <http://publikacio.uni-eszterhazy.hu/id/eprint/7366>
- [3] D. M. Garner and P. E. Garfinkel, "The Eating Attitudes Test: an index of the symptoms of anorexia nervosa," *Psychological Medicine*, vol. 9, no. 2, pp. 273–279, 1979. DOI:10.1017/S0033291700030762.
- [4] D. M. Garner, M. P. Olmsted, Y. Bohr, and P. E. Garfinkel, "The Eating Attitudes Test: psychometric properties and clinical correlates," *Psychological Medicine*, vol. 12, no. 5, pp. 871–878, 1982. DOI:10.1017/S0033291700049163.
- [5] H. G. Pope, K. A. Phillips, and R. Olivardia, *The Adonis Complex: The Secret Crisis of Male Body Obsession*. New York: Free Press, 2000. Link: <https://archive.org/details/adoniscomplexsec0000pope>
- [6] Ráthonyi, G., Müller, A., & Rathonyi-Odor, K. (2018). How digital technologies are changing sport?. *APSTRACT: Applied Studies in Agribusiness and Commerce*, 12, 89-96. DOI: DOI: 10.19041/APSTRACT/2018/3-4/10
- [7] B. Szászi és P. Szabó, A testdizmorfiás zavar pszichológiai vonatkozásai, *Magyar Pszichológiai Szemle*, 78. évf., 3. sz., 409–435. o., 2023. DOI:10.1556/0016.2023.00042.
- [8] J. K. Thompson and R. T. Sherman, *Eating Disorders in Sport*. New York: Routledge, 2010. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780203879856>.
- [9] F. Túry, *Anorexia, bulimia*. Budapest: Medicina Könyvkiadó, 2005. Link: Túry Ferenc - Anorexia, Bulimia | PDF
- [10] D. Veale, N. Ellison, T. Werner, R. Dodhia, M. Serfaty, and A. Clarke, "Development of a cosmetic procedure screening questionnaire (COPS) for Body Dysmorphic Disorder," *Journal of Plastic, Reconstructive & Aesthetic Surgery*, vol. 65, no. 4, pp. 530–532, 2012. DOI: 10.1016/j.bjps.2011.09.007

Internetes adatgyűjtés

Body Dysmorphic Disorder Foundation (é.n.): The BDD Questionnaire. <https://bddfoundation.org/helping-you/questionnaires/bdd-questionnaire/> (letöltve: 2026.03.05.)

Garner – D.M. (1979 first published): EAT-26: Eating Attitudes Test <https://www.eat-26.com/> (letöltve: 2026.03.05.)