

## 若年女子アスリートのボディイメージが健康課題に与える影響

学籍番号 4124056

氏名 宮下 真弥

### 【目的】

若年女子は、ボディイメージが低いほどBMIが高く、摂食障害リスクも高まる傾向が報告されている。しかし、若年女子アスリートを対象としたボディイメージに関する研究は少なく、またボディイメージと女子アスリート特有の健康課題との関連については十分に明らかにされていない。

そこで本研究は、若年女子アスリートにおけるボディイメージの現状と健康課題との関連を明らかにし、健康課題に関する情報提供がボディイメージに与える影響を検討することを目的とした。

### 【方法】

若年女子アスリート180名を対象に、ボディイメージ(RSS、PBIAS、BESAA)、Female Athlete Triadの評価(PPE)、LEAF-Q、生活食事調査および体型認識に関する調査を実施し、そのうち166名には体組成測定を行った。さらに、180名の対象者のうち143名を介入群62名、対照群81名に分け、介入群には女子アスリートの健康課題に関する情報をまとめた映像を視聴させた。そして、4週間後に介入の有無による各測定項目の変化を比較検討した。

### 【結果】

その結果、若年女子アスリートのボディイメージは先行研究より低い傾向を示し、体重、BMIおよび体脂肪と負の相関を示した。一方で、FFMおよびFFMIとは相関がなく、FFM率とは有意な正の相関がみられた。健康課題との関連では、ボディイメージが低いほどLEAF-Qスコアが高く、疲労骨折回数および日常生活の不調頻度が多かった。また研究者による健康情報の提供は、4週間後のボディイメージや健康課題に有意な改善を示さなかった。

### 【結論】

以上より、若年女子アスリートのボディイメージの悪化は健康課題に悪影響を及ぼす可能性が示唆された。体重やBMIといった外見指標に過度に依存せず、FFM、FFMIおよびFFM率など競技パフォーマンスと関連する指標を新たな視点として取り入れ、個々に適したボディイメージ形成の必要性が示された。

## The impact of body image on health outcomes in young female athletes

Student ID Number: 4124056

Name: MIYASHITA, Maya

### [Purpose]

Young girls with lower body image have been reported to have higher body mass index (BMI) and are at increased risk of eating disorders. However, the research on body image among young female athletes is limited, and the relationship between body image and health issues in the context of female athletes has not been fully elucidated. This study aimed to clarify the relationship between body image and health issues among young female athletes and to examine the benefits of providing information on health issues and how they affect body image.

### [Methods]

Body image measurement scales (Rosenberg Self-Esteem Scale, Positive Body Image among Adolescents Scale, and Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults), Female Athlete Triad assessment (Pre-participation Physical Evaluation), the Low Energy Availability in Females Questionnaire (LEAF-Q), and dietary, lifestyle, and body image surveys were administered to 180 young female athletes, and body composition of 166 of them was examined. Of the 180 participants, 143 were divided into two groups: intervention group (n = 62) and control group (n = 81). The intervention group watched a video summarizing health issues among female athletes. After 4 weeks, changes in each outcome measure were compared between the intervention and control groups.

### [Results]

The results showed that the body image of young female athletes tended to be lower than in previous studies, and it negatively correlated with body weight, BMI, and body fat. On the other hand, body image did not correlate with fat-free mass (FFM) and fat-free mass index (FFMI), and significantly positively correlated with the FFM rate. Among the health issues, lower body image was associated with higher LEAF-Q scores, more fatigue fractures, and a higher frequency of daily problems. The researcher's provision of health information did not result in a significant improvement in body image or health issues after 4 weeks.

### [Conclusion]

These findings suggest that it is important to develop an individualized body image for young female athletes by incorporating novel perspectives on indicators closely related to athletic performance, such as FFM, FFMI, and FFM rate, rather than relying excessively on appearance-related indicators, such as weight and BMI. The study also suggested that the coaches of young female athletes should provide sound body-image education in their daily coaching.