



W CIENIU IDEALNEJ FIGURY: ZABURZENIA ODŻYWIANIA W BALECIE I GIMNASTYCE ARTYSTYCZNEJ

Julia Kapton

Streszczenie

Sporty estetyczne, takie jak gimnastyka artystyczna oraz balet charakteryzują się wysokimi wymaganiami dotyczącymi wyglądu ciała zawodników. W literaturze naukowej coraz częściej podkreśla się związek pomiędzy uprawianiem tych dyscyplin a podwyższonym ryzykiem występowania zaburzeń odżywiania. Czynnikiem ryzyka są m.in. presja środowiskowa, idealizacja szczupłej sylwetki oraz silna internalizacja norm estetycznych. Celem niniejszego artykułu jest omówienie specyfiki zaburzeń odżywiania w kontekście sportów estetycznych oraz identyfikacja mechanizmów psychologicznych i społecznych wpływających na rozwój tego typu problemów.

Słowa kluczowe: zaburzenia odżywiania, sporty estetyczne, balet i gimnastyka, obraz ciała.

IN THE SHADOW OF THE IDEAL FIGURE: EATING DISORDERS IN BALLET AND RHYTHMIC GYMNASTICS

Summary

Aesthetic sports, such as rhythmic gymnastics or ballet are characterized by high demands regarding the athletes' body appearance. Scientific literature increasingly emphasizes the link between practicing these disciplines and an elevated risk of eating disorders. Risk factors include environmental pressure, the idealization of a slim figure, and the strong internalization of aesthetic norms. The aim of this essay is to discuss the specifics of eating disorders in the context of aesthetic sports and to identify the psychological and social mechanisms influencing the development of these types of problems.

Key words: eating disorders, aesthetic sports, ballet and gymnastics, body image.

Autor:

Julia Kapton

Politechnika Śląska

Wydział Organizacji i Zarządzania

Cytowanie: Kapton J. (2025). W cieniu idealnej figury: zaburzenia odżywiania w balecie i gimnastyce artystycznej. *Etyka Biznesu i Zrównoważony Rozwój. Interdyscyplinarne studia teoretyczno-empiryczne*, 1, 46-55.

1.Wstęp

Etyka w kontekście sportów estetycznych, takich jak taniec i gimnastyka, oraz ich powiązanie z ryzykiem rozwoju zaburzeń odżywiania stanowią złożony i istotny problem. Sporty te, ze względu na silny nacisk na estetykę i szczupłą sylwetkę, mogą stwarzać środowisko o podwyższonym ryzyku dla rozwoju zaburzeń odżywiania. Jak wskazuje pierwsze badanie przeprowadzone na ten temat w Portugalii, celem analizy jest zbadanie specyficznych cech w świecie tańca i gimnastyki, które mogą być czynnikami wysokiego ryzyka rozwoju zaburzeń odżywiania [Francisco i in. 2012, s. 265]. Podobną perspektywę przedstawia tytuł jednego z artykułów, „Sporty estetyczne jako konteksty wysokiego ryzyka zaburzeń odżywiania – perspektywy młodych elitarnych tancerzy i gimnastyków” który wprost określa problem. Szczególnie narażone na zaburzenia odżywiania są młode sportswomen uprawiające dyscypliny estetyczne, dla których utrzymanie szczupłej figury jest często kluczowe [Leonkiewicz, Wawrzyniak 2022, s. 2].

Celem niniejszego eseju jest analiza etycznych dylematów i wyzwań związanych z presją na wygląd i zdrowie młodych sportowców w dyscyplinach estetycznych, oparta na dostępnych badaniach. Rozważymy, w jaki sposób specyfika tych sportów, w połączeniu z wpływem otoczenia społecznego i kulturowych standardów wyglądu, przyczynia się do zwiększonego ryzyka zaburzeń odżywiania. Zbadamy etyczną odpowiedzialność różnych podmiotów za dobrostan młodych zawodników oraz rolę edukacji i interwencji w promowaniu etycznych postaw i zdrowia w tym kontekście.

Struktura eseju obejmuje pięć głównych podrozdziałów. W pierwszym omówiona zostanie specyfika sportów estetycznych jako środowisk wysokiego ryzyka zaburzeń odżywiania. Drugi podrozdział skupi się na wpływie otoczenia społecznego na postawy i zachowania żywieniowe młodych sportowców. Następnie przeanalizowany zostanie obraz ciała, zachowania żywieniowe i ryzyko zaburzeń odżywiania u młodych tancerzy i gimnastyków.

Czwarty podrozdział poświęcony będzie etycznym aspektom presji na wygląd i zdrowie w sportach estetycznych. W ostatnim podrozdziale rozważona zostanie rola edukacji i interwencji w promowaniu etycznych postaw i zdrowia w sportach estetycznych. Zakończenie eseju stanowić będzie podsumowanie kluczowych wniosków i implikacji przedstawionych analiz.

2.Specyfika sportów estetycznych jako środowisk wysokiego ryzyka zaburzeń odżywiania

Sporty estetyczne, do których zalicza się między innymi balet i gimnastyka artystyczna, charakteryzują się specyficznymi cechami, które znacząco zwiększają ryzyko rozwoju zaburzeń odżywiania wśród młodych tancerek i tancerzy.

Jedną z kluczowych cech jest silny nacisk na niską masę ciała oraz utrzymanie szczupłej sylwetki, co jest często postrzegane jako sine qua non sukcesu i estetycznego odbioru prezentacji. W środowisku klasycznego tańca powszechne są presja na szczupłość oraz restrykcje żywieniowe stosowane jako metoda kontroli wagi [Francisco i in. 2012, s. 268]. Ponadto, w tych dyscyplinach obowiązują surowe i często subiektywne kanony estetyczne, które definiują „idealne” ciało zawodnika, do którego powinien on dążyć. Oceny w sportach estetycznych są w dużej mierze oparte na wyglądzie i wrażeniu wizualnym, co sprawia, że młodzi sportowcy są nieustannie poddawani ocenie pod kątem swojej figury i wagi.

Te specyficzne wymagania mogą generować znaczną presję psychologiczną na młodych zawodników, prowadząc do niezdrowych zachowań związanych z odżywianiem i kontrolą wagi [Leonkiewicz, Wawrzyniak 2022, s. 2]. Często dochodzi do sytuacji, w których młode tancerki i gimnastyczki, w dążeniu do idealnej sylwetki, uciekają się do nadmiernych restrykcji kalorycznych, pomijania posiłków oraz innych szkodliwych praktyk, które stopniowo prowadzą do wycieńczenia organizmu. Jak wynika z badań, zaburzenia odżywiania często mają swój początek w okresie adolescencji, co w połączeniu z intensywnym treningiem i presją charakterystyczną dla sportów estetycznych, czyni młodych sportowców szczególnie podatnymi na rozwój tych zaburzeń. Przykładem może być sytuacja opisana przez trzynastoletnią Madalenę, która pod wpływem uwag rówieśników na temat jej wagi, zdecydowała się przestać jeść [Francisco i in. 2012, s. 268].

Dodatkowym czynnikiem zwiększającym narażenie na ryzyko jest wczesna specjalizacja i długotrwałe zaangażowanie w intensywne treningi w tych dyscyplinach. Młodzi sportowcy od najmłodszych lat są indoktrynowani wizją idealnego ciała, a dążenie do perfekcji fizycznej może niebezpiecznie zbliżyć się do obsesji na punkcie wyglądu i wagi. Presja ta może

pochodzić nie tylko od trenerów i rówieśników, ale także zinternalizowanych standardów socjokulturowych promujących szczupły ideał. Warto również zauważyć, że zbyt niska masa ciała i zawartość tkanki tłuszczowej mogą negatywnie wpływać na wyniki sportowe, co staje w paradoksie z niezdrowym dążeniem do ekstremalnej szczupłości [Francisco i in. 2012, s. 268].

3. Kluczowe czynniki ryzyka rozwoju zaburzeń odżywiania w sportach estetycznych

Środowisko sportów estetycznych charakteryzuje się wieloma czynnikami, które mogą znacząco przyczyniać się do rozwoju zaburzeń odżywiania u młodych sportowców. Wśród najważniejszych z nich należy wymienić wpływ trenerów i nauczycieli, presję ze strony rówieśników i rodziców, silnie konkurencyjny charakter tych dyscyplin oraz internalizację socjokulturowych standardów wyglądu.

Wpływ trenerów i nauczycieli jest często podkreślany jako jeden z najsilniejszych czynników ryzyka. Trenerzy i nauczyciele w sportach estetycznych nierzadko wywierają ogromny wpływ na młodych zawodników, kształtując ich postawy i przekonania, również w kwestiach związanych z odżywianiem i masą ciała. Negatywne komentarze dotyczące wagi i wyglądu ze strony trenerów mogą mieć destrukcyjny wpływ na samoocenę i obraz ciała młodych sportowców, prowadząc do skrajnych zachowań żywieniowych. Przykładowo, zanotowano sytuacje, w których trenerzy ważyli zawodniczki tuż przed przerwami świątecznymi, co mogło być interpretowane jako presja na utrzymanie niskiej wagi podczas odpoczynku. Badania wskazują, że negatywne relacje między trenerem a zawodniczkami, szczególnie w gimnastyce kobiet, wiążą się z wyższym poziomem stresu emocjonalnego, zwłaszcza w kontekście uwag dotyczących jedzenia i kontroli wagi [Francisco i in. 2012, s. 269]. Zaczyna się wtedy kształtować jadłowstręt, który uniemożliwia zawodniczkom zdrową relację z jedzeniem i pełnowartościowym odżywianiem.

Presja ze strony rówieśników również odgrywa istotną rolę w kształtowaniu ryzyka zaburzeń odżywiania. Młodzi tancerze i gimnastycy często doświadczają porównań ze swoimi kolegami i koleżankami, co może prowadzić do niezadowolenia z własnego ciała a następnie podejmowania samodzielnych prób odchudzania się w zjawiskowo szybkim tempie. W środowisku silnej rywalizacji, jakim jest taniec klasyczny, dochodzi do częstych komentarzy na temat wyglądu, które, nawet jeśli nie są zamierzone, mogą negatywnie wpływać na psychikę i zachowania żywieniowe innych.

Rodzice również mogą, świadomie lub nieświadomie, wywierać presję związaną z wyglądem i wagą swoich dzieci uprawiających sporty estetyczne. Choć źródła nie eksplorują tego aspektu tak dogłębnie jak wpływ trenerów i rówieśników, wspomniano, że rodzice również stanowią źródło wpływu, który może mieć znaczenie zarówno w rozwoju, jak i w zapobieganiu zaburzeniom odżywiania [Francisco i in. 2012, s. 265].

Silnie konkurencyjny charakter sportów estetycznych sam w sobie stanowi istotny czynnik ryzyka. Nieustanna rywalizacja i dążenie do perfekcji w warunkach, gdzie ocena jest silnie związana z wyglądem fizycznym, mogą nasilać niepokój i niepewność związane z własnym ciałem. Starsi, niepraktykujący już tancerze również postrzegają środowisko tańca klasycznego jako ekstremalnie konkurencyjne, co jest uważane za silny czynnik ryzyka rozwoju zaburzeń odżywiania [Francisco i in. 2012, s. 268].

Internalizacja socjokulturowych standardów wyglądu, promowanych przez media, również ma znaczący wpływ na obraz ciała i ryzyko zaburzeń odżywiania. Internalizacja standardów wyglądu i presja medialna są predyktorami dążenia do szczupłości niezależnie od wieku i BMI. Młode adolescentki są szczególnie podatne na wpływ socjokulturowy wywierany przez media, co zwiększa ich psychologiczną podatność na rozwój zaburzeń odżywiania [Izydorczyk, Sitnik-Warchulska 2018, s.1].

Podsumowując, ryzyko rozwoju zaburzeń odżywiania w sportach estetycznych jest złożoną kwestią, na którą wpływa interakcja wielu czynników. Negatywne relacje z trenerami, presja rówieśnicza, konkurencyjne środowisko oraz internalizacja nierealistycznych standardów wyglądu tworzą niebezpieczną kombinację, która może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych u młodych sportowców. Zrozumienie tych kluczowych czynników ryzyka jest niezbędne do opracowania skutecznych strategii profilaktycznych i interwencyjnych.

4. Obraz zaburzeń odżywiania i postaw w sportach estetycznych w świetle badań

Badania przeprowadzone w różnych populacjach młodych sportowców dostarczają istotnych informacji na temat prevalencji zaburzeń odżywiania oraz specyficznych postaw i zachowań związanych z jedzeniem i wyglądem w sportach estetycznych.

Jedno z badań przeprowadzonych w Portugalii z udziałem młodych tancerzy i gimnastyków (w wieku 12-17 lat) metodą grup fokusowych miało na celu zidentyfikowanie specyficznych czynników ryzyka rozwoju zaburzeń odżywiania w tych dyscyplinach. Analiza transkrypcji rozmów pozwoliła na wyodrębnienie zarówno czynników ryzyka, jak i czynników ochronnych, podkreślając silny wpływ trenerów i nauczycieli na młodych sportowców. Badanie to,

choć miało pewne ograniczenia, takie jak niewielka liczba gimnastyków i uczestnictwo uczniów tylko z jednej szkoły tańca, stanowiło pierwsze jakościowe podejście do tego problemu w portugalskim kontekście. Inne badanie, które objęło adolescentki uprawiające balet klasyczny oraz grupę kontrolną, analizowało ich skład ciała, nawyki żywieniowe i zaburzenia zachowań żywieniowych (DEBs) [Chaikali i in. 2023, s. 1]. W tym badaniu wykorzystano Kwestionariusz Częstości Spożywania Produktów (FFQ) do oceny nawyków żywieniowych oraz Eating Attitudes Test (EAT-26) do oceny DEBs. Wyniki tego badania wykazały, że prawie jedna czwarta (23,3%) uczestniczek uzyskała wynik ≥ 20 w EAT-26, co wskazuje na obecność DEBs [Chaikali i in. 2023, s. 7]. W grupie tancerek odsetek ten wyniósł 23,9%, co jest porównywalne z innymi badaniami dotyczącymi adolescentek w Grecji, ale niższe niż w badaniach dorosłych tancerzy i zawodniczek sportów estetycznych. Badanie to wykazało również, że uczestniczki spożywające więcej niż trzy posiłki dziennie oraz jedzące śniadanie codziennie miały niższe BMI i mniejszą masę tłuszczową [Chaikali i in. 2023, s. 9]. Ponadto, badanie to zbierało informacje dotyczące percepcji idealnego ciała tancerza, otrzymywanych porad dietetycznych oraz aspiracji zawodowych. Okazało się, że znaczący odsetek tancerek (39,1%) uważał, że ich ciało nie jest idealne dla tancerza, a wiele z nich otrzymywało porady dietetyczne od trenerów, rówieśników i rodziców [Chaikali i in. 2023, s. 4].

Badanie przeprowadzone w Polsce wśród baletnic i gimnastyczek artystycznych w wieku 10-12 lat, w porównaniu z grupą kontrolną, również ujawniło istotne różnice w percepcji własnego ciała i samoocenie oraz zachowaniach żywieniowych. Wykorzystano adaptację metody oceny syndromu gotowości anorektycznej (ARS) oraz oryginalne pytania dotyczące postrzegania wagi i satysfakcji z ciała. Wyniki pokazały, że grupa baletnic i gimnastyczek miała statystycznie wyższy średni wynik w ocenie rygorystyczności postrzegania własnego ciała i samooceny oraz większe nasilenie niezdrowych zachowań żywieniowych w porównaniu z grupą kontrolną. Prawie połowa (45%) dziewcząt z grupy sportowej była narażona na wysokie ryzyko gotowości anorektycznej, w porównaniu z 20% w grupie kontrolnej [Leonkiewicz, Wawrzyniak 2022, s. 6].

Interwencja przeprowadzona wśród profesjonalnych studentów tańca w Norwegii miała na celu zwiększenie ich świadomości zdrowia psychicznego i żywienia. Trzy interaktywne warsztaty obejmowały różne aspekty zdrowia. Wyniki wykazały poprawę świadomości zdrowia psychicznego wśród tancerzy po interwencji, jednak nie przełożyło się to na dodatkowe korzyści w porównaniu z grupą odniesienia. Stwierdzono również zmniejszenie odsetka tancerzy powyżej klinicznego progu w zakresie przymusowego ćwiczenia po interwencji, ale efekt ten nie utrzymał się w obserwacji po 6 miesiącach [Mathisen i in. 2022, s. 6].

Badania nad socjokulturowymi standardami wyglądu i ich wpływem na ryzyko zaburzeń odżywiania wśród polskich adolescentek i kobiet wykazały, że młodsze dziewczęta (12-15 lat) zgłaszały najwyższy poziom czynników ryzyka zaburzeń odżywiania, w tym największe niezadowolenie z ciała, najsilniejsze dążenie do szczupłości i perfekcjonizm [Ilydorczyk, Sitnik-Warchulska 2018, s.7]. Internalizacja standardów wyglądu i presja medialna okazały się predyktorami dążenia do szczupłości niezależnie od wieku.

Podsumowując, badania konsekwentnie wskazują na podwyższone ryzyko zaburzeń odżywiania i niezdrowych postaw wobec ciała i jedzenia wśród młodych sportowców uprawiających sporty estetyczne, takie jak balet i gimnastyka. Czynniki takie jak rygorystyczne postrzeganie własnego ciała, presja ze strony otoczenia, silna konkurencja oraz internalizacja socjokulturowych ideałów szczupłości odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu tego ryzyka. Interwencje edukacyjne mogą przynieść pewne korzyści w zakresie świadomości, jednak długoterminowe efekty wymagają dalszych badań i bardziej kompleksowych strategii.

5.Strategie profilaktyczne i interwencyjne w zapobieganiu zaburzeniom odżywiania w sportach estetycznych

Zrozumienie złożonej natury czynników ryzyka i obrazu zaburzeń odżywiania w sportach estetycznych jest kluczowe dla opracowania skutecznych strategii profilaktycznych i interwencyjnych. Działania te powinny być wielowymiarowe i skierowane do różnych grup w środowisku sportowym: zawodników, trenerów, rodziców i personelu medycznego. Edukacja i zwiększanie świadomości są fundamentalnymi elementami profilaktyki [Leonkiewicz, Wawrzyniak 2022, s. 2]. Należy prowadzić programy edukacyjne skierowane do młodych sportowców na temat zdrowego odżywiania, prawidłowej masy ciała, pozytywnego obrazu ciała oraz negatywnych skutków zaburzeń odżywiania. Programy te powinny podkreślać, że wyniki sportowe nie są jedynym wyznacznikiem wartości i że zdrowie jest priorytetem. Szczególną uwagę należy zwrócić na wpływ trenerów i nauczycieli. Konieczne jest szkolenie trenerów, aby byli świadomi swojej roli w kształtowaniu postaw zawodników wobec jedzenia i ciała. Trenerzy powinni uczyć się, jak komunikować się w sposób wspierający i pozytywny, unikać negatywnych komentarzy na temat wagi i wyglądu oraz promować zdrowe nawyki żywieniowe oparte na wiedzy naukowej, a nie na subiektywnych przekonaniach [Francisco i in. 2012, s. 271]. Badania wskazują, że negatywne relacje z trenerami, szczególnie dotyczące kontroli jedzenia, prowokują wyższy stres emocjonalny u młodych zawodniczek.

Zaangażowanie rodziców również jest istotne. Należy dostarczać rodzicom informacji i wsparcia, aby mogli aktywnie uczestniczyć w promowaniu zdrowych postaw u swoich dzieci

oraz rozpoznawać wczesne sygnały zaburzeń odżywiania. Podkreślenie, że rodzice stanowią ważne źródło wpływu, zarówno pozytywnego, jak i negatywnego, jest kluczowe [Francisco i in. 2012, 272].

Ważnym aspektem jest stworzenie wspierającego środowiska rówieśniczego. Można zachęcać starszych, bardziej doświadczonych zawodników do pełnienia roli mentorów i promowania pozytywnych wzorców zachowań. Świadomość, że presja rówieśnicza może negatywnie wpływać na obraz ciała, podkreśla potrzebę budowania kultury wzajemnego szacunku i akceptacji. Interwencje powinny również uwzględniać wpływ socjokulturowych standardów wyglądu. Programy edukacyjne mogą pomóc młodym sportowcom krytycznie analizować przekazy medialne i rozwijać odporność na nierealistyczne ideały piękna. Badania pokazują, że internalizacja tych standardów jest silnym predyktorem dążenia do szczupłości [Izydorczyk, Sitnik-Warchulska 2018, s.9]

W przypadku zidentyfikowania osób z ryzykiem lub z już rozwiniętymi zaburzeniami odżywiania, niezbędne jest zapewnienie dostępu do specjalistycznej pomocy. Powinna istnieć ścisła współpraca między trenerami, personelem medycznym (lekarzami, fizjoterapeutami), psychologami i dietetykami. Wczesna interwencja i multidyscyplinarne podejście terapeutyczne zwiększają szanse na powrót do zdrowia. Badanie interwencji wśród studentów tańca wykazało poprawę świadomości zdrowia psychicznego, co sugeruje potencjał programów interwencyjnych [Leonkiewicz, Wawrzyniak 2022, s. 3].

Podkreślić należy również znaczenie monitorowania i wczesnego wykrywania zaburzeń odżywiania. Regularne badania przesiewowe i oceny psychologiczne mogą pomóc w identyfikacji osób wymagających wsparcia.

Podsumowując, skuteczne strategie profilaktyczne i interwencyjne w sportach estetycznych wymagają holistycznego podejścia, obejmującego edukację, szkolenie, budowanie wspierającego środowiska i zapewnienie dostępu do specjalistycznej pomocy. Działania te powinny być ciągłe i dostosowane do specyfiki danej dyscypliny sportowej oraz wieku i poziomu zaawansowania zawodników.

6. Podsumowanie

Życie każdej osoby często kierowane jest przez marzenia, które rodzą się już we wczesnym dzieciństwie. Decyzje, które podejmujemy, żeby je spełniać, wymagają wiele odwagi i zaangażowania. W cieniu perfekcyjnego obrazu ciała zawodniczek i zawodników kryje się bardzo często historia bólu, milczenia, wielu godzin na sali treningowej oraz niezrozumienia ze strony innych. Świat baletu i gimnastyki mimo swojego piękna i precyzji, wdzięku i gracji,

może stać się pułapką dla młodych osób. Wmawianie zawodniczkom i zawodnikom, że ich wartością są centymetry w obwodzie i kilogramy na wadze, mogą prowadzić do często nieodwracalnych strat – fizycznych i psychicznych. Zatrącenie się na punkcie sukcesu może skutkować zapomnieniem siebie, swojego prawdziwego oblicza i dążeniem do wyimaginowanych sukcesów przez pryzmat luster. Problem zaburzeń odżywiania dotyka coraz większej ilości osób uprawiających te sporty. Omijanie posiłków, picie za małej ilości wody, wieczna rywalizacja z drugą osobą to tylko początki dramatu, który może zmienić życie tych osób na zawsze. Za zamkniętymi drzwiami na salach treningowych często zdrowie stawiane jest na drugim planie. Co więcej profesjonalny sport rządzi się swoimi prawami. Odciska wielkie piętno na zdrowiu psychicznym jak i fizycznym. Troska o zdrowie kończy się jednak na uprawianiu sportu rekreacyjnie lub na dobrze przemyślanej aktywności sportowej w stopniu średniozaawansowanym.

Niniejszy artykuł oczywiście nie wyczerpuje postawionego problemu, a jedynie ma na celu przybliżenie Czytelnikowi jego złożoności. Analizuje problem zaburzeń odżywiania w widowiskowych sportach estetycznych, a jednocześnie stanowi apel o zmianę nastawienia trenerów, rodziców i organizacji sportowych. Przyjmowanie pochwał i nagród za sukcesy swoich podopiecznych powinno wiązać się z wielką odpowiedzialnością za ich zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. Pora zmienić kult ciała i postawić w centrum człowieka - jego zdrowie, emocje oraz godność. Gdyż nie ma sukcesu, który wart byłby utraty siebie.

Bibliografia

- Chaikali Panagiota, Kontele Ioanna, Grammatikopoulou Maria G., Oikonomou Eleftheria, Sergeantanis Theodoros N., Vassilakou Tonia.: Body Composition, Eating Habits, and Disordered Eating Behaviors among Adolescent Classical Ballet Dancers and Controls, *Children*, 2023, t10, nr 2, [źródło internetowe <https://doi.org/10.3390/children10020379> ; dostęp 10.04.2025]
- Francisco Rita, Alarcão Madalena, Narciso Isabel.: Aesthetic Sports as High-Risk Contexts for Eating Disorders – Young Elite Dancers and Gymnasts Perspectives, *The Spanish Journal of Psychology*, 2012, t15, nr 1, [źródło internetowe http://dx.doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n1.37333 ; dostęp 08.04.2025]
- Izydorczyk Bernadetta, Sitnik-Warchulska Katarzyna.: Sociocultural Appearance Standards and Risk Factors for Eating Disorders in Adolescents and Women of Various Ages, *Frontiers in Psychology*, 2018, t9, nr 429, [źródło internetowe <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00429> ; dostęp 14.04.2025]

- Leonkiewicz M., Wawrzyniak A.: The relationship between rigorous perception of one's own body and self, unhealthy eating behavior and a high risk of anorexic readiness: a predictor of eating disorders in the group of female ballet dancers and artistic gymnasts at the beginning of their career, *Journal of Eating Disorders*, 2022, t10, nr 1, [źródło internetowe <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00574-1> ; dostęp 08.04.2025]
- Mathisen T.F., Sundgot-Borgen C., Anstensrud B., Sundgot-Borgen J.: Intervention in professional dance students to increase mental health- and nutrition literacy: A controlled trial with follow up, *Frontiers in Sports and Active Living*, 2022, t4, nr 727048, [źródło internetowe <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.727048> ; dostęp 09.04.2025]