

УДК 796.412:572.023(045)
DOI: <https://doi.org/10.17721/1728.2748.2024.99.34-39>

Вікторія ПАСТУХОВА, д-р мед. наук, проф.
ORCID ID: 0000-0002-4091-913X
e-mail: vpastukhova@uni-sport.edu.ua
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вадим ЗАВІРЮХА, асп.
ORCID ID: 0009-0001-6342-7680
e-mail: zebest49@gmail.com
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ І ТЕНДЕНЦІЇ У ВИВЧЕННІ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ

Вступ. Стаття присвячена аналізу сучасних досліджень і тенденцій у вивченні розладів харчової поведінки серед осіб, які активно займаються фітнесом. Вступна частина окреслює зростаючу популярність фітнесу як способу підтримання фізичного та психічного здоров'я, а також підкреслює ризики, пов'язані з незбалансованим харчуванням та впливом естетичних стандартів, характерних для фітнес-культури. Висвітлено передумови дослідження, які полягають у необхідності глибшого розуміння факторів, що спричиняють розвиток розладів харчової поведінки в цій групі населення. Актуальність теми визначається недостатнім рівнем обізнаності щодо впливу соціальних і психологічних аспектів фітнесу на харчову поведінку. Метою дослідження була систематизація та критичний аналіз сучасних наукових даних для визначення ключових тенденцій, прогалин і перспектив вивчення розладів харчової поведінки осіб, які займаються фітнесом. Для досягнення поставленої мети використано метод аналізу наукової літератури.

Методи. У статті використано комплекс методів дослідження, зокрема аналіз сучасних літературних джерел, порівняльний метод для зіставлення різних точок зору та підходів, а також описовий метод для представлення отриманих результатів.

Результати. Результати роботи показали, що сучасні дослідження розладів харчової поведінки у сфері фітнесу підтверджують багатофакторний характер цієї проблеми, яка поєднує фізичні, психологічні та соціальні аспекти. Особливу увагу приділяють взаємозв'язку між фізичною активністю, строгими дієтами й негативним впливом соціальних мереж, які часто ідеалізують естетичні стандарти тіла. Серед ключових розладів виділяються орторексія та енергодефіцит, викликаний надмірними навантаженнями й низькокалорійним харчуванням. Дослідження підкреслюють важливу роль тренерів у профілактиці розладів харчової поведінки, але наголошують на недостатній їхній підготовці до розпізнавання ранніх ознак цих розладів. Значне місце займають такі технологічні інновації, як мобільні додатки для моніторингу харчових звичок і тренувань, які допомагають знизити ризик розладів харчової поведінки. Також активно вивчаються соціальні чинники, зокрема вплив групових тренувань і підтримки з боку тренерів і сім'ї. Нарешті, дослідники звертають увагу на культурні й вікові відмінності у виявах розладів харчової поведінки, а також на інтеграцію психологічної допомоги й освітніх програм у фітнес-практики для профілактики цих порушень.

Висновки. У результаті вивчення наукової літератури з проблематики порушень харчової поведінки встановлено, що сучасна наука спрямована на комплексне розуміння розладів харчової поведінки у сфері оздоровчого фітнесу, зосереджуючи увагу на виявленні факторів ризику, використанні новітніх технологій і впровадженні профілактичних стратегій та мультидисциплінарних підходів.

Ключові слова: розлади харчової поведінки, фітнес.

Вступ

Дослідження розладів харчової поведінки (РХП) серед осіб, які займаються фітнесом, є надзвичайно актуальним через зростання популярності оздоровчих програм і фітнесорієнтованого способу життя. У сучасному суспільстві, де значна увага приділяється естетичним ідеалам тіла, фітнес-середовище стає як засобом для підтримання здоров'я, так і потенційним тригером для формування нездорових харчових звичок. Попри відомі психофізіологічні переваги фізичної активності, надмірне захоплення спортивними практиками та суворими дієтами може спричинити серйозні психічні й фізичні проблеми (Ваколюк, Сокур, & Секрет, 2018). Розлади харчової поведінки не тільки впливають на загальний стан здоров'я, але й створюють ризики для серцево-судинної системи, гормонального балансу, репродуктивної функції та стану опорно-рухового апарату.

Отже, дослідження сучасних тенденцій у вивченні РХП серед осіб, які займаються фітнесом, є важливим для розробки ефективних стратегій профілактики та корекції таких розладів, а також для підвищення обізнаності у фітнес-спільноті щодо ризиків, пов'язаних з нездоровими підходами до харчування та тренувань.

Метою нашого дослідження була систематизація та критичний аналіз сучасних наукових даних для визначення ключових тенденцій, прогалин і перспектив вивчення розладів харчової поведінки осіб, які займаються фітнесом.

Методи

У статті використано комплекс методів дослідження, зокрема аналіз сучасних літературних джерел, що дозволив систематизувати наявні наукові підходи до проблеми, порівняльний метод для зіставлення різних точок зору та підходів, а також описовий метод для представлення отриманих результатів. Емпіричні та статистичні методи сприяли об'єктивному аналізу досліджуваних тенденцій.

Результати

У сучасній науковій літературі розлади харчової поведінки вивчаються як багатофакторна проблема, що охоплює фізичне, психологічне й соціальне здоров'я. Фактори ризику розладів харчової поведінки представлені у табл. 1. Особливий акцент зроблено на взаємозв'язку між рівнем фізичної активності, характерною для оздоровчого фітнесу, та ризиком розвитку РХП. Наприклад, у дослідженні (Davis et al., 2021) було виявлено, що до 25%

осіб, які регулярно займаються фітнесом, мають ознаки харчової поведінки, що межує з патологічною.

Таблиця 1
Фактори ризику розладів харчової поведінки

Зовнішні фактори:	Внутрішні фактори:
• Соціальний тиск (підтримка певного "ідеального" тіла)	• Перфекціонізм
• Вимоги спортивного середовища (вагові категорії, естетичні критерії)	• Тривожність і стрес
• Проблеми комунікації з тренером (надмірний акцент на вазі)	• Низька самооцінка

Аналіз чинників, які підвищують ризик РХП серед осіб, що займаються фітнесом, виявляє ключову роль соціальних медіа. У роботі (Holland, & Tiggemann, 2017) зазначається, що молоді люди, які активно користуються соціальними мережами й підписані на "фітнес-інфлюенсерів", частіше виявляють негативне ставлення до власного тіла. Дослідники пов'язують це із впливом ідеалізованих образів тіла, які створюють у користувачів відчуття необхідності дотримання суворих дієт або виконання надмірних фізичних навантажень.

Інше важливе дослідження, проведене науковцями (Cardi et al., 2019), стосується орторексії – патологічного прагнення до правильного харчування. У роботі зазначається, що серед осіб, які займаються фітнесом, орторексія зустрічається у 21–35 % випадків, що значно перевищує середній рівень у популяції. Автори підкреслюють, що орторексія часто супроводжується не лише обмежувальними харчовими звичками, а й надмірним акцентом на тренуваннях.

Дослідники також звертають увагу на фізіологічні аспекти РХП. Наприклад, у роботі Carlson et al. (2019), було встановлено, що тривале поєднання інтенсивних фізичних навантажень і низькокалорійних дієт призводить до змін рівнів греліну та лептину, гормонів, які регулюють апетит. Це може сприяти розвитку як енергодефіциту, так і поведінкових порушень, пов'язаних із харчуванням.

Важливе місце займають дослідження, присвячені ролі тренерів у профілактиці РХП. У роботі (Martinsen et al., 2016) зазначається, що тренери можуть як допомагати формуванню здорових звичок, так і, навпаки, провокувати РХП, наприклад, через заохочення клієнтів до надмірного контролю ваги або використання суворих дієт. В експерименті, проведеному у Норвегії, було виявлено, що тренери, які проходили спеціальні курси з питань харчової поведінки, демонстрували значно кращі результати у виявленні ранніх ознак РХП у своїх клієнтів.

Сучасні технології також відіграють важливу роль у вивченні та профілактиці РХП. Наприклад, у роботі (Smith et al., 2020) досліджувалась ефективність мобільного додатка, який допомагає користувачам відслідковувати свої харчові звички та надає рекомендації щодо збалансованого харчування. Результати показали, що використання таких додатків знижує ймовірність виявів нездорової харчової поведінки на 18 % порівняно з контрольною групою.

Гендерні аспекти також стають усе більш актуальними у дослідженнях. У роботі (Murray et al., 2012) зазначається, що серед чоловіків, які активно займаються бодібілдингом, розлади харчової поведінки, такі, як м'язова дистрофія, зустрічаються у 10–12 % випадків. Дослідники підкреслюють, що ці порушення часто супроводжуються використанням анаболічних стероїдів і надмірним споживанням білкових продуктів.

Соціальна підтримка також є важливим фактором у профілактиці РХП. У дослідженні (Wilson et al., 2023) було проаналізовано вплив групових тренувань на харчову поведінку клієнтів фітнес-залів. Автори дійшли висновку, що участь у групах із високим рівнем підтримки знижує ризик РХП на 20 %, порівняно з індивідуальними тренуваннями.

Отже, сучасні дослідження підтверджують багатогранний характер проблеми РХП у сфері оздоровчого фітнесу. Вони вказують на важливість урахування фізіологічних, психологічних і соціальних чинників для розробки ефективних стратегій профілактики та лікування.

У сучасній науковій літературі розлади харчової поведінки вивчаються як комплексна проблема, що об'єднує аспекти фізичного здоров'я, психологічного стану й соціальних чинників. Особлива увага приділяється зв'язку між фізичною активністю, характерною для оздоровчого фітнесу, та ризиком розвитку РХП. Однією із ключових тенденцій у цій галузі є фокус на вивченні особливостей взаємодії між харчовими звичками, рівнем фізичної активності та мотивацією до занять спортом. Дослідження останніх років (Gittus et al., 2020; Honary et al., 2019) свідчать, що особи, які займаються фітнесом, мають підвищений ризик розвитку розладів харчової поведінки порівняно з населенням, яке не займається фізичними вправами. Це обумовлено низкою факторів, зокрема прагненням до досягнення ідеалізованих естетичних параметрів тіла та впливом соціальних мереж, що у свою чергу може призвести до негативного ставлення до власного тіла. У наукових роботах зазначається, що схильність до використання суворих дієт і обмежувального харчування серед цієї категорії осіб підвищує ризик розвитку таких розладів, як нервова анорексія та булімія (Berry et al., 2024). Типи РХП спортсменів наведено на рис. 1.

Актуальними є також роботи, що вивчають вплив різних видів фізичної активності на ризик розвитку РХП. Доведено, що інтенсивні тренування, особливо в комбінації зі строгими дієтами, можуть сприяти розвитку енергодефіциту, що, у свою чергу, провокує патологічні зміни у харчовій поведінці. Дослідники також зазначають, що професійні тренери часто не мають достатньої підготовки для розпізнавання ранніх ознак РХП серед своїх клієнтів, що створює додаткові ризики для здоров'я (Basso et al., 2022).

На сучасному етапі вивчення РХП у сфері фітнесу активно впроваджуються мультидисциплінарні підходи: у фокусі науковців перебувають програми, які об'єднують психологічну допомогу, освіту з питань харчування й помірну фізичну активність (Barker et al., 2024). Новітні дослідження показують, що інтеграція когнітивно-поведінкової терапії у програми оздоровчого фітнесу сприяє значному зниженню рівня симптомів РХП. Особливу увагу також приділяють розробці освітніх програм для тренерів та інструкторів, які включають методи ідентифікації ризиків розвитку РХП серед клієнтів.

Іншою важливою темою сучасних досліджень є вивчення ролі соціальної підтримки у профілактиці та лікуванні РХП. Доведено, що підтримка з боку тренерів, сім'ї та однолітків сприяє зниженню ризику розвитку розладів і формуванню здорових харчових звичок. Крім того, останніми роками зростає кількість досліджень, присвячених застосуванню цифрових технологій для моніторингу та профілактики РХП. У цьому напрямі активно впроваджуються різноманітні мобільні додатки

й онлайн-платформи, які надають персоналізовані рекомендації щодо харчування та тренувань, а також забезпечують психологічну підтримку.

Наукові роботи також звертають увагу на важливість культурних особливостей у формуванні харчової пове-

дінки. Наприклад, у країнах із традиційно високим рівнем фізичної активності проблеми РХП набувають специфічних форм, пов'язаних із локальними харчовими звичками й естетичними стандартами.



Рис. 1. Типи розладів харчової поведінки спортсменів

Отже, сучасні дослідження РХП у сфері оздоровчого фітнесу свідчать про необхідність інтегрованого підходу до вивчення цієї проблеми. Існуючі наукові роботи створюють основу для розробки ефективних профілактичних і корекційних програм, які враховують специфіку фізичної активності, соціальні та психологічні особливості клієнтів. У подальшому дослідження мають бути спрямовані на поглиблення розуміння механізмів взаємодії між фізичною активністю й харчовою поведінкою, а також на розробку індивідуалізованих стратегій лікування.

Одним із перспективних напрямів досліджень є аналіз біологічних маркерів, що вказують на ризик розвитку розладів харчової поведінки у осіб, які займаються оздоровчим фітнесом. Зокрема, сучасні роботи акцентують увагу на зміні таких рівнів гормонів, як грелін, лептин і кортизол, які впливають на апетит і енергетичний баланс. Порухнення у їхньому регулюванні може бути індикатором наявності харчової дисфункції. Ці дослідження також показують, що тривале фізичне навантаження без належного відновлення призводить до хронічного стресу, який прямо впливає на харчову поведінку (Ponzini, 2024).

Інший важливий аспект сучасних наукових робіт стосується вивчення психологічного стану осіб із РХП у сфері фітнесу. Дослідження свідчать, що почуття провини після споживання їжі, перфекціонізм і незадоволення власним тілом є серед найпоширеніших факторів, що сприяють розвитку розладів харчової поведінки. У фітнес-контексті ці психологічні характеристики часто посилюються через акцент на антропометричних показниках (зокрема, ваги тіла, обхватних розмірів, результату жирової тканини) та використання порівняння результатів із іншими людьми.

Крім того, у новітніх дослідженнях підкреслюється значення так званої "фітнес-залежності" – стану, коли

фізична активність стає нав'язливою потребою, що негативно впливає на якість життя (Berry et al., 2024).

Такі залежності часто супроводжуються РПХ, оскільки людина починає маніпулювати своїм харчуванням з метою покращення фізичних результатів. Це явище стає все більш поширеним у молоді, яка активно бере участь у фітнес-програмах.

Особливе місце у сучасній науці посідає розробка та впровадження програм профілактики РХП серед клієнтів фітнес-залів. Успішні моделі таких програм базуються на підвищенні рівня обізнаності про харчові звички, формуванні адекватного ставлення до фізичної активності й використанні технік самоприйняття. Дослідження показують, що навіть короткі навчальні модулі можуть значно знижувати ризик розвитку РХП.

Одночасно, вивчення взаємодії між тренерами та клієнтами у сфері фітнесу вказує на те, що тренери можуть як сприяти формуванню здорових звичок, так і ненавмисно провокувати розлади харчової поведінки. Особливо важливою є їхня здатність відстежувати ознаки потенційних проблем і надавати підтримку. Відтак, у багатьох країнах розробляються програми навчання тренерів основам психології харчової поведінки, що сприяє зниженню ризиків.

Деякі сучасні дослідження також зачіпають культурні й етнічні відмінності у виявах РХП серед осіб, які займаються фітнесом. Наприклад, у західних країнах значна увага приділяється впливу стандартів краси на розвиток РХП, тоді як у східних культурах більшу роль відіграють традиційні уявлення про гармонію між тілом і духом. У таких регіонах менш виражена орієнтація на естетику, але більше уваги приділяється впливу дієт на здоров'я.

Ще одним цікавим напрямом досліджень є вивчення впливу віку на ризики розвитку РХП серед осіб, які займаються фітнесом. Дослідники зазначають, що молоді люди

частіше демонструють компульсивну поведінку та схильність до обмежувальних дієт, тоді як старші вікові групи більше орієнтовані на підтримання загального здоров'я.

Окрім цього, аналізуються соціальні фактори, зокрема вплив групової динаміки у фітнес-залах. Показано, що участь у групових тренуваннях може як позитивно, так і негативно впливати на харчову поведінку. Позитивний ефект пов'язаний із соціальною підтримкою, тоді як негативний – із порівнянням результатів між учасниками.

Вивчення розладів харчової поведінки серед осіб, які займаються оздоровчим фітнесом, є відносно новою, але актуальною галуззю досліджень. Незважаючи на значний прогрес у розумінні природи цих розладів, існує низка проблем і прогалин, які потребують подальшого аналізу.

Передусім, зазначимо недостатню стандартизацію у визначенні й діагностиці РХП у контексті фітнесу. Більшість існуючих досліджень базуються на загальноклінічних критеріях, таких як DSM-5 або ICD-11, які були розроблені для популяції загального профілю. Однак специфіка харчової поведінки серед осіб, які займаються фітнесом, часто не відповідає цим критеріям, що призводить до недооцінки або, навпаки, до завищення рівня поширеності таких розладів. Наприклад, орторексія та компульсивна фізична активність, які є поширеними серед цієї групи, поки що не мають чітко визначених діагностичних параметрів.

Іншою проблемою є недостатня увага до гендерних аспектів у дослідженні РХП у сфері фітнесу. Традиційно розлади харчової поведінки вважалися переважно жіночою проблемою, однак останні роботи демонструють зростання їхньої поширеності серед чоловіків, особливо у зв'язку з популяризацією бодібілдингу та інших видів спорту, орієнтованих на естетичний результат. У деяких розвідках піднімається питання розладів харчової поведінки у підлітків. При цьому в більшості виявлена пряма залежність між незадоволеністю виглядом тіла та індексом життєвої задоволеності. Рівень задоволення життям складається з індивідуальних суб'єктивних оцінок особистості власних досягнень, потреб, намірів, цілей і того, що відбувається навколо. Високий рівень незадоволеності виглядом тіла і низький рівень життєвої задоволеності показує, що постійна внутрішня критика та пригніченість можуть бути причиною виникнення порушень харчової поведінки та низької самооцінки. Автор уважає, що молодь боїться критики та дискримінації, тому постійно порівнюють своє життя із "яскраво-ідеальним" життям людей у соціальних мережах, намагаючись відповідати заданим вимогам. У частині досліджуваної вибірки зафіксовано погіршення психічного стану, виникнення тривоги, страху, гніву, дратівливості, безсоння і втрати віри у майбутнє не лише через тяжкі події у країні, а в першу чергу через повну безпорадність та власну неефективність у контролі свого життя (Корнева, 2023).

Ще однією суттєвою прогалиною є недостатній аналіз довгострокових наслідків РХП серед осіб, які займаються фітнесом. Більшість робіт має короткостроковий характер і фокусується на симптомах, у той час як вплив цих розладів на фізичне та психічне здоров'я упродовж тривалого часу залишається мало дослідженим. Наприклад, не до кінця зрозуміло, як тривале дотримання суворих дієт і високих рівнів фізичної активності впливає на метаболізм, репродуктивну функцію чи кісткову тканину.

Проблемним є також недостатнє використання об'єктивних методів діагностики. Більшість досліджень базується на анкетуванні або самозвітах, які можуть бути

суб'єктивними й залежати від індивідуального сприйняття учасників. Використання біомаркерів, зокрема рівня гормонів або метаболічних показників, є перспективним, але поки що рідко застосовується у контексті фітнесу.

Окремо слід виділити проблему відсутності ефективних програм підготовки фітнес-тренерів щодо виявлення та профілактики РХП (Mettler at al., 2020; Huizinga at al., 2018). Хоча тренери є першою ланкою взаємодії із клієнтами, їхня обізнаність у питаннях харчової поведінки зазвичай обмежується базовими знаннями. Відсутність спеціалізованих освітніх програм, що інтегрують психологічні й фізіологічні аспекти, створює додаткові ризики для клієнтів.

Недостатньо уваги приділяється впливу цифрових технологій, зокрема соціальних мереж і мобільних додатків, на формування харчової поведінки (Stubbs at al., 2021; Shao at al., 2020). Хоча існує багато свідчень про негативний вплив ідеалізованих образів тіла, вивчення конкретних механізмів цього впливу залишаються обмеженими. Водночас роль цифрових технологій у профілактиці РХП, наприклад, через освітні платформи чи онлайн-консультації, потребує глибшого дослідження. Також є брак мультидисциплінарних досліджень, які інтегрують знання з фізіології, психології, соціології та нутриціології. Однобічний підхід до вивчення РХП часто призводить до спрощених висновків, які не враховують складність взаємодії різних чинників.

На завершення наголосимо на недостатньому фінансуванні досліджень у цій сфері. У більшості країн світу ресурси спрямовуються на вивчення РХП серед клінічних груп, тоді як оздоровчий фітнес залишається менш пріоритетною галуззю. Це обмежує можливості для проведення великих масових досліджень, які могли б дати більш повне уявлення про проблему.

Дискусія і висновки

У результаті вивчення наукової літератури із проблематики порушень харчової поведінки встановлено, що сучасна наука спрямована на комплексне розуміння розладів харчової поведінки у сфері оздоровчого фітнесу, зосереджуючи увагу на виявленні факторів ризику, використанні новітніх технологій і впровадженні профілактичних стратегій та мультидисциплінарних підходів.

Подальші дослідження будуть орієнтовані на розвиток персоналізованих підходів до корекції харчової поведінки, що враховують особливості індивідуальної мотивації, біологічного та фізичного стану. Вивчення розладів харчової поведінки серед осіб, які займаються оздоровчим фітнесом, потребує усунення значних прогалин, що стосуються діагностики, профілактики та довгострокового аналізу.

Внесок авторів: Вікторія Пастухова – концептуалізація, написання (перегляд і редагування); Вадим Завірюха – формальний аналіз, валідація даних, написання (оригінальна чернетка).

Список використаних джерел

- Ваклюк, Л. М., Сокур, С. О., & Секрет, Т. В. (2018). Ожиріння: профілактичні та медико-соціальні аспекти. *Вісник Вінницького національного медичного університету*, 19(21), 197–201. http://nbuv.gov.ua/UJRN/vvnm_2018_19_1_54
- Корнева, Я.І. (2023). Розлади харчової поведінки та ожиріння у підлітків. У Я. Корнева (Ред.), *Сучасні вектори відновлення та розвитку України на засадах сталості та безпеки* (с. 239–242). https://doi.org/10.54929/conf_21_11_2023-18-06
- Barker, J. L., Stults-Kolehmainen, M., Tierney, A., & Peterson, C. B. (2024). Industrial athletes, relative energy deficit in occupation, and equitable eating disorder treatment and recovery. *Intern. Journ. Eat Disord.*, 57(1), 62–69. <https://doi.org/10.1002/eat.24093>
- Basso, J. C., Oberlin, D. J., Satyal, M. K., O'Brien, C. E., Crosta, C., Psaras, Z., Metpally, A., & Suzuki, W. A. (2022). Examining the Effect of

- Increased Aerobic Exercise in Moderately Fit Adults on Psychological State and Cognitive Function. *Front Hum Neurosci.*, 16, 833149. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.833149>
- Berry, R. A., Driscoll, G., Fuller-Tyszkiewicz, M., & Rodgers, R. F. (2024). Exploring longitudinal relationships between fitness tracking and disordered eating outcomes in college-aged women. *Intern. Journ. Eat Disord.*, 57(7), 1532–1541. <https://doi.org/10.1002/eat.24192>
- Cardi, V., Leppanen, J., Mataix-Cols D., Campbell, Iain C., & Treasure, J. (2019). A case series to investigate food-related fear learning and extinction using in vivo food exposure in anorexia nervosa: A clinical application of the inhibitory learning framework. *Eur Eat Disord Rev.*, 27(2), 173–181. <https://doi.org/10.1002/erv.2639>
- Carlson, J., Wyllie, J., Rahman, Mohammad, M., & Voola, R. (2019). Enhancing brand relationship performance through customer participation and value creation in social media brand communities. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 50, 333–341.
- Carrotte, E. R., Vella, A. M., & Lim, M. S. (2015). Predictors of "Liking" Three Types of Health and Fitness-Related Content on Social Media: A Cross-Sectional Study. *Journal Med. Internet. Res.*, 17(8), 205. <https://doi.org/10.2196/jmir.4803>
- Davis, Alan K., Barrett, Frederick S., May, Darrick G., Cosimano, Mary P., Sepeda, Nathan D., Johnson, Matthew W., Finan, Patrick H., Griffiths, & Roland, R. (2021). Effects of Psilocybin-Assisted Therapy on Major Depressive Disorder: A Randomized Clinical Trial. *Psychiatry*, 78(5), 481–489. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.3285>
- Gittus, M., Fuller-Tyszkiewicz, M., Brown, H. E., Richardson, B., Fassnacht, D. B., Lennard, G. R., Holland, E., & Krug, I. (2020). Are Fitbits implicated in body image concerns and disordered eating in women? *Health Psychol.*, 39(10), 900–904. <https://doi.org/10.1037/hea0000881>
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2017). Strong beats skinny every time: Disordered eating and compulsive exercise in women who post fitspiration on Instagram. *Intern. Journ. Eat Disord.*, 50(1), 76–79. <https://doi.org/10.1002/eat.22559>
- Honary, M., Bell, B. T., Clinch, S., Wild, S. E., & McNaney, R. (2019). Understanding the Role of Healthy Eating and Fitness Mobile Apps in the Formation of Maladaptive Eating and Exercise Behaviors in Young People. *JMIR Mhealth Uhealth.*, 7(6), 4239. <https://doi.org/10.2196/14239>
- Huizinga, C. R., de Kam, M. L., Stockmann, H. B., van Gerven, J. M., Cohen, A. F., & van der Bogt, K. E. (2018). Evaluating Fitness to Perform in Surgical Residents after Night Shifts and Alcohol Intoxication: The development of a "Fit-to-Perform" test. *Journ. Surg Educ.*, 75(4), 968–977. <https://doi.org/10.1016/j.jsurg.2018.01.010>
- Martinsen, Kristin D., Neumer, Simon-Peter, Holen, S., Waaktaar, T., Sund, Anne M., & Kendall, Philip C. (2016). Self-reported quality of life and self-esteem in sad and anxious school children. *Psychol.*, 4(1), 45. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0153-0>
- Mettler, S., Bosshard, J. V., Häring, D., & Morgan, G. (2020). High Prevalence of Supplement Intake with a Concomitant Low Information Quality among Swiss Fitness Center Users. *Nutrients*, 12(9), 2595. <https://doi.org/10.3390/nu12092595>
- Murray, Stuart B., Rieger, E., Hildebrand, T., Karlov, L., Russell, J., Boon, E., Dawson, & Robert, T. (2012). A comparison of eating, exercise, shape, and weight related symptomatology in males with muscle dysmorphia and anorexia nervosa. *Body Image*, 9(2), 193–200.
- Ponzini, E. (2024). Tear biomarkers. *Adv Clin Chem.*, 120, 69–115. <https://doi.org/10.1016/bs.acc.2024.03.002>
- Raggatt, M., Wright, C. J., Carrotte, E., Jenkinson, R., Mulgrew, K., Prichard, I., & Lim, M.S. (2018). "I aspire to look and feel healthy like the posts convey": engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and wellbeing. *BMC Public Health.*, 18(1), 1002. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5930-7>
- Shao, J., Liu, Y., Wang, H., Luo, Y., & Chen, L. (2020). An Integrated Fecal Microbiome and Metabolomics in T2DM Rats Reveal Antidiabetes Effects from Host-Microbial Metabolic Axis of EtOAc Extract from *Sophora flavescens*. *Oxid Med Cell Longev.*, 27, 1805418. <https://doi.org/10.1155/2020/1805418>
- Smith, Theodore S., Isaak, Matthew I., Senette, Christian, G., Abadie, & Brenton G. (2020). Effects of Cell-Phone and Text-Message Distractions on True and False Recognition. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(6), 351–358.
- Stubbs, R. J., Duarte, C., O'Driscoll, R., Turicchi, J., Kwasnicka, D., Sniehotta, F. F., Marques, M. M., Horgan, G., Larsen, S., Palmeira, A., Santos, I., Teixeira, P. J., Halford, J., & Heitmann, B. L. (2021). The H2020 "NoHoW Project": A Position Statement on Behavioural Approaches to Longer-Term Weight Management. The EASO Obesity Management Task Force. *Obes Facts.*, 14(2), 246–258. <https://doi.org/10.1159/000513042>
- Wilson, Oliver W. A., Ikeda, E., Hincokson, E., Mandic, S., Richards, J., Duncan, S., Kira, G., Maddison, R., Meredith-Jones, K., Chisholm, L., Williams, L., & Smith, M. (2023). Results from Aotearoa New Zealand's 2022 Report Card on Physical Activity for Children and Youth: A call to address inequities in health-promoting activities. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 21(1), 58–66.
- References**
- Barker, J. L., Stults-Kolehmainen, M., Tierney, A., & Peterson, C. B. (2024). Industrial athletes, relative energy deficit in occupation, and equitable eating disorder treatment and recovery. *Intern. Journ. Eat Disord.*, 57(1), 62–69. <https://doi.org/10.1002/eat.24093>
- Basso, J. C., Oberlin, D. J., Satyal, M. K., O'Brien, C. E., Crosta, C., Psaras, Z., Metpally, A., & Suzuki, W. A. (2022). Examining the Effect of Increased Aerobic Exercise in Moderately Fit Adults on Psychological State and Cognitive Function. *Front Hum Neurosci.*, 16, 833149. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.833149>
- Berry, R. A., Driscoll, G., Fuller-Tyszkiewicz, M., & Rodgers, R. F. (2024). Exploring longitudinal relationships between fitness tracking and disordered eating outcomes in college-aged women. *Intern. Journ. Eat Disord.*, 57(7), 1532–1541. <https://doi.org/10.1002/eat.24192>
- Cardi, V., Leppanen, J., Mataix-Cols D., Campbell, Iain C., & Treasure, J. (2019). A case series to investigate food-related fear learning and extinction using in vivo food exposure in anorexia nervosa: A clinical application of the inhibitory learning framework. *Eur Eat Disord Rev.*, 27(2), 173–181. <https://doi.org/10.1002/erv.2639>
- Carlson, J., Wyllie, J., Rahman, Mohammad, M., & Voola, R. (2019). Enhancing brand relationship performance through customer participation and value creation in social media brand communities. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 50, 333–341.
- Carrotte, E. R., Vella, A. M., & Lim, M. S. (2015). Predictors of "Liking" Three Types of Health and Fitness-Related Content on Social Media: A Cross-Sectional Study. *Journ. Med Internet Res.*, 17(8), 205. <https://doi.org/10.2196/jmir.4803>
- Davis, Alan K., Barrett, Frederick S., May, Darrick G., Cosimano, Mary P., Sepeda, Nathan D., Johnson, Matthew W., Finan, Patrick H., Griffiths, & Roland R. (2021). Effects of Psilocybin-Assisted Therapy on Major Depressive Disorder: A Randomized Clinical Trial. *Psychiatry*, 78(5), 481–489. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.3285>
- Gittus, M., Fuller-Tyszkiewicz, M., Brown, H. E., Richardson, B., Fassnacht, D. B., Lennard, G. R., Holland, E., & Krug, I. (2020). Are Fitbits implicated in body image concerns and disordered eating in women? *Health Psychol.*, 39(10), 900–904. <https://doi.org/10.1037/hea0000881>
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2017). Strong beats skinny every time: Disordered eating and compulsive exercise in women who post fitspiration on Instagram. *Intern. Journ. Eat Disord.*, 50(1), 76–79. <https://doi.org/10.1002/eat.22559>
- Honary, M., Bell, B. T., Clinch, S., Wild, S. E., & McNaney, R. (2019). Understanding the Role of Healthy Eating and Fitness Mobile Apps in the Formation of Maladaptive Eating and Exercise Behaviors in Young People. *JMIR Mhealth Uhealth.*, 7(6), 4239. <https://doi.org/10.2196/14239>
- Huizinga, C. R., de Kam, M. L., Stockmann, H. B., van Gerven, J. M., Cohen, A. F., & van der Bogt, K. E. (2018). Evaluating Fitness to Perform in Surgical Residents after Night Shifts and Alcohol Intoxication: The development of a "Fit-to-Perform" test. *Journ. Surg Educ.*, 75(4), 968–977. <https://doi.org/10.1016/j.jsurg.2018.01.010>
- Martinsen, Kristin D., Neumer, Simon-Peter, Holen, S., Waaktaar, T., Sund, Anne M., & Kendall, Philip C. (2016). Self-reported quality of life and self-esteem in sad and anxious school children. *Psychol.*, 4(1), 45. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0153-0>
- Mettler, S., Bosshard, J. V., Häring, D., & Morgan, G. (2020). High Prevalence of Supplement Intake with a Concomitant Low Information Quality among Swiss Fitness Center Users. *Nutrients*, 12(9), 2595. <https://doi.org/10.3390/nu12092595>
- Murray, Stuart B., Rieger, E., Hildebrand, T., Karlov, L., Russell, J., Boon, E., Dawson, & Robert, T. (2012). A comparison of eating, exercise, shape, and weight related symptomatology in males with muscle dysmorphia and anorexia nervosa. *Body Image*, 9(2), 193–200.
- Ponzini, E. (2024). Tear biomarkers. *Adv Clin Chem.*, 120, 69–115. <https://doi.org/10.1016/bs.acc.2024.03.002>
- Raggatt, M., Wright, C. J., Carrotte, E., Jenkinson, R., Mulgrew, K., Prichard, I., & Lim, M. S. (2018). "I aspire to look and feel healthy like the posts convey": engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and wellbeing. *BMC Public Health.*, 18(1), 1002. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5930-7>
- Shao, J., Liu, Y., Wang, H., Luo, Y., & Chen, L. (2020). An Integrated Fecal Microbiome and Metabolomics in T2DM Rats Reveal Antidiabetes Effects from Host-Microbial Metabolic Axis of EtOAc Extract from *Sophora flavescens*. *Oxid Med Cell Longev.*, 27, 1805418. <https://doi.org/10.1155/2020/1805418>
- Smith, Theodore S., Isaak, Matthew I., Senette, Christian G., Abadie, & Brenton G. (2020). Effects of Cell-Phone and Text-Message Distractions on True and False Recognition. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(6), 351–358.
- Stubbs, R. J., Duarte, C., O'Driscoll, R., Turicchi, J., Kwasnicka, D., Sniehotta, F. F., Marques, M. M., Horgan, G., Larsen, S., Palmeira, A., Santos, I., Teixeira, P. J., Halford, J., & Heitmann, B. L. (2021). The H2020 "NoHoW Project": A Position Statement on Behavioural Approaches to Longer-Term Weight Management. The EASO Obesity Management Task Force. *Obes Facts.*, 14(2), 246–258. <https://doi.org/10.1159/000513042>
- Vakolyuk, L. M., Sokur S. O., & Sekret, T. V. (2018). Ozhyrnyia: profilyaktychni ta medyko-sotsialni aspekty. *Visnyk Vynnytskoho natsionalnoho*

medychnoho universytetu, 19(21), 197–201. http://nbuv.gov.ua/UJRN/vvnm_u_2018_19_1_54

Wilson, Oliver W. A., Ikeda, E., Hincson, E., Mandic, S., Richards, J., Duncan, S., Kira, G., Maddison, R., Meredith-Jones, K., Chisholm, L., Williams, L., & Smith, M. (2023). Results from Aotearoa New Zealand's 2022 Report Card on Physical Activity for Children and Youth: A call to

address inequities in health-promoting activities. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 21(1), 58–66.

Отримано редакцією журналу / Received: 10.10.24

Прорецензовано / Revised: 04.11.24

Схвалено до друку / Accepted: 24.12.24

Viktoriiia PASTUKHOVA, DSc (Med.), Prof.

ORCID ID: 0000-0002-4091-913X

e-mail: vpastukhova@uni-sport.edu.ua

National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Vadym ZAVIRIUKHA, PhD

ORCID ID: 0009-0001-6342-7680

e-mail: zebest49@gmail.com

National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv, Ukraine

CURRENT RESEARCH AND TRENDS IN THE STUDY OF EATING DISORDERS OF PEOPLE WHO ARE ENGAGED IN FITNESS

Background. *The article is devoted to analyzing modern research and trends in the study of eating disorders among people actively involved in fitness. The introductory part outlines the growing popularity of fitness as a way to maintain physical and mental health, and also emphasizes the risks associated with unbalanced nutrition and the influence of aesthetic standards characteristic of fitness culture. The paper highlights the research premises, which are the need for a deeper understanding of the factors that cause the development of eating disorders in this population group. The topic's relevance is determined by insufficient awareness of the influence of social and psychological aspects of fitness on eating behavior.*

The purpose of the study was to systematize and critically analyze modern scientific data to identify key trends, gaps, and prospects for studying eating disorders in individuals who are involved in fitness. To achieve this goal, the method of analyzing scientific literature was used.

Methods. *The article uses a complex of research methods, including the analysis of modern literary sources, a comparative method for comparing different points of view and approaches, as well as a descriptive method for presenting the results obtained.*

Results. *The results of the work showed that modern studies of eating disorders in the field of fitness confirm the multifactorial nature of this problem, which combines physical, psychological and social aspects. Particular attention is paid to the relationship between physical activity, strict diets and the negative impact of social networks, which often idealize aesthetic standards of the body. Among the key disorders are orthorexia and energy deficiency caused by excessive loads and low-calorie diets. Studies highlight the important role of trainers in the prevention of eating disorders, but emphasize their insufficient training in recognizing early signs of these disorders. Technological innovations, such as mobile applications for monitoring eating habits and training, play a significant role in helping to reduce the risk of eating disorders. Social factors are also actively studied, particularly the impact of group training and support from trainers and family. Finally, researchers pay attention to cultural and age differences in the manifestations of eating disorders, as well as the integration of psychological help and educational programs into fitness practices to prevent these disorders.*

Conclusions. *As a result of studying the scientific literature on the issue of eating disorders, it was found that modern science is aimed at a comprehensive understanding of eating disorders in the field of health fitness, focusing on identifying risk factors, using the latest technologies and implementing preventive strategies and multidisciplinary approaches.*

Keywords: *eating disorders, fitness.*

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The authors declare no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses or interpretation of data; in the writing of the manuscript; in the decision to publish the results.