

# Tengsl líkamsþyngdar og sjálfsmyndar hjá íslenskum framhaldsskólanemum

Birna Baldursdóttir\*, Bryndís Björk Ásgeirsdóttir\*, Dóra Guðrún Guðmundsdóttir\*\* og Inga Dóra Sigfúsdóttir\*

\* Háskólanum í Reykjavík

\*\* Lýðheilsustöð

## Inngangur

Íslenskar rannsóknir síðustu ára<sup>1,2,3</sup> benda til að meira en 15% íslenskra ungmenna á framhaldsskólastigi séu of þung. Rannsóknir hafa sýnt að ef börn og unglingar eru yfir kjörþyngd eru miklar líkur á að þau verði það einnig á fullorðinsaldri.<sup>3,4,5,6,7</sup> Það að vera yfir kjörþyngd sem barn og unglingur eykur ekki einungis líkur á sjúkdómum og vanlíðan á þeim aldri heldur hefur einnig neikvæð langtímaáhrif á heilbrigði og líf þessara einstaklinga. Sú félagslega byrði sem offíta veldur börnum og unglingum getur haft langvarandi áhrif á sjálfsmynd þeirra og líkamsmynd svo og á félagslega og fjárhagslega stöðu þeirra til lengri tíma.<sup>8,9</sup>

Nokkrar íslenskar rannsóknir hafa verið gerðar á tengslum líkamsþyngdar við líðan, sjálfsmynd eða líkamsmynd barna og unglinga. Þar hafa komið fram vísbendingar um að tengsl milli ofþyngdar og sjálfsmyndar hafa sýnt sömu tilhneigingu.<sup>14,15</sup> Í því ljósi er mikilvægt að kanna hvort tengsl milli líkamsþyngdarstuðuls (LPS) og sjálfsmyndar hjá eldri ungmennum séu fyrir hendi. Slik tengsl hafa ekki verið rannsökuð hjá íslenskum framhaldsskólanemum fyrr en með þeirri rannsókn sem hér er lýst.

Meginmarkmið rannsóknarinnar var að kanna hvort tengsl séu milli líkamsþyngdarstuðuls og sjálfsmyndar íslenskra framhaldsskólanema á aldrinum 16 til 19 ára.

## Niðurstöður

Niðurstöður rannsóknarinnar leiddu í ljós að óæskilega hár líkamsþyngdarstuðull var mun algengari en líkamsþyngdarstuðull undir æskilegum mörkum, bæði hjá stelpum og strákom. Líkamsþyngdarstuðull hækkar með aldri hjá báðum kynjum. Ef miðað er við alþjóðlegar skilgreiningar á líkamsþyngdarstuðli<sup>16</sup> teljast 16% stelpna og 25% stráka í rannsókninni vera of þung (LPS>25) við 16 ára aldur. Um 24% stúlkna og 29% stráka teljast vera of þung við 19 ára aldur miðað við sömu skilgreiningar (LPS>25).

Út frá niðurstöðum rannsóknarinnar er hægt að álykta að tengsl séu milli líkamsþyngdarstuðuls og sjálfsmyndar hjá íslenskum framhaldsskólanemum á aldrinum 16 til 19 ára. Einnig gefa niðurstöðurnar til kynna að líkamsþyngdarstuðull hafi sjálfstætt forspárgildi fyrir sjálfsmynd ungmenna að teknu tilliti til bakgrunnsþátta í rannsókninni. Þannig virðist sjálfsmynd ungmenna í rannsókninni veikjast með hækkanði líkamsþyngdarstuðli.

Hjá báðum kynjum er sjálfsmyndin veikust hjá þeim sem hafa hærri líkamsþyngdarstuðul en 30 (LPS>30). Sjálfsmynd stelpna er að meðaltali marktækt lægri en stráka í rannsókninni en strákar í kjörþyngd hafa sterkustu sjálfsmyndina af öllum þátttakendum rannsóknarinnar. Líkamsþyngdarstuðull nema í framhaldsskólum á landsbyggðinni var að meðaltali marktækt hærri en nema í skólum á höfuðborgarsvæðinu.

Einnig bentu niðurstöðurnar til að með batnandi fjárhag fjölskyldna, en einkum með aukinni viðurkenningu foreldra og vina, styrktist sjálfsmynd stráka og stelpna. Þar að auki virðist aukin menntun móður hafa styrkjandi áhrif á sjálfsmynd stráka og einnig styrktist sjálfsmynd stelpna í rannsókninni með hækkanði aldri þeirra.

## Aðferðir

Rannsóknin er byggð á gögnum úr safni „Rannsókna & greiningar“ (R&G). Spurningalistinn „Ungt fólk 2004“ var lagður fyrir nemendur í öllum framhaldsskólum á Íslandi þann 20. október 2004 og tóku allir nemendur sem mættu þann dag þátt í könnuninni. Um þversniðsrannsókn er að ræða þar sem gögnum var safnað á einum tímamarki. Alls svörðu 10.577 nemendur á aldrinum 16-24 ára spurningalistanum, eða um 80% allra virkra dagskólanema á þessum aldri. Svörin er ekki hægt að rekja til einstakra svarenda. Úrtakið í rannsókninni takmarkast við svör 7.823 þátttakenda á aldrinum 16-19 ára, þar af eru 51,1% stelpur og 48,9% strákar.

Rannsóknin er unnin bæði út frá lýsandi aðferðafræði og ályktunartölfræði þar sem fylgni og tengsl milli breyta eru könnuð með aðhvarfsgreiningu. Við úrvinnslu gagnanna eru notaðar meginlegar tölfræðiaðferðir. Aðferðum ályktunartölfræði var beitt til að kanna hugsanlega fylgni milli einstakra breyta og aðhvarfsgreining var notuð til að spá fyrir um hugsanleg áhrif frumbreytunnar „líkamsþyngdarstuðuls“ á fylgibreytuna „sjálfsmynd“ að teknu tilliti til ýmissa bakgrunnsbreyta s.s. aldurs, fjölskyldugerðar, menntunar foreldra, fjárhagsstöðu fjölskyldu, staðsetningar framhaldsskóla svo og viðurkenningar foreldra og vina.

## Ályktanir

Afar mikilvægt er að sjálfsmynd barna og unglinga fái að mótast við bestu mögulegu aðstæður þar sem líta má á sjálfsmyndina sem hornstein sálræns og félagslegs heilbrigðis hvers einstaklings. Sterk sjálfsmynd er bæði mikilvægur fyrirbyggjandi þáttur hvað varðar ýmsa áhættuþætti unglinga en tengist einnig betri heilsu, jákvæðri frammistöðu í skóla og jákvæðri hegðun. Í ljósi niðurstaðna rannsóknarinnar eru vísbendingar um að ákveðnar félagslegar aðstæður geti haft neikvæð áhrif á sjálfsmynd ungmenna. Því er mikilvægt að haga forvörnum þannig að þær styrki fjölskylduna, styrki tengsl milli ungmenna og foreldra og styrki jafnframt sjálfsmynd barna og unglinga. Sérstaklega þarf að huga að styrkingu sjálfsmyndar unga stúlkna. Einnig þarf að haga forvörnum þannig að þær auki möguleika fólks á að halda sér í kjörþyngd. Í því skyni er mikilvægt að virkja allt samfélagið því ábyrgðin er allra.

Í niðurstöðum rannsóknarinnar komu fram vísbendingar um hugsanleg áhrif af líkamsmynd á sjálfsmynd beggja kynja. Áhugavert er að fylgja þessum vísbendingum eftir og kanna frekar samspil sjálfsmyndar, líkamsmyndar og líkamsþyngdarstuðuls hjá íslenskum ungmennum.

## Heimildir

1. Laufey Steingrimsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir og Anna Sigríður Ólafsdóttir. (2003). *Hvað börða Íslendingar? Könnun á mataræði Íslendinga 2002*. Heilsu niðurstöður. Rannsóknir Mannelisráðs Íslands V.
2. Inga Þrósdóttir og Ingbjörg Gunnarsdóttir. (2006). *Hvað börða íslensk börn og unglingar? Könnun á mataræði 9 og 15 ára barna og unglinga 2003-2004*. Rannsóknastofa í næringarfræði við Háskóla Íslands og Landspítala -háskólasjúkrahús.
3. Johannsson, E., Arngrimsson, S.A., Thorsdóttir, I. og Sveinsson, T. (2006). Tracking of overweight from early childhood to adolescence in cohorts born 1988 and 1994: overweight in a high birth weight population. *International Journal of Obesity*, 30, 1265-1271.
4. Zimetkin, A.J., Zoon, C.K., Klein, H.W. og Munson, S. (2004). Psychiatric aspects of child and adolescent obesity: a review of the past 10 years. *J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry*, 43, 134-150.
5. Serdula, M.K., Ivery, D., Coates, R.J., Freedman, D.S., Williamson, D.F. og Byers, T. (1993). Do obese children become obese adults? A review of the literature. *Preventive Medicine*, 22, 167-177.
6. Eriksson, J., Forsén, T., Osmond, C. og Barker, D. (2003). Obesity from cradle to grave. *International Journal of Obesity*, 27, 722-727.
7. Fuentes, R.M., Notkola, I.L., Shemeikka, S., Tuomilehto, J. og Nissinen, A. (2003). Tracking of body mass index during childhood: a 15-year prospective population-based family study in eastern Finland. *International Journal of Obesity*, 27, 716-721.
8. Must, A. og Strauss, R.S. (1999). Risks and consequences of childhood and adolescent obesity. *International Journal of Obesity*, 23, S2-S11.

9. Falkner, N.H., Neumark-Sztainer, D., Story, M., Jeffery, R.W., Beuhring, T. og Resnick, M.D. (2001). Social, educational, and psychological correlates of weight status in adolescents. *Obesity Research*, 9, 32-42.
10. Magnús Ólafsson, Kjartan Ólafsson, Kristján Már Magnússon og Rósa Eggertsdóttir (2003). Þyngd skólábarna og tengsl við námsárangur og líðan. *Læknablaðið*, 89, 767-775.
11. Inga Dóra Sigfúsdóttir, Álfgeir Logi Kristjánsson og John P. Allegrante (2007). Health behaviour and academic achievement in Icelandic school children. *Health Education Research*, 22, 70-80.
12. Þóroddur Bjarnason, Stefán Hrafn Jónsson, Kjartan Ólafsson, Andrea Hjálmsdóttir og Aðalsteinn Ólafsson. (2006). HBSC. Heilsa og lífskjör skólanema 2006. Landshlutaskýrsla. Háskólinn á Akureyri og Lýðheilsustöð.
13. Rúnar Viðhjálmsson og Guðrún Kristjánisdóttir (2006). Líkamleg frávík og líkamsmynd unglinga. Niðurstöður landskönnunar í níunda og tíunda þauk. Ágrip erindið (nr. E-108) á ráðstefnu um rannsóknir í líf- og heilbrigðisvísindum, haldin í Óskju 4. og 5. janúar 2007. Læknablaðið, fylgirit 53, desember 2006.
14. French, S.A., Story, M. og Perry, C.L. (1995). Self-esteem and obesity in children and adolescents: a literature review. *Obesity Research*, 3, 479-490.
15. Strauss, Richard S. (2000). Childhood obesity and self-esteem. *Pediatrics*, 105, 1-5.
16. Cole, T.J., Bellizzi, M.C., Flegal, K.M. og Dietz, W.H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ*, 320, 1240-1245.