

Sátt Íslendinga á aldrinum 18-79
ára við eigin líkamsþyngd

Erna Matthíasdóttir

Vor / 2009

Leiðbeinandi:
Álfgeir Logi Kristjánsson

Kennslufræði- og lýðheilsudeild
Meistaraverkefni í lýðheilsufræði

Formáli

Þessi rannsókn er lokaverkefni í meistaranámi við Kennslufræði- og lýðheilsudeild Háskólans í Reykjavík. Verkefnið er alls 30 einingar, þar af 24 einingar í meistaraverkefni þessu ásamt sex eininga fræðigrein. Rannsóknin byggir á greiningu gagna frá Lýðheilsustöð úr spurningakönnun sem ber heitið „*Könnun á heilsu og líðan Íslendinga árið 2007*“. Leiðbeinandi rannsóknarinnar var Álfgeir Logi Kristjánsson lektor við Kennslufræði- og lýðheilsudeild Háskólans í Reykjavík.

Ég þakka leiðbeinanda mínum, Álfgeiri Loga Kristjánssyni, fyrir afar ánægjulegt og lærdómsríkt samstarf. Jafnframt þakka ég Stefáni Hrafni Jónssyni, sviðsstjóra rannsókn- og þróunarsviðs hjá Lýðheilsustöð fyrir góða samvinnu. Þakkir fá einnig fjölskylda mín og vinir fyrir ómetanlegan stuðning, yfirlestur og góð ráð.

Reykjavík þann 16. júní 2009.

Erna Matthíasdóttir

Útdráttur

Markmið rannsóknarinnar var að kanna hversu sáttir Íslendingar á aldrinum 18-79 ára eru við eigin líkamsþyngd. Jafnframt hvort bakgrunnsþættir eins og kyn, aldur, búseta, starf, menntun og tekjur tengist sátt fólks við þyngd sína. Sambærileg greining hefur ekki verið gerð áður á Íslandi. Rannsóknin byggði á fyrirliggjandi gögnum frá Lýðheilsustöð úr spurningakönnuninni „*Könnun á heilsu og líðan Íslendinga árið 2007*“. Í rannsókninni var byggt á svörum 5832 einstaklinga á umræddu aldursbili. Megindlegar tölfræðiaðferðir voru notaðar við úrvinnslu gagnanna.

Niðurstöður rannsóknarinnar sýna að tæplega 43% Íslendinga á aldrinum 18-79 ára eru ósáttir við líkamsþyngd sína. Jafnframt telur meirihluti Íslendinga á þessum aldri að þeir þurfi að létta sig eða tæplega 72% og margir gera tilraunir til þess. Marktækur munur ($p < 0,01$) er á sátt fólks við eigin líkamsþyngd eftir kyni og aldri. Konur eru almennt ósáttari en karlar. Um 50% kvenna eru ósáttar við þyngd sína en rúmlega 35% karla. Rúmlega 80% kvenna telur sig þurfa að léttast en tæplega 63% karla. Á meðal kvenna eru hlutfallslega flestar sáttar í elsta aldurshópnum (66-79 ára). Í hópi karla eru hlutfallslega flestir sáttir við líkamsþyngd sína í yngsta (18-25 ára) og elsta (66-79 ára) aldurshópnum. Niðurstöður rannsóknarinnar benda jafnframt til þess að bakgrunnsþættir, aðrir en kyn og aldur, hafi í heildina ekki mikið að segja hvað varðar sátt fólks við eigin líkamsþyngd hér á landi.

Niðurstöður benda til þess að stór hluti Íslendinga sé ósáttur við líkamsþyngd sína. Óánægja kvenna á öllum aldri er talsvert meiri en karla og er það almenn að segja má að um viðvarandi óánægju (e. a normative discontent) sé að ræða. Niðurstöður rannsóknarinnar gefa tilefni til frekari rannsókna á viðfangsefninu.

Abstract

The aim of the study was to identify how satisfied Icelanders, 18 to 79 years of age are with their body weight and whether background variables such as sex, age, residence, working position, education and income, are related with how satisfied people are with their body weight. A comparable analysis like this has not been done before in Iceland. The research was based on answers from 5832 Icelandic individuals, aged 18 to 79 years, from cross-sectional survey data from „The survey on health and well-being of Icelanders in the year 2007“ from the Public Health Institute of Iceland. Quantitative statistical methods were used to process the data. Study results indicate that almost 43% of Icelanders, 18-79 years old, are dissatisfied with their body weight. Furthermore many Icelanders at that age believe they have to lose weight, or close to 72% and many attempts to do so. A statistically significant difference ($p < 0,01$) was identified between how pleased people are with their body weight and age and sex. In general women are more dissatisfied with their body weight than men. About 50% of women and just over 35% of men are unsatisfied with their weight. Just over 80% of women and close to 63% of men believe they have to lose some weight. Proportionally most women are satisfied in the oldest age group (66-79 year old). Men are most satisfied proportionally with their body weight in the youngest (18-25 year old) and the oldest (66-79 year old) age groups. Study results also indicated that overall background variables, other than sex and age, do not have much to say about how satisfied Icelanders, aged 18 to 79, are with their body weight.

The results indicate that a big proportion of the Icelandic nation is dissatisfied with their body weight. Women at all ages are more dissatisfied than man and the prevalence of body dissatisfaction is so prominent that it can be called „a normative discontent“. Study results indicate a need for further studies in this area.

Efnisyfirlit

1	Inngangur.....	8
1.1	Þróun ofþyngdar og offitu.....	9
1.1.1	Ofþyngd og offita. Áhrif og afleiðingar.....	10
1.1.2	Líkamsþyngdarstuðull.....	12
1.2	Líkamsímynd.....	14
1.2.1	Skilgreining.....	14
1.2.2	Rannsóknir. Áherslur og þróun.....	15
1.3	Staðalímynd samfélagsins og áhrif hennar.....	15
1.4	Líkamsímynd kvenna yfir lífsskeiðið.....	17
1.4.1	Megrún.....	20
1.5	Líkamsímynd karla yfir lífsskeiðið.....	21
1.6	Líkamsímynd og þjóðfélagsstaða.....	23
1.7	Íslenskar rannsóknir á líkamsímynd.....	24
1.8	Markmið og rannsóknarspurningar.....	25
2	Aðferð.....	27
2.1	Framkvæmd/ þátttakendur.....	27
2.2	Mælitæki.....	27
2.3	Úrvinnsla.....	30
3	Niðurstöður.....	32
3.1	Lýsandi tölfræði fyrir breytur rannsóknarinnar.....	32
3.2	Skipting þátttakenda eftir líkamsþyngdarstuðli samkvæmt skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar.....	33
3.3	Sátt við eigin líkamsþyngd.....	34
3.3.1	Sátt við eigin líkamsþyngd (bæði kyn).....	35
3.3.2	Sátt við eigin líkamsþyngd eftir kyni.....	35
3.3.3	Sátt við eigin líkamsþyngd eftir aldri, bæði kyn.....	36
3.3.4	Sátt kvenna við eigin líkamsþyngd eftir aldri.....	37
3.3.5	Sátt karla við eigin líkamsþyngd eftir aldri.....	38
3.3.6	Finnst fólki það þurfa að léttast/þyngjast?.....	39
3.3.7	Hefur fólk reynt að léttast/þyngjast?.....	40
3.3.8	Samantekt á niðurstöðum varðandi hversu sátt fólk er við líkamsþyngd sína.....	41
3.4	Tengsl bakgrunnspátta við sátt fólks við eigin líkamsþyngd.....	42
3.4.1	Aðhvarfsgreining.....	44
3.4.2	Allir aldursflokkar (vísibreytur þar sem viðmiðunarhópurinn er 18-25 ára) í einu líkani.....	44
3.4.3	Aðhvarfsgreining með aldursflokkum í öðru veldi (aldursflokkar ²).....	45
3.4.4	Aðhvarfslíkön fyrir hvern aldursflokk.....	47

3.4.4.1	Niðurstöður úr aðhvarfsgreiningu fyrir hvern aldurshóp.....	48
3.4.4.2	Samantekt á niðurstöðum úr aðskildum líkönum fyrir hvern aldurshóp	50
3.4.5	Samantekt úr öllum aðhvarfsgreiningum.....	51
4	Umræður.....	52
5	Lokaorð.....	58
6	Heimildaskrá.....	60
7	Viðaukar	70

Töfluyfirlit

Tafla 1.	Lýsandi tölfraði fyrir breytur rannsóknarinnar	32
Tafla 2.	Fylgni milli breyta í rannsókninni („Pearson's r“).....	43
Tafla 3.	Óstaðlaðir hallastuðlar ¹ , staðalvillur og staðlaðir hallastuðlar ¹ fyrir alla aldurshópa í einu líkani.....	45
Tafla 4.	Óstaðlaðir hallastuðlar ¹ , staðalvillur og staðlaðir hallastuðlar ¹ fyrir aldursflokka ² ásamt öðrum bakgrunnspáttum.....	47
Tafla 5.	Aðhvarfslíkan fyrir hvern aldurshóp 18-45 ára	48

Myndayfirlit

Mynd 1.	Skipting þátttakenda eftir líkamsþyngdarstuðli.....	33
Mynd 2.	Líkamsþyngdarstuðull karla eftir aldri.....	34
Mynd 3.	Líkamsþyngdarstuðull kvenna eftir aldri.....	34
Mynd 4.	Hversu sátt/ur eða ósátt/ur ertu við eigin líkamsþyngd? Samanburður á hversu sátt fólk er við líkamsþyngd sína eftir kyni.....	36
Mynd 5.	Hversu sátt/ur eða ósátt/ur ertu við eigin líkamsþyngd? Samanburður á sátt við eigin líkamsþyngd eftir aldri.....	36
Mynd 6.	Hversu sátt eða ósátt ertu við eigin líkamsþyngd? Samanburður á hversu sáttar konur eru við eigin líkamsþyngd eftir aldri.....	38
Mynd 7.	Hversu sáttur eða ósáttur ertu við eigin líkamsþyngd? Samanburður á hversu sáttir karlar eru við eigin líkamsþyngd eftir aldri.....	39
Mynd 8.	„Finnst þér þú þurfa að léttast eða þyngjast? Samanburður á því hvort fólk vill léttast, þyngjast eða halda þyngd óbreyttri eftir kyni.....	40
Mynd 9.	„Hefur þú reynt að léttta þig eða þyngja (t.d. með breyttu mataræði eða aukinni hreyfingu) á síðastliðnum 12 mánuðum?“ Samanburður á milli kynja á því hvort fólk hefur reynt að léttta sig eða þyngja.....	41

1. Inngangur

Í nútímasamfélögum er algengt að fólk sé óánægt með líkama sinn (Heatherton, Mahamedi, Striepe, Field og Keel, 1997; Neighbors og Sobal, 2007; Rodin, Silberstein og Striegel-Moore, 1984; Vartanian, Giant og Passino, 2001). Þessi óánægja virðist hafa færst í vöxt undanfarna áratugi, en birtist ekki með sama hætti hjá konum og körlum (Feingold og Mazzella, 1998; Grogan, 2008; Tiggemann, 2004). Mjög margir eru óánægðir með líkamsþyngd sína, finnst þeir þurfa að greinast og reyna það með ýmsum hætti (Heatherton o.fl. 1997). Svo rammt hefur kveðið að þessari óánægju með líkamsþyngd sína, sérstaklega meðal kvenna, að talað hefur verið um að slík óánægja þyki sjálfsögð og eðlileg í mörgum menningarsamfélögum (Rodin o.fl., 1984; Striegel-Moore og Franko, 2002).

Talsverðar vangaveltur hafa verið uppi um ástæður þessarar miklu og víðtæku óánægju. Bent hefur verið á að líkamsímynd sú sem verið hefur í hávegum höfð í mörgum menningarsamfélögum undanfarna áratugi sé afar grannholda (Bordo, 2003; Grogan, 2008; Wykes og Gunter, 2005). Íbúar margra þjóða heims hafa á sama tíma verið að þyngjast verulega (Allison og Saunders, 2000; Odgen o.fl., 2006; World Health Organization [WHO], 2006). Líkamsímynd meðalmannsins hefur því undanfarin ár fjarlægst sífellt meira þá ímynd sem þykir eftirsóknarverðust (Spitzer, Henderson og Zivian, 1999).

Líkamsímynd getur haft mikil áhrif á líf og heilsu fólks. Sýnt hefur verið fram á tengsl á milli óánægju með líkamsímynd og ýmissa vandamála sem snerta andlega, líkamlega og félagslega þætti (Buddeberg-Fischer, Klaghofer og Reed, 1999; Grogan, 2008; Jackson, 2002; Peat, Peyerl og Muehlenkamp, 2008; Striegel-Moore og Franko, 2002).

Ekki hafa verið gerðar margar rannsóknir á Íslandi á sátt fólks við eigin líkamsþyngd. Það sama má segja um aðra þætti sem tengjast líkamsímynd. Mikilvægt er að athuga hvernig þessum málum er háttað hér á landi. Það getur meðal annars styrkt stefnumótun og starf á sviði lýðheilsu á Íslandi. Viðfangsefni þessarar rannsóknar er að kanna einn afmarkaðan þátt líkamsímyndar, það er hversu sáttir Íslendingar á aldrinum 18 til 79 ára eru við eigin líkamsþyngd.

Í kafla 1.1 verður fjallað um þróun ofþyngdar og offitu. Jafnframt verður greint frá viðmiðum um ofþyngd/ offitu og litið á hugsanlegar afleiðingar þeirrar

þróunar sem orðið hefur undanfarin ár. Fjallað er um líkamsímynd í kafla 1.2. Skoðað er hvernig líkamsímynd er skilgreind og hvernig þróun og áherslur hafa verið í rannsóknum. Í kafla 1.3. er gerð grein fyrir þeirri líkamsímynd sem talin er æskileg í nútímasamfélögum hins vestræna heims. Í kafla 1.4 er skoðað hvernig líkamsímynd kvenna þróast yfir lífsskeiðið og í tengslum við það lítið sérstaklega á þátt megrunar. Líkamsímynd karla yfir lífsskeiðið er tekin fyrir í kafla 1.5 og fjallað er um líkamsímynd og þjóðfélagsstöðu í kafla 1.6. Íslenskar rannsóknir á þessu sviði eru teknar fyrir í kafla 1.7. Í kafla 1.8 er gerð grein fyrir markmiðum rannsóknarinnar og þeim rannsóknarspurningum sem settar eru fram.

Í öðrum kafla er aðferð rannsóknarinnar lýst. Fjallað er um þau gögn sem rannsóknin byggir á og sagt frá þátttakendum og mælitækjum. Þá er gerð grein fyrir framkvæmd, úrvinnslu og greiningu.

Greint er frá niðurstöðum rannsóknarinnar í kafla þrjú. Í kafla fjögur er fjallað um niðurstöðurnar og þær jafnframt settar í samhengi við þá þekkingu sem fyrir er á þessu sviði. Í lokin eru helstu niðurstöður dregnar saman.

1.1 Þróun ofþyngdar og offitu

Í kaflanum verður miðað við skilgreiningar Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (e. World Health Organization [WHO]) á ofþyngd og offitu. Líkamsþyngdarstuðull 25 (kg/m²) og hærri flokkast sem ofþyngd og líkamsþyngdarstuðull 30 (kg/m²) og hærri sem offita (WHO, 2006).

Mikið hefur verið fjallað um ofþyngd og offitu á síðustu árum. Tölur sýna svo ekki verður um villst að ofþyngd og offita hefur farið vaxandi víða um heim (Allison og Saunders, 2000; Odgen o.fl., 2006; WHO, 2006). Í skýrslu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar frá 1998 er bent á að ofþyngd og offita aukist hröðum skrefum í heiminum og ógni heilsufari margra þjóða. Offitu er lýst sem faraldri sem herji ekki einvörðungu á lönd hins vestræna heims heldur einnig mörg þróunarlandanna (WHO, 1998).

Þá kemur fram hjá Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni að umfang vandans á heimsvísu sé mikið (WHO, 2006). Gert er ráð fyrir að árið 2005 hafi um það bil 1,6 milljarður fullorðinna verið of þungir og að minnsta kosti 400 milljónir í offituflokki. Áætlað er að árið 2015 verði um það bil 2,3 milljarðar fullorðinna í heiminum of þungir og yfir 700 milljónir verði í offituflokki (WHO, 2006).

Talað er um að í nokkrum þróuðum ríkjum nemi kostnaður vegna offitu á milli 2-6% af heildarkostnaði heilbrigðiskerfisins (WHO, 2009a).

Sama þróun hefur átt sér stað hér á landi og víða annars staðar í heiminum. Í bók Tinnu Laufeyjar Ásgeirsdóttur (2007) „Holdafar“ kemur fram að leiða megi að því líkur að yfir 20% fullorðinna á Íslandi séu í offituflokki. Hún getur þess jafnframt að Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin telji að um faraldur sé að ræða þegar offita nær til meira en 15% þjóðarinnar. Ef tekið er mið af þessu er um offitufaraldur að ræða á Íslandi.

Í rannsókn Brynhildar Briem (1999) á 9 ára skólabörnum í Reykjavík kemur fram að á árabílinu 1938 til 1998 hækkaði hlutfall of þungra stúlkna úr 3,1% í 19,7% og drengja úr 0,7% í 17,9%. Hlutfall of feitra stúlkna hækkaði úr 0,4% í 4,8% og drengja úr 0% í 4,8%.

Þá kemur fram í íslenskri rannsókn frá árinu 2003 að af 90 barna úrtaki (41 strákur og 49 stelpur) voru 17% (N=7) stráka í yfirþyngd við 6 ára aldur og 22,4% (N=11) stúlkna. Í offituflokki voru 2,4% (N= 1) strákanna og 6,1% (N=3) stúlkanna (Gunnarsdóttir og Thorsdóttir, 2003).

Rannsókn á þróun ofþyngdar og offitu meðal Reykvíkinga á aldrinum 45 til 64 ára á árunum 1975 til 1994 sýndi að hlutfall ofþyngdar og offitu jókst hjá þessum hópi á tímabilinu. Í lok þess voru um 70% karla og um 60% kvenna á aldrinum 45 til 64 ára annaðhvort of þung eða of feit (Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Laufey Steingrímsdóttir, Örn Ólafsson og Vilmundur Guðnason, 2001).

Sigríður Lára Guðmundsdóttur, Díanna Óskarsdóttir, Leifur Franzson, Ólafur Skúli Indriðason og Gunnar Sigurðsson (2004) gerðu rannsókn á árunum 2001-2003 þar sem aldurshópar voru þrír, 30-45 ára, 50-65 ára og 70-85 ára (n=1630). Fram kom að hlutfall þeirra sem eru of þungir og of feitir hafði haldist óbreytt í aldurshópi 30 ára og eldri frá því sem kom fram í niðurstöðum rannsóknar Hólmfríðar Þorgeirsdóttur og félagar (2001) frá árunum 1993-1994.

Hjá Sigríði Láru Guðmundsdóttur o.fl. (2004) kemur fram að það virðist sem holdafar Íslendinga sé svipað og annarra Evrópuþjóða. Aftur á móti er hlutfall of feitra einstaklinga lægra hér á landi en í Bandaríkjunum.

1.1.1 Ofþyngd og offita. Áhrif og afleiðingar

Sýnt hefur verið fram á að ofþyngd og offita getur haft alvarlegar heilsufarslegar afleiðingar í för með sér og að þessi hætta stigmagnist með hækkun á

líkamsþyngdarstuðli. Hækkun á líkamsþyngdarstuðli er talin stór áhættuþáttur fyrir ýmsa langvinna sjúkdóma svo sem hjarta- og æðasjúkdóma, sykursýki 2, ýmis stoðkerfisvandamál svo sem slitgigt og sumar tegundir krabbameins (Calle, Rodriguez, Walker-Thurmond og Thun, 2003; Must o.fl., 1999; WHO, 2006). Í niðurstöðum rannsóknar Must o.fl. (1999) á fólki 25 ára og eldra (n=16.884) kom fram að tíðni þess að fólk ætti við tvö eða fleiri heilsufarsleg vandamál að stríða jókst með aukinni þyngd fólks, óháð þjóðerni. Must og félagar draga þá ályktun af rannsókn sinni að nauðsynlegt sé að reyna að koma í veg fyrir offitu og meðhöndla hana í stað þess að takast einungis á við þá kvilla sem eru fylgifyskar offitu.

Ekki eru þó allir fræðimenn á eitt sáttir varðandi þá miklu ógn sem rætt er um að steðji að þjóðum heims vegna þróun þessara mála og telja ýmislegt benda eindregið til þess að nauðsynlegt sé að líta á málin í öðru ljósi. Eitt af því sem nefnt hefur verið til sögunnar er að vísbendingar séu að koma fram þess efnis að sums staðar sé farið að draga úr því að fólk sé að þyngjast. Þannig kom fram í rannsókn Odgen o.fl. (2006) (n= 3958 börn og ungmenni, 2-19 ára, og n= 4431, 20 ára og eldri) að tíðni ofþyngdar á meðal barna og unglunga og tíðni offitu hjá körlum í Bandaríkjunum hafi aukist umtalsvert á 6 ára tímabili frá 1999 til 2004. Aftur á móti hafi tíðni offitu ekki aukist hjá konum á þessu sama tímabili. Niðurstöður rannsóknarinnar benda til þess að þrátt fyrir að karlar, börn og unglingar séu enn að þyngjast þá sé því öfugt farið meðal kvenna. Hjá þeim sé toppnum hugsanlega náð og ákveðið jafnvægi að komast á.

Þá hafa niðurstöður ýmissa rannsókna á sambandi þyngdar og heilsu sýnt að hugsanlega hafi verið gert of mikið úr sambandi ofþyngdar/ offitu við sjúkdóma og dánartíðni (Bacon, Stern, Van Loan og Keim, 2005; Flegal, Graubard, Williamson og Gail, 2005; Monaghan, 2005). Bent hefur verið á að þó svo að faraldsfræðilegar rannsóknir sýni skýrt samband á milli ofþyngdar/ offitu og slæmra heilsufarslegra afleiðinga þá kunni að vera að áhættan sé ofmetin og of mikið hafi verið einblínt á fituhlutfall eitt og sér. Þrátt fyrir að samband sé á milli þyngdar og ýmissa sjúkdóma þá segi það ekki endilega til um orsakirnar. Þetta samband kunni að miklu leyti að vera afleiðing kyrrsetulífnaðar, lélegrar næringar og annarra þátta sem tengjast lífstíl þeirra sem eru of feitir en sé ekki endilega bein afleiðing þess að vera of feitur (Bacon, 2008; Bacon o.fl., 2005). Rannsókn Flegal o.fl. (2005) á hlutfallslegri áhættu á dauðsföllum eftir líkamsþyngdarstuðli

leiddi í ljós að ekki voru tengsl á milli ofþyngdar og aukinna dauðsfalla. Aftur á móti voru marktæk tengsl á milli fjölda dauðsfalla og undirþyngdarflokks og offituflokks (sérstaklega í efri mörkunum) miðað við kjörþyngdarflokkinn. Í rannsókn þeirra á gögnum frá mismunandi tímum kom jafnframt fram að hlutfallsleg áhætta á dauðsföllum í tengslum við offitu var minni í nýrri rannsóknum en þeim eldri. Flegal og félagar benda á að hugsanlega hafi áhrif offitu á dauðsföll minnkað með tímanum vegna framfara á sviði lýðheilsu og heilbrigðisþjónustu.

Þá hafa rannsóknir sýnt að það skipti meira máli hvar á líkamanum fitusöfnun verður heldur en offitan sem slík þar sem mörg heilsufarsvandamál, svo sem sykursýki 2 og hjarta- og æðasjúkdómar, virðast tengjast fitu sem safnast fyrir á kviðsvæðinu (Després, 2006).

Bacon (2008) og Monaghan (2005) benda á að rannsóknir hafi sýnt að hægt sé að bæta heilsufar fólks sem er of þungt og of feitt með heilsusamlegra líferni. Bacon (2008) gagnrýnir jafnframt það viðhorf sem víða er haldið á lofti að fólk þurfi að vera grannt til þess að teljast heilbrigt.

Hjá Grogan (2008) kemur fram að þrýstingur samfélagsins um að fólk eigi að vera grannt virðist byggja meira á fagurfræðilegum gildum en heilsufarslegum sjónarmiðum, þar sem ekki sé vísindalega sannað að það að vera grannur eða grönn sé heilsusamlegra en að vera aðeins í yfirþyngd.

Monaghan (2005) telur ekki rétt að sjúkdómsvæða stóran hluta þjóða vegna ofþyngdar og offitu og fjalla um það sem mikið heilsufarsvandamál. Hann bendir á að skoða þurfi þessa þætti í víðara samhengi, þar sem þeir tengist meðal annars félagslegu ójafnræði svo og pólitískum og efnahagslegum hagsmunum.

1.1.2 Líkamsþyngdarstuðull

Þegar fjallað er um slæmar afleiðingar þess að vera of þungur og of feitur er nauðsynlegt að huga að því hvar mörkin liggja á milli kjörþyngdar, ofþyngdar og offitu (Grogan, 2008). Ofþyngd (e. overweight) er oftast skilgreind sem umframfita líkamans og það á einnig við um offitu (e. obesity) en þá er umfram líkamafita orðin talsverð (Allison og Saunders, 2000). Mismunandi viðmiðanir hafa verið notaðir til þess að ákvarða hvenær rætt skuli um ofþyngd og offitu. Árið 1997 gaf Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin út flokkunartöflu þar sem þyngdarflokkar voru skýrt afmarkaðir. Þessi flokkunartafla er nú almennt

viðurkennd og notuð víða um heim (Allison og Saunders, 2000; (WHO, 2009b). (Sjá viðauka 1).

Líkamsþyngdarstuðull (LÞS) (e. Body Mass Index [BMI]) er skilgreindur sem þyngd mæld í kílógrömmum á móti hæð í metrum í öðru veldi eða $LÞS = \text{þyngd (kg)} / \text{hæð (m}^2\text{)}$. Samkvæmt flokkunartöflu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar er kjörþyngd (e. normal range) á bilinu 18,5 – 24,9. Undirþyngd (e. underweight) eða óæskilega lágur LÞS er undir 18,5. Óæskilega hár LÞS er 25 og hærri, þar af flokkast LÞS á bilinu 25 – 29,9 sem ofþyngd og offita er miðuð við LÞS 30 og hærri (WHO, 2009b). Þrátt fyrir að þetta sé viðurkenndur staðall þá hafa neðri mörk kjörþyngdarstuðuls oft verið miðuð við 20 og æskilegur líkamsþyngdarstuðull talinn liggja á bilinu 20 til 25 (Tinna Laufey Ásgeirsdóttir, 2007; Wilkinson, Walrond, Ells og Summerbell, 2007).

Gildi líkamsþyngdarstuðuls fyrir fullorðna eru óháð aldri og eru þau sömu fyrir bæði kynin (WHO, 2009b). Aftur á móti hafa verið gerð sérstök alþjóðleg viðmiðunarmörk líkamsþyngdarstuðuls fyrir börn og unglinga frá tveggja til átján ára sem taka mið af kyni og aldri (Cole, Bellizzi, Flegal og Dietz, 2000).

Bent hefur verið á að kostur líkamsþyngdarstuðulsins sé að hann taki tillit til hæðar fólks (Grogan, 2008). Hins vegar er hann takmarkaður að ýmsu leyti. Hann lýsir hlutfalli þyngdar miðað við hæð en tekur ekki tillit til mismunandi samsetningar vefja. Þannig getur vöðvamikill einstaklingur með lágt hlutfall fitu lent í ofþyngdar- eða offituflokki (Lýðheilsustöð, 2004).

Jafnframt er sami kvarði notaður fyrir alla aldurshópa hjá fullorðnum þannig að ekki er reiknað með að fólk bæti á sig þyngd með aldrinum. Hins vegar hefur verið bent á að hæfileg þyngdaraukning geti verið góð fyrir heilsuna, sérstaklega eftir því sem aldurinn færir yfir (Andreas, Muller og Sorkin, 1993).

Á sama tíma og vangaveltur hafa verið uppi um að nauðsynlegt kunni að vera að lækka viðmiðunarmörk þau sem notuð eru fyrir ofþyngd fyrir ákveðna kynþætti (WHO, 2009b) eru aðrir sem telja að þau séu of lág og réttara væri að hækka þau. Fyrst og fremst vegna þess að engar haldbærar sannanir séu fyrir því að hætta á sjúkdómum aukist við 25 kg/m² (Bacon, 2008; Oliver, 2006) og að yfirþyngd hafi ekki verið tengd við aukna tíðni dauðsfalla með beinum hætti (Flegal o.fl., 2005).

Ýmsar rannsóknir benda til þess að mörg heilsuvandamál tengist fitu sem safnast fyrir á kviðsvæðinu (Després, 2006) og því telja margir að

mittismálmælingar hafi meira forspárgildi fyrir heilsufarsvandamál heldur en aðrar mælingar eða viðmið (Grogan, 2008; Janssen, Katzmarzyk og Ross 2002, 2004). Rannsóknir hafa meðal annars sýnt að mittismælingar í tengslum við hæð hafi meira forspárgildi fyrir dauðsföll heldur en líkamsþyngdarstuðull (Cox og Whichelow, 1996). Þá hefur verið bent á að æskilegt geti verið að nota mittismálmælingar og líkamsþyngdarstuðul saman til þess að fá nákvæmari og betri mynd af þessum þáttum (Lofgren o.fl., 2004).

1.2 Líkamsímynd

1.2.1 Skilgreining

Nú á tímum eru flestir fræðimenn sammála um að skilgreining á líkamsímynd (e. body image), það er hvernig einstaklingur lítur á og upplifir líkama sinn, sé flókið og margþætt fyrirbæri (Banfield og McCabe, 2002; Barker og Galambos, 2003; Pruzinsky og Cash, 2002; Grogan, 2006, 2008). Margar mismunandi skilgreiningar á líkamsímynd hafa verið notaðar meðal fræðimanna (Pruzinsky og Cash, 2002; Grogan, 2008) og hafa áherslur og tilgangur rannsókna ráðið miklu um skilgreininguna hverju sinni (Grogan, 2008). Sem dæmi um þetta má nefna sátt við eigin líkamsþyngd, hversu nákvæmlega fólk skynjar líkamsstærð sína, ánægju með eigið útlit, ánægju með líkama sinn og áhyggjur af líkama sínum (Pruzinsky og Cash, 2002). Grogan (2008) skilgreinir líkamsímynd sem „skynjun, hugsun og tilfinningar hvers og eins varðandi líkama sinn“ (bls. 3). Þá kemur jafnframt fram að til þess að öðlast skilning á líkamsímynd verði að skoða hana út frá sálrænu og félagslegu sjónarhorni. Ekki sé nóg að horfa á reynslu eða upplifun hvers og eins á líkama sínum heldur verði enn fremur að skoða þetta tvennt í samhengi við það menningarlega umhverfi sem hver einstaklingur lifir og hrærist í hverju sinni (Grogan, 2008).

Aðrir fræðimenn hafa farið þá leið að greina á milli tvíþættrar líkamsímyndar. Annars vegar er sú hlið líkamsímyndar sem lýtur að því hversu miklu máli líkami og útlit skiptir hvern og einn (e. body image investment). En hins vegar á því hversu sátt fólk er við líkama sinn og útlit (e. body image evaluation) (Cash, 2002).

1.2.2 Rannsóknir. Áherslur og þróun

Áhugi fræðimanna á líkamsímynd hefur aukist mikið á síðustu árum. Ástæður þess eru meðal annars að óánægja með eigin líkama virðist vera orðin talsvert almenn (Heatherton o.fl., 1997; Rodin o.fl., 1984; Vartanian o.fl., 2001) og sýnt hefur verið fram á tengsl á milli óánægju með eigin líkama og ýmissa vandamála sem tengjast sálrænni, félagslegri og líkamlegri heilsu (Buddeberg-Fischer, Klaghofer og Reed, 1999; Grogan, 2008; Jackson, 2002).

Þá hefur aukin ásókn í lýtaaðgerðir, áhyggjur af óheilbrigðum matarvenjum og aukin notkun lyfja sem örva vöxt vöðva vakið athygli fræðimanna og hvatt þá til rannsókna á þessu sviði (Grogan, 2008).

Þrátt fyrir að almennt sé viðurkennt að líkamsímynd sé saman sett úr mörgum þáttum og að margs konar mælitæki séu notuð til að mæla hana þá hafa flestar rannsóknir á þessu sviði afmarkast við mun þrengra svið og einstakir þættir líkamsímyndaðar verið kannaðir. Má þar nefna óánægju með þyngd eða löngun til þess að vera grennri og óánægja með líkamann (Grogan, 2006, 2008; Striegel-Moore og Franko, 2002).

Lengst af voru rannsóknir á líkamsímynd aðallega gerðar á unglíngum og ungu fólki og þá sérstaklega ungum stúlkum. En frá árinu 1990 hefur orðið breyting þar á og rannsóknir ná nú í mun ríkari mæli til barna og fullorðinna af báðum kynjum. Jafnframt er litið á líkamsímynd sem margþætt fyrirbæri og hafa rannsóknir tekið mið af því, sérstaklega á síðastliðnum tíu árum (Grogan, 2006, 2008).

1.3 Staðalímynd samfélagsins og áhrif hennar

Orðið staðalímynd verður hér notað til þess að lýsa þeirri líkamsímynd sem samfélagið álitur æskilega og rétta á hverjum tíma.

Þegar litið er á hvernig staðalímynd hefur birst í tímanna rás, þá sérstaklega í hinum vestræna heimi, kemur í ljós að hún hefur tekið miklum breytingum yfir tíma. Það sem er talið eftirsóknarvert á tilteknum tíma í menningarsögunni er jafnvel álitid óæskilegt og litið hornauga á öðrum tímum.

Í byrjun 21. aldarinnar, telst æskilegt að vera grannvaxin/n en Stearns bendir, í bók sinni frá 1997, á að í gegnum söguna hefur löngum verið talið jákvætt að vera þéttvaxin/n þar sem það þótti benda til velsældar og góðrar heilsu (Neighbors og

Sobal, 2007). Ekki var farið að líta á grannar vaxtarlag sem aðlaðandi fyrr en á 20. öldinni (Grogan, 2008).

Núverandi staðalímynd kven- og karllíkamans í menningu vestrænna ríkja er skýrt afmörkuð, konur eiga að vera grannar (Bordo, 2003; Wykes og Gunter, 2005) og karlar grannir og hæfilega vöðvastæltir (Derenne og Beresin, 2006). Bent hefur verið á að staðalímyndin sé svo óraunsæ að fáir sem engir geti fallið réttilega inn í þá mynd. Konur eigi að vera grannar en jafnframt er æskilegt að þær séu með þrýstnar línur og stór brjóst. Svipað óraunsæi er uppi á teningnum varðandi karlmenn. Líkamar þeirra eiga að vera grannir og vöðvastæltir, en mega þó alls ekki vera of vöðvamiklir (Derenne og Beresin, 2006).

Komið hefur fram að bilið á milli þeirrar líkamsímyndar sem umhverfið lítur með velþóknun á og fjölmiðlar hampa og meðalmannsins breikkar stöðugt þar sem tíðni ofþyngdar og offitu hefur verið að aukast víða í heiminum (Spitzer, Henderson og Zivian, 1999; WHO, 2006).

Í velferðarríkjum hins vestræna heims er það að vera grannvaxin/n almennt talið tengjast þáttum eins og hamingju, farsæld, æsku og því að vera félagslega vel settur (Grogan, 2008).

Þrátt fyrir að rannsóknaniðurstöður bendi til þess að yfirþyngd sé, að hluta til, afleiðing erfðabáttar þá er það viðhorf almennt ríkjandi að ofþyngd og offita sé á ábyrgð einstaklingsins og beri vott um skort hans á viljastyrk og sjálfsaga. Þetta viðhorf er talið ýta undir fordóma gagnvart þeim sem falla ekki inn í hina grönnu staðalímynd samfélagsins (Monaghan, 2005; Oliver, 2006).

Staðalímynd samfélagsins og utanaðkomandi þrýstingur þar að lútandi getur haft umtalsverð áhrif á líf og heilsu fólks. Rannsóknir sýna að flestallir eiga sér ákveðinn viðmiðunarhóp í samfélaginu sem getur haft mikil áhrif á líkamsímynd hvers og eins. Talið er að vinir, fjölskylda og fjölmiðlar séu einna áhrifamestir í viðmiðunarhópnum (Grogan, 2008).

Bent hefur verið á að ef fólk uppfyllir ekki kröfur um „rétt“ líkamsímynd geti það ýtt undir neikvæða líkamsímynd þess (Grogan, 2008; Stice og Shaw, 2002) og haft í för með sér ýmsar neikvæðar félagslegar afleiðingar (Grogan, 2008). Rannsóknir sýna enn fremur að óánægja með eigin líkama tengist oft vandamálum af öðrum toga, bæði líkamlegum og andlegum, til að mynda sálrænum erfiðleikum og geðröskunum á borð við átröskun, þunglyndi og kvíða. Rannsóknir hafa jafnframt bent til þess að líkamsímynd tengist sterkt sjálfsmynd

einstaklingsins hjá báðum kynjum og neikvæð líkamsímynd hefur verið tengd við lágt sjálfsálit (Buddeberg-Fischer, Klaghofer og Reed, 1999; Heinberg og Thompson, 1995; Jackson, 2002; Peat o.fl., 2008; Striegel-Moore og Franko, 2002). Þá hefur komið fram að staðalímyndin og sá samfélagslegi þrýstingur sem fylgir henni geti einnig aukið líkurnar á því að fólk gangist undir ýmis konar lýtaaðgerðir og noti lyf til þess að örva vöxt vöðva. Hvorutveggja felur í sér hættu á ýmsum fylgikvillum (Grogan, 2008).

Annars konar viðhorf kemur aftur á móti fram í rannsókn Heinberg, Thompson og Matzon frá 2001. Þar benda rannsakendur á að óánægja með eigin líkamsþyngd upp að vissu marki, geti verið jákvæð. Hugsanlega hvetji hún fólk til þess að taka upp heilsusamlegt lífni, borða hollt og gott fæði og iðka líkamsrækt (Stiegel-Moore og Franko, 2002).

1.4 Líkamsímynd kvenna yfir lífsskeiðið

Í rannsókn Rodin o.fl. árið 1984 kemur fram að fyrir fjölmargar konur í hinu vestræna samfélagi nútímans fylgi það því að vera kona að líta á sjálfa sig sem of feita. Jafnframt sé megrun fastur liður í tilveru þeirra. Rodin o.fl. (1984) drógu þá ályktun af rannsókn sinni að óánægja með þyngd og megrun væri það algeng meðal kvenna að flokka mætti hana sem „viðtekna óánægju” (e. a normative discontent).

Að mati Striegel-Moore og Franko (2002) á orðtak Rodin o.fl. (1984) um „viðtekna óánægju” jafn vel við í dag, á fyrsta áratug 21. aldarinnar, og þegar það var fyrst sett fram. Enda hefur verið bent á að óánægja kvenna með líkama sinn hafi aukist verulega á síðustu áratugum (Feingold og Mazzella, 1998). Tiggemann (2004) bar saman þrjár rannsóknir sem gerðar voru á tímabilinu 1972 til 1997. Í ljós kom að óánægja með eigin líkamsþyngd hafði farið stigvaxandi. Í rannsókn frá 1972 voru 48% kvenna óánægðar með þyngd sína, árið 1985 var talan komin upp í 55% og árið 1997 voru 66% kvenna óánægðar með þyngd sína og 89% kvenna vildu létta sig.

Jafnframt hefur komið fram að þessi mikla óánægja með líkamann einskorðist ekki lengur við vestræn samfélög. Sýnt hefur verið fram á að mismunandi er eftir menningarsvæðum hversu mikil óánægja er ríkjandi með líkamann en í löndum þar sem vestræn gildi eru að ryðja sér til rúms bendir allt til þess að persónuleg óánægja með líkamann færist í vöxt á meðal fólks (Jaeger o.fl., 2002).

Rannsóknir hafa sýnt að munur er á milli kynjanna þegar kemur að því að meta ánægju með eigin líkama. Að öllu jöfnu virðist sem líkami og útlit skipti stúlkur og konur meira máli en drengi og karla (Brown, Cash og Mikulka, 1990; Cash, Melnyk og Hrabosky, 2004; Hargreaves og Tiggemann, 2006). Þær eru ennfremur óánægðari með líkama sinn en þeir (Garner, 1997; Field, Colditz og Peterson, 1997; Tiggemann, 2004; Thomas, Ricciardelli og Williams, 2000), ofmeta fremur þyngd sína og hafa meiri áhyggjur af henni (Emslie, Hunt og Macintyre, 2001; Khawaja og Afifi-Soweid, 2004; Sweeting og West, 2002). Þetta sýndi rannsókn Pliner, Chalken og Flett (1990) á fólki á aldrinum 10 til 79 ára einnig (n=639). Niðurstöður sýndu að konur höfðu meiri áhyggjur en karlar af því sem þær borðuðu, líkamsþyngd sinni og útliti. Þessi kynjamunur var sýnilegur á öllum aldurstigum.

Rannsóknir benda til þess að óánægja kvenna með eigin líkama byrji mjög snemma á lífsleiðinni og óánægjan beinist fyrst og fremst að þyngdinni. Samkvæmt rannsókn Davison, Markey og Birch (2000) (n=197) eru stúlkur, allt niður í 5 ára aldur farnar að átta sig á því að það sé eftirsóknarvert að vera grönn og meta þyngd sína í samræmi við þá staðalímynd.

Rannsóknir sýna ennfremur að mikill meirihluti framhaldsskólastúlkna vill vera léttari en þær eru þrátt fyrir að velflestar þeirra séu í kjörþyngd (Neighbors og Sobal, 2007; Vartanian o.fl., 2001). Í langtímarannsókn (konur, n= 509) sýndu Heatherton o.fl. (1997) fram á að 82,1% stúlkna í framhaldsskóla sögðust vilja léttast þrátt fyrir að afar fáar þeirra eða 1,4% flokkuðust undir það að vera of þungar. Viðmiðið fyrir ofþyngd í rannsókninni var 27,3 (kg/m²) fyrir konur. Einum áratug síðar vildu 67,9% þessara kvenna ennþá grenna sig. Heatherton og félagar drógu þá ályktun af rannsókn sinni að þrátt fyrir að það dragi úr átröskunum eftir unglingsárin, þá sé óánægja með eigin líkama vandamál hjá stórum hluta kvenna.

Rannsóknir benda ennfremur til þess að óánægja kvenna með líkama sinn sé ekki bundin við yngri konur og haldist nokkuð stöðug allt lífsskeiðið (Lewis og Cachelin, 2001; Tiggemann og Lynch, 2001; Tiggemann, 2004).

Þetta sýndi rannsókn Allaz, Bernstein, Rouget, Archinard og Morabia (1998), en samkvæmt henni eru konur á öllum aldri óánægðar með þyngd sína (n=1053). Um 25% kvenna á aldrinum 30 til 74 ára voru ánægðar með þyngd sína á meðan 71% vildu vera grennri en þær voru. Þar af voru 73% þeirra í eðlilegri þyngd. Á

meðal kvenna sem voru eldri en 65 ára vildu 62% létta sig, en þar af voru 65% í kjörþyngd.

Rannsóknir Tiggemann og Lynch (2001) og Webster og Tiggemann (2003) á konum á öllum aldurs skeiðum ber saman við þetta. En niðurstöður rannsókna sýndu jafnframt að þrátt fyrir að óánægja með líkamann væri tiltölulega stöðug allt lífsskeiðið þá dró úr neikvæðum afleiðingum hennar með aldrinum.

Eiginleg rannsókn Johnston, Reilly og Kremer (2004) á konum á aldrinum 16 til 77 ára sýndi það sama (n=32). Óánægja með líkamann fylgdi konum allt lífsskeiðið en breytinga varð vart á viðhorfi kvennanna. Þrátt fyrir að útlitið skipti konur ennþá miklu máli eftir því sem aldurinn færðist yfir þá urðu þær sáttari á ýmsan hátt. Það dró úr fullkonnunaráráttu og sveigjanleiki og raunsæi jukust. Þátttakendur lýstu heilbrigðari lífsvenjum með aldrinum. Dregið hafði úr stífum megrunarkúrum og heilsusamlegra mataræði og hófleg líkamsrækt tekið við.

Svipað má lesa út úr niðurstöðum rannsóknar Reboussin o.fl. (2000) sem náði til 383 kvenna en þar kom fram að eldri konur mátu starfshæfni líkamans meira en útlitið og rannsókn Öberg og Tornstam (1999) (n=2002) leiddi í ljós að líkamsímynd eldri kvenna varð jákvæðari með hækkandi aldri.

Grogan (2008) leiðir að því líkur að eftir því sem konur eldast þá fjarlægist viðmið þeirra hina viðteknu staðalímynd. Þær velji sér raunsæri viðmið sem eru nær þeim í aldri en staðalímyndirnar. Þetta kemur heim og saman við niðurstöður rannsókna sem sýna að val kvenna á staðalímynd af kvenlíkamanum breytist eftir því sem þær sjálfar eldast og þyngjast og þær velja þá mun fremur þéttari og þyngri staðalímyndir. (Stevens og Tiggemann, 1998).

Hargreaves og Tiggemann (2006) benda á að rannsóknir á líkamsímynd kvenna hafi sýnt að ýmsir áhættuþættir geta skipt máli hvað varðar neikvæða líkamsímynd stúlkna og kvenna. Má þar nefna líffræðilega þætti eins og líkamsþyngdarstuðul og hvenær stúlkur verða kynþroska. Sálrænir þættir eins og fullkonnunarárátta, neikvæðar tilfinningar og lágt sjálfsálit vega jafnframt þungt hvað varðar líkamsímyndina. Félags- og menningarlegir þættir, svo sem hvernig þær upplifa þrýsting fjölmiðla um að vera grannar, stríðni vegna útlits og kynþáttur hafa einnig áhrif á líkamsímynd stúlkna og kvenna.

Í rannsókn sem Stevens og Tiggemann gerðu árið 1998 á konum á aldrinum 18 til 59 ára kom í ljós að bakgrunnsþættir eins og hjúskaparstaða, menntun, staða og aldur höfðu lítil áhrif á óánægju kvennanna með líkama sinn (n=180). Þessi

niðurstaða rennir stoðum undir það að óánægja kvenna með líkama sinn sé í raun „norm“ eða viðtekin (Rodin o.fl., 1984).

1.4.1 Megrún

Rannsóknir hafa sýnt með afgerandi hætti að óánægja með eigin líkama og líkamsþyngd ýta undir þætti eins og átraskanir og mislukkaðar tilraunir til þess að hafa stjórn á líkamsþyngd sinni, meðal annars með megrunarkúrum (Stice og Shaw, 2002). Rannsóknir hafa enn fremur sýnt að megranir eru mjög algengar og þá sérstaklega hjá konum á öllum aldri og stór hluti þeirra kvenna sem fara í megrun er engu að síður í kjörþyngd (Jaworowska og Bazylak, í prentun).

Þá greina Wykes og Gunter (2005) frá því að afar algengt sé að konur séu uppteknar af mat. Jafnframt fari tilfellum átraskana svo sem „Anorexia Nervosa“ og „Bulimia“ fjölgandi.

Bordo (2003) telur að það séu engin skörp skil á milli sjúklegra átraskana og þess sem flokkað hefur verið sem eðlilegar matarvenjur, né heldur milli sjúklegrar óánægju með líkama sinn og þess sem kalla má eðlilega upplifun á honum. Nauðsynlegt sé að horfa á þætti eins og átraskanir og vandamál í tengslum við líkamsímynd í menningarlegu samhengi þar sem slíkt er orðinn viðtekinn þáttur í lífi svo margra.

Fjölmargar rannsóknir hafa sýnt að megrun á meðal kvenna er orðin svo algeng að líkja má við faraldur, þar sem allt að 60 til 80% kvenna segjast hafa farið í megrun síðastliðna 12 mánuði (Calderon, Yu og Jambazian, 2004; Jeffery, Adlis og Forster, 1991). Í rannsókn sem gerð var í Sviss árið 1998 á konum á aldrinum 30 til 74 ára kom í ljós að á síðastliðnum 5 árum hafði 42% kvennanna farið í megrun. Þar af voru 67% í kjörþyngd. Um 31% af konum eldri en 65 ára höfðu farið í megrun, þar af voru 62% í kjörþyngd. Rannsakendur benda á að huga þurfi sérstaklega að þeim hópi eldri kvenna sem er í kjörþyngd en vill fara í megrun þar sem þekkt sé að eldra fólki sé hættara við næringarskort en þeim yngri (Allaz o.fl. 1998).

Ýmsar rannsóknir hafa sýnt að megrun hefur tilhneigingu til þess að leiða til aukinnar þyngdar, þveröfugt við það sem að var stefnt (Bacon o.fl., 2005; Bearman, Martinez og Stice, 2006). Þá benda Barker og Galambos (2003) á að megrun stúlkna hafi tilhneigingu til þess að auka líkur á að þær verði óánægðar með eigin líkama.

Auk þess hefur komið fram að langtímaáhrif megrunar eru oft lítil. Þegar litið er á árangur megrunar hjá fullorðnum kemur fram að 90-95% þeirra sem léttast þyngjast aftur (Rosenbaum, Leibel og Hirsch, 1997).

1.5 Líkamsímynd karla yfir lífsskeiðið

Ekki hefur verið dregin upp eins skýr mynd af líkamsímynd karla og þróun hennar yfir lífsskeiðið og líkamsímynd kvenna. Mun færri rannsóknir í þessum efnum hafa verið gerðar á körlum og niðurstöður þeirra hafa verið misvísandi (Tiggemann, 2004).

Karlmenn í vestrænum þjóðfélögum og víðar verða fyrir vaxandi þrýstingi frá samfélaginu hvað snertir líkamsímynd og því fylgir meiri óánægja með líkamann (Corson og Andersen, 2002; Neighbors og Sobal, 2007; Tiggemann, 2004). Þeir vilja ýmist léttast eða þyngjast og hafa áhyggjur af vaxtarlagi sínu og vöðvabyggingu (Corson og Andersen, 2002; Garner, 1997; Stanford og McCabe, 2002).

Í rannsókn Vartanian o.fl. (2001) á 287 háskólanemum skiptist óánægja karla þannig að 27% þeirra vildu vera grennri, en 26% vildu ekki vera eins grannir og þeir voru þegar rannsóknin var gerð.

Tiggemann (2004) bar saman þrjár rannsóknir frá árunum 1972 til 1997 og fram kemur að óánægja karla með líkamsþyngd sína fór vaxandi á þessu tímabili. Árið 1972 voru 35% karla óánægðir með þyngd sína, 41% árið 1985 og 52% árið 1997.

Ýmis vandamál geta fylgt í kjölfar þessarar vaxandi óánægju svo sem átraskanir, árátukennd líkamsrækt, ýmiskonar árátta tengd útliti og lakara sjálfsmat (Corson og Andersen, 2002; Neighbors og Sobal, 2007).

Þær rannsóknir sem gerðar hafa verið á karlmönnum sýna að margir áhættuþættir lakrar líkamsímyndar sem eiga við um konur gilda einnig fyrir karlmenn (Ricciardelli og McCabe, 2004).

Sumir rannsakendur álíta að óánægja drengja og karla með eigin líkama sé að mörgu leyti spegilmynd af óánægju stúlkna og kvenna. Munurinn felist í því að óánægjan sé ekki eins almenn og djúpstæð (Smolak, Levine og Thompson, 2001). Hargreaves og Tiggemann (2006) telja að þetta sjónarmið geti dregið athyglina frá kynjatengdum einkennum sem gætu tengst líkamsímynd drengja og karla.

Það getur á margan hátt verið erfiðara að greina vandamál tengd líkamsímynd, svo sem átraskanir, hjá körlum en konum. Karlar geta verið tregir til þess að viðurkenna að þeir eigi við skilgreint „kvennavandamál“ að stríða og ekki hefur þótt tilhlýðilegt að þeir ræði opinskátt um óánægju með líkama sinn. Mælitæki sem notuð eru til þess að greina átraskanir miðast meira við konur og ná því hugsanlega síður að greina þessi vandamál hjá körlum. Einnig ná sérfræðingar stundum ekki að greina ofátsköst sem vandamál, þar sem „karlmannlegt“ hefur talist að „taka hraustlega til matar síns“ (Corson og Andersen, 2002). Siegel, Hardoff, Golden og Shenker (1995) benda á að vegna þessa séu vandamál karla sem greinast með átraskanir oft orðin mikil þegar þeir komast undir læknishendur. Í eigindlegri rannsókn Hargreaves og Tiggemann (2006) á 28 drengjum á aldrinum 14 til 16 ára kom fram að þeir sögðust að öllu jöfnu vera ánægðir með útlit sitt og töldu að fjölmiðlar hefðu ekki áhrif á líkamsímynd þeirra. Sumir viðurkenndu þó að líkamlegt útlit þeirra skipti þá meira máli en þeir vildu vera láta. Drengirnir sögðust almennt ekki tala um líkamsímynd þar sem það væri málefni sem væri frekar við hæfi kvenfólks eða samkynhneigðra.

Sumar rannsóknir hafa sýnt að áhrif staðalímynda í fjölmiðlum á drengi og karla eru minni en á stúlkur og konur (Harrison, 2000; Jones, Vigfusdottir og Lee, 2004). Vangaveltur hafa verið um hvort þetta viðhorf, að það sæmi ekki karlmönnum að viðurkenna hluti sem þessa, geti haft áhrif á svör drengja og karla í könnunum og hugsanlega torveldað greiningu á raunverulegum áhrifum staðalímynda á drengi og karla (Hargreaves og Tiggemann, 2006). Þá hefur jafnframt verið bent á að viðhorf samfélagsins sé almennt þannig að það hæfi ekki karlmönnum og karllægum ímyndum að fara í megrun, slíkt sé mun frekar fyrir konur (Gough, 2007).

Aðrar rannsóknir hafa sýnt að margir karlmenn verða fyrir afar miklum áhrifum af þeirri staðalímynd sem dregin er upp af karlmanninum í samfélaginu og vilja leggja mikið á sig til þess að reyna að líkjast ímyndinni. Pope og félagar greina árið 2000 frá niðurstöðum könnunar þar sem fram kemur að menn voru tilbúnir til þess að gefa mörg ár af ævi sinni í skiptum fyrir óskabyngd sína. Um 17% karla voru til í að gefa meira en 3 ár af ævi sinni og 11% voru til í að gefa 5 ár af ævi sinni fyrir sína óskabyngd. Sambærilegar rannsóknir á konum hafa sýnt svipaðar niðurstöður (Corson og Andersen, 2002).

Ýmsar rannsóknir benda til þess að drengir byrji snemma að hafa áhyggjur af líkama sínum. Allt frá 8 ára aldri hafi þeir áhyggjur af því hvort þeir séu með „rétt“ vaxtarlag (Grogan, 2008). Rannsóknir hafa ennfremur sýnt að umtalsverður fjöldi drengja á unglingsárum upplifir óánægju með líkama sinn og líkamsþyngd (Bearman o.fl., 2006; Jaworowska og Bazylak, í prentun).

Þá hafa rannsóknir sýnt að óánægja karla með útlit sitt og þyngd er til staðar á öllum aldurs skeiðum (Tiggemann, 2004).

Rannsóknir hafa ennfremur leitt í ljós að yngri karlmenn eru ánægðari með líkama sinn og líkamsþyngd en þeir eldri og greina má vaxandi óánægju með aldrinum. Fleiri karlar segjast vilja léttast með aldrinum og fleiri fara í megrun (Heatherton o.fl., 1997; McCabe og Ricciardelli, 2004). Grogan (2008) bendir á að ástæður fyrir þessu kunni meðal annars að tengjast því að rannsóknir sýna að karlar þyngjast með aldrinum.

Þegar karlmenn eru komnir vel yfir miðjan aldur er ýmislegt sem bendir til þess að óánægja þeirra fari aftur dvínandi (Reboussin o.fl., 2000; Tiggemann, 2004).

1.6 Líkamsímynd og þjóðfélagsstaða

Tengsl þjóðfélagsstöðu og þess hversu sátt fólk er við líkama sinn hafa ekki mikið verið rannsökuð (Grogan, 2008) og eru niðurstöður þeirra rannsókna sem kannað hafa þessi tengsl misvísandi (Grogan, 2008; McLaren og Kuh, 2004). Þættir sem meðal annars hafa verið notaðir til að meta þjóðfélagsstöðu fólks eru starfsstétt, menntun og tekjur (McLaren og Kuh, 2004).

Sumar rannsóknir hafa sýnt fram á mun á sátt við líkama sinn meðal kvenna eftir þjóðfélagsstöðu. Í rannsókn Allaz o.fl. (1998) kom fram að óánægja með þyngd jókst með aukinni menntun. Þá sýndi rannsókn McLaren og Kuh (2004) að hærri þjóðfélagsstöðu fylgdi meiri óánægja með líkamsþyngd.

Aðrar rannsóknir hafa sýnt hið gagnstæða. Í rannsókn Story, French, Resnick og Blum (1995) kom fram að hærri þjóðfélagsstaða unglingsstúlkna og drengja tengdist meiri ánægju með líkamsþyngd.

Í enn öðrum rannsóknum hefur ekki komið fram að munur á þjóðfélagsstöðu hafi áhrif á sátt við líkamann. Til að mynda sýndu niðurstöður í rannsókn Robinson o.fl. (1996) ekki fram á neinn mun á því hversu óánægðar 12-13 ára stúlkur í rannsókninni voru með líkama sinn eftir menntun foreldra þeirra. Í

rannsókn Stevens og Tiggemann (1998) á konum á aldrinum 18 til 59 ára kom í ljós að bakgrunnspættir eins og hjúskaparstaða, menntun, staða og aldur höfðu lítil áhrif á óánægju kvenna með líkama sinn.

Bordo (2003) hefur bent á að í vestrænni menningu sé krafan um að vera grannvaxin orðin mjög víðtæk og það séu ekki lengur bara hvítar millistéttakonur sem glíma við vandamál tengd líkamsímynd. Þá er þróunin á 21. öldinni í fjölmiðlun þess eðlis að flestir hafa greiðan aðgang að hvers kyns miðlum þar sem staðalímyndin blasir við (Wykes og Gunter, 2005). Grogan (2008) vekur athygli á að Featherstone og fleiri fræðimenn hafi bent á að þetta geti átt sinn þátt í því að allir verði fyrir sambærilegum þrýstingi hvað líkamsímynd varðar óháð stétt og stöðu.

1.7 Íslenskar rannsóknir á líkamsímynd

Ekki hafa verið gerðar margar rannsóknir á Íslandi á líkamsímynd fólks eða tengdum þáttum, svo sem því hve sátt fólk er við líkamsþyngd sína. Nokkrar rannsóknir hafa þó verið gerðar meðal barna, unglunga og ungra kvenna.

Í rannsókn Þórdísar Rúnarsdóttur (2008) frá árunum 2004 til 2005 á unglingsstúlkum og ungum konum á Íslandi (n=637) kemur fram að um 76% stúlkna og kvenna á aldrinum 13 til 24 ára voru óánægðar eða mjög óánægðar með líkama sinn. Í rannsókn Þórdísar kom jafnframt fram að 77,4% þátttakenda á aldrinum 18 til 24 ára höfðu farið í megrun og 51% stúlkna á aldrinum 13 til 17 ára. Þórdís bendir á að tæplega helmingur svarenda mælist yfir viðmiðunarmörkum á prófi sem mælir lystarstol og átröskun. Þá mældist tæplega þriðjungur yfir viðmiðunarmörkum á prófi sem mælir lotugræðgi. Fram kom í rannsókninni að svarhlutfall var heldur lágt, eða tæplega 50%. Í ljósi þessa var bent á að hugsanlega hafi helst fengist svör frá þeim sem glíma við vanda á þessu sviði og því beri að taka niðurstöðunum með fyrirvara.

Komið hefur fram í rannsóknnum að með hækkandi aldri eykst hlutfall þeirra barna og unglunga sem telja sig of feit (Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Álfgæir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon, 2007; Þóroddur Bjarnason, Stefán Hrafn Jónsson, Kjartan Ólafsson, Andrea Hjálmsdóttir og Aðalsteinn Ólafsson, 2006).

Í rannsókn sem á rúmlega 11.800 nemendum í 6., 8. og 10. bekk grunnskóla kom fram að um 40% stráka og stelpna í 6. bekk voru óánægð með þyngd sína.

Þar af voru um 30% sem töldu sig þurfa að léttast. Ekki var marktækur munur á kynjum hvað þetta varðar. Í 8. bekk voru 46% stráka óánægðir með þyngd sína og 59% stúlkna. Í 10. bekk voru 45% stráka óánægðir með þyngd sína en 63% stúlkna. Hlutfall þeirra drengja sem vildu léttast minnkaði með aldrinum og þeim fjölgaði sem vildu þyngjast. Meðal stelpna var lágt hlutfall sem taldi sig þurfa að þyngjast og það breyttist lítið með aldrinum. Hins vegar jókst fjöldi þeirra stelpna sem taldi sig þurfa að léttast. Í 10. bekk töldu tvær af hverjum þremur stúlkum að þær þyrftu að léttast (Þóroddur Bjarnason o.fl., 2006).

Niðurstöður rannsóknar Rúnars Vilhjálmssonar og Guðrúnar Kristinsdóttur (2006) á 3.898 börnum í 9. og 10. bekk sýndu að líkamsímynd stúlkna var mun neikvæðari en pílta. Einnig kom fram að þeir sem voru þungir höfðu jafnan neikvæða líkamsímynd. Að vera grannur/grönn tengdist lakari líkamsímynd hjá drengjum en betri líkamsímynd hjá stúlkum.

Þá hafa verið gerðar rannsóknir á börnum og ungmennum þar sem könnuð voru tengsl á milli líkamsþyngdarstuðuls og sjálfsmýndar. Niðurstöður sýndu að fylgni var á milli hærri líkamsþyngdarstuðuls og verri sjálfsmýndar (Birna Baldursdóttir, 2007; Inga Dóra Sigfúsdóttir, Álfgeir Logi Kristjánsson og Allegrante, 2007).

Þessar rannsóknir benda til þess að talsverð óánægja sé ríkjandi með líkamann og eigin líkamsþyngd hjá börnum og ungu fólki á Íslandi (Þórdís Rúnarsdóttir, 2008; Þóroddur Bjarnason o.fl., 2006). Þær sýna jafnframt að óánægjan er sýnu meiri hjá stúlkum en drengjum og birtingarmynd hennar er að vissu leyti ólík milli kynjanna (Rúnar Vilhjálmsson og Guðrún Kristinsdóttir, 2006; Þóroddur Bjarnason o.fl., 2006).

Eftir bestu vitneskju höfundar eru engar upplýsingar til varðandi þessa þætti meðal fullorðinna á Íslandi og því er enn flest á huldu á þessu sviði, meðal annars hvað varðar tíðni óánægju fólks með líkamsþyngd sína.

1.8 Markmið og rannsóknarspurningar

Meginmarkmið rannsóknarinnar er að kanna hversu sáttir Íslendingar á aldrinum 18 til 79 ára eru við eigin líkamsþyngd. Sérstök áhersla er lögð á samanburð milli kynja og eftir aldri. Jafnframt verður skoðað hvort aðrir bakgrunnspættir svo sem menntun, búseta, atvinnustaða og tekjur tengist því hve sátt fólk er við líkamsþyngd sína.

Eftirfarandi rannsóknarspurningar eru settar fram:

1. Hve sáttir eru Íslendingar á aldrinum 18 til 79 ára við líkamsþyngd sína?
2. Er munur á sátt fólks við líkamsþyngd sína eftir kyni og aldri?
3. Hafa aðrir bakgrunnspættir svo sem menntun, búseta, starf og tekjur tengsl við sátt fólks við eigin líkamsþyngd?

Ljóst er að rannsóknin beinist að mjög afmörkuðum þætti líkamsímyndar, eða hversu sátt fólk er við líkamsþyngd sína. Það er metið með þremur spurningum, í fyrsta lagi hversu sátt fólk er við líkamsþyngd sína. Í öðru lagi hvort fólk telji sig þurfa að léttast eða þyngjast og í þriðja lagi hvort fólk sé að reyna að létta sig eða þyngja eða hafi reynt það síðastliðna 12 mánuði (miðað við þann tíma sem rannsóknin var gerð).

2. Aðferð

Hér á eftir verður gerð grein fyrir þeim gagnagrunni sem rannsóknin byggir á. Einnig verður sagt frá framkvæmd hennar, þátttakendum og mælitækjum. Þá verður fjallað um þær tölfræðilegu aðferðir sem notaðar voru við greiningu og úrvinnslu gagnanna.

2.1 Framkvæmd/ þátttakendur

Rannsóknin byggir á fyrirliggjandi gögnum frá Lýðheilsustöð. Gögnum var safnað með spurningakönnun sem bar heitið „*Könnun á heilsu og líðan Íslendinga árið 2007*“. Könnunin fór fram með spurningalista með 98 spurningum í misjafnlega mörgum liðum og var könnunin send til þátttakenda með pósti. Markmið hennar var meðal annars að fá nákvæma mynd af heilsu og líðan Íslendinga, á aldrinum 18 til 79 ára, eftir búsetu þeirra og bakgrunni. Dregið var slembiúrtak og stærð þess var 9807 manns. Af þeim voru 96 einstaklingar sem fengu ekki könnunina þar sem heimilisfang þeirra var rangt skráð þannig að úrtakið fór niður í 9711 manns. Lýðheilsustöð gerði könnunina í samstarfi við Landlæknisembættið, Vinnueftirlitið, Krabbameinsfélag Íslands og sérfræðinga frá Kennaraháskóla Íslands, Landbúnaðarháskóla Íslands, Háskóla Íslands, Háskólanum í Reykjavík og Háskólanum á Akureyri. Hér var um þversniðsrannsókn að ræða þar sem öllum gögnum var safnað á ákveðnum tíma, haustið 2007. Svarhlutfall könnunarinnar var 60,8%, eða 5906 einstaklingar. Svör þátttakenda eru trúnaðarmál og ekki er unnt að rekja svör og niðurstöður til einstaklinga (Lýðheilsustöð, 2007a; Lýðheilsustöð, 2007b; Stefán Hrafn Jónsson, munnleg heimild, 9. desember 2008).

Í rannsókn þeirri sem hér er kynnt var byggt á svörum 5832 einstaklinga, þar af eru konur 3108 eða 53,3% og karlar 2724 eða 46,7%.

2.2 Mælitæki

Til að leita svara við þeim spurningum sem settar eru fram í rannsókninni voru notaðar 12 spurningar úr „*Könnun á heilsu og líðan Íslendinga árið 2007*“. Hér á eftir eru lýsingar á þeim spurningum og mælikvörðum sem notaðir voru í rannsókninni.

Kyn: Kyn þátttakenda var mælt með spurningunni: „Hvort ert þú karl eða kona?“. Þetta er tvígild nafnbreyta þar sem karlar fá gildið 0 og konur 1.

Aldur: Aldur var mældur með spurningunni: „Hvaða ár ert þú fædd/ur?“. Hér var flokkaður aldur notaður, sexgild raðbreyta. Gildin voru eftirfarandi: 1 = 18-25 ára, 2 = 26-35 ára, 3 = 36-45 ára, 4 = 46-55 ára, 5 = 56-65 ára, 6 = 66-79 ára.

Búseta: Búseta var mæld með eftirfarandi spurningu: „Býrð þú í þéttbýli eða strjálbýli?“. Svarmöguleikar voru: Ég bý í þéttbýli með 5.000 íbúum eða fleiri, ég bý í þéttbýli með 1.000-4.999 íbúum, ég bý í þéttbýli með 200-999 íbúum og ég bý í sveit, öðru strjálbýli eða byggðarkjarna með færri en 200 íbúum. Þetta er fjórgild raðbreyta.

Tekjur: Tekjur voru mældar með spurningunni: „Á hvaða bili áætlar þú að heildartekjur þínar á mánuði hafi að jafnaði verið á síðustu 12 mánuðum?“. (Átt er við allar tekjur fyrir skatta, svo sem föst laun, yfirvinnu, álag, aukagreiðslur, fjármagnstekjur, styrki/bætur og lífeyrisgreiðslur. Námslán eru ekki tekjur.) Svarmöguleikarnir voru: Minna en 75 þúsund á mánuði (minna en 900 þúsund á ári). 75-141 þúsund á mánuði (900-1.699 þúsund á ári). 142-200 þúsund á mánuði (1,7-2,4 milljónir á ári). 201-279 þúsund á mánuði (2,5-3,4 milljónir á ári). 280-369 þúsund á mánuði (3,5-4,4 milljónir á ári). 370-459 þúsund á mánuði (4,5-5,4 milljónir á ári). 460-529 þúsund á mánuði (5,5-6,4 milljónir á ári). 530-619 þúsund á mánuði (6,5-7,4 milljónir á ári). 620-699 þúsund á mánuði (7,5-8,4 milljónir á ári). 700 þúsund eða meira á mánuði (meira en 8,4 milljónir á ári). Þetta er raðbreyta með 10 gildum.

Menntun: Menntun var mæld á raðkvarða með eftirfarandi spurningu: „Hver er hæsta prófgráða sem þú hefur lokið?“. Svarmöguleikar voru: Barna-, unglinga- eða grunnskólapróf. Gagnfræðapróf eða landspróf. Stúdentspróf. Annað próf á framhaldsskólastigi. Tækniskólapróf (annað en BS-próf) Grunnpróf úr háskóla (t.d. BA-, BS- eða B.Ed.- próf). Meistarapróf úr háskóla (t.d. MA-, MS-, Kandidatspróf eða M.Ed.-próf). Doktorspróf. Önnur menntun, hver? Í úrvinnslunni var unnið með breytuna sem áttgilda raðbreytu og önnur menntun ekki tekin með (5,1%).

Menntkyn: Menntun og kyn voru tekin saman í samvirknibreytu í úrvinnslunni (í aðhvarfsgreiningu). Í ljós kom að Variation Inflation Factor (VIF) var of hátt eða 4,757 þannig að sjálffylgni var of há á milli breytanna. Til þess að unnt væri að vinna með samvirknibreytuna í aðhvarfsgreiningu var

menntunarbreytan meðaltalsjöfnuð og ný samvirknibreyta búin til. Eftir breytinguna var VIF 2,236 og stóðst þá samvirknibreytan forsendur aðhvarfsgreiningar.

Starfsheiti: Starfsheiti voru mæld með eftirfarandi spurningu: „Hvert af eftirfarandi starfsheitum lýsir starfi þínu best?“ Svarmöguleikar voru: Kjörinn fulltrúi, æðsti embættismaður/æðsta embættiskona eða æðsti stjórnandi. Sérfræðingur (með háskólapróf). Sérmenntaður starfsmaður/sérmenntuð starfskona (ekki með háskólapróf). Skrifstofukona/- maður. Þjónustu-, sölu- eða afgreiðslukona/- maður. Bóndi. Sjómaður. Iðnaðarmaður. Sérhæfður iðnverkamaður. Bílstjóri, véla- eða vélgæslukona/- maður. Verkakona/- maður. Ég er í námi eingöngu. Ég er ekki í launaðri vinnu. Þessir 13 svarmöguleikar voru í tölfræðiúrvinnslunni dregnir saman í sex flokka eftir stöðu. Í flokki 1 voru kjörnir fulltrúar, æðstu embættismenn, æðstu stjórnendur, sérfræðingar með háskólapróf og sérmenntaðir starfsmenn án háskólaprófs (skammstöfun: Sérfr./háskólam.) Í flokki 2 var skrifstofufólk og þjónustu-, sölu- og afgreiðslufólk (skammstöfun: Þjónustust./skrifst.) Í flokki 3 voru iðnaðarmenn, bændur, sjómenn, og sérhæfðir iðnverkamenn (skammstöfun: Iðnverkaf./bændur/sjóm.) Í flokki 4 voru bílstjórar, véla- og vélgæslufólk og verkafólk (skammstöfun: Verkaf.). Í flokki 5 voru námsmenn og í flokki 6 þeir sem voru ekki í launaðri vinnu. Unnið var með þessa flokka sem vísibreytur (e. dummy variables) með gildunum 0 og 1 og viðmiðunarhópurinn var flokkur 4, eða verkafólk.

Líkamsþyngdarstuðull: Líkamsþyngdarstuðull (kg/m^2) var reiknaður úr svörum eftirfarandi spurninga: „Hver er hæð þín í sentímetrum?“ og „Hver er þyngd þín í kílógrömmum?“ (Konur: Ef þú ert barnshafandi vinsamlegast svara þú til um þyngd þína mánuðinn áður en þú varst þunguð). Þessar spurningar eru báðar mældar á hlutfallskvarða.

Þættir sem tengjast líkamsímynd: Þættir sem tengjast líkamsímynd voru mældir með þremur spurningunum: „Hversu sátt/ur eða ósátt/ur ert þú við eigin líkamsþyngd?“ „Finnst þér þú þurfa að léttast eða þyngjast?“ „Hefur þú reynt að léttast þig eða þyngja (t.d. með breyttu mataræði eða aukinni hreyfingu) á síðastliðnum 12 mánuðum?“

„Hversu sátt/ur eða ósátt/ur ert þú við eigin líkamsþyngd?“ er fylgibreyta rannsóknarinnar og var mæld á raðkvarða með eftirfarandi svarmöguleika: Mjög

ósátt/ur, frekar ósátt/ur hvorki sátt/ur né ósátt/ur, frekar sátt/ur og mjög sátt/ur. Gildin voru frá 1 til 5 og voru kóðuð þannig að sátt fólks með þyngd sína eykst með hækkandi gildum. Í tölfræðiúrvinnslu var unnið með breytuna óbreytta í aðhvarfsgreiningu en í krosstöflum var annars vegar unnið með hana óbreytta og hins vegar samsetta þar sem flokkarnir voru dregnir saman. Í flokki 1 voru þeir sem voru mjög og frekar ósáttir. Í flokki 2 voru þeir sem voru hvorki sáttir né ósáttir og í flokki 3 voru þeir sem voru frekar og mjög sáttir.

„**Finnst þér þú þurfa að léttast eða þyngjast?**“ var mæld á raðkvarða og svarmöguleikarnir voru: Léttast um meira en 15 kíló. Léttast um 11-15 kíló. Léttast um 6-10 kíló. Léttast um 1-5 kíló. Hvorki að þyngjast né léttast. Þyngjast um 1-5 kíló. Þyngjast um 6-10 kíló. Þyngjast um 11-15 kíló. Þyngjast um meira en 15 kíló. Í tölfræðiúrvinnslunni voru flokkarnir dregnir saman í þrjá flokka. Í flokki 1 voru þeir sem töldu sig þurfa að léttast. Í flokki 2 voru þeir sem vildu hafa þyngd óbreytta og þeir sem töldu sig þurfa að þyngjast í flokki 3.

„**Hefur þú reynt að létta þig eða þyngja (t.d. með breyttu mataræði eða aukinni hreyfingu) á síðastliðnum 12 mánuðum?**“ var mæld á raðkvarða. Svarmöguleikarnir voru eftirtaldir: Ég er að reyna að létta mig núna. Ég hef reynt að létta mig sl. 12 mán. en ég er ekki að reyna það núna. Ég hef hvorki reynt að létta mig né þyngja á síðastliðnum 12 mánuðum. Ég hef reynt að þyngja mig sl. 12. mán. en ég er ekki að reyna það núna. Ég er að reyna að þyngja mig núna. Gildin eru fimm.

2.3 Úrvinnsla

Við úrvinnslu gagnanna voru notaðar meginndlegar tölfræðilegar greiningaaðferðir og unnið var með gögnin í „SPSS“ forritinu (SPSS, 2009). Lýsandi aðferðafræði var notuð til þess að skoða eiginleika breytanna. Krosstöflur voru keyrðar til þess að skoða tengsl breyta út frá tíðni og hlutföllum. Þannig var sátt fólks við eigin líkamsþyngd borin saman eftir kyni og aldri. Þá var Kí-kvaðrat próf notað til þess að kanna hvort tölfræðilega marktækur munur væri á hlutföllum hópa. Einnig var gengið út frá ályktunartölfræði þar sem fylgni milli breyta var könnuð og aðhvarfsgreining notuð til þess að kanna tengsl bakgrunnspátta (frumbreyta) við fylgibreytuna „sátt við eigin líkamsþyngd“.

Til þess að kanna hvort forsendur aðhvarfsgreiningar stæðust var fylgibreyta rannsóknarinnar „sátt við eigin líkamsþyngd“, athuguð sérstaklega. Dreifing

breytunnar var metin. Ekki reyndist mikill munur á meðaltali (3,00) og miðgildi (3,05). Það er aðallega á tvo vegu sem dreifing getur vikið frá normaldreifingunni. Annars vegar ef samhverfa (e. symmetry) er ekki nægjanleg, svo kallað Skewness og hins vegar svo kallað Kurtosis, sem vísar til þess hvernig klasamyndun getur verið til endanna á dreifingu breytunnar (e. pointyness). Þetta reyndist hvorutveggja innan eðlilegra marka þar sem Skewness var 0,045 og Kurtosis var -1,24. Villuliðir reyndust normaldreifðir. Þá var úrtakið jafnframt stórt. Miðað við þessar forsendur er hægt að líta á breytuna sem normaldreifða (Field, 2005).

Kannað var hvort sjálffylgni væri á milli bakgrunnspáttá. Ekki reyndist vera um of mikla fylgni á milli villuliða að ræða (Durbin-Watson prófið ~ 2). Einnig var athugað hvort um línulega fylgni milli breytanna væri að ræða, en ekki er líklegt að svo sé þar sem tölfræðileg smitun, VIF, var í öllum tilfellum < 4 (Field, 2005).

Hugsanlega má greina sveiglínusamband á milli aldurs og sáttar við eigin líkamsþyngd þannig að fylgibreytan, „sátt við eigin líkamsþyngd“, var sett í annað veldi til þess að meta slíkt með línulegri aðhvarfsgreiningu. Þá var gerð sérstök aðhvarfsgreining fyrir hvern aldurshóp því ef um sveiglínusamband er að ræða þá er unnt að sjá betur hvernig það birtist með því að greina tengsl hvers aldurshóps fyrir sig við fylgibreytuna „sátt við eigin líkamsþyngd“ ásamt hugsanlegum tengslum annarra bakgrunnspáttá. Hugsanleg tengsl eftirfarandi bakgrunnspáttá við fylgibreytuna „sátt við eigin líkamsþyngd“ voru könnuð í aðhvarfslíkönun: Kyn, aldur, menntun, búseta, tekjur og starf (Field, 2005).

Í könnun Lýðheilsustöðvar voru hlutfallslega fleiri af landsbyggðinni og í elstu aldurshópunum dregnir í úrtakið. Þetta var gert til að fá skýrari niðurstöður um stöðu þessara hópa sérstaklega. Þar sem úrtakið er ekki einfalt slembiúrtak voru gögnin vigtuð hlutfallslega.

3. Niðurstöður

Í upphafi kaflans er birt lýsandi tölfræði fyrir breytur rannsóknarinnar. Þá verður gerð grein fyrir hvernig skipting þátttakenda er eftir líkamsþyngdarstuðli samkvæmt skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar. Því næst verður leitað svara við rannsóknarspurningunum þremur: Hversu sáttir eru Íslendingar á aldrinum 18 til 79 ára við líkamsþyngd sína? Er munur á sátt fólks við líkamsþyngd sína eftir kyni og aldurshópum? Hafa aðrir bakgrunnspættir eins og menntun, búseta, starf og tekjur tengsl við sátt fólks við eigin líkamsþyngd?

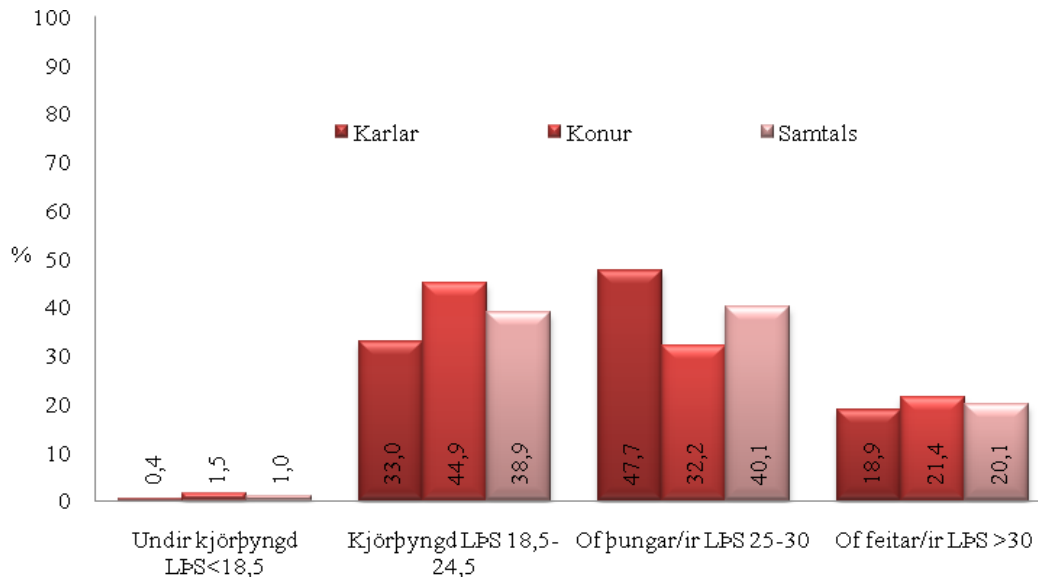
3.1 Lýsandi tölfræði fyrir breytur rannsóknarinnar

Tafla 1. Lýsandi tölfræði fyrir breytur rannsóknarinnar

Breyta	Fjöldi	Spönn	Meðaltal	Staðalfrávik
Kyn	5832	0-1	0,53	0,498
Fæðingarár	5807	‘27-‘97	‘56,19	17,016
Hæð í sentimetrum	5785	140-206	172,84	9,039
Þyngd í kílóum	5727	38-198	81,18	16,822
Líkamsþyngdarstuðull	5698	15,22- 75,45	27,09	4,991
Sátt við eigin líkamsþyngd	5822	1 til 5	3,05	1,299
Finnst þurfa að léttast/þyngjast	5792	1 til 9	3,61	1,430
Reynt að léttast/þyngjast	5744	1 til 5	2,23	0,997
Búseta	5791	1 til 4	1,63	0,974
Menntun	5014	1 til 8	3,26	2,017
Tekjur	5530	1 til 10	4,15	2,232
Starfsheiti	5304	1 til 14	6,79	4,177

Eins og sést í töflu 1 er meðalhæð fólks 172,84 cm. (sf: 9,039) og meðalþyngd er 81,18 kg. (sf: 16,822). Þá má sjá að meðaltal líkamsþyngdarstuðuls er 27,09 (sf: 4,991). Lægsta gildi líkamsþyngdarstuðuls er 15,22 og hæsta gildi er 75,45.

3.2 Skipting þátttakenda eftir líkamspýngdarstuðli samkvæmt skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar



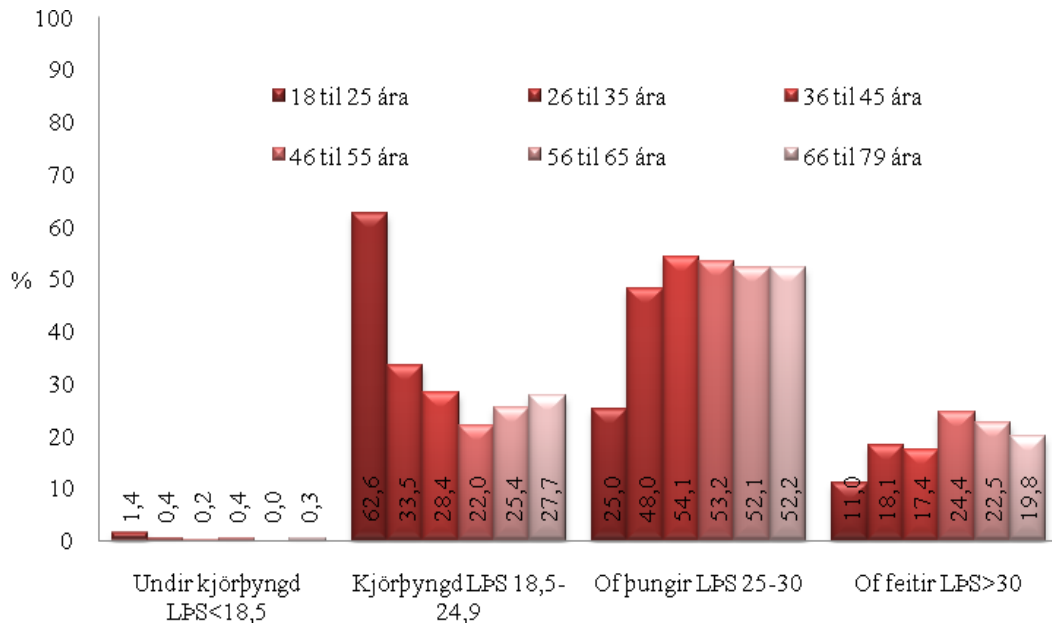
Mynd 1. Skipting þátttakenda eftir líkamspýngdarstuðli.

Eins og sjá má á mynd 1 er skipting þátttakenda samkvæmt skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar þannig að 1% eru í undirþyngdarflokki (LBS < 18,5). Þá kemur fram að í kjörþyngd eru 38,9% (LBS 18,5-24,9). Alls eru 60,2% yfir kjörþyngd, sem skiptist í 40,1% yfirþyngd (LBS 25-29,9) og 20,1% í offituflokki (LBS > 30). Þegar litið er á þetta eftir kyni sést að konur í undirþyngd eru 1,5%. Í kjörþyngd eru 44,9% kvenna. Yfir kjörþyngd eru 53,6%, sem skiptast í 32,2% í yfirþyngd og 21,4% í offituflokki. Hjá körlum er skiptingin þannig að í undirþyngdarflokki eru 0,4% og í kjörþyngd eru 33%. Yfir kjörþyngd eru 66,6%. Karlar í yfirþyngd eru 47,7% og 18,9% eru í offituflokki.

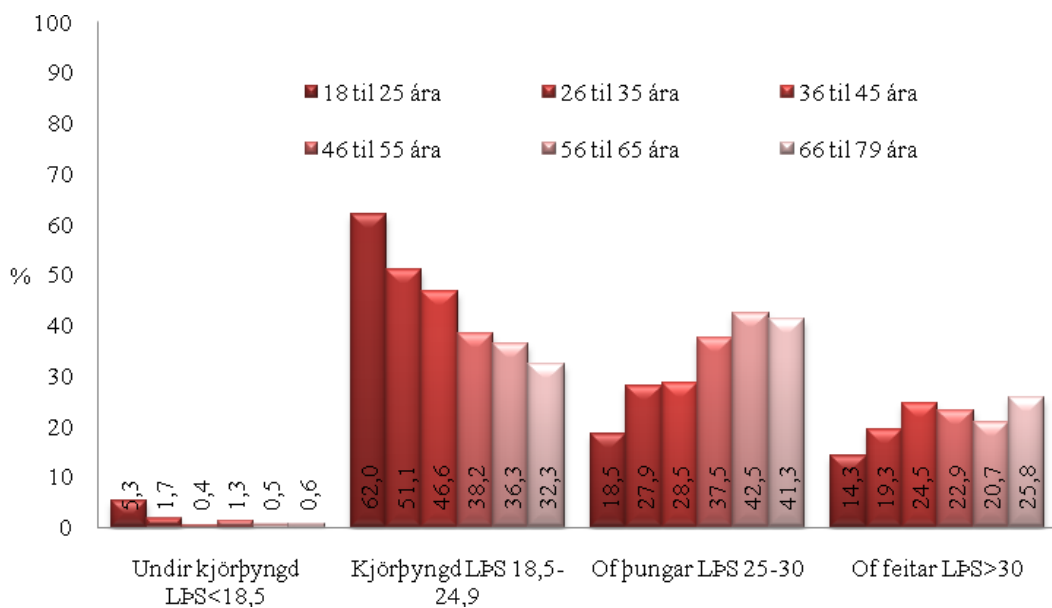
Mun fleiri karlar en konur eru yfir kjörþyngd eða 66,6% á móti 53,6%. Aftur á móti eru hlutfallslega fleiri konur en karlar í offituflokki eða 21,4% á móti 18,9%.

Þegar líkamspýngdarstuðull er skoðaður út frá aldurshópum má sjá að mikið stökk er hjá körlum á milli aldursflokka 18-25 ára og 26-35 ára (sjá mynd 2). Karlar í kjörþyngd í fyrrnefnda aldursflokknum eru 62,6% en sú tala hrapar niður í 33,5% í aldursflokknum 26-35 ára, mismunur upp á 27,1 prósentustig. Þá er að sama skapi mikil aukning á fjölda karla í yfirþyngd á milli þessarar aldurshópa frá 25% upp í 48%, munurinn er 23 prósentustig.

Eins og sjá má á mynd 3 fækkar konum í kjörþyngd á milli þessara tveggja aldurshópa um 10,9 prósentustig (frá 62% niður í 51,1%).



Mynd 2. Líkamspýngdarstuðull karla eftir aldri.



Mynd 3. Líkamspýngdarstuðull kvenna eftir aldri.

3.3 Sátt við eigin líkamspýngd

Hversu sátt er fólk við líkamspýngd sína? Til þess að leita svara við því voru svör þátttakenda við eftirfarandi spurningum skoðuð: „Hversu sátt/ur ert þú við eigin líkamspýngd?“ (skoðuð eftir kyni og aldri) „Finnst þér þú þurfa að

léttast/þyngjast?“ (skoðað eftir kyni) „Hefur þú reynt að létta þig eða þyngja síðastliðna 12 mánuði?“ (skoðað eftir kyni).

3.3.1 Sátt við eigin líkamsþyngd (bæði kyn)

Þegar litið er á hversu sáttir þátttakendur í heild (bæði kyn) eru við þyngd sína kemur í ljós að alls eru 42,7% ósáttir við þyngd sína (sjá mynd 4). Hvorki sáttir né ósáttir eru 15,4% og 41,9% eru sáttir við þyngd sína. Þannig að nánast er um sama hlutfall að ræða milli þeirra sem eru ósáttir og sáttir við þyngd sína.

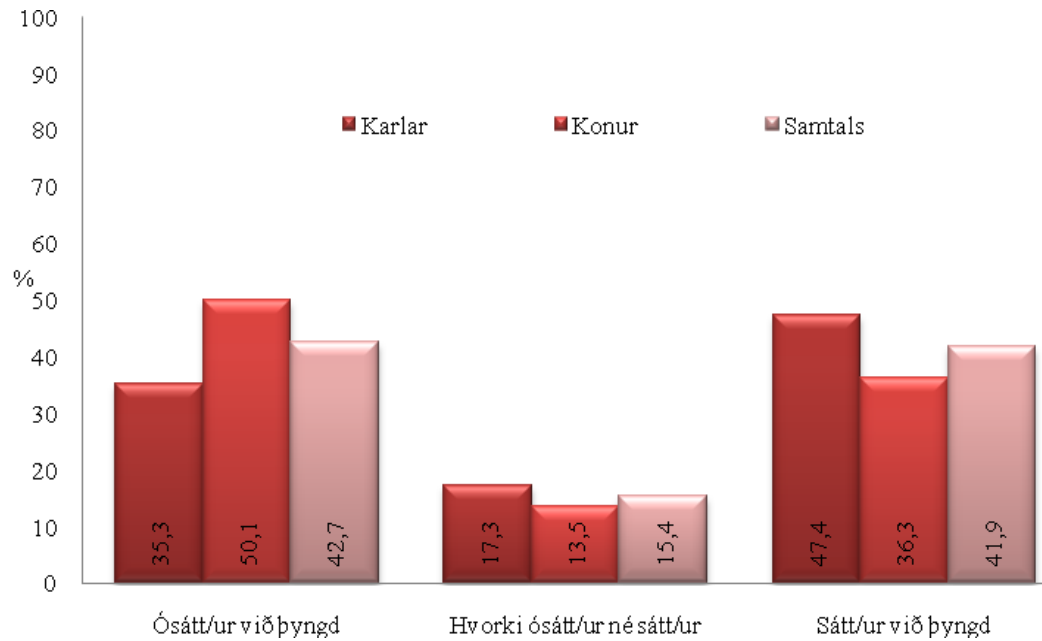
Þegar ósátt fólks við líkamsþyngd sína er skoðuð nánar kemur í ljós að 31,1% eru frekar ósáttir við líkamsþyngd sína og 11,6% mjög ósáttir (sjá viðauka 2).

3.3.2 Sátt við eigin líkamsþyngd eftir kyni

Þegar litið er á hvernig sátt við eigin líkamsþyngd birtist eftir kyni kemur í ljós að marktækur munur er á sátt kvenna og karla við eigin líkamsþyngd (Kí kvaðrat: $\chi^2(2) = 127,360$, $p < 0,01$). Meðal kvenna eru 50,1%, ósáttar við eigin líkamsþyngd sem skiptast í rétt rúmlega 33% sem segjast frekar ósáttar og 17% mjög ósáttar (sjá mynd 4 og viðauka 2). Tölur fyrir karla eru mun lægri. Rúm 35% karla eru ósáttir við líkamsþyngd sína, 29% frekar ósáttir og 6,3% mjög ósáttir (sjá mynd 4 og viðauka 2). Þannig að rúmlega einn þriðji hluti karla er óánægður með líkamsþyngd sína en um helmingur kvenna.

Eins og sjá má á mynd 4 eru 47,4% karla og 36,3% kvenna sátt við sína líkamsþyngd. Mismunur á hlutföllum kynjanna er 11,1 prósentustig.

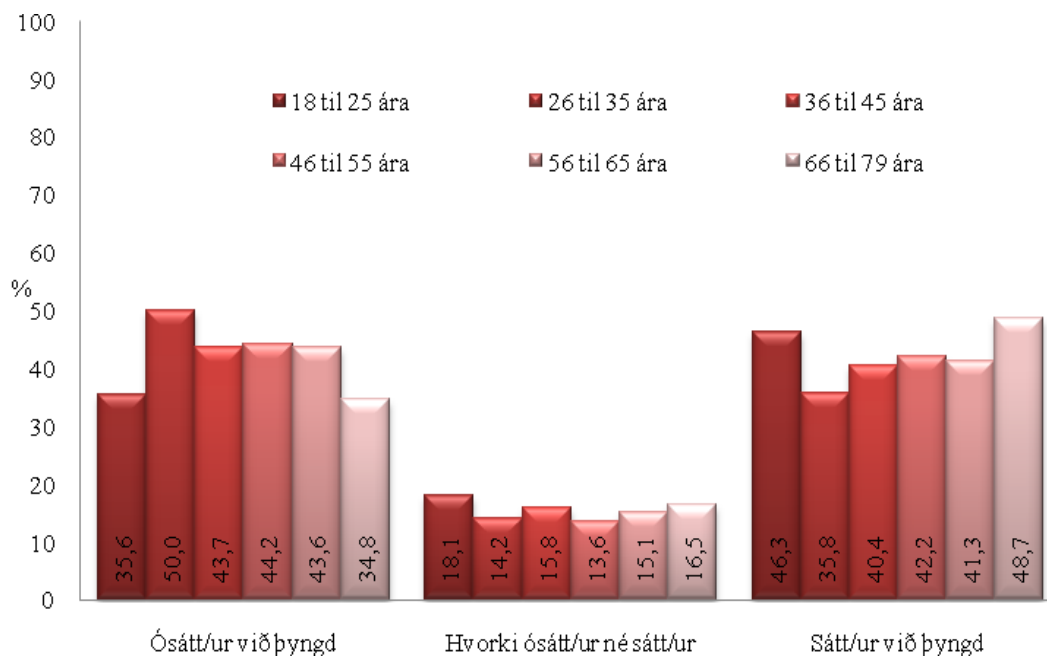
Rúm 19% karla eru mjög sáttir og rúm 28% frekar sáttir við líkamsþyngd sína. Hjá konum er skiptingin þannig að rúmlega 11% eru mjög sáttar og tæplega 25% frekar sáttar (sjá viðauka 2).



Mynd 4. Hversu sátt/ur eða ósátt/ur ertu við eigin líkamsþyngd? Samanburður á hversu sátt fólk er við líkamsþyngd sína eftir kyni.

3.3.3 Sátt við eigin líkamsþyngd eftir aldri, bæði kyn

Þegar tengsl sáttar við eigin líkamsþyngd og aldurs eru skoðuð kemur í ljós marktækur munur á sátt fólks eftir aldri (Kí kvaðrat: $\chi^2(10) = 64,592, p < 0,01$).



Mynd 5. Hversu sátt/ur eða ósátt/ur ertu við eigin líkamsþyngd? Samanburður á sátt við eigin líkamsþyngd eftir aldri.

Þegar skoðað er hversu margir eru ósáttir við líkamsþyngd sína eftir aldursflokkum sést að hlutfallstölurnar eru á bilinu 34,8% til 50% (sjá mynd 5). Hlutfallslega flestir eru ósáttir á aldrinum 25-35 ára. Lægst er hlutfall óánægðra í allra elsta aldursflokknum 66-79 ára en þar er samt sem áður ríflega þriðjungur fólks, eða 34,8% ósátt við líkamsþyngd sína.

Þegar sátt við eigin líkamsþyngd er skoðuð kemur í ljós að flestir í elsta aldurshópnum, 66 til 79 ára, eru sáttir eða 48,7%. Nærri þeim liggur þó yngsti aldurshópurinn 18-24 ára en 46,3% þeirra eru sáttir við eigin líkamsþyngd. Lægsta hlutfallstalan er hjá aldurshópnum 26-35 ára, 35,8%.

Ef litið er á þá sem eru mjög sáttir (sjá viðauka 3) þá eru flestir í elsta aldurshópnum (66-79 ára) mjög sáttir við eigin líkamsþyngd eða 22,9% en mun færri í yngri aldurshópnum eru mjög sáttir, eða frá 12% (26-35 ára) upp í 15,7%. Á sama hátt eru hlutfallslega fáir í elsta aldurshópnum mjög ósáttir við eigin líkamsþyngd eða 9,2% en í hinum aldurshópnum er hlutfallið frá 10,2% til 14%.

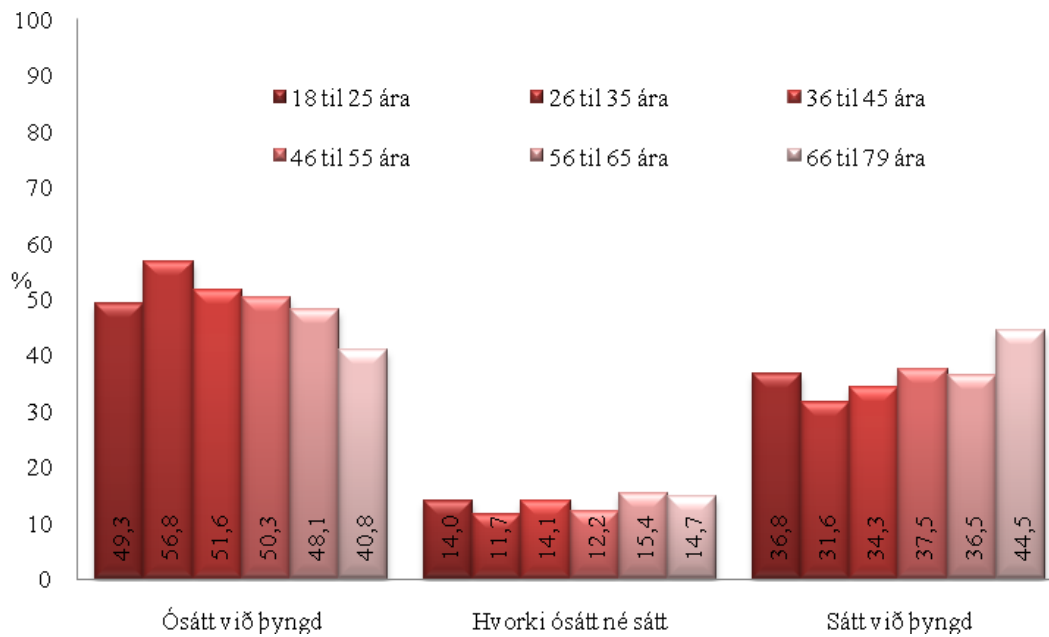
3.3.4 Sátt kvenna við eigin líkamsþyngd eftir aldri

Marktækur munur er á því hversu sáttar konur eru við eigin líkamsþyngd eftir aldri ($\chi^2 10 = 25,953$, $p < 0,01$).

Þegar mynd 6 er skoðuð sést að ósátt við eigin líkamsþyngd er hlutfallslega mest hjá konum á aldrinum 26-35 ára eða 56,8% en lægst er hlutfallið hjá elstu konunum (66-79 ára) eða 40,8%.

Þegar litið er á sátt kvenna við eigin líkamsþyngd sést að hlutfallstölur eru frá 31,6% (26-35 ára) upp í 44,5% í elsta aldurshópnum (66-79 ára). Þannig að elstu konurnar eru hlutfallslega sáttastar við líkamsþyngd sína en lægsta hlutfallið er á meðal kvenna á aldrinum 26 til 35 ára.

Þegar hlutfall þeirra sem eru mjög sáttar við líkamsþyngd sína er skoðað má sjá að í yngsta aldurshópnum (18-25 ára) eru 7,8% mjög sáttar en hlutfallið í elsta aldurshópnum (66-79) er komið upp í 19% (sjá viðauka 4). Aftur á móti er hlutfall þeirra kvenna í yngsta aldurshópnum sem eru frekar sáttar við þyngd sína ívið hærra en hjá þeim elstu eða 28,9% á móti 25,5%.



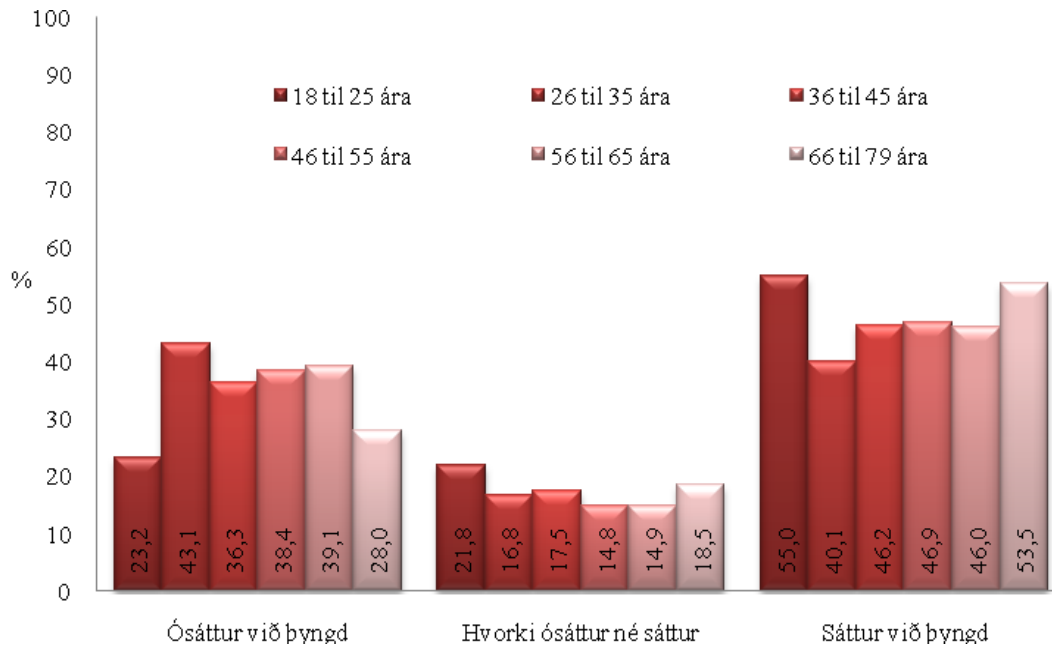
Mynd 6. Hversu sátt eða ósátt ertu við eigin líkamsþyngd? Samanburður á hversu sáttar konur eru við eigin líkamsþyngd eftir aldri.

3.3.5 Sátt karla við eigin líkamsþyngd eftir aldri

Marktækur munur er á því hversu sáttir karlar eru við eigin líkamsþyngd eftir aldri ($\chi^2 (10) = 59,507$ $p < 0,01$). Á mynd 7 má sjá að hlutfallslega eru fæstir karlar í aldurshópnum 18-25 ára ósáttir við líkamsþyngd sína eða 23,2%. Þar á eftir koma elstu karlarnir, 66-79 ára með 28%. Langflestir eru ósáttir í aldurshópnum 26-35 ára eða 43,1%.

Í yngsta aldurshópnum (18-25 ára) eru hlutfallslega flestir eða 55% sáttir við líkamsþyngd sína. En 53,5% elstu karlanna (66-79 ára) eru einnig sáttir við líkamsþyngd sína. Þannig að yngstu og elstu karlarnir eru ánægðastir með líkamsþyngd sína en fæstir í hópi karla á aldrinum 26-35 ára en þar eru 40,1% sáttir við sína líkamsþyngd.

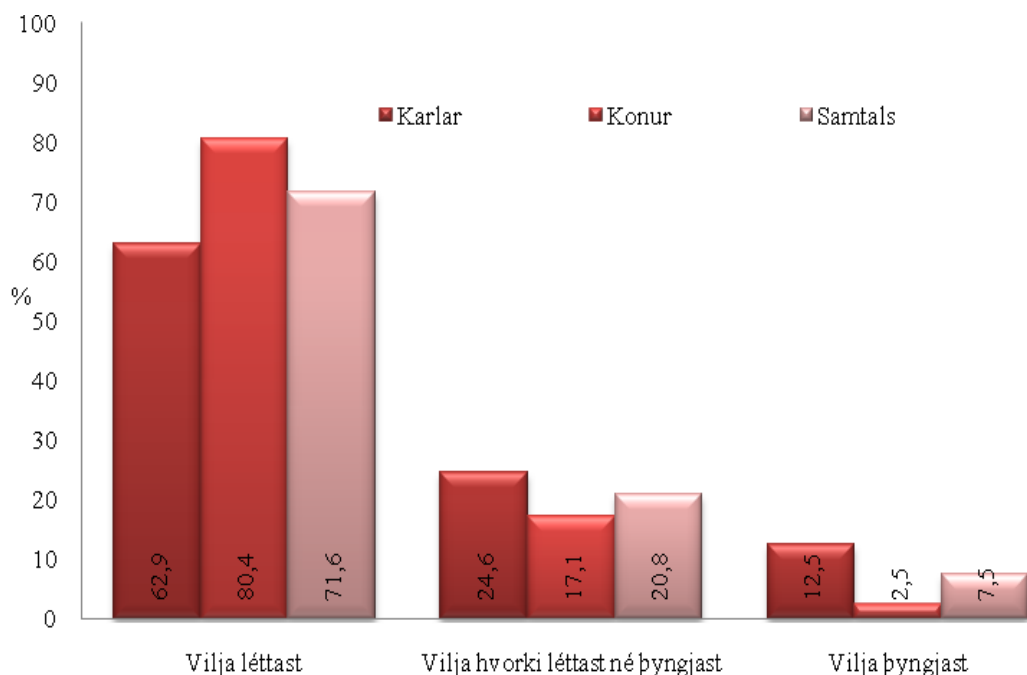
Þegar litið er á þá sem eru mjög sáttir (sjá viðauka 5) sést að hlutfallslega flestir í elsta aldurshópnum (66 til 79 ára) eða 27,1% eru mjög sáttir við líkamsþyngd sína. Næstir koma yngstu karlarnir (18-25 ára) þar sem 21,2% eru mjög sáttir við þyngd sína. Aftur á móti eru hlutfallslega fleiri sem eru frekar sáttir í aldurshópnum 18 til 25 ára (tæplega 34%) heldur en á aldrinum 66 til 79 ára (rétt rúmlega 26%).



Mynd 7. Hversu sáttur eða ósáttur ertu við eigin líkamsþyngd? Samanburður á hversu sáttir karlar eru við eigin líkamsþyngd eftir aldri.

3.3.6 Finnst fólki það þurfa að léttast/þyngjast?

Þegar athugað er hversu margir telja sig þurfa að léttast eða þyngjast kemur í ljós að 71,6% telja sig þurfa að léttast (frá 1 kg upp í meira en 15 kg) (sjá mynd 8). Marktækur munur er eftir kyni ($\chi^2(2) = 287,987$, $p < 0,01$). Rúmlega 80% kvenna telja sig þurfa að léttast og tæplega 63% karla. Þannig að segja má að 8 af hverjum 10 konum telji sig þurfa að léttast og rúmlega 6 af hverjum 10 körlum er sama sinnis. Þá telja 17,1% kvenna og 24,6% karla sig hvorki þurfa að léttast eða þyngjast. Í hópi kvenna telja 2,5% kvenna sig þurfa að þyngjast (frá 1 kg upp í meira en 15 kg) og 12,5% karla. Munur á milli þeirra kvenna og karla sem telja sig þurfa að þyngjast er því 10 prósentustig.



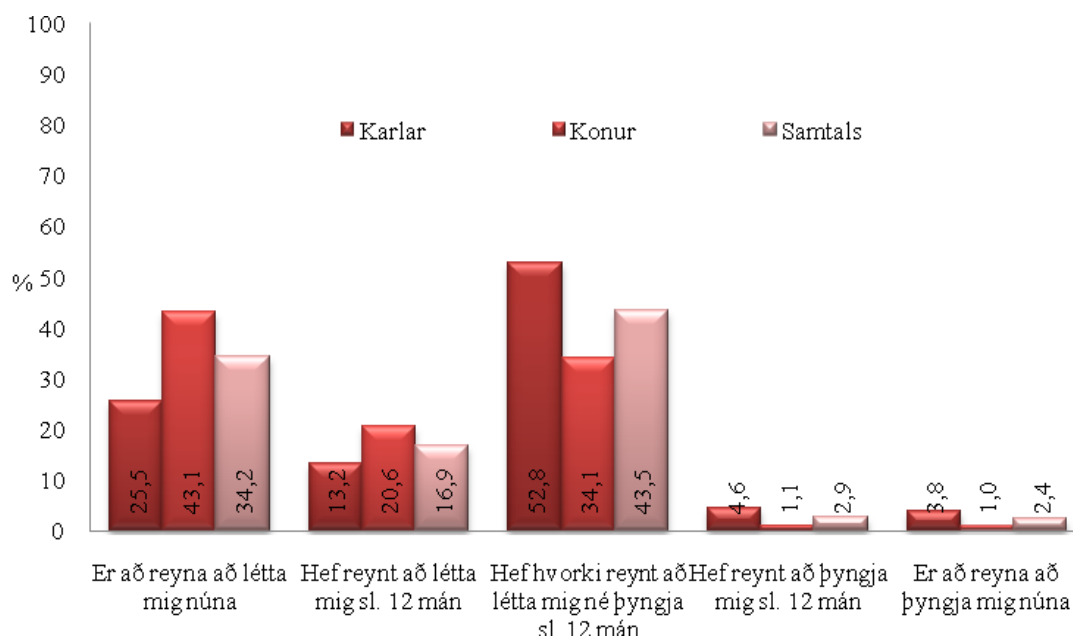
Mynd 8. „Finnst þér þú þurfa að léttast eða þyngjast? Samanburður á því hvort fólk vill léttast, þyngjast eða halda þyngd óbreyttri eftir kyni.

3.3.7 Hefur fólk reynt að léttast/þyngjast?

Eins og fram kemur á mynd 9 þá eru 51,1% að reyna að léttast núna eða hafa verið að reyna það síðastliðna 12 mánuði, miðað við þann tíma þegar rannsóknin var gerð. Rúm 43% hafa hvorki reynt að léttast eða þyngjast síðastliðna 12 mánuði og 5,3% hafa reynt að þyngjast síðastliðna 12 mánuði eða eru að reyna það núna.

Marktækur munur er á milli kynja, ($\chi^2 (4) = 391,800$, $p < 0,01$) hvað þetta varðar. Meðal karla segjast 38,7% vera að reyna að léttast núna eða hafa reynt það síðastliðna 12 mánuði en 63,7% kvenna eru að reyna að léttast núna eða hafa reynt það síðastliðna 12 mánuði. Hér er því um talsverðan mun að ræða, eða 25 prósentustig.

Rúm 8% karla eru að reyna að þyngjast núna eða hafa reynt að þyngjast síðastliðna 12 mánuði en 2,1% kvenna eru í þessum sporum. Á meðal karla eru 52,8% hvorki að reyna að léttast eða þyngjast en 34,1% kvenna. Þarna munar tæplega 19 prósentustigum.



Mynd 9. „Hefur þú reynt að létta þig eða þyngja (t.d. með breyttu mataræði eða aukinni hreyfingu) á síðastliðnum 12 mánuðum?“ Samanburður á milli kynja á því hvort fólk hefur reynt að létta sig eða þyngja.

3.3.8 Samantekt á niðurstöðum varðandi hversu sátt fólk er við líkamsþyngd sína

Niðurstöður rannsóknarinnar hvað varðar lýsandi tölfræði, krosstöflur og Kí-kvaðrat í tengslum við rannsóknarspurninguna um hversu sátt fólk er við líkamsþyngd sína sýna að talsvert mikil óánægja virðist ríkja meðal fólks með þyngd sína. Tæplega 43% þátttakenda í rannsókninni segjast vera frekar eða mjög ósáttir við líkamsþyngd sína. Tæp 72% telja sig þurfa að léttast og 51,1% er að reyna að létta sig eða hefur reynt það síðastliðna 12 mánuði. Þá sýna niðurstöður jafnframt að munur er á hversu sátt fólk er við líkamsþyngd sína eftir kyni og aldri. Rúmlega einn þriðji hluti karla (35,3%) er óánægður með þyngd sína en um helmingur kvenna (50,1%). Jafnframt er mikill munur á hlutföllum á milli kynja þegar skoðað er hvort fólk telji sig þurfa að léttast eða hafi reynt það. Tæp 63% karla og 80,4% kvenna telja sig þurfa að léttast. Þá eru 38,7% karla og 63,7% kvenna að reyna að létta sig eða hafa reynt það síðastliðna 12 mánuði.

Í hópi karla sem eru sáttir við líkamsþyngd sína eru hlutfallslega flestir í hópi yngstu (18-25 ára) og elstu (66-79 ára) karlanna og í hópi sáttra kvenna eru þær elstu (66-79 ára) hlutfallslega flestar. Hjá bæði körlum og konum eru hlutfallslega fæstir sáttir við eigin líkamsþyngd á aldrinum 26-35 ára.

Þegar litið er á hversu sátt fólk er við eigin líkamsþyngd í aldurshópnum 18-26 ára kemur í ljós mikill kynjamunur. Á þessum aldri eru 55% karla sáttir við líkamsþyngd sína (tæplega 34% eru frekar sáttir og rúmlega 21% mjög sáttir) en aðeins 36,8% kvenna eru sáttar (tæplega 29% frekar sáttar og tæplega 8% mjög sáttar). Þarna munar 18,2 prósentustigum á sátt kynja á þessum aldri.

3.4 Tengsl bakgrunnspátta við sátt fólks við eigin líkamsþyngd

Til þess að kanna betur tengsl bakgrunnspátta við sátt fólks við eigin líkamsþyngd var notuð línuleg aðhvarfsgreining. Í töflu 2 má sjá „Pearsons's r “ fylgni á milli breyta rannsóknarinnar.

Af töflu 2 má sjá að fylgni er á milli sáttar við eigin líkamsþyngd og kyns og aldursflokka. Það er einnig fylgni á milli ákveðinna starfsheita (þjónustustörf/skrifstofufólk, iðnverkafólk/bændur/sjómenn og námsmenn) og sáttar við þyngd.

Hvergi er um háa fylgni að ræða, en hæst er hún á milli sáttar við eigin líkamsþyngd og kyns en þar er fylgnin neikvæð ($r = -0,173$) og eru konur líklegri en karlar til að vera ósáttar við eigin þyngd. Næst hæsta fylgnin er hjá starfsstéttunum iðnverkafólk/bændur/sjómenn ($r = 0,090$) og þar er fylgnin jákvæð. Aftur á móti er um neikvæða fylgni að ræða hjá starfsstéttunum þjónustustörf/skrifstofustörf ($r = -0,083$). Ennþá minni fylgni er á milli hinna tveggja þáttanna og sáttar við eigin líkamsþyngd. Jákvæð fylgni er á milli aldurshópa og sáttar við þyngd ($r = 0,047$), svo og á milli námsmanna og sáttar við þyngd ($r = 0,038$). Ekki er marktæk fylgni á milli sáttar við þyngd og búsetu, tekjur, menntun, samvirknibreytuna menntkyn (samsett úr breytunum menntun og kyn), að starfa sem sérfræðingur, háskólamaður (og fleiri sambærileg störf) og þeirra sem eru ekki í launaðri vinnu.

Tafla 2. Fylgni milli breyta í rannsókninni („Pearson's r“)

Fylgni (r)	Sátt	K	A	B	T	M	MK	S	Þ	I	N	E
Sátt við eigin líkamspýngd(S)	1											
Kyn (K)	-0,173**	1										
Aldursflokkar (A)	0,047**	0,016	1									
Búseta (B)	0,012	0,001	0,071**	1								
Tekjur (T)	0,020	-0,327**	0,086**	-0,119**	1							
Menntun (M)	-0,009	-0,023	-0,089**	-0,197**	0,437**	1						
Menntkyn (MK)	0,004	0,100**	-0,133**	-0,130**	0,228**	0,709**	1					
Sérfr./háskólam. (S)'	-0,019	0,031*	-0,047**	-0,163**	0,430**	0,631**	0,451**	1				
Þjónustust/skrifst.(Þ)'	-0,083**	0,167**	-0,123**	-0,037**	-0,119**	-0,206**	-0,171**	-0,341**	1			
Iónverkf./bændur/sjóm.(I)'	0,090**	-0,320**	0,027*	0,158**	0,071**	-0,135**	-0,052**	-0,315**	-0,190**	1		
Námsmenn (N)'	0,038**	0,048**	-0,313**	-0,055**	-0,274**	-0,047**	-0,014	-0,199**	-0,120**	-0,111**	1	
EKKI launuð vinna (E)'	0,006	0,092**	0,312**	0,031*	-0,215**	-0,195**	-0,182**	-0,251**	-0,152**	-0,140**	-0,088**	1

*marktækt m.v. 95% öryggismörk (p< 0,05),

** marktækt m.v. 99% öryggismörk (p< 0,01)

3.4.1 Aðhvarfsgreining

Aðhvarfsgreiningin er þrískipt. Í fyrsta lagi eru allir aldursflokkar (vísibreytur þar sem viðmiðunarhópurinn eru 18-25 ára) settir saman í eitt líkan til þess að spá fyrir um „sátt við eigin líkamsþyngd“ út frá aldurshópum áður en aðrir þættir eru teknir með í reikninginn. Í öðru lagi er gert aðhvarfslíkan þar sem spáð er fyrir um „sátt við eigin líkamsþyngd“ út frá aldursflokkum og aldursflokkum í öðru veldi (þar sem um sveiglínusamband getur verið að ræða á milli aldursflokka og sáttar við eigin líkamsþyngd) ásamt öðrum bakgrunnsbreytum. Í þriðja og síðasta lagi eru gerð sérstök aðhvarfslíkön fyrir hvern aldursflokk fyrir sig til þess að skoða betur tengsl hvers þeirra við fylgibreytuna „sátt við eigin líkamsþyngd“ og hugsanleg tengsl við bakgrunnsbreytur innan aldursflokka.

3.4.2 Allir aldursflokkar (vísibreytur þar sem viðmiðunarhópurinn er 18-25 ára) í einu líkani

Eftirfarandi líkan er prófað: Y (sátt við eigin líkamsþyngd) = β_0 (fastinn) + β_1 (26-35 ára) + β_2 (36-45 ára) + β_3 (46-55 ára) + β_4 (56-65 ára) + β_5 (66-79 ára) + e .

Líkanið í heild er marktækt ($F(5, 5657) = 11,108$, $p < 0,01$). Skýrð dreifing er 1%. Þegar staðlaðir hallastuðlar (β stuðlar) eru skoðaðir (tafla 3) má sjá að aldurshóparnir 26-35 ára ($p < 0,01$) og 36-45 ára ($p < 0,05$) eru marktækir og þessir aldurshópar hafa neikvætt forspárgildi og eru ósáttari við eigin líkamsþyngd en viðmiðunarhópurinn 18-25 ára. Aldurshópurinn 66-79 ára er einnig marktækur ($p < 0,05$) en sá aldurshópur hefur jákvætt forspárgildi og er sáttari við líkamsþyngd sína en viðmiðunarhópurinn 18-25 ára. Staðlaðir hallastuðlar (β stuðlar) sýna hæsta gildið meðal 26-35 ára (-0,088), þá hjá 36-45 ára (-0,041) og síðan hjá 66-79 ára (0,038).

Tafla 3. Óstaðlaðir hallastuðlar¹, staðalvilla og staðlaðir hallastuðlar¹ fyrir alla aldurshópa í einu líkani

Líkan			
Aldur (allir aldurshópar miðaðir við 18-25 ára)	Óstaðlaðir hallastuðlar ¹	Staðalvilla	Staðlaðir hallastuðlar ¹
26-35	-0,289	0,059	-0,088**
36-45	-0,131	0,058	-0,041*
46-55	-0,1	0,059	-0,030
56-65	-0,094	0,063	-0,026
66-79	0,151	0,066	0,038*
R ²	0,01		

*marktækt m.v. 95% öryggismörk ($p < 0,05$), ** marktækt við 99% öryggismörk ($p < 0,01$)

¹hallastuðlar = β stuðlar

3.4.3 Aðhvarfsgreining með aldursflokkum í öðru veldi (aldursflokkar²)

Í samræmi við rannsóknarspurningar 2 (um hugsanleg tengsl aldurs og kyns við sátt við þyngd) og 3 (um hugsanleg tengsl annarra bakgrunnsbreyta við sátt við þyngd) voru gerð tvö líkön. Í líkani 1 eru aldursflokkar, aldursflokkar² og kyn sem frumbreytur á móti fylgibreytunni „sátt við eigin líkamsþyngd“. Aldursflokkar eru settir í annað veldi þar sem vera kann að sveiglinusamband sé á milli aldursflokka og „sáttar við eigin líkamsþyngd“. Eftirfarandi líkan er sett fram: Y (sátt við eigin líkamsþyngd) = β_0 (fastinn) + β_1 (aldursflokkar) + β_2 (aldursflokkar²) + β_3 (kyn) + e . Líkanið í heild er marktækt, ($F(3, 5659) = 71,851, p < 0,01$). Skýrð dreifing er 3,7%. Þegar litið er á stöðluðu hallastuðlana (β stuðlar) (sjá töflu 4) sést að kyn, aldursflokkar og aldursflokkar² eru marktækt framlag til líkansins ($P < 0,01$). Aldursflokkar² (0,307) hefur jákvætt forspárgildi en aldursflokkar (-0,25) og kyn (-0,174) hafa neikvætt forspárgildi. Sjá má að um sveiglinusamband er að ræða á milli aldurshópa og „sáttar við eigin líkamsþyngd“ þar sem aldursflokkar í öðru veldi eru marktækt framlag til líkansins. Frekari greining sýndi að sveiglinusambandið milli aldurshópa og „sátt við eigin líkamsþyngd“ var mun sterkara hjá körlum en konum þannig að það sveiglinusamband sem er til staðar er aðallega tilkomið vegna karla (gögn ekki birt).

Eftirfarandi líkan var gert í samræmi við rannsóknarspurningu 3:

Y (Sátt við eigin líkamþyngd) = β_0 + β_1 (aldursflokkar) + β_2 (aldursflokkar²) + β_3 (kyn) + β_4 (búseta) + β_5 (sérfr., háskólam.o.fl.) + β_6 (þjónusta/skrifst.st.) +

β_7 (iðnverkaf., bændur, sjóm.,) + β_8 (námsmenn) + β_9 (ekki launuð vinna) + β_{10} (menntun) + β_{11} (menntkyn) + β_{12} (tekjur) + e.

Líkan 2 er marktækt í heild sinni, ($F(12, 4725) = 19,144$, $p < 0,01$) og skýrð dreifing er 4,6%. Skýrð dreifing hefur því aukist um 0,9% frá líkani 1. Þar sem hlutfall skýrðrar dreifingar hefur aukist afar lítið má segja að þeir bakgrunnþættir sem bættust við í líkani 2 hafi ekki mikið forspárgildi fyrir hversu sátt fólk er við þyngd sína og bæti ekki miklu við fyrra líkan. Eins og sjá má í töflu 4 á stöðluðum hallastuðlum (β stuðlar) eru tengsl þeirra þátta sem marktækir eru missterk við fylgibreytuna „sátt við eigin líkamsþyngd“. Sterkust eru þau við aldursflokka² (0,244) sem hefur jákvætt forspárgildi, hækkandi aldur þýðir meiri sátt við eigin líkamsþyngd. Næst sterkustu tengslin eru við kyn (-0,182) sem hefur neikvætt forspárgildi, að vera kona þýðir minni sátt við eigin líkamsþyngd. Þá koma aldursflokkar (-0,155) og síðan er öllu veikara samband við námsmenn (0,084) menntkyn (0,070), störf iðnverkafólks, bænda og sjómanna (0,057) og störf sérfræðinga, háskólamenntaðra o.fl. sambærileg störf (0,057). Þannig að það að vera námsmaður eykur sátt við eigin þyngd, að vera menntuð kona eykur jafnframt sátt við eigin þyngd svo og það að tilheyra stétt iðnverkafólks, bænda og sjómanna svo og stétt sérfræðinga og annarra sambærilegra starfa samanborið við verkafólk. Ómarktækir þættir eru búseta, tekjur, menntun, þjónustu- og skrifstofustörf og að vera ekki í launaðri vinnu.

Tafla 4. Óstaðlaðir hallastuðlar¹, staðalvillur og staðlaðir hallastuðlar¹ fyrir aldursflokka² ásamt öðrum bakgrunnspáttum

	Líkan 1			Líkan 2		
	Óstaðlaðir hallastuðlar ¹	Staðalvilla	Staðlaðir hallastuðlar ¹	Óstaðlaðir hallastuðlar ¹	Staðalvilla	Staðlaðir hallastuðlar ¹
Aldursflokkar	-0,202	0,049	-0,250**	-0,128	0,063	-0,155*
Aldursflokkar ²	0,035	0,007	0,307**	0,029	0,009	0,244**
Kyn	-0,447	0,034	-0,174**	-0,467	0,043	-0,182**
Búseta				0,004	0,023	0,002
Menntun				-0,028	0,015	-0,044
Menntkyn				0,062	0,018	0,070**
Sérfr./Háskólam. o.fl. ²				0,151	0,070	0,057*
Skrifst./þjónustust. ²				0,004	0,067	0,001
Iðnverk./bændur/sjóm. ²				0,216	0,073	0,057**
Námsmenn ²				0,417	0,092	0,084**
Ekki launuð vinna ²				0,025	0,079	0,006
Tekjur				-0,018	0,011	-0,033
R ²		0,037			0,046	

*marktækt m.v. 95% öryggismörk ($p < 0,05$), ** marktækt m.v. 99% öryggismörk ($p < 0,01$)

¹ hallastuðlar = β stuðlar

² öll störf eru miðuð við verkafólk

3.4.4 Aðhvarfslíkön fyrir hvern aldursflokk

Eftirfarandi líkan var sett fram í samræmi við rannsóknarspurningar 2 og 3 fyrir hvern aldursflokk:

Y (Sátt við eigin líkamþyngd) = $\beta_0 + \beta_1(\text{kyn}) + \beta_2 (\text{búseta}) + \beta_3 (\text{sérfr., háskólam.o.fl.}) + \beta_4 (\text{þjónustu/skrifst.st.}) + \beta_5 (\text{iðnverkaf., bændur og sjóm.}) + \beta_6 (\text{námsm.}) + \beta_7 (\text{ekki launuð vinna}) + \beta_8 (\text{menntun}) + \beta_9 (\text{menntkyn}) + \beta_{10} (\text{tekjur}) + e$

Tafla 5. Aðhvarfslíkan fyrir hvern aldurshóp 18-45 ára

	18-25 ára			26-35 ára			36-45 ára		
	Óstaðlaðir hallastuðlar ¹	Staðal-villa	Staðlaðir hallastuðlar ¹	Óstaðlaðir hallastuðlar ¹	Staðal-villa	Staðlaðir hallastuðlar ¹	Óstaðlaðir hallastuðlar ¹	Staðal-villa	Staðlaðir hallastuðlar ¹
Kyn	-0,724	0,104	-0,280**	-0,545	0,110	-0,216**	-0,422	0,104	-0,166**
Búseta	-0,070	0,061	-0,04	0,096	0,057	0,058	-0,011	0,049	-0,008
Menntun	0,001	0,045	0,001	-0,011	0,036	-0,016	-0,047	0,033	-0,076
Menntkyn	-0,011	0,061	-0,009	0,096	0,043	0,117*	0,047	0,040	0,058
Sérfr./Háskólám.ofl. ²	0,466	0,187	0,123*	0,223	0,162	0,088	0,182	0,164	0,071
Skrifst./þjónustust. ²	0,084	0,151	0,029	0,154	0,161	0,046	0,083	0,164	0,024
Iðnverkaf./bændur/sjóm.	0,524	0,183	0,128**	0,353	0,182	0,087	-0,026	0,165	-0,007
Námsmenn ²	0,567	0,154	0,202**	0,388	0,208	0,080	0,134	0,290	0,016
Ekki launuð vinna ²	-0,048	0,268	-0,007	0,280	0,289	0,035	0,087	0,224	0,15
Tekjur	-0,089	0,031	-0,107**	-0,025	0,025	-0,041	0,016	0,021	0,031
R ²		0,128			0,043			0,029	

Tafla 5 framhald. Aðhvarfslíkan fyrir hvern aldurshóp 46-79 ára

	46-55 ára			56-65 ára			66-79 ára		
	Óstaðlaðir hallastuðlar ¹	Staðal-villa	Staðlaðir hallastuðlar ¹	Óstaðlaðir hallastuðlar ¹	Staðal-villa	Staðlaðir hallastuðlar ¹	Óstaðlaðir hallastuðlar ¹	Staðal-villa	Staðlaðir hallastuðlar ¹
Kyn	-0,383	0,104	-0,153**	-0,365	0,125	-0,143**	-0,418	0,152	-0,157**
Búseta	0,050	0,049	0,035	-0,036	0,059	-0,026	0,027	0,066	0,019
Menntun	-0,014	0,035	-0,022	-0,010	0,039	-0,017	0,035	0,051	0,046
Menntkyn	0,106	0,044	0,119*	-0,003	0,052	-0,003	-0,001	0,075	-0,001
Sérfr./Háskólám.ofl. ²	-0,152	0,155	-0,061	0,306	0,179	0,116	-0,334	0,257	-0,077
Skrifst./þjónustust. ²	-0,222	0,160	-0,064	0,049	0,170	0,015	-0,080	0,266	-0,015
Iðnverkaf./bændur/sjóm. ²	0,142	0,162	0,041	0,442	0,179	0,126*	-0,035	0,243	-0,008
Námsmenn ²	-0,274	0,457	-0,020	1,468	1,203	0,049	0,447	1,727	0,013
Ekki launuð	-0,301	0,194	-0,062	0,093	0,203	0,021	-0,060	0,146	-0,022
Tekjur	-0,018	0,023	-0,032	-0,015	0,029	-0,027	-0,016	0,042	-0,021
R ²		0,044			0,041				0,029

*marktækt m.v. 95% öryggismörk ($p < 0,05$), ** marktækt m.v. 99% öryggismörk ($p < 0,01$)

¹ hallastuðlar = β stuðlar

² öll störf eru miðuð við verkafólk

3.4.4.1 Niðurstöður úr aðhvarfsgreiningu fyrir hvern aldurshóp

18-25 ára. Líkanið í heild er marktækt ($F(10, 762) = 11,169, p < 0,01$). Skýrð dreifing er 12,8%. Fimm þættir eru marktækir í líkaninu, kyn, að vera eingöngu í námi, tekjur og störf sérfræðinga, háskólamenntaðra og fleiri sambærileg störf, svo og störf iðnverkafólks, bænda og sjómanna miðuð við störf verkafólks. Eins

og sjá má á stöðluðum hallatölum í töflu 5 þá eru sterkust tengsl við kyn (-0,280). Næst sterkast er sambandið við námsmenn (0,202). Þá koma tengsl iðnverkafólks, bænda og sjómanna (0,128). Því næst störf sérfræðinga, háskólamenntaðra og fleiri sambærileg störf (0,123). Veikust eru tengslin við tekjur (-0,107). Í þessum aldurshópi hefur það neikvætt forspárgildi að vera kona og með hærri tekjur. Aftur á móti hefur það að vera í námi jákvætt forspárgildi, að tilheyra stéttum sérfræðinga, háskólamenntaðra og fleiri sambærilegra stétta sem og að starfa í röðum iðnverkafólks, bænda og sjómanna.

Marktæk samvirkni reyndist vera á milli breytanna kyn og námsmenn. Þegar samvirknibreytan námskyn (breyturnar námsmenn og kyn margfaldaðar saman) var sett inn í aðhvarfslíkan með fylgibreytunni „sátt við eigin líkamsþyngd“, ásamt frumbreytum þeim sem eru inni í líkani 2 er líkanið marktækt ($F(11, 761) = 10,639$, $p < 0,01$). Skýrð dreifing er 13,3% og hefur hækkað lítillega. Línuleg fylgni á milli frumbreytanna er ekki of há ($VIF=2,789$ fyrir samvirknibreytuna). Stöðluð hallatala fyrir samvirknibreytuna námskyn er 0,12, ($p < 0,05$). Af þessu má draga þá ályktun að það að vera í námi á þessum aldri hafi jákvæðari áhrif á sátt við eigin líkamsþyngd á meðal kvenna en karla.

Samvirkniþrófun fyrir tekjur og kyn leiddi í ljós að ekki var um samvirkni að ræða milli þessara frumbreyta.

26-35 ára. Líkanið í heild er marktækt ($F(10, 916) = 4,122$, $p < 0,01$). Skýrð dreifing líkansins er 4,3%. Marktækir þættir eru kyn og samvirknibreytan menntkyn. Kyn (-0,216) hefur neikvætt forspárgildi og menntkyn (0,117) jákvætt forspárgildi (sjá töflu 5). Konur á þessum aldri eru líklegri til þess að vera ósáttar við eigin líkamsþyngd en karlar, en menntun kvenna á þessum aldri minnkar líkur á því að þær séu ósáttar við líkamsþyngd sína.

36-45 ára. Líkanið í heild er marktækt ($F(10, 990) = 2,931$, $p < 0,01$). Skýrð dreifing er 2,9%. Kyn er eini þátturinn sem er marktækur og hefur neikvætt forspárgildi (-0,166) (sjá töflu 5).

46-55 ára. Líkanið er marktæk í heild sinni ($F(10, 900) = 4,134$, $p < 0,01$). Skýrð dreifing er 4,4%. Eins og sjá má í töflu 5 þá eru marktækir þættir kyn (-0,153) sem hefur neikvætt forspárgildi og menntkyn (0,119) sem hefur jákvætt forspárgildi.

56-65 ára. Líkanið er marktækt í heild ($F(10, 631) = 2,670$, $p < 0,01$) og skýrð dreifing þess er 4,1%. Eins og sést í töflu 5 eru tveir þættir marktækir,

kyn (-0,143) og starfsstéttirnar iðnverkafólk, bændur og sjómenn (0,126). Að vera kona minnkar sátt við líkamsþyngd sína en að tilheyra starfsstéttum iðnverkafólks, bænda og sjómanna eykur sátt við þyngd. Kannað var hvort um samvirkni væri að ræða á milli þessara starfsstétta og kyns. Samvirknibreytan reyndist ekki vera marktæk þannig að ekki er um mun að ræða hjá þeim sem tilheyra þessum starfsstéttum eftir kyni.

66-79 ára. Líkanið í heild er ekki marktækt. Það bendir til þess að óháðu breyturnar tengist ekki „sátt við eigin líkamsþyngd“ á þessu aldursbili.

3.4.4.2 Samantekt á niðurstöðum úr aðskildum líkönum fyrir hvern aldurshóp

Líkönin eru marktæk fyrir alla aldurshópa nema 66-79 ára. F- gildi eru á bilinu 2,670 hjá 56-65 ára til 11,169 hjá 18-25 ára. Skýrð dreifing er mismunandi eftir aldurshópum. Hæst er hún í líkaninu fyrir 18-25 ára eða 12,8% en á bilinu 2,9-4,4% hjá hinum. Eins og sjá má í töflu 5 er fjöldi marktækra þátta líka mismunandi eftir aldurshópum. Kyn er eini sameiginlegi marktæki þátturinn hjá öllum aldurshópum og hefur í öllum tilfellum sterkasta forspárgildið fyrir sátt við eigin líkamsþyngd. Kyn hefur neikvætt forspárgildi hjá öllum aldurshópum, þannig að konur eru líklegri til þess að vera ósáttar við líkamsþyngd sína en karlar. Sterkast er sambandið milli kyns og „sáttar við eigin líkamsþyngd“ hjá yngsta aldursflokknum, 18-25 ára, og næststerkast er sambandið í aldurshópnum 26-35 ára. Það verður svo veikara í eldri aldursflokkunum.

Hjá aldurshópnum 36-45 ára er kyn eini bakgrunnspátturinn sem hefur marktæk tengsl við „sátt við eigin líkamsþyngd“.

Í aldurshópnum 26-35 ára, 46-55 ára og 56-65 ára eru tengsl við tvo þætti. Hjá aldurshópnum 26-35 ára og 46-55 ára eru tengsl við kyn og menntkyn (samsett úr breytunum menntun og kyn). Sterkara samband er við kyn sem hefur neikvætt forspárgildi heldur en menntkyn sem hefur jákvætt forspárgildi. Hjá aldurshópnum 56-65 ára eru jákvæð tengsl við starfsstéttirnar iðnverkafólk, bændur og sjómenn (miðað við verkafólk) en neikvæð tengsl við kyn.

Hjá aldurshópnum 18-25 ára eru tengsl fimm þátta við „sátt við eigin líkamsþyngd“. Sterkasta sambandið er við kyn, því næst við námsmenn. Þá við starfsstéttir iðnverkafólks, bænda og sjómanna, svo og við starfsstéttir sérfræðinga, háskólamenntaðra og annarra sambærilegra starfa og að síðustu við

tekjur. Að vera í námi og tilheyra ofangreindum starfsstéttum hefur jákvætt forspárgildi en kyn og tekjur neikvætt.

3.4.5 Samantekt úr öllum aðhvarfsgreiningum

Í aðhvarfsgreiningu þar sem aldurshópar voru settir í annað veldi var staðfest sú vísbending sem kom fram í krosstöflum að ekki er línulegt samband á milli aldursflokka og sáttar við eigin líkamsþyngd. Skýrð dreifing var 3,7% þegar kyn og aldur voru inni í líkaninu og jókst eingöngu um 0,9% við það að fleiri bakgrunnspættir en kyn og aldur bættust við í líkanið. Þannig að þegar á heildina er litið eiga aðrir bakgrunnspættir en kyn og aldur lítinn þátt í að skýra dreifingu breytunnar „sátt við eigin líkamsþyngd“. Aftur á móti sýndi aðhvarfsgreining fyrir hvern aldurshóp að tengsl þessara þátta við „sátt við eigin líkamsþyngd“ voru mismunandi eftir aldri. Sterkust voru tengslin við aldurshópinn 18-25 ára.

Þá sýndi aðhvarfsgreining þegar tengsl allra aldurshópa við „sátt við eigin líkamsþyngd“ voru skoðuð í einu líkani (viðmið var yngsti aldurshópurinn, 18-25 ára), að aldurshóparnir 26-35 ára og 36-45 ára voru ósáttari en viðmiðunarhópurinn við líkamsþyngd sína. En aftur á móti var elsti aldurshópurinn, 66-79 ára, sáttari en hann.

Niðurstöðum úr aðhvarfsgreiningum um tengsl kyns og aldurs við sátt við eigin líkamsþyngd ber saman við niðurstöður úr krosstöflum og Kí- kvaðratprófi þar sem marktækur munur var á milli hlutfalla hópa eftir kyni og aldri.

4. Umræður

Megin markmið rannsóknarinnar fólst í að kanna hversu sáttir Íslendingar á aldrinum 18-79 ára eru við eigin líkamsþyngd. Jafnframt hvort bakgrunnspættirnir kyn, aldur, búseta, starf, menntun og tekjur hefðu tengsl við sátt fólks við þyngd sína.

Niðurstöður rannsóknarinnar sýna að talsvert stór hluti þeirra sem tók þátt í henni er óánægður með líkamsþyngd sína. Tæplega 43% þátttakenda á aldrinum 18-79 ára á Íslandi eru ósáttir við líkamsþyngd sína. Þá telja ríflega 70% þátttakenda sig þurfa að léttast. Jafnframt var rúmlega helmingur þeirra sem þátt tóku í könnuninni að reyna að léttast þegar rannsóknin var gerð eða hafði reynt það síðastliðna 12 mánuði.

Talsvert mikill munur er á hversu ósátt fólk er við eigin líkamsþyngd eftir kyni. Konur í öllum aldurshópum eru umtalsvert ósáttari við líkamsþyngd sína en karlar. Rúmlega einn þriðji hluti karla (35,3%) er óánægður með þyngd sína en um helmingur kvenna (50,1%). Þó nokkur munur er eftir kynferði hvort fólk telur sig þurfa að léttast. Rúm 80% kvenna telur þörf á því en tæp 63% karla. Tæplega 64% kvenna var að reyna að léttast þegar rannsóknin var gerð eða höfðu reynt það síðastliðna 12 mánuði og tæp 39% karla.

Þá er jafnframt munur á hversu sátt fólk er við líkamsþyngd sína eftir aldri. Á meðal karla eru þeir yngstu (18-25 ára) og elstu (66-79 ára) hlutfallslega flestir sáttir við líkamsþyngd sína en í hópi kvenna eru það elstu konurnar (66-79 ára) sem eru hlutfallslega flestar sáttar. Meðal bæði karla og kvenna er hlutfallslega minnst sátt við eigin líkamsþyngd á aldrinum 26-35 ára. En hlutfallslega mesti munurinn á milli kynja er í yngsta aldurshópnum. Á þessum aldri eru 55% karla sáttir við líkamsþyngd sína en 36,8% kvenna. Í þessu samhengi vekur athygli að hlutfall karla og kvenna í kjörþyngd í þessum aldursflokki er nánast það sama. Tæp 63% karla á aldrinum 18-25 ára eru í kjörþyngd og 62% kvenna.

Niðurstöðurnar benda því ótvírætt til þess að þrátt fyrir að hlutfallslega fleiri karlar en konur séu yfir kjörþyngd, eða 13 prósentustigum fleiri, þá eru konur á öllum aldri umtalsvert óánægðari með líkamsþyngd sína en karlar, telja ennþá fremur en þeir að þær þurfi að léttast og gera frekar tilraunir til þess. Af þessu

má leiða þá ályktun að á Íslandi sé „viðtekin óánægja“ kvenna með þyngd sína og mjög algengt sé að þær séu að reyna að létta sig.

Þessar niðurstöður eru í fullu samræmi við niðurstöður erlendra rannsókna. Þessari miklu óánægju kvenna með líkamsþyngd sína og algengi megrunar var fyrst lýst með orðtakinu „viðtekin óánægja“ árið 1984 af Rodin o.fl. Aðrir fræðimenn hafa bent á að þetta eigi ekki síður við í dag (Striegel-Moore og Franko, 2002) og hafi jafnvel verið að aukast síðastliðna áratugi (Feingold og Mazzella, 1998; Tiggemann 2004).

Þá er ákveðinn samhljómur með þessum rannsóknaniðurstöðum og þeim niðurstöðum sem rannsóknir á börnum og ungu fólki á Íslandi hafa sýnt. En þær benda til þess að talsverð óánægja sé ríkjandi með líkamann og eigin líkamsþyngd hjá börnum og ungu fólki (Þórdís Rúnarsdóttir, 2008; Þóroddur Bjarnason o.fl., 2006). Ennfremur að óánægjan sé meiri hjá stelpum heldur en strákuum og birtist með ólíkum hætti (Rúnar Vilhjálmsson og Guðrún Kristinsdóttir, 2006; Þóroddur Bjarnason o.fl., 2006).

Samkvæmt niðurstöðum rannsóknarinnar er óánægja kvenna með líkamsþyngd sína nokkuð stöðug allt lífsskeiðið og það er ekki fyrir en í elsta aldursflokknum sem dregur úr henni. Samt sem áður eru 40,8% kvenna á þeim aldri ósáttar við þyngd sína. Erlendar rannsóknir hafa sýnt það sama (Lewis og Cachelin, 2001; Tiggemann og Lynch, 2001; Tiggemann, 2004).

Niðurstöður rannsóknarinnar sýna að af þeim sem vilja breyta þyngd sinni eru mun fleiri sem vilja léttast (71,6%) en þyngjast (7,5%). Af þeim sem vilja léttast eru fleiri konur en karlar (80,4% á móti 62,9%). En þegar litið er á hverjir vilja þyngjast eru hlutföllin á milli kynja önnur. Þar vilja 12,5% karla þyngjast en einungis 2,5% kvenna. Þetta er í nokkuð góðu samræmi við margar rannsóknir sem hafa sýnt að karlar sem eru ósáttir við þyngd sína vilja ýmist léttast eða þyngjast (Corson og Andersen, 2002; Garner, 1997; Stanford og McCabe, 2002; Vartanian o.fl., 2001).

Hjá bæði körlum og konum er mest óánægja með eigin líkamsþyngd á aldrinum 26-35 ára. Þetta er sérstaklega áberandi hjá körlum en hlutfallslega flestir í aldurshópnum 26-35 ára eru ósáttir við eigin líkamsþyngd, eða 43,1%. Þegar niðurstöður rannsóknarinnar á líkamþyngdarstuðli eru skoðaðar kemur í ljós að mikil breyting verður hjá körlum á milli aldursflokka 18-25 ára og 26-35 ára. Tæp 63% karla í fyrrnefnda aldursflokknum eru í kjörþyngd en sú tala lækkar

niður í 33,5% í aldursflokknum 26-35 ára. Að sama skapi eykst fjöldi karla í yfirþyngd verulega á milli þessara aldurshópa, eða frá 25% upp í 48%. Leiða má líkur að því að þarna sé um tengsl að ræða þar sem þetta tvennt helst í hendur.

Þetta kemur heim og saman við erlendar rannsóknaniðurstöður sem hafa sýnt að yngri karlmenn eru ánægðari með líkama sinn og líkamsþyngd en þeir eldri og greina má vaxandi óánægju með hækkandi aldri. Jafnframt að fleiri karlar segjast vilja léttast með aldrinum og fleiri fara í megrun (Heatherton o.fl., 1997; McCabe og Ricciardelli, 2004). Grogan (2008) bendir á að ástæður fyrir þessu kunni meðal annars að tengjast því að rannsóknir sýna að karlar þyngjast með aldrinum.

Þegar líkamsþyngdarstuðull karla og kvenna er skoðaður kemur í ljós að 66,6% karla eru í yfirþyngdarflokkum en 53,6% kvenna. Þegar litið er á eldri rannsóknir á Íslandi má sjá að þetta hlutfall er ekki svo fjarri því sem rannsókn Hólmfríðar Þorgeirsdóttur o.fl. (2001) leiddi í ljós. Þar kom fram að í kringum 1994 voru um 70% karla og um 60% kvenna á aldrinum 45 til 64 ára annaðhvort of þung eða of feit. Þá sýndu niðurstöður rannsóknar Sigríðar Láru Guðmundsdóttur o.fl. (2004) að ekki virtist hafa orðið þyngdaraukning hjá fólki 30 ára og eldri frá því í rannsókninni 1994 (Hólmfríður Þorgeirsdóttir o.fl., 2001). En hafa þarf í huga að hér er ekki um eiginlegan samanburð að ræða vegna þess að aldurshóparnir eru ekki þeir sömu í þessum rannsóknum.

Ljóst er að hátt hlutfall fólks á Íslandi er yfir kjörþyngd. En þegar litið er á skiptinguna á milli ofþyngdar og offituflokks kemur í ljós að mikill meirihluti þeirra er í yfirþyngd, eða 47,7% karla og 32,2% kvenna. Í offituflokki eru hins vegar 18,9% karla og 21,4% kvenna. Viðmiðunarmörkin, 25 m/kg², fyrir yfirþyngdarflokkinn hafa verið talsvert umdeild og ýmsir fræðimenn halda því fram að engar haldbærar sannanir séu fyrir því að heilsufarsleg áhætta aukist við þessi mörk (Bacon, 2008; Oliver, 2006). Auk þess hefur yfirþyngd ekki verið tengd við aukna tíðni dauðsfalla (Flegal o.fl., 2005).

Í niðurstöðunum vekur hlutfall kynja í offituflokki athygli, en það eru 21,4% kvenna í þeim flokki en 18,9% karla. Það eru því hlutfallslega fleiri konur í þeim flokki sem rannsóknir hafa sýnt að tengjast auknum dauðsföllum, og er þá sérstaklega átt við efri mörk offituflokksins (Flegal o.fl., 2005).

Þegar litið er á líkamsþyngdarstuðul og hlutfallstölur um ósátt fólks við eigin líkamsþyngd má sjá að tæplega 43% Íslendinga á aldrinum 18-79 ára eru ósáttir við eigin líkamsþyngd. Tæp 72% telja sig þurfa að léttast og 51,1% er að reyna að

létta sig eða hafa reynt það síðastliðna 12 mánuði. En alls eru 60,2% yfir kjörþyngd. Athyglisvert er að konur yfir kjörþyngd eru 53,6% en karlar yfir kjörþyngd eru 66,6% en um helmingur kvenna er óánægður með þyngd sína (50,1%), 80,4% þeirra telja sig þurfa að léttast og 63,7% kvenna eru að reyna að létta sig eða hafa reynt það síðastliðna 12 mánuði. Aftur á móti er rúmlega þriðjungur karla ósáttur við þyngd sína (35,3%), tæp 63% þeirra telja sig þurfa að léttast og 38,7% eru að reyna að létta sig eða hafa reynt það síðastliðna 12 mánuði. Þannig að talsvert ósamræmi er á milli þess hversu margir eru yfir kjörþyngd og þess hversu ósátt fólk er við eigin þyngd eftir kyni.

Samkvæmt niðurstöðum rannsóknarinnar á tengslum milli þess hversu sátt fólk er við eigin líkamsþyngd og annarra bakgrunnspáttanna en kyns og aldurs, þá eru þau í heildina afar lítil. Því má álykta að ekki séu mikil tengsl á milli bakgrunns fólks eða þjóðfélagsstöðu og hversu sátt það er við líkamsþyngd sína. Þetta rennir stöðum undir það að óánægja með líkamsþyngd sé talsvert viðtekin (e. a normative discontent) og tiltölulega óháð stétt og stöðu.

Ekkert samband er á milli bakgrunnspáttanna búsetu, menntunar og nokkurra starfsstétta við fylgibreytuna „sátt við eigin líkamsþyngd“. Aftur á móti er talsverður munur á hópunum innbyrðis hvað tengsl annarra bakgrunnspáttanna við „sátt við eigin líkamsþyngd“ snertir. Sterkust eru tengslin í aldurshópnum 18-25 ára, en þar koma fram tengsl við fjóra þætti til viðbótar við kyn og þeir bakgrunnspættir sem marktækir eru hafa mun meiri þýðingu hjá þessum aldurshópi heldur en hinum. Það eru jákvæð tengsl við námsmenn miðað við viðmiðunarhópinn, verkafólk, þannig að á aldrinum 18 til 25 ára er fólk í námi sáttara við líkamsþyngd sína en viðmiðunarhópurinn, verkafólk. Jafnframt kom fram að samvirknibreyta kyns og náms var marktæk og þar komu fram jákvæð tengsl, þannig að meiri sátt er hjá konum í námi á þessum aldri en körlum. Það eru einnig jákvæð tengsl við starfsstéttir iðnverkafólks, bænda og sjómanna svo og við starfsstéttir sérfræðinga, háskólamenntaðra og annarra sambærilegra starfa. En neikvæð tengsl eru við tekjur, þannig að þeir sem eru með hærri tekjur eru ósáttari við líkamsþyngd sína.

Í aldurshópunum 26-35 ára og 46-55 ára eru jákvæð tengsl við menntun kvenna, þannig að menntaðar konur á þessum aldri eru sáttari við þyngd sína en karlar.

Þá koma fram jákvæð tengsl í aldurshópnum 56-65 ára við starfsstéttir iðnverkafólks, sjómanna og bænda. Fólk á aldrinum 56 til 65 ára sem tilheyrir þessum starfsstéttum er sáttara við sína þyngd en samanburðarhópurinn verkafólk.

Tengsl ýmissa bakgrunnþátta svo sem þjóðfélagsstöðu og þess hversu sátt fólk er við eigin líkama hafa ekki mikið verið skoðuð (Grogan, 2008) og niðurstöður rannsókna sem hafa farið inn á þetta svið eru ekki samhljóða (Grogan, 2008; McLaren og Kuh, 2004). Ýmsar rannsóknir hafa sýnt að óánægja kvenna með þyngd sína eykst með aukinni menntun og hækkandi þjóðfélagsstöðu (Allaz o.fl., 1998; McLaren og Kuh, 2004). Þá hafa aðrar rannsóknir sýnt hið gagnstæða. Í rannsókn Story o.fl. (1995) kom til dæmis fram að hærri þjóðfélagsstaða unglingsstúlkna og drengja tengdist meiri ánægju með líkamsþyngd. Enn aðrar rannsóknir hafa ekki fundið neinn mun á sátt við eigin líkama eftir þjóðfélagsstöðu (Robinson o.fl. 1996). Þannig sýndu niðurstöður Stevens og Tiggemann (1998) á konum á aldrinum 18 til 59 ára að bakgrunnþættir eins og hjúskaparstaða, menntun, staða og aldur höfðu lítil áhrif á óánægju kvenna með líkama sinn.

Þrátt fyrir að þær rannsóknaniðurstöður sem hér birtast sýni að í heildina séu ekki mikil tengsl við bakgrunnþætti þá gefa þær þó jafnframt til kynna að námsmenn á aldrinum 18-25 ára séu sáttari við eigin líkamsþyngd heldur en viðmiðunarhópurinn sem er verkafólk, svo og að sátt kvenna á aldrinum 26 til 35 ára og 46 til 55 ára við þyngd sína aukist með meiri menntun. Þetta vekur upp ýmsar spurningar svo sem hvort meiri sátt námsmanna og kvenna með meiri menntun á aldrinum 26 til 35 ára og 46 til 55 ára geti gefið vísbendingar um að menntun ýti undir gagnrýna hugsun og styrki sjálfsmynd. Ef sú væri raunin mætti ætla að menntun gerði fólk betur í stakk búið til að veða og meta upplýsingar þær sem koma fram í fjölmiðlum og annars staðar um staðalímynd líkamans.

Þá er eftirtektarvert að menntun virðist hafa meiri þýðingu hjá konum en körlum hvað sátt við eigin líkamsþyngd varðar.

Niðurstöðurnar sýndu jafnframt að fólk sem er á aldrinum 18 til 25 ára og er með hærri tekjur er ósáttara við eigin líkamsþyngd. Þetta vekur upp spurningu um hvort vera kunni að hærri tekjur geti þýtt hærri þjóðfélagsstöðu og þar með tiltekinn lífsstíl og að vera of þung/ur falli hugsanlega ekki vel inn í hann. En sérfræðingar hafa einmitt bent á að það að vera grannur/ grönn sé í velferðarríkjum iðulega tengt við góða félagslega stöðu (Grogan, 2008).

Helstu takmarkanir rannsóknarinnar eru að hér er um þversniðsrannsókn að ræða og því er ekki hægt að segja neitt til um orsakasamhengi heldur einungis hvort um tengsl sé að ræða. Einnig var svarhlutfall heldur í lægra lagi eða 60,8%. Líkamsþyngdarstuðull var ekki settur inn í líkan í línulegri aðhvarfsgreiningu, en ef það hefði verið gert er hugsanlegt að það hefði haft áhrif á staðlaða hallastuðla (β stuðla) sem hefði þá ef til vill gefið aðrar niðurstöður. Þá var einungis afmarkaður þáttur líkamsímyndar metinn í rannsókninni, eða sátt fólks við eigin líkamsþyngd.

Styrkur rannsóknarinnar felst fyrst og fremst í fjölda þátttakenda og að um slembiúrtak er að ræða sem endurspeglar íslenska þjóð. Vegna stærðar úrtaksins er mögulegt að álykta um niðurstöður yfir á þýðið. Þá hefur rannsókn af þessu tagi ekki verið gerð áður á Íslandi.

Í rannsókninni var hlutfall þeirra sem töldu sig þurfa að léttast mun hærra en hlutfall þeirra sem voru ósáttir við líkamsþyngd sína. Verðugt rannsóknarefni í framtíðinni væri að skoða nánar hverjir það eru sem eru ósáttir við líkamsþyngd sína og telja sig þurfa að léttast, meðal annars í tengslum við líkamsþyngdarstuðul.

Þá væri athyglisvert að gera langtímarannsókn á sátt fólks við eigin líkamsþyngd og líkamsímynd í víðara samhengi til þess að sjá með skýrari hætti hvernig sátt fólks við líkama sinn þróast og breytist yfir lífsskeiðið. Þversniðsrannsóknir eru teknar á einum tímapunkti og sýna því einungis hvað fólki finnst á þeim tíma. Vitað er að fólk lifir ekki í tómarúmi heldur skiptir félagslegt umhverfi miklu máli. Þeir sem eru eldri í dag upplifðu hugsanlega ekki þann þrýsting varðandi staðalímyndir um líkamlegt útlit með sama hætti og ungt fólk gerir í dag. Umhugsunarefni er hvernig líkamsímynd þessa unga fólks í dag verður þegar aldurinn færir yfir.

Einnig gæti verið athyglisvert að skoða nánar samband menntunar og námsmanna við sátt við eigin líkamsþyngd, meðal annars út frá líkamsþyngdarstuðli og sjálfsmynd.

Þá væri jafnframt fróðlegt að kanna betur þær vísbendingar sem komu fram í rannsókninni um að sumar starfsstéttir væru sáttari við sína líkamsþyngd en viðmiðunarhópurinn, verkafólk. Hvað getur legið þar að baki? Er ef til vill eitthvað í gildismati eða menningu þessara starfsstétta sem getur skýrt þennan mun?

Lokaorð

Samkvæmt niðurstöðum rannsóknarinnar eru Íslendingar á aldrinum 18-79 ára talsvert ósáttir við líkamsþyngd sína. Mikill meirihluti þeirra telur sig þurfa að létta sig og margir gera tilraunir til þess. Þá er talsverður munur á hversu sátt fólk er við líkamsþyngd sína eftir kyni. Konur eru umtalsvert ósáttari við líkamsþyngd sína. Þær vilja ennþá frekar en karlar létta sig og gera tilraunir til þess. Segja má að á meðal kvenna á öllum aldri sé um viðtekna óánægju (e. a normative discontent) að ræða. Þá er einnig munur á sátt fólks við líkamsþyngd sína eftir aldri. Á meðal kvenna eru þær elstu (66-79 ára) hlutfallslega sáttastar við sína líkamsþyngd en í hópi karla eru þeir yngstu (18-25 ára) og elstu (66-79 ára) hlutfallslega sáttastir.

Niðurstöður rannsóknarinnar benda jafnframt til þess að aðrir bakgrunnspættir en kyn og aldur hafi í heildina ekki mikið að segja hvað sátt fólks við eigin líkama varðar hér á landi. Aldurshópurinn 18 til 25 ára er þó undantekning frá þessu, þar sem meðal annars kom fram jákvætt samband á milli sáttar við eigin líkamsþyngd og þess að vera í námi.

Þá sýna niðurstöður ennfremur að mikill fjöldi fólks á Íslandi á aldrinum 18-79 ára er yfir kjörþyngd samkvæmt skilgreiningum Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar. En hafa þarf í huga að líkamsþyngdarstuðull mælir ekki hlutfall fitu og vöðva og er ekki eiginlegur mælikvarði á líkamlegt ástand fólks. Þá hafa fræðimenn bent á að engin haldbær rök séu fyrir því að hætta á sjúkdómum aukist um leið og komið er yfir kjörþyngd. Í niðurstöðum rannsókna hefur jafnframt komið fram að árangur megrunar til langs tíma litið er afar lítill. Einnig hafa rannsóknir leitt í ljós að hægt er að bæta heilsu þeirra sem eru yfir kjörþyngd með bættu mataræði og aukinni hreyfingu án þess að fólk léttist. Ennfremur hefur verið sýnt fram á tengsl á milli óánægju fólks með líkamsímynd sína og ýmissa vandamála sem snerta andlega, líkamlega og félagslega þætti.

Þetta sýnir nauðsyn þess að breyta þeim áherslum og viðmiðum sem víða eru ríkjandi til þyngdar og vaxtarlags. Stefna ber að bættri heilsu allra óháð þyngd. Breyta þarf viðteknum hugmyndum um líkamsímynd sem byggjast meira á fagurfræðilegum gildum en heilsufarslegum sjónarmiðum og stefna fremur að því að öllum geti liðið vel í „eigin skinni“, óháð vaxtarlagi og útliti. Það verður meðal annars gert með því að leggja áherslu á heilsusamlegar lífsvenjur, hollt og gott

mataræði og hæfilega hreyfingu en draga að sama skapi úr áherslum á þyngd eina og sér.

Heimildaskrá

- Allaz, A.F., Bernstein, M., Rouget, P., Archinard, M. og Morabia, A. (1998). Body weight preoccupation in middle-age and ageing women: A general population survey. *International Journal of Eating Disorders*, 23, 287-294.
- Allison, D.B. og Saunders, S.E. (2000). Obesity in North America. *Medical Clinics of North America*, 84, 305-332.
- Andreas, R., Muller, D.C. og Sorkin, J.D. (1993). Long – term effects of change in body weight on all – cause mortality: A review. *Annals of Internal Medicine*, 119, 737-743.
- Bacon, L. (2008). *Health at every size. The surprising truth about your weight.* Dallas: Benbella Books, Inc.
- Bacon, L., Stern, J.S., Van Loan, M.D. og Keim, N.L. (2005). Size acceptance and intuitive eating improve health for obese, female chronic dieters. *Journal of the American Dietetic Association*, 105, 929- 936.
- Banfield, S.S. og McCabe, M.P. (2002). An evaluation of the construct of body image. *Adolescence*, 37, 373-393.
- Barker, E.T. og Galambos, N.L. (2003). Body dissatisfaction of adolescent girls and boys: Risk and resource factors. *The Journal of Early Adolescence*, 23, 141-165.
- Bearman, S.K., Martinez, E. og Stice, E. (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 217-229.
- Birna Baldursdóttir. (2007). *Líkamsþyngdarstuðull og sjálfsmynd – eru tengsl þar á milli hjá íslenskum framhaldsskólanemum? Óbirt meistaraverkefni:* Háskólinn í Reykjavík, Kennslufræði- og lýðheilsudeild.
- Bordo, S. (2003). *Unberable weight: Feminism, Western culture, and the body* (10. útgáfa). California: University of California Press.

- Brown, T.A., Cash, T.F. og Mikulka, P.J. (1990). Attitudinal body-image assessment: Factor analysis of the body-self relations questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 55, 135-144.
- Brynhildur Briem (1999). *Breytingar á hæð og þyngd 9 ára skólabarna í Reykjavík 1939-1998*. Óbirt meistaraverkefni: Háskóli Íslands, Læknadeild.
- Buddeberg-Fischer, B., Klaghofer, R. og Reed, V. (1999). Associations between body weight, psychiatric disorders and body image in female adolescents. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 68, 325-332.
- Calderon, L.L., Yu, C.K. og Jambazian, P. (2004). Dieting practices in high school students. *Journal of the American Dietetic Association*, 104, 1369-1374.
- Calle, E.E., Rodriguez, C., Walker-Thurmond, K. og Thun, M.J. (2003). Overweight, obesity, and mortality from cancer in a prospectively studied cohort of U.S. adults. *New England Journal of Medicine*, 348, 1625-1638.
- Cash, T.F. (2002). Cognitive-behavioral perspectives on body image. Í T.F. Cash og T. Pruzinsky (ritstjórar), *Body image: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice* (bls. 38-46). New York: The Guilford Press.
- Cash, T.F., Melnyk, S.E. og Hrabosky, J.I. (2004). The assessment of body image investment: An extensive revision of the appearance schemas inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 35, 305-316.
- 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. *British Medical Journal*, 320, 1240-1243.
- Corson, P.W. og Andersen, A.E. (2002). Body image issues among boys and men. Í T.F. Cash og T. Pruzinsky (ritstjórar), *Body image: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice* (bls. 192-199). New York: The Guilford Press.
- Cox, B.D. og Whichelow M.J. (1996). Ratio of waist circumference to height is better predictor of death than body mass index. *British Medical Journal*, 313, 1487.

- Davison, K.K., Markey, C.N. og Birch, L.L. (2000). Etiology of body dissatisfaction and weight concerns among 5- year- old girls. *Appetite*, 35, 143-151.
- Derenne, J.L. og Beresin, E.V. (2006). Body image, media, and eating disorders. *Academic Psychiatry*, 30, 257-261.
- Després, J.P. (2006). Intra-abdominal obesity: An untreated risk factor for Type 2 diabetes and cardiovascular disease. *Journal of Endocrinological Investigation*, 29, 77-82.
- Emslie, C., Hunt, K. og Macintyre, S. (2001). Perceptions of body image among working men and women. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 55, 406-407.
- Feingold, A. og Mazzella, R. (1998). Gender differences in body image are increasing. *Psychological Science*, 9, 190-195.
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS*. Sage Publications: London.
- Field, A.E., Colditz, G.A. og Peterson, K.E. (1997). Racial/ethnic and gender differences in concern with weight and in bulimic behaviors among adolescents. *Obesity Research*, 5, 447-454.
- Flegal, K.M., Graubard, B.I., Williamson, D.F. og Gail, M.H. (2005). Excess deaths associated with underweight, overweight, and obesity. *The Journal of the American Medical Association*, 293, 1861-1867.
- Garner, D.M. (1997). The 1997 body image survey results. *Psychology Today*, 30, 30-44.
- Gough, B. (2007). „Real men don't diet“: An analysis of contemporary newspaper representations of men, food and health. *Social Science & Medicine*, 64, 326-337.
- Grogan, S. (2006). Body image and health. Contemporary perspectives. *Journal of Health Psychology*, 11, 523 - 530.

- Grogan, S. (2008). *Body image. Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (2. útgáfa). London: Routledge.
- Gunnarsdóttir, I. og Thorsdóttir, I. (2003). Relationship between growth and feeding in infancy and body mass index at the age of 6 years. *International Journal of Obesity*, 27, 1523-1527.
- Hargreaves, D.A. og Tiggemann, M. (2006). „Body image is for girls”: A qualitative study of boys body image. *Journal of Health Psychology*, 11, 567-576.
- Harrison, K. (2000). The body electric: Thin-ideal media and eating disorders in adolescents. *Journal of Communication*, 50, 119-143.
- Heatherton, T.F., Mahamedi, F., Striipe, M., Field, A.E. og Keel, P. (1997). A 10-year longitudinal study of body weight, dieting, and eating disorder symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 117-125.
- Heinberg, L.J. og Thompson, J.K. (1995). Body image and televised images of thinness and attractiveness: A controlled laboratory investigation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14, 325-338.
- Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Örn Ólafsson og Vilmundur Guðnason. (2001). Þróun ofþyngdar og offitu meðal 45-64 ára Reykvíkinga á árunum 1975-1994. *Læknablaðið*, 87, 699-704.
- Inga Dóra Sigfúsdóttir, Álfgeir Logi Kristjánsson og John P. Allegrante. (2007). Health behavior and academic achievement in Icelandic school children. *Health Education Research*, 22, 70-80.
- Jackson, L.A. (2002). Physical attractiveness: A sociocultural perspective. Í T.F. Cash og T. Pruzinsky (ritstjórar), *Body image. A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice* (bls. 13-22). New York: The Guilford Press.
- Jaeger, B., Ruggiero, G.M., Edlund, B., Gomes-Perretta, C., Lang, F., Mohammadkhani, P. o.fl. (2002). Body dissatisfaction and its interrelations with other risk factors for Bulimia nervosa in 12 countries. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 71, 54-61.

- Janssen, I., Katzmarzyk, P.T. og Ross, R. (2002). Body mass index, waist circumference, and health risk: Evidence in support of current national institutes of health guidelines. *Archives of Internal Medicine*, 162, 2074-2079.
- Janssen, I., Katzmarzyk, P.T. og Ross, R. (2004). Waist circumference and not body mass index explains obesity - related health risk. *American Journal of Clinical Nutrition*, 79, 379-384.
- Jaworowska, A. og Bazylak, G. (í prentun). An outbreak of body weight dissatisfaction associated with self-perceived BMI and dieting among female pharmacy students. *Biomedicine and Pharmacotherapy*. Sótt 14. nóvember 2008 af http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6VKN-4TF6F2G-1&_user=713833&_rdoc=1&_fmt=&_orig=search&_sort=d&view=c&_version=1&_urlVersion=0&_userid=713833&md5=79a8472fdde38a32efd63ed4ca7ba86a.
- Jeffery, R.W., Adlis, S.A. og Forster, J.L. (1991). Prevalence of dieting among working men and women: The healthy worker project. *Journal of Health Psychology*, 10, 274-281.
- Johnston, O., Reilly, J. og Kremer, J. (2004). Women's experiences of appearance concern and body control across the lifespan: Challenging accepted wisdom. *Journal of Health Psychology*, 9, 397- 410.
- Jones, D.C., Vigfusdottir, Th.H. og Lee, Y. (2004). Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: An examination of friends conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals. *Journal of Adolescent Research*, 19, 323-339.
- Khawaja, M. og Afifi-Soweid, R.A. (2004). Images of body weight among young men and women: Evidence from Beirut, Lebanon. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 58, 352-353.
- Lewis, D.M. og Cachelin, F.M. (2001). Body image, body dissatisfaction, and eating attitudes in midlife and elderly women. *Eating Disorders*, 9, 29-39.

- Lofgren, I., Herron, K., Zern, T. West, K., Patalay, M., Shachter, N.S. o.fl. (2004). Waist circumference is a better predictor than body mass index of coronary heart disease risk in overweight premenopausal woman. *The Journal of Nutrition*, 134, 1071-1076.
- Lýðheilsustöð. (2004). *Er þyngdin í lagi?* Sótt 22. janúar 2009 af <http://www.lydheilsustod.is/greinar/greinasafn/manneldi/nr/338>.
- Lýðheilsustöð. (2007a). *Könnun á heilsu og líðan Íslendinga árið 2007*. Sótt 28. nóvember 2008 af <http://www.lydheilsustod.is/frettir/afstofnuninni/nr/2260>.
- Lýðheilsustöð. (2007b). *Könnun á heilsu og líðan Íslendinga árið 2007*.
Lýðheilsustöð.
- Margrét Lilja Guðmundsdóttur, Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon. (2007). *Ungt fólk 2007 – grunnskólanemar. Niðurstöður rannsókna meðal nemenda í 5., 6., og 7. bekk*. (Unnið fyrir Menntamálaráðuneytið). Reykjavík: Rannsóknir og greining ehf.
- McCabe, M.P. og Ricciardelli, L.A. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan: A review of past literature. *Journal of Psychosomatic Research*, 56, 675-685.
- McLaren, L. og Kuh, D. (2004). Women's body dissatisfaction, social class, and social mobility. *Social Science & Medicine*, 58, 1575-1584.
- Monaghan, L.F. (2005). Discussion piece: A critical take on the obesity debate. *Social Theory and Health*, 3, 302-314.
- Must, A., Spadano, J., Coakley, E.H., Field, A.E., Colditz, G. og Dietz, W.H. (1999). The disease burden associated with overweight and obesity. *Journal of the American Medical Association*, 282, 1523-1529.
- Neighbors, L.A. og Sobal, J. (2007). Prevalence and magnitude of body weight and shape dissatisfaction among university students. *Eating Behavior*, 4, 429-439.

- Odgen, C.L., Carroll, M.D., Curtin, L.R., McDowell, M.A., Tabak, C.J. og Flegal, K.M. (2006). Prevalence of overweight and obesity in the United States, 1999-2004. *The Journal of the American Medical Association*, 295, 1549-1555.
- Oliver, E.J. (2006). *Fat politics: The real story behind America's obesity epidemic*. New York: Oxford University Press.
- Peat, C.M., Peyerl, N.L. og Muehlenkamp, J.J. (2008). Body image and eating disorders in older adults: A review. *Journal of General Psychology*, 135, 343 – 359.
- Pliner, P., Chalken, S. og Flett, G.L. (1990). Gender differences in concern with body weight and physical appearance over the life span. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16, 263-273.
- Pruzinsky, T. og Cash, T.F. (2002). Understanding body images. Historical and contemporary perspectives. Í T.F. Cash og T. Pruzinsky (ritstjórar), *Body image. A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice* (bls. 3-12). New York: The Guilford Press.
- Reboussin, B.A., Rejeski, W.J., Martin, K.A., Callahan, K., Dunn, A.L., King, A.C. o.fl. (2000). Correlates of satisfaction with body function and body appearance in middle- and older aged adults: The activity counseling trial (ACT). *Psychology and Health*, 15, 239-254.
- Ricciardelli, L.A. og McCabe, M.P. (2004). A biopsychosocial model of disordered eating and the pursuit of muscularity in adolescent boys. *Psychological Bulletin*, 130, 179-205.
- Robinson, T.N., Killen, J.D., Litt, I.F., Hammer, L.D., Wilson, D.M., Haydel, K.F. o.fl. (1996). Ethnicity and body dissatisfaction: Are Hispanic and Asian girls at increased risk for eating disorders? *Journal of Adolescent Health*, 19, 384-393.
- Rodin, J., Silberstein, L. og Striegel-Moore, R. (1984). Women and weight: A normative discontent. *Nebraska Symposium on Motivation*, 32, 267-307.

Rosenbaum, M., Leibel, R.L. og Hirsch, J. (1997). Obesity. *New England Journal of Medicine*, 337, 396-407.

Rúnar Vilhjálmsson og Guðrún Kristjánsdóttir (2006). Líkamleg frávik og líkamsímmynd unglunga: Niðurstöður landskönnunar í níunda og tíunda bekk. Ágrip erindis (nr. E-108) á ráðstefnu um rannsóknir í líf- og heilbrigðisvísindum, haldinni í Öskju 4. og 5. janúar 2007. *Læknablaðið, fylgirit 53*, desember 2006. Sótt 9. mars 2009 af <http://www.laeknabladid.is/fylgirit/53/agrip-erinda>.

Siegel, J.H., Hardoff, D., Golden, N.H. og Shenker, I.R. (1995). Medical complications in male adolescents with anorexia nervosa. *The Journal of Adolescent Health*, 16, 448-453.

Sigríður Lára Guðmundsdóttir, Díana Óskarsdóttir, Leifur Franzson, Ólafur Skúli Indriðason og Gunnar Sigurðsson. (2004). Samband líkamlegrar þjálfunar við þyngdarstuðul, fitumassa og gripstyrk í íslensku þýði. *Læknablaðið*, 90, 479-486.

Smolak, L., Levine, M.P. og Thompson, J.K. (2001). The use of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire with middle school boys and girls. *The International Journal of Eating Disorders*, 29, 216-223.

Spitzer, B.L., Henderson, K.A. og Zivian, M.T. (1999). Gender differences in population versus media body sizes: A comparison over four decades. *Sex Roles*, 40, 545-565.

SPSS. (2009). *SPSS, Statistics 17.0*. Háskólinn í Reykjavík.

Stanford, J.N. og McCabe, M.P. (2002). Body image ideal among males and females: Sociocultural influences and focus on different body parts. *Journal of Health Psychology*, 7, 675-684.

Stevens, C. og Tiggemann, M. (1998). Women's body figure preferences across the life span. *Journal of Genetic Psychology*, 159, 94-102.

- Stice, E. og Shaw, H.E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*, 53, 985-993.
- Story, M., French, S.A., Resnick, M.D. og Blum, R.W. (1995). Ethnic/racial and socioeconomic differences in dieting behaviors and body image perceptions in adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 18, 173-179.
- Striegel-Moore, R.H. og Franko, D.L. (2002). Body image issues among girls and women. Í T.F. Cash og T. Pruzinsky (ritstjórar), *Body image. A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (bls. 183-191). New York: The Guilford Press.
- Sweeting, H. og West, P. (2002). Gender differences in weight related concerns in early to late adolescence. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 56, 700-701.
- Thomas, K., Ricciardelli, L.A. og Williams, R.J. (2000). Gender traits and self-concept as indicators of problem eating and body dissatisfaction among children. *Sex Roles*, 43, 441-458.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, 1, 29-41.
- Tiggemann, M. og Lynch, J. E. (2001). Body image across the life span in adult women: The role of self-objectification. *Developmental Psychology*, 37, 243-253.
- Tinna Laufey Ásgeirsdóttir (2007). *Holdafar. Hagfræðileg greining*. Reykjavík: Lýðheilsustöð.
- Vartanian, L.R., Giant, C og Passino, R. (2001). „Ally McBeal vs. Arnold Schwarzenegger”: Comparing mass media, interpersonal feedback and gender as predictors of satisfaction with body thinness and muscularity. *Social Behavior and Personality*, 29, 711-723.

- Webster, J. og Tiggemann, M. (2003). The relationship between women's body satisfaction and self-image across the life span: The role of cognitive control. *The Journal of Genetic Psychology*, 164, 241-252.
- Wilkinson, J.R., Walrond, S., Ells, L.J. og Summerbell, C.D. (2007). Surveillance and monitoring. *Obesity Reviews*, 8, 23-29.
- World Health Organization [WHO]. (1998). *Obesity: Preventing and managing the global epidemic*. Report of a WHO consultation on obesity, Geneva 3-5 june 1997. Geneva: WHO.
- World Health Organization [WHO]. (2006). *Obesity and overweight*. Sótt 2. október 2008 af <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>.
- World Health Organization [WHO]. (2009a). Sótt 12. mars 2009 af <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/obesity/en/print.html>.
- World Health Organization [WHO]. (2009b). *Global database on body mass index*. Sótt 26. mars af http://www.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html.
- Wykes, M. og Gunter, B. (2005). *The Media and Body Image*. London: Sage.
- Þórdís Rúnarsdóttir. (2008). *Konur í kjörþyngd telja sig of þungar*. Sótt 14. nóvember 2008 af http://www.hi.is/is/frettir/konur_i_kjorthyngd_telja_sig_of_thungar.
- Þóroddur Bjarnason, Stefán Hrafn Jónsson, Kjartan Ólafsson, Andrea Hjálmsdóttir og Aðalsteinn Ólafsson. (2006). *HBSC. Heilsa og lífskjör skólanema 2006. Landshlutaskýrsla*. Akureyri: Háskólinn á Akureyri og Lýðheilsustöð.
- Öberg, P. og Tornstam, L. (1999). Body images among men and women of different ages. *Ageing and Society*, 19, 629-644.

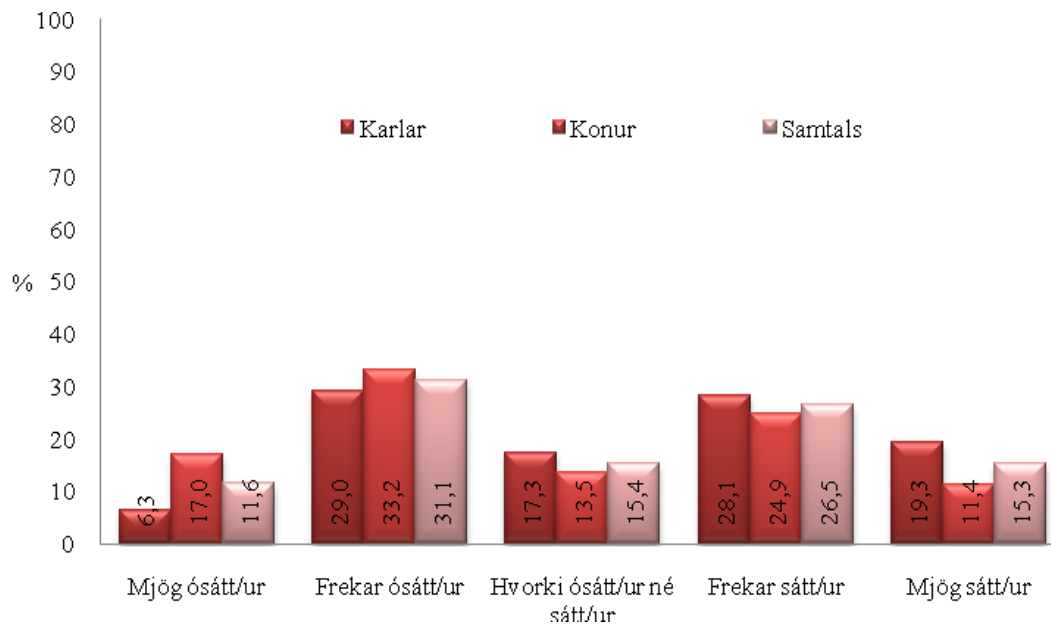
Viðaukar

Viðauki 1. Alþjóðleg flokkun eftir líkamspýngdarstuðli á undirþyngd, kjörþyngd og yfirþyngd fyrir fullorðna

Flokkar	Líkamspýngdarstuðull (kg/m ²)	
	Helstu viðmiðunarmörk	Viðbótar viðmiðunarmörk
Undirþyngd	<18.50	<18.50
Hættulega grannvaxin/n (e. severe)	<16.00	<16.00
Í meðallagi grannvaxin/n (e. moderate)	16.00 - 16.99	16.00 - 16.99
Fremur grannvaxin/n (e. mild)	17.00 - 18.49	17.00 - 18.49
Kjörþyngd (e. normal range)	18.50 - 24.99	18.50 - 22.99 23.00 - 24.99
Yfirþyngd	≥25.00	≥25.00
Forstígr offitu (e. pre-obese)	25.00 - 29.99	25.00 - 27.49 27.50 - 29.99
Offita (e. obese)	≥30.00	≥30.00
Offituflokkur I	30.00 - 34.99	30.00 - 32.49 32.50 - 34.99
Offituflokkur II	35.00 - 39.99	35.00 - 37.49 37.50 - 39.99
Offituflokkur III	≥40.00	≥40.00

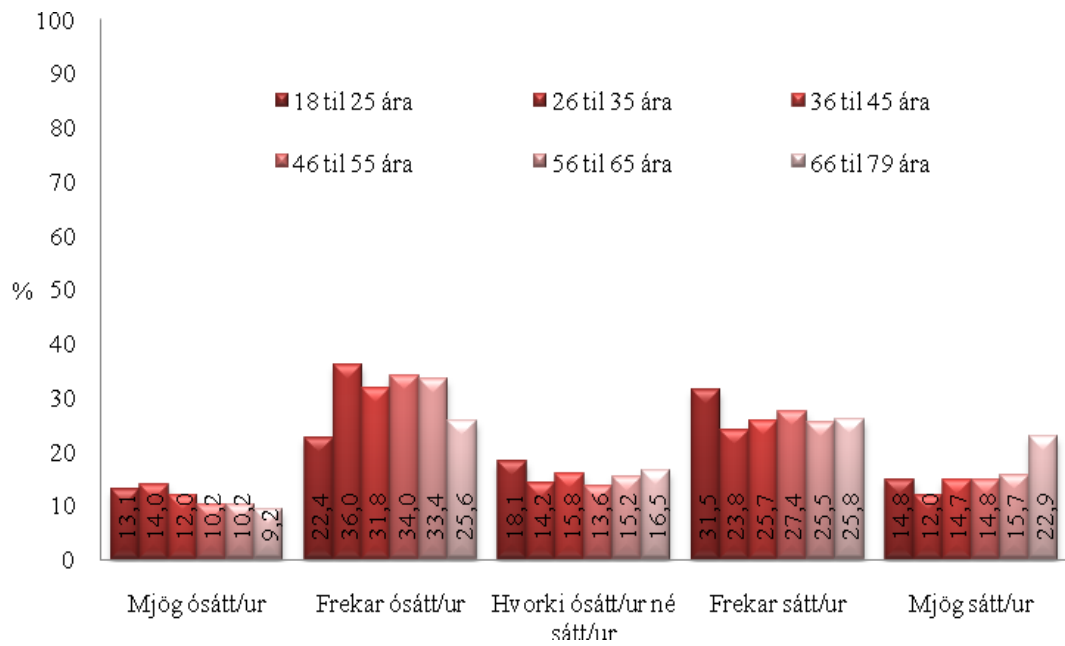
(WHO, 2009b).

Viðauki 2. Sátt við eigin líkamsþyngd (5 svargildi) eftir kyni



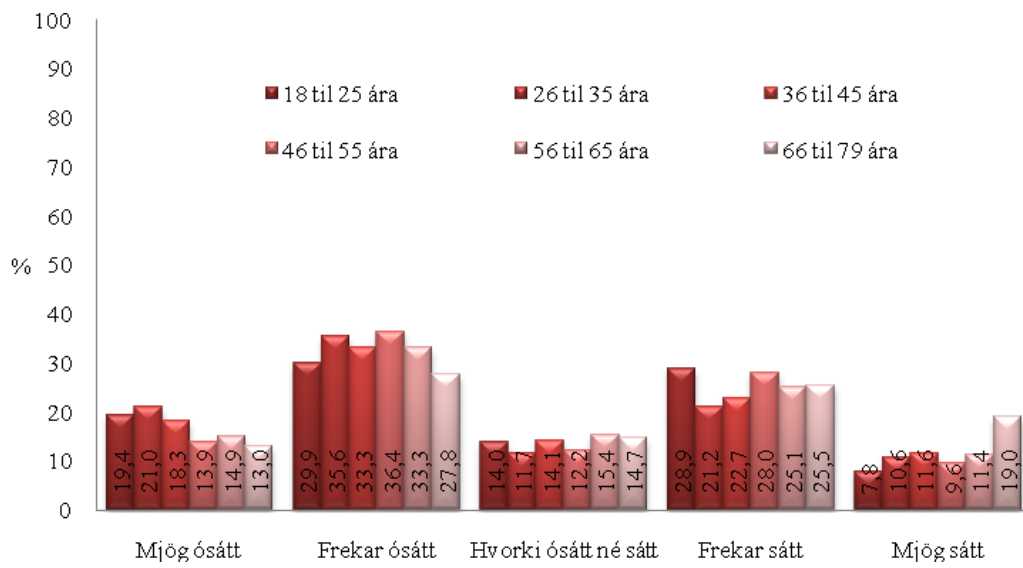
Hversu sátt/ur eða ósátt/ur ertu við eigin líkamsþyngd? Samanburður á sátt við eigin líkamsþyngd eftir kyni.

Viðauki 3. Sátt við eigin líkamsþyngd (5 svargildi) eftir aldri



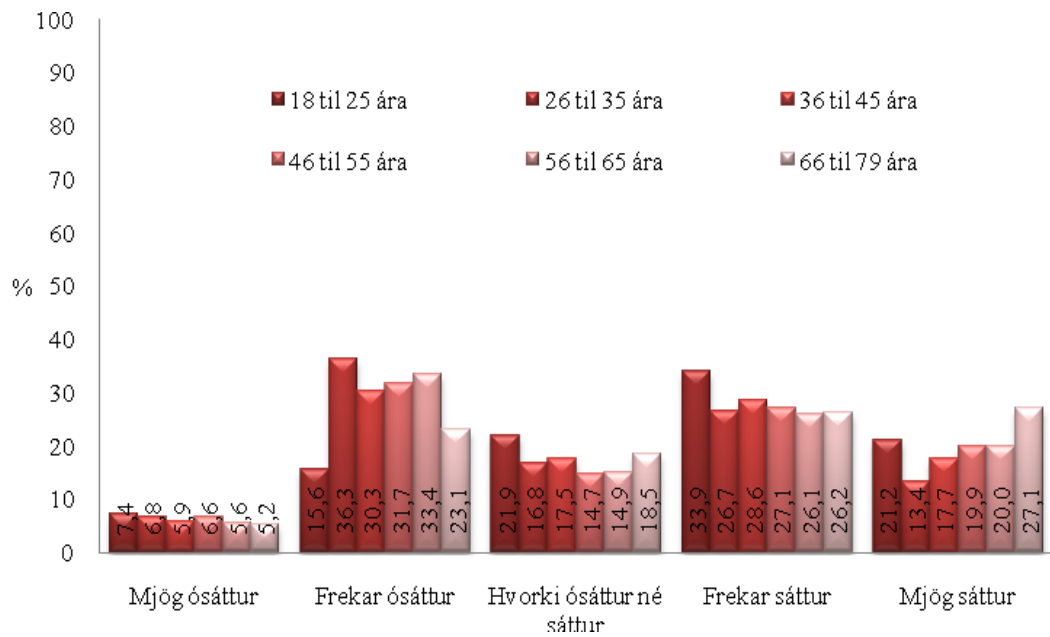
Hversu sátt/ur eða ósátt/ur ertu við eigin líkamsþyngd? Samanburður á sátt við eigin líkamsþyngd eftir aldri.

Viðauki 4. Sátt kvenna við eigin líkamsþyngd (5 svargildi) eftir aldri



Hversu sátt eða ósátt ertu við eigin líkamsþyngd? Samanburður á sátt kvenna við eigin líkamsþyngd eftir aldri.

Viðauki 5. Sátt karla við eigin líkamsþyngd (5 svargildi) eftir aldri



Hversu sáttur eða ósáttur ertu við eigin líkamsþyngd? Samanburður á sátt karla við eigin líkamsþyngd eftir aldri.

