

## Efnisyfirlit

Myndayfirlit .....	2
Töfluyfirlit.....	2
Inngangur .....	3
Aðferð .....	20
Þátttakendur.....	20
Mælitæki.....	20
Framkvæmd.....	21
Gagnaúrvinnsla.....	22
Líkamsþyngdarstuðull.....	22
Niðurstöður .....	23
Umræða .....	35
Heimildaskrá .....	42
Viðauki A .....	50
Viðauki B .....	57

Myndayfirlit

<i>Mynd 1.</i> Líkamsímynd þáttakenda og hlutfall þeirra sem hafa notað óheilbrigðar leiðir við þyngdarstjórnun.	23
<i>Mynd 2.</i> Hlutfall þáttakenda sem reykja.	24
<i>Mynd 3.</i> Hlutfall drengja og stúlkna sem stunda líkamsrækt.	25
<i>Mynd 4.</i> Líkamsímynd drengja og stúlkna.	27
<i>Mynd 5.</i> Hlutfall þáttakenda sem vilja léttast í tengslum við tvískiptan líkamsþyngdarstuðul þeirra.	28
<i>Mynd 6.</i> Hlutfall þáttakenda sem vilja léttast í tengslum við fjórskiptan líkamsþyngdarstuðul þeirra.	29

Töfluyfirlit

Tafla 1. <i>Tilgangur þáttakenda með ástundun líkamsræktar.</i>	26
Tafla 2. <i>Tíðni megrunar meðal drengja og stúlkna á sex mánaða tímabili.</i>	33
Tafla 3. <i>Löngun drengja og stúlkna til að léttast.</i>	34