

Útdráttur

Ofþyngd og offita einstaklinga er orðin að alþjóðlegu vandamáli og hafa ráðamenn innan heilbrigðisgeirans verulegar áhyggjur af þróun þess. Rannsóknir hafa sýnt að þeir einstaklingar sem eiga við ofþyngd eða offitu að stríða eru í meiri hættu fyrir líkamlegum og andlegum fylgikvillum, svo sem áunninni sykursýki, hjarta- og æðasjúkdóum, krabbameini, félagslegri einangrun og þunglyndi. Þeir áhrifabættir sem nefndir hafa verið sem orsök þessa ofþyngdarvanda eru m.a. minni hreyfing, aukin kyrrseta og breytt mataræði. Unnið var úr gögnum úr könnun sem gerð var meðal nemenda í 6., 8. og 10. bekk í 23 grunnskólum á Íslandi. Var hún lögð fyrir í apríl árið 2005. Úrtakið var 1999 nemendur og svöruðu 1815. Mælitækið er spurningarlisti sem skoðaði líðan, hreyfingu, tómstundir og mataræði nemendanna og svöruðu þátttakendur honum sjálfir. Í þessari rannsókn voru einungis skoðuð tengsl þyngdar við hreyfingu, sjónvarpsáhorf og líðan í skóla. Helstu niðurstöður voru þær að of þung börn og unglings eru að hreyfa sig minna en þeir sem eru í eðlilegri þyngd. Kom í ljós að of þung börn og unglings eru ekki að horfa meira á sjónvarp en þau sem eru í eðlilegri þyngd þegar allir eru bornir saman. Hins vegar kemur fram munur milli stúlkna þegar einungis er litið til þeirra. Einnig kom í ljós að of þungum nemendum líður almennt verr í skólanum. Benda niðurstöður til að þyngd hefur einhver áhrif á þá þætti sem skoðaðir voru en þó ekki að öllu leiti.

Abstract

Overweight and obesity has become a universal problem and authorities in the health care business have significant concern about its development. Research have shown that individuals that deal with overweight or obesity are in greater risk for both physical and psychological complications, such as diabetes II, cardiovascular disease, cancer, social isolation and depression. Factors that have been named as causes for the overweight problem are less exercise, more sedentariness and a shift in diet. The data that was processed, came from a survey that was posed to students in sixth, eight and tenth grade in 23 primary schools in Iceland. It was posed in April 2005. The sample was 1999 students and 1815 answered. The instrument is a questionnaire which enquires of student's condition, exercise, hobbies and diet, and the students answered the survey themselves. This study only looked at the relation between weight and exercise, television watching and conditions at school. The primary conclusions are that overweight children and adolescents are exercising less than children and adolescents who are in normal weight. The conclusions show that overweight children and adolescents are not spending more time watching television than their peer in normal weight when all participants are looked at. On the other hand there is difference between girls when they are lokked at. It also shows that overweight students are in general feeling worse in school. The conclusion indicates that weight has some influence on the variables which were examined, but not altogether.