

PERCEPCIJA MLADIH O VLASTITOJ TJELESNOJ MASI

Irena BRALIĆ¹, Dubravka MATANIĆ², Vedran KOVAČIĆ³

¹Specijalistička pedijatrijska ordinacija Trogir, Hrvatska,
²Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje, Zagreb, Hrvatska,
³Klinički bolnički centar Split, Republika Hrvatska

Adresa za dopisivanje:
Dr. sc. Irena Bralić,
Specijalistička pedijatrijska ordinacija
A. Stepinca 17
21220 Trogir,
Republika Hrvatska
e-mail: irena.bralic@si.t-com.hr

Primljeno: 2. 11. 2007.

Prihvaćeno: 20. 12. 2007.

Cilj Procijeniti da li su adolescenti u Trogiru (Hrvatska) zadovoljni svojom postojećom tjelesnom masom. Istraženo je da li se mladići i djevojke međusobno razlikuju po percepciji vlastite tjelesne mase (TM), te po vrijednosti željene TM koju sebi postavljaju kao »idealnu« u odnosu na postojeću.

Ispitanici i metode Antropometrijsko mjerenje tjelesne mase i visine, te anonimno anketiranje provedeno je u populaciji od 137 mladića i 328 djevojaka. Analizirani su odgovori na pitanja o zadovoljstvu s postojećom TM, željenoj »idealnoj« TM u odnosu na postojeću, te provođenjem ili neprovođenjem dijete u želji da kontroliraju postojeću TM. Idealna, željena TM prikazana je odstupanjem željene (\pm kg) od izmjerene TM.

Rezultati Postojećom TM nezadovoljno je 61,6% djevojaka i 40,1% mladića ($P < 0,001$). Djevojke postojeću TM žele smanjiti za $2,56 \pm 4,42$ kg, dok je mladići žele povećati za $1,24 \pm 6,55$ kg ($P < 0,001$). Djevojke koje nisu na dijete (82,9%) također, žele smanjiti postojeću TM. Skupine zadovoljnih i nezadovoljnih djevojaka i mladića ne razlikuju se značajno po vrijednosti svoje zamišljene »idealne« TM.

Zaključak Djevojke su nezadovoljnije postojećom TM i angažiranije u njenoj kontroli u odnosu na mladiće. Postojeću TM djevojke žele smanjiti, a mladići povećati. Tijekom adolescentne dobi potrebno je poticati usvajanje stavova i znanja mladih o zdravom stilu života, ali i razvijati kritičan odnos prema porukama o idealnoj TM i izgledu koje im upućuju mediji.

Ključne riječi: Body image ■ Pretilost ■ Tjelesna masa ■ Adolescenti

Uvod

U vremenu kada pretilost poprima gotovo epidemijske razmjere, ne samo u odrasloj, već i u dječjoj dobi, a pojava anoreksije nervoze i bulimije nije više ekskluzivno vezane uz pretjerano ambiciozne tinejdžerke iz dobro situiranih obitelji, poznavanje percepcije kojom mladi doživljavaju vlastitu tjelesnu masu (TM) i uopće svoj izgled, sve više dobiva na značaju.

U literaturi se »body image« ili percepcija o vlastitom izgledu i TM opisuje na multidimenzionalan način, uključujući psihološke, sociološke čimbenike, te se usko povezuje s poremećajima prehrane. Na stavove mladih o vlastitom izgledu i TM značajan utjecaj imaju brojni kulturološki, sociološki, biološki i međuljudski odnosi različito izraženi kod djevojaka i mladića (1). Poznavanje percepcije kojom »sebe« vide adolescenti određene sredine dobro opisuje subkulturu promatrane populacije (2, 3). Obitelj ima značajnu ulogu u formiranju stavova mladih o vlastitoj TM, načinu njene kontrole i općenito o njihovoj percepciji vlastitog tijela (4). Odnos mladih prema vlastitoj TM mijenjao se znatno tijekom vremena, te je pod utjecajem elektronskih i tiskanih medija (5). Tiskani i elektronski mediji danas promoviraju sve mršaviji tip osobito ženske ljepote, što u osjetljivom adolescentnom razdoblju podupire veće nezadovoljstvo mladih svojim izgledom i TM (6). »Body image« može se uzeti kao poveznica između pretilosti i pojave anksioznosti (7), dok se vrijednost indeksa tjelesne mase (ITM) smatra prediktorom nezadovoljstva vlastitom TM posebno kod djevojaka (8).

Cilj ovog istraživanja je procijeniti da li su adolescenti u Trogiru (Hrvatska) zadovoljni svojom postojećom TM. Analizirat će se razlikuju li se mladići i djevojke međusobno po percepciji vlastite TM, te po vrijednosti željene mase koju sebi postavljaju kao »idealnu« u odnosu na postojeću.

Ispitanici i metode

Istraživanje je provedeno tijekom travnja 2005. godine, u srednjoj školi u Trogiru (Hrvatska). Od ukupno 517 učenika, istraživanjem je obuhvaćeno 465 (89,9%), pri čemu je bilo 137 (29,5%) mladića prosječne dobi $15,68 \pm 1,23$ godina i 328 (70,5%) djevojaka u dobi od $15,74 \pm 1,19$ godina.

Ispitanici su ispunjavali anonimni anketni upitnik u kojem su se izjašnjavali o vlastitom zadovoljstvu s postojećom TM (da/ne), odgovarali su na upit koliko bi kilograma željeli imati, te da li su trenutno na dijeti (da/ne).

TM (kg) i tjelesna visina (TV) (cm) mjerena je svim ispitanicima u sportskom dresu digitalnom vagom s visinomjerom tipa *Secva 2000*. TM mjerena je na točnost od 10 grama, a TV na točnost od jednog mm. ITM izračunat je prema formuli $ITM = TM(kg) / TV^2(m^2)$. Željeni ITM (kg/m^2) izračunat je iz omjera željene TM i postojeće TV. »Idealna«, željena TM prikazana je odstupanjem željene (\pm kg) od izmjerene TM.

Rezultati su prikazani parametrima deskriptivne statistike, kvalitativni podaci apsolutnim i relativnim frekvencijama, a kvantitativni podaci aritmetičkom sredinom i standardnom devijacijom. Razlike kvalitativnih varijabli po ispitivanim skupinama su testirane hi-kvadrat testom za nezavisne uzorke, a kvantitativnih varijabli Studentovim t testom i Mann Whitney U testom. Vrijednosti $P < 0,05$ uzete su kao statistički značajne. Podaci su statistički analizirani u SPSS-u verzija 13,0 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA).

Rezultati

Rezultati istraživanja pokazuju da se mladići i djevojke promatrane populacije statistički značajno razlikuju po vrijednosti svoje postojeće TM, TV, ITM, ali i po vrijednosti željene TM koju sebi postavljaju kao »idealnu« (Tabela 1). U promatranoj populaciji djevo-

ke u prosjeku žele postojeću TM smanjiti za $2,56 \pm 4,42$ kg, dok je mladići žele povećati za $1,24 \pm 6,55$ kg ($P < 0,001$).

Postojećom TM nezadovoljno je 61,6% djevojaka i 40,1% mladića ($P < 0,001$) (Tabela 2). Mladići zadovoljni i nezadovoljni postojećom TM ne razlikuju se značajno po vrijednosti ITM ($21,82 \pm 1,93$ naprema $22,12 \pm 2,52$; $P = 0,511$). Djevojke nezadovoljne postojećom TM imaju statistički značajno veći ITM u odnosu na vršnjakinje koje su zadovoljne svojom TM ($20,87 \pm 2,43$ naprema $19,55 \pm 1,13$; $P < 0,001$). Djevojke nezadovoljne postojećom TM značajno su teže u odnosu na vršnjakinje koje su zadovoljne svojom TM ($P = 0,001$). Skupine djevojaka koje su zadovoljne i nezadovoljne postojećom TM ne razlikuju se značajno po vrijednosti TM koju sebi postavljaju kao »idealnu« ($P = 0,886$). Vrijednost »idealne«, željene TM gotovo je podjednaka u skupinama mladića zadovoljnih i nezadovoljnih postojećom masom ($P = 0,817$). U skupini mladića koji su zado-

voljni postojećom TM uočava se trend po kojem oni žele povećati postojeću masu.

Radi reguliranja TM na dijete je bilo 56 (17,1%) djevojaka i svega 6 (4,4%) mladića ($P < 0,001$) (Tabela 3). Djevojke i mladići koji su na dijete imaju statistički značajno veću vrijednost aktualne TM u odnosu na vršnjake koje nisu na dijete ($P = 0,040$; $P = 0,026$). Djevojke koje su na dijete imale su statistički značajno veći ITM u odnosu na vršnjakinje koje nisu na dijete ($21,54 \pm 2,27$ naprema $20,38 \pm 2,21$) ($P = 0,001$). Također i mladići koji su na dijete imali su statistički značajno veće vrijednosti ITM u odnosu na vršnjake koji nisu na dijete ($24,36 \pm 2,43$ naprema $21,82 \pm 2,89$; $P = 0,020$). Djevojke koje su na dijete postavljaju sebi kao »idealnu« statistički značajno manju vrijednost TM u odnosu na vršnjakinje koje nisu na dijete ($54,82 \pm 6,60$ naprema $56,63 \pm 5,52$ kg) ($P = 0,041$). Međutim, za istaknuti je trend po kojem i djevojke koje nisu na dijete također žele smanjiti postojeću TM.

Tabela 1 Antropometrijska obilježja adolescenata Trogira, Hrvatska

Table 1 Anthropometric features of adolescents in Trogir, Croatia

Antropometrijska obilježja/ Anthropometric features	Mladići/Male			Djevojke/Female			p*
	N	$\bar{x} \pm SD$	Raspon/ Range	N	$\bar{x} \pm SD$	Raspon/ Range	
Dob (godine)/Age (years)	130	$15,68 \pm 1,23$	13,67-18,53	314	$15,74 \pm 1,19$	13,18 - 18,09	0,610
Tjelesna masa/Weight (kg)	137	$72,21 \pm 8,95$	45,00-98,00	328	$59,04 \pm 7,50$	37,00 - 89,00	<0,001
Tjelesna visina/Height (cm)	137	$180,90 \pm 7,10$	152,00-197,00	328	$169,16 \pm 6,26$	150,00 - 187,00	<0,001
ITM	137	$22,06 \pm 2,32$	16,73-30,93	328	$20,60 \pm 2,26$	14,64 - 30,08	<0,001
Željena masa/ Desired weight (kg)	126	$73,55 \pm 7,94$	50,00-95,00	313	$56,32 \pm 5,76$	35,00 - 75,00	<0,001
Željeni ITM/Desired BMI	126	$22,41 \pm 1,76$	17,32-29,32	312	$19,69 \pm 1,52$	11,83 - 25,95	<0,001
Odstupanje željene i postojeće mase/Aberration from actual weight (\pm kg)	126	$1,24 \pm 6,55$	-20,00-15,00	307	$-2,56 \pm 4,42$	-20,00 - 11,00	<0,001

*Student t-test za nezavisne uzorke/Student t-test for independent samples.

Tabela 2 Razlike u tjelesnoj masi u odnosu na zadovoljstvo i nezadovoljstvo postojećom tjelesnom masom**Table 2** Difference in body weight according to groups of satisfied and dissatisfied with the existing body weight

Tjelesna masa/Body weight(kg)	Zadovoljni postojećom tjelesnom masom/Satisfied with the existing body weight	Nezadovoljni postojećom tjelesnom masom/Dissatisfied with the existing body weight	P*
	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	
Djevojke/Female (N)	126	202	-
Tjelesna masa/Body weight	55,99 ± 4,98	60,93 ± 8,17	<0,001
Željena tjelesna masa/Desired body weight	56,37 ± 4,85	56,28 ± 6,25	0,886
Mladići /Male (N)	82	55	-
Tjelesna masa/Body weight	70,95 ± 7,76	74,09 ± 10,43	0,048
Željena tjelesna masa/Desired body weight	73,71 ± 7,94	73,37 ± 8,08	0,817

*Student t-test

Tabela 3 Razlike u tjelesnoj masi u odnosu na provođenje dijet**Table 3** Difference in body weight according to temporary on diet

Tjelesna masa/Body weight(kg)	Na dijeti/ On diet	Bez dijet/ Not on diet	P*
	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	
Djevojke/Female (N)	56	272	
Tjelesna masa/Body weight	61,23 ± 8,34	58,55 ± 7,24	0,040
Željena tjelesna masa TM/Desired body weight	54,82 ± 6,60	56,63 ± 5,52	0,041
Mladići /Male (N)	6	131	
Tjelesna masa/Body weight	80,33 ± 8,85	71,78 ± 8,84	0,026
Željena tjelesna masa TM/Desired body weight	74,17 ± 7,47	73,54 ± 8,01	0,922

* Mann Whitney U test

Rasprava

Prema dobivenim rezultatima nezadovoljstvo postojećom TM češće izražavaju djevojke u odnosu na mladiće. Djevojke se češće podvrgavaju raznim dijetama u želji da kontroliraju postojeću TM u odnosu na mladiće. Analiza anonimne ankete je pokazala da djevojke promatrane populacije žele postojeću TM smanjiti u prosjeku za 2,56 kg, dok je mladići žele povećati prosječno za 1,24 kg. Uočeni trend po kojem djevojke žele smanjiti postojeću TM, dok je mladići žele povećati, istovjetan je rezultatima istraživanja drugih autora (9, 10).

Promatrane populacije mladića i djevojaka očekivano se razlikuju po svojim antropometrijskim obilježjima, što se jasno može tumačiti spolnim, odnosno fiziološkim varijacijama. Međutim, zamjećuje se da se mladići i djevojke međusobno razlikuju i po odnosu prema svojoj postojećoj TM. Mladići su češće u odnosu na djevojke zadovoljni TM, te se znatno rjeđe podvrgavaju provođenju neke dijetete u želji da kontroliraju postojeću TM. Različiti sociološki i kulturološki čimbenici imaju utjecaja na formiranje stavova o vlastitom tijelu kod djevojaka i mladića (11). Poznato je da na percepciju o vlastitom izgledu i aktualno

TM značajan utjecaj imaju mediji, vršnjaci i obitelj (4). Pod utjecajem medija posebno djevojke žele ostvariti što vitkiji izgled, kao nametnuti im ideal »ženske ljepote« (12). Polazeći od rezultata ovog istraživanja po kojim prosječna idealna TM od 56,32 kg odgovara 50. centilu (13), nameće se zaključak da djevojke promatrane populacije imaju realna očekivanja. Međutim, ipak valja istaknuti i donju granicu željene TM od 35 kg, odnosno željenog ITM od 11,83 (kg/m²) što bi ukazivalo da postoji određen broj ispitanica koje imaju tzv. »Twigy uzor« ljepote, te spadaju u rizičnu skupinu onih djevojaka koje bi mogle razviti neki od poremećaja prehrane.

Mladići promatrane populacije neovisno o tome da li su zadovoljni ili ne s postojećom TM, postavili su sebi istu ciljnu vrijednost TM kao »idealnu«. Za razliku od djevojaka, idealna TM koju bi mladići promatrane populacije željeli imati odgovara 90. centilu (13), što podupire teze iz literature po kojima mladići tijekom adolescentnog razdoblja žele povećati TM vjerojatno na račun porasta mišićne mase (9). Međutim, istovremeno imamo i rezultate koji pokazuju da su mladići iz skupine nezadovoljnih postojećom TM teži od vršnjaka koji su zadovoljni TM, te da se teži mladići češće podvrgavaju dijeti u želji da kontroliraju postojeću, prekomjernu TM. Takvi rezultati ukazuju da mladići s prekomjernom TM realno prepoznaju svoj »problem« a dio njih ga poduzimanjem dijete nastoji i riješiti, za razliku od rezultata istraživanja Grossa i sur. po kojima gotovo 60% mladića s ITM ≥ 25 kg/m² smatra da nema prekomjernu TM (14). Osim navedenog, prikazani rezultati za populaciju mladića samo su naizgled kontradiktorni, te se mogu dodatno objasniti i osjetljivom adolescentnom dobi ispitanika obilježenoj individualnom varijabilnošću rasta i razvoja koji mogu imati utjecaja i na njihovu percepciju o vlastitoj TM.

U vremenu kada pretilost poprima gotovo epidemijske razmjere ne samo u odrasloj već i u dječjoj dobi, upravo poznavanje percepcije kojom mladi doživljavaju vlastitu TM čini polaznu osnovu za poduzimanje preventivnih programa (14). Liječnici, roditelji, ali i prosvjetni djelatnici stoga bi upravo tijekom adolescentne dobi trebali prepoznati djevojke, ali sve češće i mladiće koji imaju rizične čimbenike da razviju neki od poremećaja prehrane, odnosno pretilost (6). Preventivni programi trebali bi biti usmjereni na edukaciju mladih o važnosti pravilne prehrane, tjelovježbe i uopće zdravog stila života kojeg bi trebalo usvojiti već u dječjoj i adolescentnoj dobi kao preduvjet za budući zdraviji život.

Zaključak

Zaključak da su mladi Trogira kao i njihovi vršnjaci u svijetu zaokupljeni svojim TM proizlazi iz rezultata po kojima je 61,6% djevojaka i 40,1% mladića nezadovoljno postojećom TM, pri čemu 17,1% djevojaka i 4,4% mladića provođenjem dijete poduzima i konkretne mjere za rješavanje svoga nezadovoljstva. Djevojke uglavnom žele smanjiti postojeću TM, dok je mladići žele povećati. Rezultati o percepciji TM u promatranoj populaciji mladića naizgled su kontradiktorni, ali oni, između ostaloga, podupiru stavove o individualnoj fiziološkoj varijabilnosti rasta i razvoja tijekom adolescentne dobi. Dobiveni rezultati o donjoj vrijednosti željene, »idealne« TM, odnosno željenog ITM, ukazuju na moguću prisutnost rizične skupine djevojaka koje bi mogle preći usku granicu da razviju neki od poremećaja prehrane. U promatranoj populaciji trebalo bi razvijati kritičan odnos prema porukama o »idealnoj« TM kojima su mladi izloženi.

Literatura

1. Kelly AM, Wall M, Eisenberg ME, Story M, Neumark-Sztainer D. Adolescent girls with high body satisfaction: who are they and what can they teach us? *J Adolesc Health*. 2005;37(5):391-6.
2. Serifovic S, Dinnel DL, Sinanovic O. Body dissatisfaction: how is it related to stress and one's perception of individual and cultural ideal body? A comparison of Bosnian and American university students. *Bosn J Basic Med Sci*. 2005;5(1):27-33.
3. Neumark-Sztainer D. Preventing the broad spectrum of weight-related problems: working with parents to help teens achieve a healthy weight and a positive body image. *J Nutr Educ Behav*. 2005;37(Suppl 2):S133-40.
4. Durkin SJ, Paxton SJ, Wertheim EH. How do adolescent girls evaluate body dissatisfaction prevention messages? *J Adolesc Health*. 2005;37(5):381-90.
5. Monro F, Huon G. Media-portrayed idealized images, body shame, and appearance anxiety. *Int J Eat Disord*. 2005;38(1):85-90.
6. Friedman KE, Reichmann SK, Costanzo PR, Musante GJ. Body image partially mediates the relationship between obesity and psychological distress. *Obes Res*. 2002;10(1):33-41.
7. Hausenblas HA, Fallon EA. Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms. *Int J Eat Disord*. 2002;32(2):179-85.
8. Muris P, Meesters C, van de Blom W, Mayer B. Biological, psychological, and sociocultural correlates of body change strategies and eating problems in adolescent boys and girls. *Eat Behav*. 2005;6(1):11-22.
9. Toro J, Gila A, Castro J, Pombo C, Guete O. Body image, risk factors for eating disorders and sociocultural influences in Spanish adolescents. *Eat Weight Disord*. 2005;10(2):91-7.
10. Presnell K, Bearman SK, Stice E. Risk factors for body dissatisfaction in adolescent boys and girls: a prospective study. *Int J Eat Disord*. 2004;36(4):389-401.
11. Durkin SJ, Paxton SJ, Wertheim EH. How do adolescent girls evaluate body dissatisfaction prevention messages? *J Adolesc Health*. 2005;37(5):381-90.
12. Wiseman CV, Sunday SR, Becker AE. Impact of the media on adolescent body image. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*. 2005;14(3):453-71.
13. Prebeg Ž. Kako su rasla školska djeca u Hrvatskoj u posljednjim desetljećima drugog milenija. *Liječ Vjesn*. 2002;124:3-9.
14. Gross SM, Scott-Johnson PE, Browne DC. College-age, African-American males' misperceptions about weight status, body size, and shape. *Ethn Dis*. 2005;15(Suppl 5):S5-34-8.

Summary

ADOLESCENTS' PERCEPTION OF THEIR OWN BODY WEIGHT

Irena BRALIĆ¹, Dubravka MATANIĆ², Vedran KOVAČIĆ³

¹ Specialist Pediatric Office Trogir, Republic of Croatia, ² Croatian National Institute for Health Insurance, Zagreb, Republic of Croatia, ³ Clinical Hospital Split, Republic of Croatia

Objective To assess whether the adolescents in Trogir (Croatia) are satisfied with their actual body weight. An analysis will be made of whether males and females differ according to the perception of their body mass, and according to the values of the desired body mass they see as »ideal« in relation to reality.

Examinees and methods Antropometrical measuring of body weight and height, and an anonymous questionnaire were undertaken among the population of 137 young men and 328 fifteen year old girls. The answers to the questions were analyzed concerning satisfaction with their existing body weight, desirable »ideal« body weight as regards the existing body weight, and whether they were on adiet or not to control the existing body weight. The ideal body weight was shown by aberrations of desired (\pm kg) from the measured body weight.

Results 61.6% of girls and 40.1% of young men ($P < 0.001$) are not satisfied with their own body weight. Girls want to reduce their body weight by 2.56 ± 4.42 kg, while young men want to increase it by 1.24 ± 6.55 kg ($P < 0.001$). Girls who are not on a diet (82.9%) also want to reduce their existing body weight. Groups of satisfied and dissatisfied girls and young men do not differ significantly according to the value of their perceived »ideal« body weight.

Conclusion Girls are much more dissatisfied with their existing body weight and are much more committed in their control in comparison to young men. Girls want to reduce their body weight, while young men want to increase it. During adolescence it is necessary to stimulate the acceptance of attitude and knowledge among young people on a healthy life style, but also to develop a critical attitude towards the messages on ideal body weight and their appearance referred to them by media.

Key words: Body perception ■ Obesity ■ Body weight ■ Adolescents

Received: 2 November 2007

Accepted: 20 December 2007