

Nők testképe, önértékelése és elégedettsége életmódjával



**Schmidt Judit, Kovács Ildikó, Arató Györgyi,
Pénzes Veronika, Lelovics Zsuzsanna**

**Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet
Egészséges Magyarországért Egyesület
Reménysugár Habilitációs Intézet**

Kutatás célja

- ✦ A Szívbarát Program *Szépség, Egészség, Táplálkozás, Pozitív önértékelés* című kutatása (2007)
- ✦ **Cél:** annak megismerése, mennyire elégedettek a nők saját testükkel, ennek milyen hatása van az életmódra, az életmódnak a testtömegre és annak megítélésére.
- ✦ Mivel a nők a leggyakoribb **élelmiszer-felelősök**, fontos, hogy ismerjük a fogyasztói preferenciáikat, ismereteiket a védjegyzett termékekről.

Az **élelmiszer-felelős** fogalmát 1997-óta arra a családtagra használjuk, aki leginkább végzi a főzési, bevásárlási teendőket a családon belül.



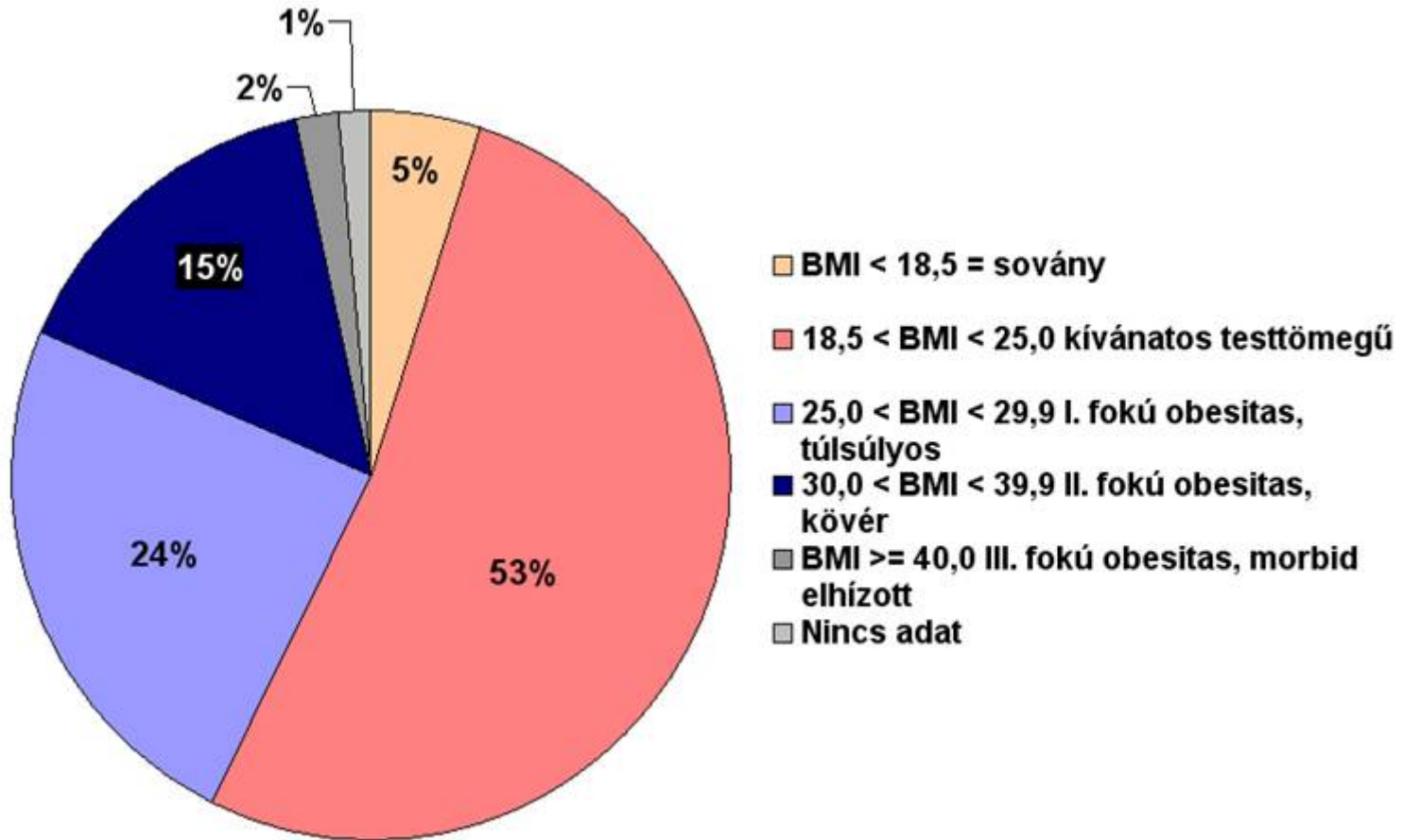
Anyag és módszer



- * **Név nélküli kérdőív (nem reprezentatív vizsgálat).**
- * **Rendezvények:**
Keressd a nőt! (2006. június 10.),
Józsefvárosi Egészségnap (2006. szeptember 16.),
Flora Szívünk Napja (2006. szeptember 24.).
- * **N = 203** (átlagosan 44 évesek, 13 és 80 év közöttiek), többnyire a fővárosban élnek (83,3%).
- * **48%-uk egyedülálló, 35%-uk házas, további 17%-uk él kapcsolatban.**

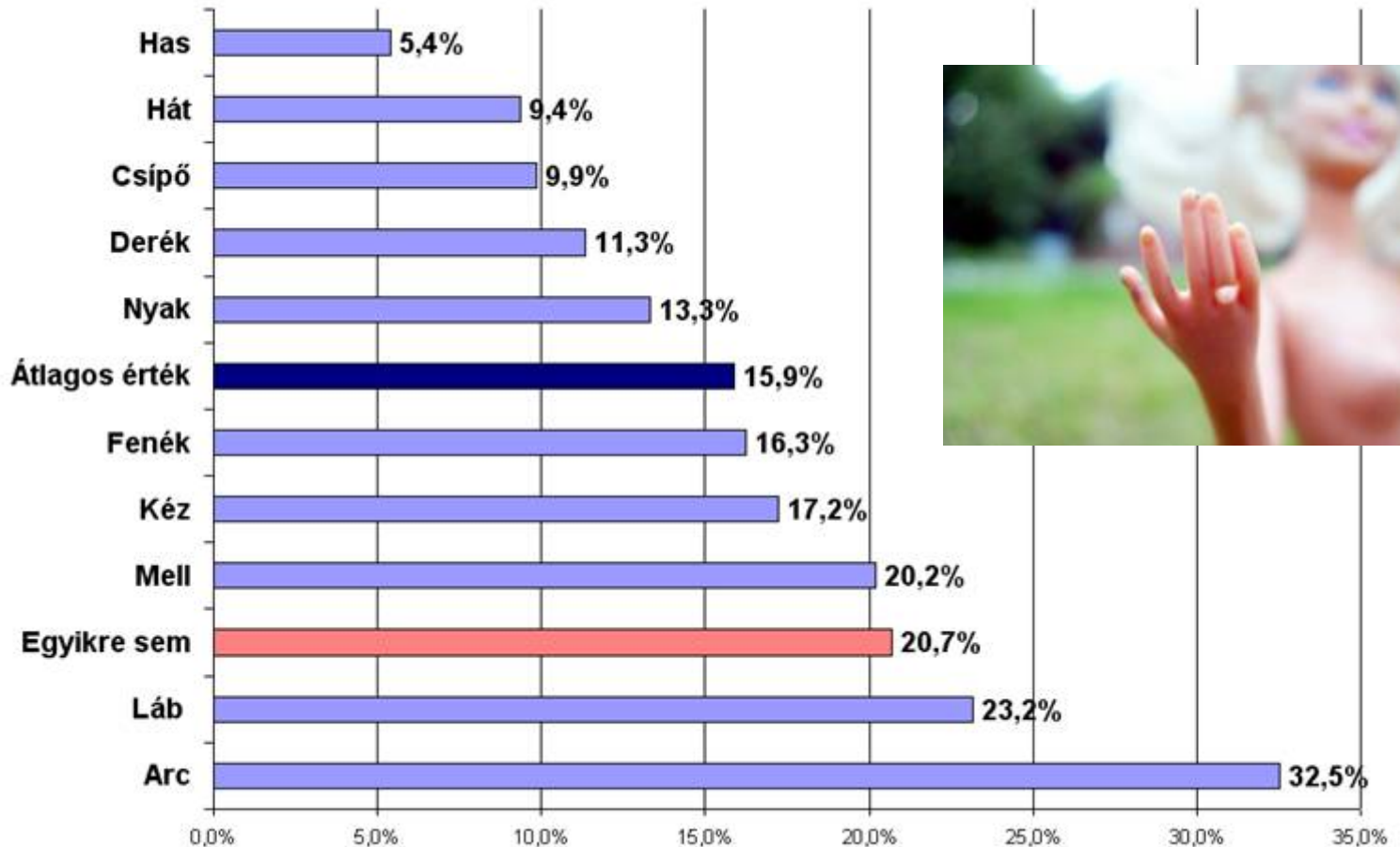
Testtömegindex (BMI) szerinti megoszlás

N = 203



Mely testrészére büszke?

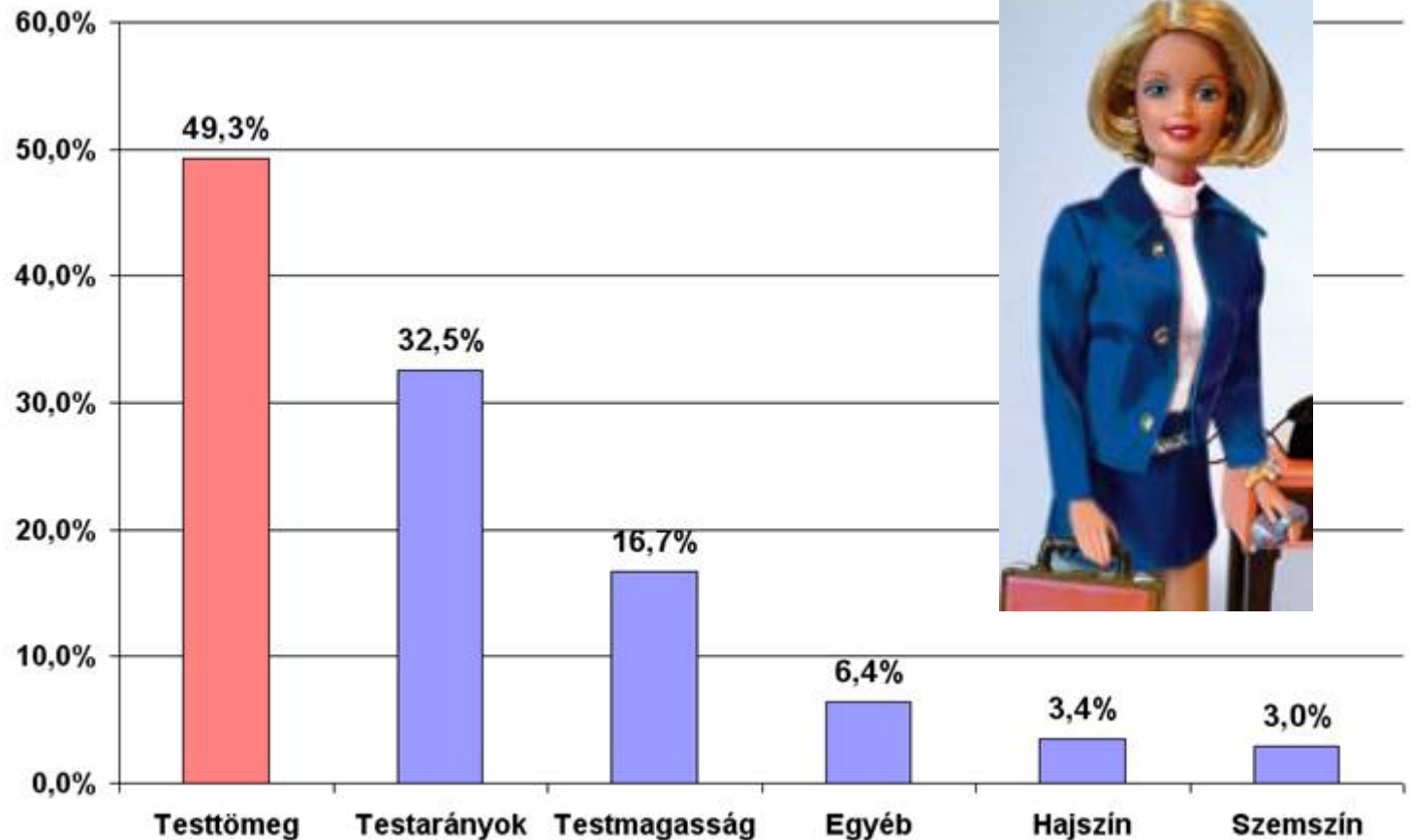
N = 203



A megkérdezettek 44%-a elégedett a testével: a legtöbben az arcukra büszkék (33%), majd a láb (23%) és a mell (20%) következik. A nők 21%-a semmire sem büszke magán. A legkevésbé a hasukkal elégedettek a magyar nők: mindössze a megkérdezettek 5%-a.

Min változtatna?

N = 203



A testtömegén a nők fele változtatna (49,7%), a testük arányain 32,5%-uk, testmagasságukon 17%-uk. Elgondolkodtató, hogy a nők mindössze 6%-a elégedett a testével annyira, hogy azon nem változtatna.

Harc a kilókkal

- * A megkérdezett hölgyek több, mint kétharmada (72%) fogyókúrázott már (jelenlegi átlagos BMI-értékük 25,9 [kg/m²],
- * egynegyedük (27%) nem próbálkozott testtömegcsökkentéssel (az ő jelenlegi átlagos BMI-értékük 23,2).
- * A fennmaradó 1% tervezi a diétázást (az ő átlagos BMI-értékük 23,9).
- * A fogyókúrák időtartama 1 hét és 60 hónap (öt év) között volt,
- * az eredmények szintén nagy terjedelműek: 1 kg-tól 55 kg-ig.



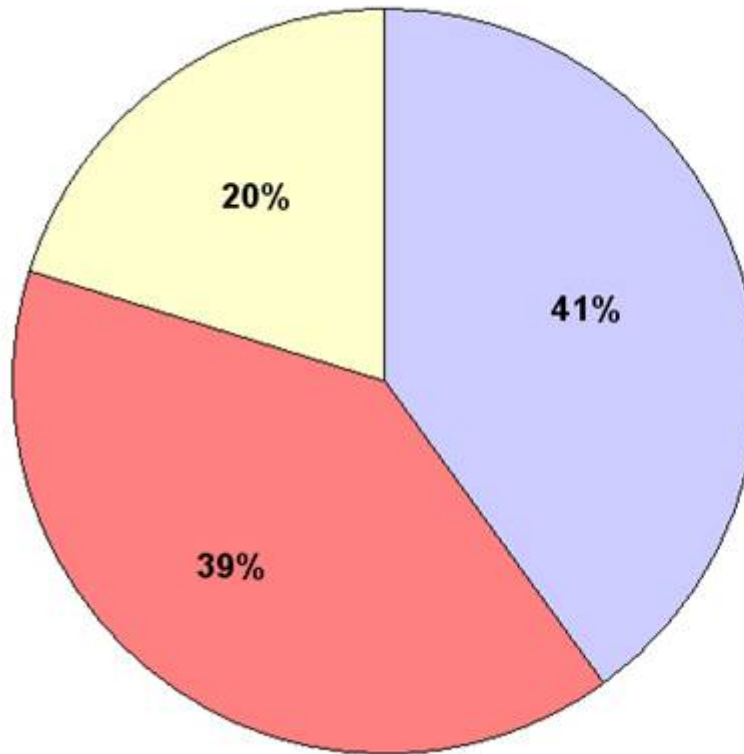
Fogyókúrák és sikerük

- * **Leggyakoribb fogyókúrák:**
 - Gyümölcsnap 13%
 - Koplalás 10%
 - Káposztaleves-kúra 9%
 - Léböjt 8%
 - Testkontroll, 90 napos diéta és Norbi Update 7-7%
- * **Míg alig páran vesznek-vették igénybe személyesen szakember segítségét, addig 48-an nem tudták (nem akarták) megmondani, hogy milyen fogyókúra módszernek hódoltak.**
- * **A hölgyek adatai szerint a fogyásaik átlagos üteme 3,2 kg havonta.**

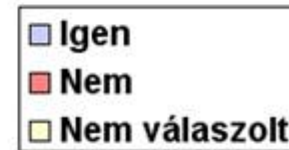


Sikeresnek ítéli-e a fogyókúráját?

N = 203



A nők 50%-a tartotta sikeresnek diétáját, míg a másik 50% sikertelennek minősítette azt.



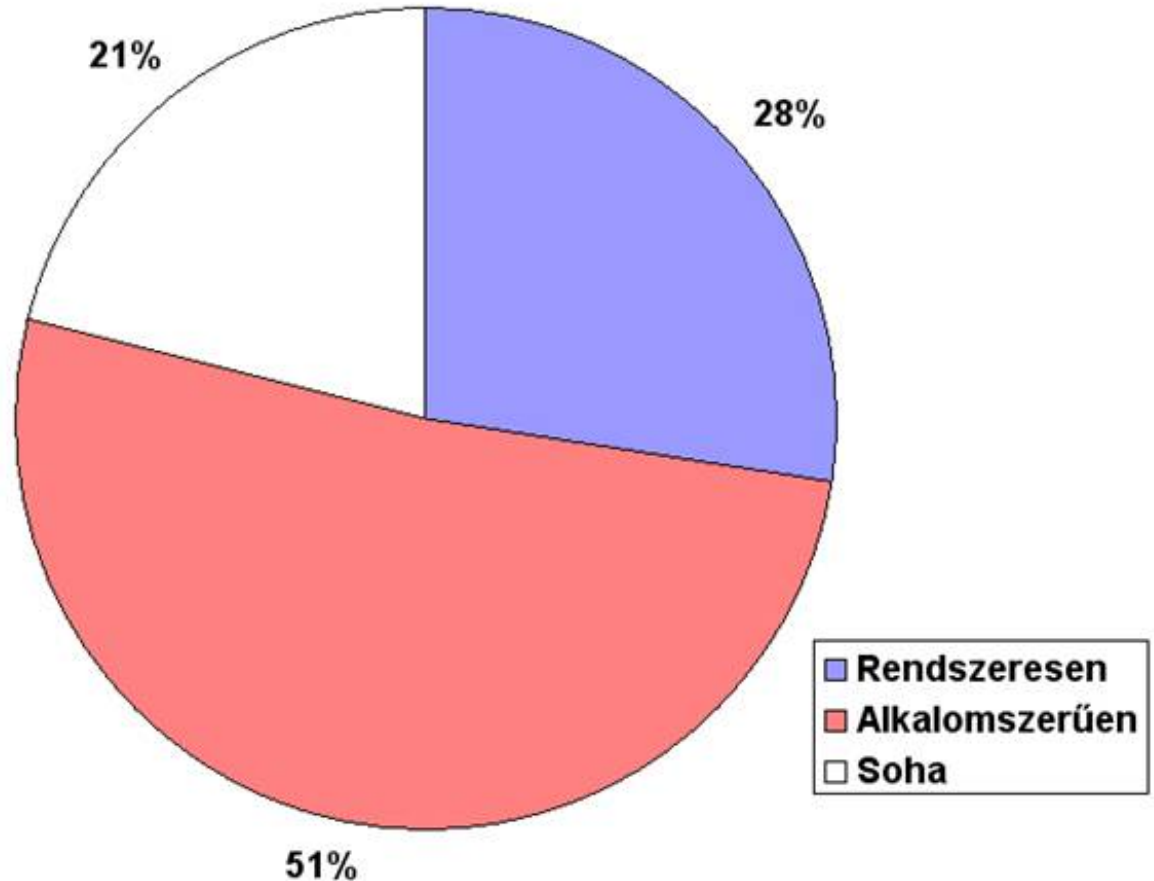
A fogyókúrázók 18%-a tartja azóta is elért testtömegét.

A sikertelenség okai (leggyakoribb válaszok)

Legtöbbször (19%) éppen a visszahízás miatt nem elégedettek az eredménnyel, 12%-uknak szubjektív megítélése, hogy nem érte el a kitűzött célt. A „megtűnt a motivációm” válasz is többeknél előfordult.

Sportol?

N = 203



A legtöbben (48 fő) otthon tornáznak, edzőterembe 24 fő jár, szabadidősportot 27-en űznek. Fogyókúra közben a nők 65,3%-a sportolt, tehát valamivel többen, mint azok, akik nem fogyókúráztak.

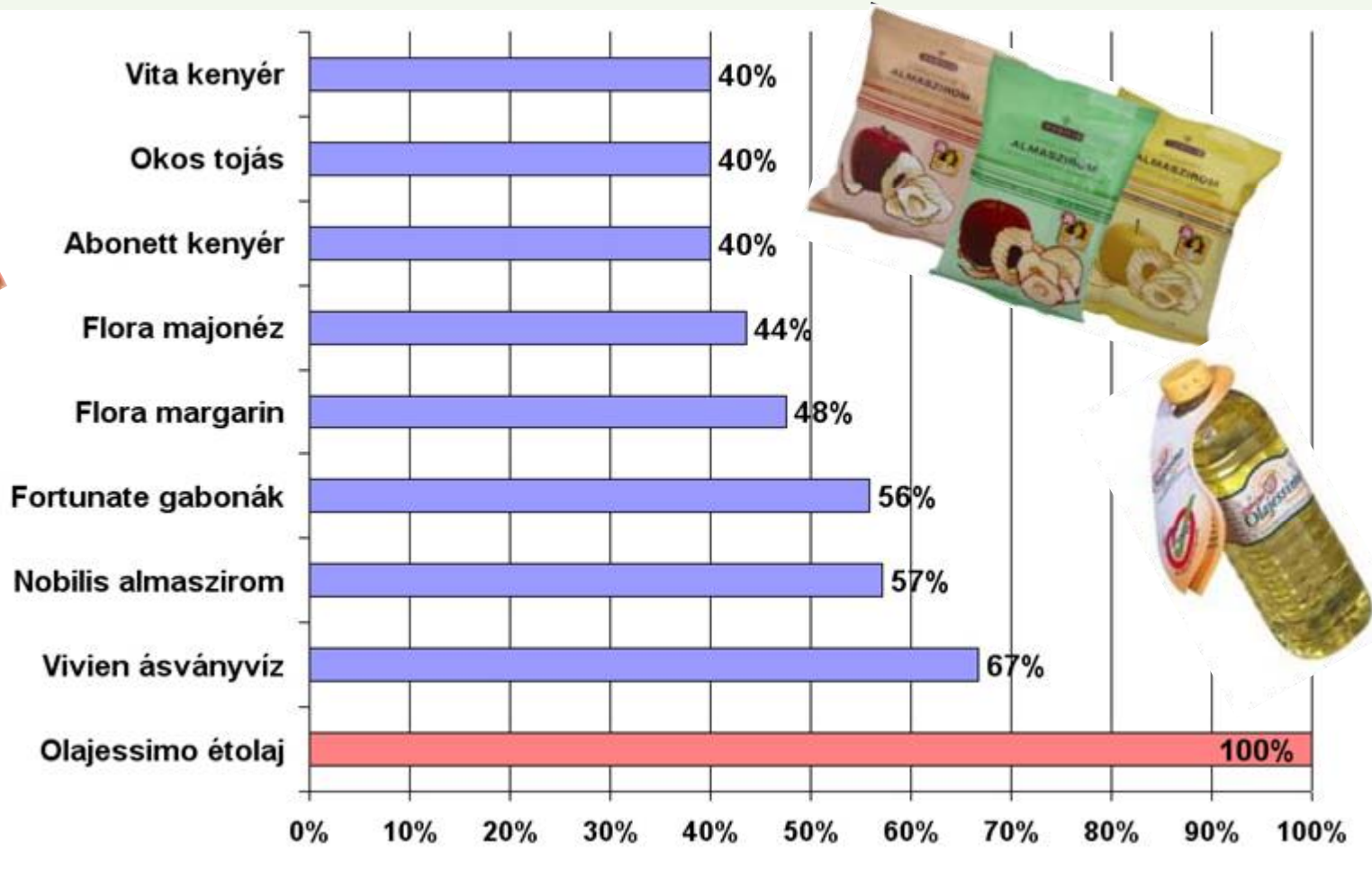
Szívbarát termékek ismertsége

N = 203

- * Ebben a mintában a Szívbarát termékek ismertsége 75 százalékos.
- * A **Flora margarint** a hölgyek 60%-a, a **Flora majonézt** 42%-uk, a **Fortunate gabonákat** 17%-uk ismeri.
- * Az egészségnapokon megjelent hölgyek a Szívbarát termékek közül leginkább a **Flora margarint** (29%) és **majonézt** (18%), valamint a **Fortunate gabonákat** (9%) vásárolják.



Szívbarát termékek vásárlása az ismertség arányában



Az ábra az ismertség függvényében mutatja a vásárlásokat, vagyis hányan vásárolják a terméket azok közül, akik ismerik. A nemrégiben piacra került **Olajessimo** étolaj ismertsége például még csekély, de akik ismerik, mindig ezt vásárolják.

Következtetés

- * **Egészségnevelés (egészségnapok, szűrések: BMI, testzsír%, tanácsadás, hiteles szakemberek)**
 - Fogykúrázók szakmai támogatása.
 - A normál testtömegűeket óvjuk meg a felesleges és sikertelen fogyókúrák okozta kudarcélménytől, frusztrációtól!
- * **Extrém sovány modellek helyett több „hús-vér” nő szerepeltetése a reklámokban, címlapokon (pozitív példa).**
- * **Már a családban (iskolában) kezdődjön meg az objektív önértékelés, énkép fejlesztése (iskolapszichológus)!**





Köszönöm a figyelmet!