



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV  
Avdelningen för arbets- och folkhälsovetenskap

---

# Hinder för fysisk aktivitet hos ungdomar i övre tonåren

Emilia Rönnberg

2012

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp  
Folkhälsovetenskap  
Folkhälsovetenskap C:  
Hälsopedagogiska programmet

Handledare: Albert Crenshaw  
Examinator: Mats Djupsjöbacka

---

## **Abstract**

Emilia Rönnerberg.

Barriers to physical activity in adolescents in their late teens. Vetenskaplig C- uppsats  
HT 12

Physical activity has been essential to human health and well-being since several thousand years. In Sweden, it has been shown that both adults and young people are less physically active than the rest of Europe- a large proportion of young people today do not meet the recommendations for physical activity (60 minutes per day). The purpose of this study was to determine what proportion of young people, i.e. high school students, did not meet the recommendations for physical activity. Another objective was to identify what barriers existed for performing physical activity. In this cross-sectional study, a quantitative method was used with surveys as tool. The results showed that 73 percent of young people did not meet the recommendations for physical activity. Of these, 70 percent were boys and 77 percent were girls. The main reported barriers for physical activity were lack of time, watching television and computer use,- and disinterest / uninspired. Some differences were found in perceived barriers between boys and girls-, for boys,- television and computer time were the biggest barrier, while for girls lack of time was their biggest barrier.

*Keywords: Physical activity, adolescents, barriers, health, gender*

## Sammanfattning

Fysisk aktivitet har varit en förutsättning för människans hälsa och välmående sen flera tusen år tillbaka. Idag har samhällets utveckling bidragit till att maskiner har ersatt mycket av den fysiska aktiviteten vilket har lett till att människans energiförbrukning har sänkts. Detta har effekter på bland annat kroppsvikt och hälsan i sig. I takt med att television och datorer har uppfunnits så har detta även bidragit till en mer inaktiv fritid. I Sverige har det visat sig att både vuxna och unga är mindre fysiskt aktiva än övriga Europa, en stor del av ungdomarna kommer ej upp i rekommendationerna för fysisk aktivitet, som är 60 minuter per dag.

Syftet var att identifiera vilka hinder som påverkar den fysiska aktivitetsnivån hos ungdomar i övre tonåren. Ett ytterligare syfte var att undersöka hur stor andel av ungdomar som inte når upp till rekommendationerna för fysisk aktivitet.

Undersökningsgruppen bestod av ungdomar som gick andra året på gymnasiet i åldern 16 till 20 år. Ungdomar har visat sig vara en riskgrupp och i denna åldersgrupp har det visat sig att den fysiska aktiviteten sjunker och därför har denna uppsats fokuserat på dem.

I studien användes en kvantitativ metod med enkäter som verktyg. Enkäten bestod av frågor kring den tid de ägnar sig till fysisk aktivitet, stillasittande och hinder för fysisk aktivitet.

Resultatet visade att 73 procent av ungdomarna inte når rekommendationerna för fysisk aktivitet. Av dessa så var det 70 procent av pojkarna och 77 procent av flickorna som inte kom upp i rekommendationerna för fysisk aktivitet. De främsta hindren som påverkade ungdomarna i denna undersökning var tidsbrist, television- dataanvändning och ointresse/ omotivation. Vissa skillnader fanns i upplevda hinder mellan pojkar och flickor, för pojkar så var television- dataanvändning det största hindret medan flickorna ansåg att tidsbrist var deras största hinder.

Tidsbrist, Tv och dataanvändning och ointresse/ omotivation var de hinder som främst påverkade ungdomarnas fysiska aktivitet. Det var fler pojkar som ansåg att Tv och dataanvändning var de främsta hindret för fysisk aktivitet i jämförelse med flickorna. Att det var så många ungdomar som inte var tillräckligt aktiva är ett stort folkhälsoproblem och därför är det viktigt att ta reda på vilka hinder som påverkar ungdomars fysiska aktivitet.

*Nyckelord: Fysisk aktivitet, ungdomar, hinder, hälsa, kön*

# Innehållsförteckning

<b>1. Bakgrund</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1 Fysisk aktivitet</b> .....	<b>1</b>
<b>1.2 Inaktivitet och stillasittande</b> .....	<b>2</b>
<b>1.3 Rekommendationer för fysisk aktivitet hos barn och ungdomar</b> .....	<b>3</b>
<b>1.4 Ungdomar och fysisk aktivitet</b> .....	<b>3</b>
<b>1.5 Folkhälsomål</b> .....	<b>4</b>
<b>1.6 Hälsopedagogiska teorier</b> .....	<b>5</b>
<b>1.7 Påverkansfaktorer för fysisk aktivitet</b> .....	<b>6</b>
<b>2. Syfte och frågeställningar</b> .....	<b>8</b>
<b>2.1 Syfte</b> .....	<b>8</b>
<b>2.2 Frågeställningar</b> .....	<b>8</b>
<b>3. Metod</b> .....	<b>8</b>
<b>3.1 Undersökningsdesign</b> .....	<b>8</b>
<b>3.2 Urval</b> .....	<b>8</b>
<b>3.3 Datainsamlingsmetod</b> .....	<b>9</b>
<b>3.4 Databehandling</b> .....	<b>10</b>
<b>3.5 Dataanalys</b> .....	<b>10</b>
<b>3.6 Forskningsetiska överväganden</b> .....	<b>10</b>
<b>4. Resultat</b> .....	<b>11</b>
<b>4.1 Aktiva enligt rekommendation</b> .....	<b>11</b>
<b>4.2 Främsta hinder för fysisk aktivitet</b> .....	<b>12</b>
<b>4.3 Könsskillnader</b> .....	<b>12</b>
<b>5. Diskussion</b> .....	<b>13</b>
<b>5.1 Resultatdiskussion</b> .....	<b>13</b>
<b>5.2 Metoddiskussion</b> .....	<b>16</b>
<b>6. Slutsats</b> .....	<b>18</b>
<b>7. Framtida forskning</b> .....	<b>19</b>
<b>8. Referenser</b> .....	<b>20</b>

**Bilaga 1- Missivbrev**

**Bilaga 2- Enkät**

# 1. Bakgrund

## 1.1 Fysisk aktivitet

Människokroppen behöver rörelse för att fungera normalt och att motverka sjukdomar. Att undvika fysisk aktivitet under en längre tid har en negativ påverkan på den fysiska funktionsförmågan och kapaciteten i muskler, leder och skelett försämras (Faskunger et al, 2006). Det finns flera definitioner av fysisk aktivitet. Den vanligast använda definitionen är att fysisk aktivitet är all typ av rörelse som genom muskelkontraktion ger ökad energiomsättning (Faskunger et al, 2006).

Fysisk aktivitet har många positiva effekter på vår kropp och välmående genom hela livet. Det har visat sig att fysisk aktivitet reducerar risken för hjärt- och kärlsjukdomar då det sänker blodtrycket och blodfetterna samt ökar hjärtats slagvolym (Faskunger & Elinger Schäfer, 2006). Fysisk aktivitet ökar musklers förmåga att ta upp glukos vilket minskar risken för typ 2- diabetes. Fysisk aktivitet reducerar även risken för till exempel grovtarmscancer,- och bröstcancer (a.a.). Risken för depression och ångest minskar även då det har visat sig att fysisk aktivitet förbättrar självkänsla och självförtroende (Faskunger & Schäfer Elinder, 2006). Skelettet påverkas positivt då fysisk aktivitet bidrar till att öka bentätheten vilket minskar risken för benskörhet (a.a.). Det är även en nyckel till viktkontroll då regelbunden fysisk aktivitet bidrar till att öka kroppens ämnesomsättning (Faskunger & Schäfer Elinder, 2006)

Fysisk aktivitet i ungdomsåren ökar insulinkänsligheten och minskar risken för övervikt senare i livet (Rasmussen et al, 2004). Genom fysisk aktivitet i barn- och ungdomsåren byggs bland annat benmassa, vävnadstäthet och muskulatur upp vilket är väsentligt för att klara påfrestningar som naturligt kommer med åren (Hultgren, 2008).

Enligt regeringens propositionen så är fysisk aktivitet inte endast bra för individens egna välmående utan sannolikt även samhällsekonomiskt lönsamt (Propositionen 2007/08: 110).

Efter observationella och experimentella studier finns stöd för att regelbunden fysisk aktivitet med start i barndomen och i det fortsatta vuxenlivet ger människor möjligheten att upprätthålla hälsan och sänka risken att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes senare i livet (WHO, 2010). För att den fysiska aktiviteten ska ge de största möjliga hälsoeffekterna så ska den utföras regelbundet och ofta ( YFA, 2010).

Tidsåtgången till fysisk aktivitet påverkar också vilka hälsoeffekter som uppnås, längre

tidsåtgång ger bättre hälsoeffekter. Även intensiteten påverkar vilka hälsoeffekter som uppnås, ju högre intensitet desto bättre hälsoeffekter kan uppnås, dock kan för hög intensitet för ofta leda till skador (a.a.).

Den inaktiva livsstilen har ökat i samhället och bidrar till många välfärdssjukdomar och ohälsa. Genom att utöva regelbunden fysisk aktivitet så kan detta kan motverkas. Fysisk aktivitet ökar välbefinnandet och bidrar till ett bättre fysiskt och psykiskt välmående (Faskunger & Schäfer Elinder, 2006).

## **1.2 Inaktivitet och stillasittande**

Enligt World Health Organization (WHO) så orsakar fysisk inaktivitet ungefär 600 000 dödsfall årligen och bidrar till att 5,3 miljoner friska levnadsår går förlorade på grund av förtida död och sjukdom i Europa. Fysisk inaktivitet har många effekter på människors hälsa och på folkhälsan i stort (Faskunger et al, 2006). Enligt WHO är fysisk inaktivitet nu identifierad som den fjärde ledande riskfaktorn för global dödlighet och mängden fysiskt inaktiva ökar i många länder (WHO, 2010).

Fysisk inaktivitet har blivit beräknad som den huvudsakliga orsaken till 21-25 procent av bröst- och grovtarmscancerbördan, 27 procent av diabetes och 30 procent av ischemiska hjärtsjukdomarsbördan (a.a.). De individer som har en stillasittande livsstil eller fysiskt inaktiva har en dubbel risk att dö i hjärt- och kärlsjukdomar i jämförelse med de individer som är fysiskt aktiva (Faskunger & Schäfer Elinder, 2006)

Fysisk aktivitet har varit en förutsättning för hälsa och välmående för människan sedan flera tusen år tillbaka. I dagens samhälle har den industriella utvecklingen bidragit till att den fysiska aktiviteten ersatts med maskiner vilket har medfört att människans energiförbrukning har sänkts. Uppfinningar som till exempel television och datorer har även bidragit till en mer inaktiv fritid. En studie gjord på ungdomar i Skottland visar att tv-tittande upptog den största delen av fritiden och även andra stillasittande aktiviteter som tv-spel och dataspel (Biddle et al, 2009). En svensk studie visade att 90 procent av ungdomarna i studien var stillasittande i genomsnitt mellan 7,5 till 8 timmar per vardag (Rasmussen et al, 2004).

Undersökningar från början av 2000-talet visar att stillasittande bidrog till eller orsakade åtta procent av för tidiga dödsfall (ca 7000 fall per år), vilket är mycket i jämförelse med 519 döda i biltrafiken under år 2003 (Faskunger et al, 2005).

Statens folkhälsoinstitut och skolverket gjorde en undersökning på hur många barn och unga som rörde på sig spontant (Karlsson et al, 2009). Det visade sig att 63 procent rörde på sig 30 minuter om dagen så att de blev svettiga, dock var det 15 procent som ej

rörde sig alls eller mindre än två timmar per vecka. En annan studie visade att 26 procent av flickorna och 35 procent pojkarna sällan var fysiskt aktiva så att de blev svettiga eller andfådda (a.a.). För att främja hälsa och förebygga livsstilsrelaterade sjukdomar så har det tagits fram rekommendationer för fysisk aktivitet. Det finns både nationella och nordiska rekommendationer (Faskunger et al, 2006).

### **1.3 Rekommendationer för fysisk aktivitet hos barn och ungdomar**

Alla barn och unga bör vara fysiskt aktiva dagligen som en del av livet (WHO, 2010). För att bibehålla en god hälsa har WHO tagit fram rekommendationer för fysisk aktivitet som syftar till att förbättra eller bevara en god hälsa. Rekommendationerna för barn och unga i åldern 5- 17 år innebär att du ska vara fysiskt aktiv i minst 60 minuter varje dag. Den dagliga aktiviteten på 60 minuter bör innehålla både måttlig och hård aktivitet. Den fysiska aktiviteten behöver inte utföras 60 minuter i sträck utan kan delas upp i flera pass under dagen dock så ska passen inte vara kortare än tio minuter (a.a.).

De aktiviteter som utförs ska vara så varierade och allsidiga som möjligt för att ge kondition, muskelstyrka, rörlighet, snabbhet, bättre koordination och kortare reaktionstid (Faskunger & Schäfer Elinder, 2006).

Att utöva mer än 60 minuter fysisk aktivitet om dagen bidrar till ytterligare hälsoeffekter. Den största delen av den dagliga fysiska aktiviteten bör vara måttlig och intensiv fysisk aktivitet och även innefattas av träning som stärker muskler och ben minst tre dagar i veckan (WHO). De som är helt inaktiva bör stegvis öka den fysiska aktiviteten för att kroppen ska vänja sig vid förändringen annars finns det risk för skador (WHO).

### **1.4 Ungdomar och fysisk aktivitet**

Det finns en viss oro att barn och unga blir allt mindre fysiskt aktiva. Det kan leda till en rad olika hälsoproblem redan i ungdomen eller sedan i vuxenlivet (YFA, 2010). I en studie som genomfördes i Tyskland visade det sig att det var 60 procent av flickorna och pojkarna deltog i fysiska aktiviteter på fritiden, med ett genomsnitt på nästan 2,5 timmar per vecka (Woll et al, 2011). I denna studie så var det bara 15,3 procent som uppnådde WHO:s rekommendationer för fysisk aktivitet (Woll et al, 2011). I samma undersökning visade det sig att 63 procent av pojkarna och 52 procent av flickorna var medlemmar i en sportklubb. Däremot så avslutade 16,5 procent av pojkarna och 21 procent av flickorna sitt medlemskap vilket också visade sig vara en trend med ökande ålder (a.a.).

Samma resultat kom fram i en undersökning som handlade om sambandet mellan engagemang i sport på fritiden och ålder (Jeannin et al, 2006). Av de som engagerade sig i sport minst en gång i veckan minskade deltagandet med ålder, detta var från att de var 16 år till de var 20 år. I denna studie var det samma nedåtgående trend för både pojkar och flickor (a.a.).

Ett flertal studier visar att ungdomar inte kommer upp i den rekommenderade mängden fysisk aktivitet. I en studie som undersökte mönster mellan fysisk aktivitet, stillasittande och matvanor visade det sig att endast en tredjedel uppnådde den rekommenderade mängden fysisk aktivitet per dag (Ottavaere et al, 2011). En annan studie som undersökte samband mellan fysisk aktivitet och sociokulturella faktorer visade bland annat att endast 49 procent av flickorna och 67 procent av pojkarna uppnådde WHO:s rekommendationer för fysisk aktivitet (Rasmussen et al, 2004). En studie gjord på ungdomar i Brasilien visade att det var 54 procent som var tillräckligt aktiva, pojkarna var mer troligare fysiskt aktiva än flickorna (Azevedo et al, 2007). Flera studier pekar på att pojkar är mer fysiskt aktiva än flickor (Troost et al, 2003 & Vilhjalmsen et al, 1998). En studie gjord i England i början på 2000-talet visade att i åldern 15 år så var det 29 procent av pojkarna och 64 procent av flickorna klassades som inaktiva och 40 procent av pojkarna och 60 procent av flickorna som inte nådde upp till rekommendationerna för fysisk aktivitet (Cale et al, 2005). I åldern 15 till 18 år så var det 56 procent av pojkarna och 69 procent av flickorna som ej kom upp till rekommenderad nivå (a.a.). Det finns mycket som pekar på att ungdomar inte når upp till rekommendationerna och enligt Statens folkhälsoinstitut så är både unga och vuxna i Sverige i genomsnitt mindre fysiskt aktiva och mer stillasittande än i de flesta andra EU-länder (Faskunger & Schäfer Elinder, 2006).

Den största nedgången i fysisk aktivitet sker mellan 12 och 18 års ålder (Rasmussen et al, 2004) därför är också ungdomar en riskgrupp och här gäller det att arbeta fram insatser för att motarbeta denna trend. Genom att undersöka vilka hinder för utövandet av fysisk aktivitet som denna grupp upplever så kan man få bättre kunskap för att utveckla insatser som främjar fysisk aktivitet (Faskunger & Schäfer Elinder, 2006).

## **1.5 Folkhälsomål**

Människans hälsa påverkas av flera olika faktorer, vilka kallas hälsans bestämningsfaktorer (Pellmer & Wramner, 2007). Dessa består av individuella faktorer som ålder, kön och genetiska faktorer. Faktorer som fysisk aktivitet, matvanor, alkohol,



sex och rökning påverkar också hälsan. Samhälleliga aspekter såsom det lokala nätverket, sociala relationer och stöd har också de en inverkan på vår hälsa. Allt detta påverkas av levnadsvillkor och de arbetsförhållanden du har, till exempel miljön du arbetar i och hur du bor. Sist påverkas hälsan av generella och socioekonomiska, kulturella och miljörelaterade faktorer som handlar bland annat om hur jämställt samhället är, relationer mellan kvinnor och män och nationell säkerhet (a.a.).

Som nämnt tidigare finns det elva målområden som ligger till grund för folkhälsoarbetet i Sverige. Det övergripande målet för folkhälsa är att alla ska ha samma förutsättningar för en god hälsa (Propositionen 2007/08: 110). Ett av de elva folkhälsomålen handlar om fysisk aktivitet och syftet med det folkhälsomålet är att den fysiska aktiviteten ska öka, och bidra till mer fysisk aktivitet både i skolan, på fritiden och i anslutning till arbete. (Faskunger & Schäfer Elinder, 2006). Regelbunden fysisk aktivitet kan bidra till en god hälsoutveckling. Enligt Propositionen (2007/08: 110) krävs det insatser som är breda och som når många människor för att öka den fysiska aktiviteten och det är gynnsamt för både individen och samhället att sätta in åtgärder som ökar den fysiska aktiviteten. Att finna hinder för fysisk aktivitet och hitta riskgrupper är relevant för att kunna sätta in insatser som hjälper till att uppfylla folkhälsomålet. Då ungdomar utövar mindre fysisk aktivitet så måste man få en förståelse vad som påverkar dem till detta. För att lättare kunna planera interventioner och insatser i syfte att öka den fysiska aktiviteten så måste det även finnas en kunskap av vilka faktorer som leder till ett minskat utövande av fysisk aktivitet.

## **1.6 Hälsopedagogiska teorier**

Människors hälsorelaterade beteenden är en komplex företeelse. Det finns inte bara en förklaring till varför en människa ej är tillräckligt fysiskt aktiv. Det är många faktorer som spelar in på den fysiska aktivitetsnivån som t.ex. socioekonomisk status och miljö (Statens beredning för medicinsk utvärdering [SBU] 2007). Teoretiska modeller ger möjlighet att finna faktorer som varit med och påverkat till en beteendeförändring (a.a.). En av dessa teorier är Social Cognitiv Teory som har använts vid forskning om fysisk aktivitet (Statens folkhälsoinstitut, 2012). Den handlar om att det finns en pågående interaktion mellan individen, dess omgivning och beteendet (Nutbeam & Harris, 2004). Teorin menar att ett förväntat positivt resultat av beteendeförändringen är en drivkraft för att fortsätta förändringen. Enligt teorin så påverkas man av andra människor och

interaktionen med andra människor. En annan viktig drivkraft enligt denna teori är individens tro på sig själv (a.a.). Att individen tror på sin förmåga, om individen inte tror sig klara av att utföra fysisk aktivitet som till exempel simma så kan det hända att rädslan att inte klara av det bidrar till att den fysiska aktiviteten uteblir (Nutbeam & Harris, 2004). Det finns många faktorer som påverkar individen till dess beteende. Både yttre och inre faktorer, därför är det viktigt att få reda på några av dessa olika faktorer för att kunna utveckla insatser till att öka den fysiska aktiviteten.

### **1.7 Påverkansfaktorer för fysisk aktivitet**

Det finns studier som pekar på att ungdomar som har vänner och familj som utövar fysisk aktivitet är de som är fysiskt aktiva (Vilhjalmsson et al, 1998). Det visade sig även att de som ansåg att fysisk aktivitet och hälsa var viktigt för dem även var de som var mer fysiskt aktiva (a.a.). I en studie gjord i Estland på ungdomar visade att föräldrars stöd var signifikant positivt relaterat till ungdomars självrapporterade fysiska aktivitet (Raudsepp, 2006). Även en annan undersökning visar att stöd från föräldrar och familj är en viktig faktor för ökad fysisk aktivitet, (Troost et al, 2003).

Propositionen menar också att föräldrar har en viktig betydelse för barn och ungas motionsvanor då barn och unga generellt påverkas mycket av sin omgivning (Propositionen, 2007/08: 110). Det sociala stödet är viktigt för att ungdomar ska utöva fysisk aktivitet, dock så finns det andra hinder som påverkar ungdomarna vilket kan vara teknik och media (Biddle et al, 2009).

TV- och datoranvändning har blivit en stor del av samhället idag, inte bara som hjälpmedel till arbete utan även som fritidssyssla. Undersökningar visar att utbudet av fysiskt passiv underhållning, datoranvändning och tv-tittande har ökat dramatiskt under tre till fyra decennierna (Faskunger & Schäfer Elinder, 2006). Enligt en studie gjord i Skottland visade det sig att tv-tittande tog upp den största delen av ungdomarnas fritid (Biddle et al, 2009). Ungdomarna i studien spenderade mellan 200 och 400 minuter per vecka på tv- tittande (a.a.). En svensk studie gjord på ungdomar visade att pojkar och flickor tittade på tv/ video i genomsnitt 2,1 timmar per vardag (Rasmussen et al, 2004). När det gällde datoranvändning och andra stillasittande aktiviteter så skiljde det sig mellan könen. Pojkarna spenderade i genomsnitt 1,8 timmar per dag under vardagarna och 2,5 timmar per dag på helgerna framför datorn. Flickorna ägnade sig däremot åt andra stillasittande aktiviteter i större grad än pojkarna (a.a.). En studie gjord i Sverige visade att en tydligt uppgående trend när det gäller dataanvändningen bland 11- 15

åringar (Statens folkhälsoinstitut, 2011). Det var 25 procent som använde datorn minst tre timmar per dag på sin fritid och 45 procent som använde datorn en till två timmar per dag då är tiden för dataspelande inräknat (a.a.). Då det går att utföra allt fler aktiviteter på datorn så är det inte konstigt att användningen ökar och troligtvis även hos 16- 18 åringar.

Det finns även psykiska faktorer som kan påverka den fysiska aktivitetsnivån. En studie gjord på ungdomar i Singapore pekade på att den fysiska aktiviteten påverkas av den egna förmågan att tro på att man klarar av det (Lee et al, 2010). Om tron på den egna förmågan till att klara av att utöva fysisk aktivitet inte finns innebär detta att den fysiska aktiviteten kan utebli. I samma studie visade det sig att den egna motivationen och intresset för fysisk aktivitet påverkade den fysiska aktivitets nivån (a.a.). Vid brist på motivation och intresse så är risken stor att individen inte utövar fysisk aktivitet.

Långa avstånd kan vara ett hinder för fysisk aktivitet, det finns flera studier som visar att det är viktigt att det finns lättillgängliga faciliteter och anläggningar till motion för att motivera människor till att vara fysiskt aktiva (Parks et al, 2003). Det har visat sig att de som har tillgång till anläggningar för motion är 40 procent mer benägna att utföra fysisk aktivitet varje dag eller nästan varje dag än de som inte har motionsanläggningar eller liknande inom ett nära avstånd (Giles Corti & Donovan, 2002). Vid för långa avstånd till fysiska aktiviteter så kan detta bidra till att den fysiska aktiviteten uteblir. Det har visat sig att de som bor i ett samhälle med korta avstånd till olika anläggningar promenerar mer än de som har långa avstånd till anläggningar (Faskunger, 2008).

Det finns studier som pekar på att de som är fysiskt aktiva i ungdomen också de som sannolikt är mer fysiskt aktiva i vuxenlivet (Azevedo et al, 2007). Därför är det av stor vikt att rikta insatser för ungdomar och för att det lättare ska kunna genomföras måste eventuella hinder för utövandet av fysisk aktivitet upptäckas. Hinder är ofta individuella eller varierar mellan olika grupper i befolkningen. Därför är det viktigt att ta reda på vilka hinder som ligger till grund för inaktivitet hos en specifik grupp eller individ (Statens folkhälsoinstitut, 2006).

## **2. Syfte och frågeställningar**

### **2.1 Syfte**

Syftet är att identifiera vilka hinder som påverkar den fysisk aktivitetsnivån hos ungdomar i övre tonåren. Ett ytterligare syfte är att undersöka hur stor andel av ungdomar som inte når upp till rekommendationerna för fysisk aktivitet.

### **2.2 Frågeställningar**

- Hur många ungdomar uppnår inte rekommendationerna för fysisk aktivitet?
- Vilka faktorer hindrar ungdomar till fysisk aktivitet?
- Vilka skillnader finns mellan pojkar och flickor i upplevelse av hinder för fysisk aktivitet?

## **3. Metod**

### **3.1 Undersökningsdesign**

Designen på denna studie är en deskriptiv tvärsnittsstudie där effekt och exponering mäts vid ett och samma tillfälle (Andersson, 2006). Det är inte lätt att uttala sig om orsaker till samband som hittats i en tvärsnittsstudie, det är en fråga om exponeringen har skett tidigare eller efter effekten (Beaglehole et al, 2010). En tvärsnittsstudie visar en bild av hur det ser ut vid exakt detta tillfälle och tidsaspekten har ingen påverkan i detta fall (Ejlertsson, 2012). Tvärsnittsstudien är beskrivande och det går ej att dra samband mellan olika faktorer däremot går det att se vilka associationer som finns mellan olika faktorer (Bonita et al, 2010).

### **3.2 Urval**

Urvalet gjordes genom ett klusterurval, då väljs grupper ut som är naturligt grupperade som till exempel skolklasser. Undersökningsgruppen bestod av 57 elever som gick andra året på gymnasiet från en gymnasieskola i Mellansverige. Eleverna var från 16 år till 20 år, medelvärdet på undersökningsgruppen var 17 år. Urvalsgruppen motiveras av att skolidrotten minskar generellt här och i årskurs två och tre på gymnasiet så finns inte skolidrotten på schemat. Genom kontakt med rektor och lärare på skolan valdes fem klasser ut, tre klasser som läste ett yrkesförberedande program och två klasser som läste

högskoleförberedande program. Svarsfrekvensen var 100 procent då alla valde att delta i undersökningen.

### **3.3 Datainsamlingsmetod**

Metoden som användes i denna undersökning var kvantitativ och bestod av en enkät. Enkäten som har använts i denna undersökning är till viss del redan validerad, IPAQ enkäten som är välanvänd i flera studier har även använts i denna undersökning. Detta för att stärka validiteten i undersökningen ytterligare. Alla frågor från IPAQ enkäten har använts i denna undersökning. För att anpassa enkäten till denna undersökningsgrupp så ändrades detaljer som tid i IPAQ enkäten.

Enkäten bestod av fem stycken frågor, de tre första frågorna innehöll två frågor i en där de fick fylla i tid och antal dagar de hade varit fysiskt aktiva (Se bilaga 2). De fick uppskatta hur många dagar per månad de ägnade sig åt mycket ansträngande aktiviteter, måttligt ansträngande aktiviteter, promenader och stillasittande aktiviteter. Därefter fick de uppskatta hur många timmar och minuter de ägnade sig åt dessa aktiviteter under en dag. Den sista frågan innehöll nio olika hinder och ett av dem var ett eget alternativ där de kunde skriva in ett eget hinder som påverkade deras fysiska aktivitetsnivå. Av dessa nio alternativ skulle de klassa deras tre största hinder för fysisk aktivitet, ett var det största hindret, två var det näst största hindret och tre var det tredje största hindret. Valet av de nio hinder i sista frågan baserades på en genomgång av tidigare forskning inom ämnet fysisk aktivitet. Enkäten innehöll även två stycken frågor om kön och ålder för att kunna visa på könsfördelningen i undersökningsgruppen. Innan undersökningen började gjordes en pilotstudie på fem personer för att stärka enkätens validitet. Enkäten skickades ut via e-post till fem personer i samma åldersgrupp som undersökningsgruppen. De som hade medverkat i pilotstudien visade sig förstå det mesta av enkäten, efter återkopplande kommentarer så skedde endast små ändringar.

Ett missivbrev tilldelades eleverna vid samma tillfälle som enkäterna delades ut (Se bilaga 1). Detta beskrev syftet med undersökningen, varför de valts ut att delta och en beskrivning av enkäten. Missivbrevet förklarade även att deltagandet var fritt och att alla svar var anonyma och ingen obehörig skulle kunna ta del av dem. Genom kontakt med rektor på skolan bokades fem stycken klasser in för att delta i undersökningen. Datainsamlingen skedde på en neutral plats för deltagarna, då enkäten delades ut i respektive klassrum.

Vid utdelandet av enkäten informerades deltagarna först muntligt om hur enkäten var uppbyggt, hur många frågor det innehöll och ungefär vilken tidsåtgång det skulle gå åt

till att genomföra enkäten. Sedan kunde eleverna även läsa missivbrevet som de fick i samband med utdelandet av enkäten, de hade även möjlighet att ställa frågor till författaren då denna fanns på plats vid detta tillfälle. I denna undersökning så användes en gruppenkät vilket är när distributionen av enkäter sker samtidigt till en hel grupp, fördelen med detta är att svarsfrekvensen ofta blir hög och det är lättare att undvika att undersökningsgruppen påverkas av varandra (Ejlertsson, 2005). Enkäten delades ut på plats i de olika klasserna och samlades in vid samma tillfälle och allt detta skedde under samma dag för att undvika att få missvisande resultat.

### **3.4 Databehandling**

Vid sammanställning av resultatet så sorterades alla de deltagare som nådde upp till rekommendationerna för fysisk aktivitet bort, för att se hur många procent av ungdomarna som ej var tillräckligt aktiva. Detta gjordes genom att utgå från WHO:s rekommendationer för fysisk aktivitet och genom dessa kriterier ta fram de som inte var tillräckligt aktiva. Sedan delades denna ej tillräckligt aktiva grupp upp i kön för att se skillnader i den fysiska aktiviteten hos pojkar och flickor. Därefter sammanställdes resultatet av vilka de största hindren för fysisk aktivitet, först allmänt och sedan uppdelat i kön. Detta för att se vilka specifika hinder som påverkade pojkar respektive flickor för att finna eventuella skillnader mellan könen.

### **3.5 Dataanalys**

Beskrivande statistik har utförts på hela undersökningsgruppen för att se de hinder som påverkar ungdomarna främst och vilka könsskillnader det finns i upplevelse av hinder. Insamlad data och statistiska resultat har bearbetats och analyserats med hjälp av Microsoft Office Excel 2007. Resultatet från enkätundersökningen presenteras med hjälp av löpande beskrivande text samt diagram utformade i Microsoft Office Word 2007.

### **3.6 Forskningsetiska överväganden**

De fyra forskningsetiska huvudkraven har tillämpats i denna undersökning. Dessa fyra krav är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet vilka används i forskning för att skydda individen (Vetenskapsrådet, 2002).

Vetenskapsrådets forskningsetiska överväganden har tillämpats i denna undersökning:

- Informationskravet vilket innebär att deltagarna i undersökningen har informerats om syftet, undersökningen och att det är ett fritt deltagande. Detta tillgodosågs genom att skicka med ett missivbrev med frågeformuläret.

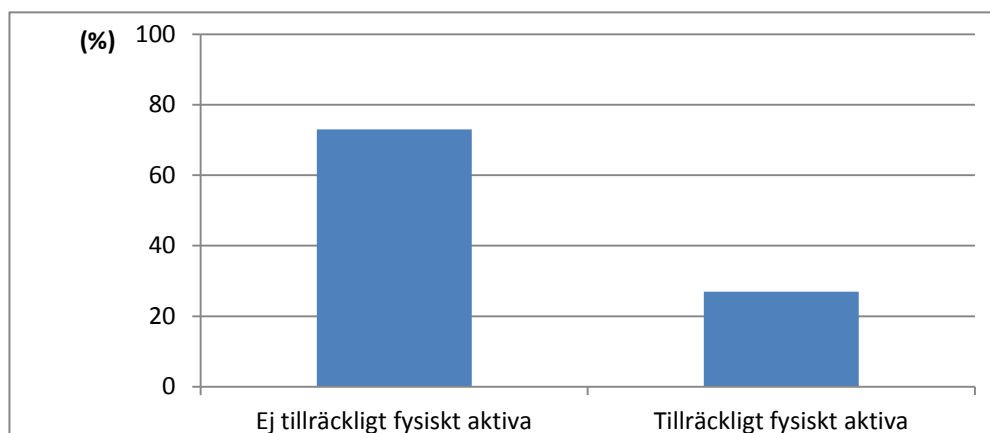
- Samtyckeskravet som innebär att deltagarna själva får bestämma om de vill delta i undersökningen eller ej. Detta genom ett muntligt uttalande i samband med utdelandet av frågeformuläret.
- Konfidentialitetskravet vilket innebär att deltagarna ges största möjliga konfidentialitet och detta genom att inte ta deras namn eller personuppgifter förutom ålder och kön.
- Nyttjandekravet som går ut på att uppgifterna deltagarna har lämnat kommer endast användas i denna undersökning och inte i något annat sammanhang (a.a.).

## 4. Resultat

Resultatet redovisas med diagram med beskrivande löpande text. I denna undersökning var det totalt 57 stycken deltagare, könsfördelningen var 49 procent pojkar (n=28) och 51 procent flickor (n=29).

### 4.1 Aktiva enligt rekommendation

Resultatet visade att 73 procent (n= 42) av ungdomarna i undersökningsgruppen inte kom upp i rekommendationerna för fysisk aktivitet.

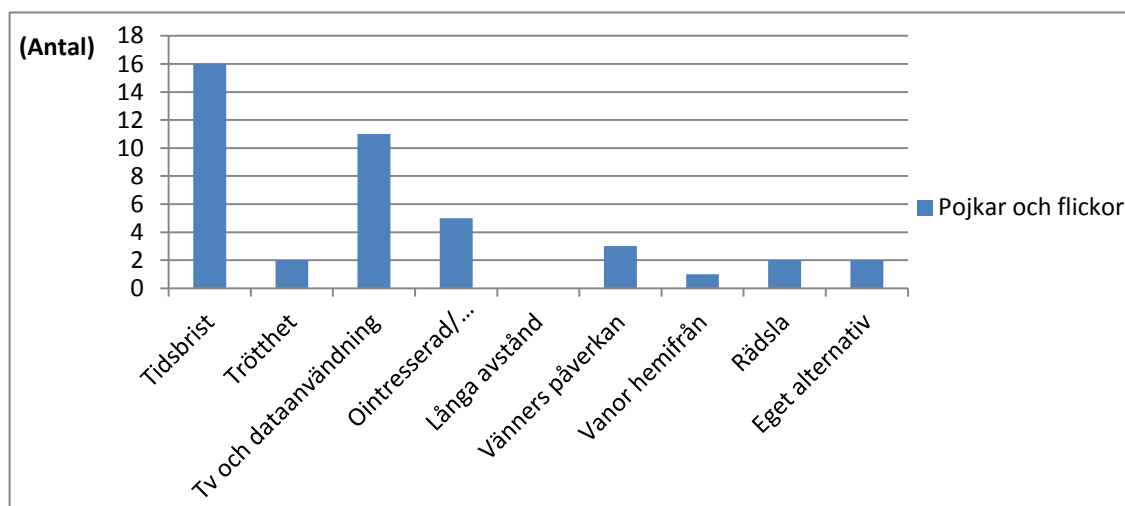


Figur 1. De fysiskt aktiva och de ej tillräckligt fysiskt aktiva, visas i procent (n= 57)

Det var 70 procent (n= 19) av pojkarna och 77 procent (n=23) av flickorna som inte kom upp i rekommendationerna för fysisk aktivitet. Pojkarna var mer fysiskt aktiva när det gällde intensiv och måttlig fysisk aktivitet. Däremot så promenerade flickorna fler antal dagar per månad i jämförelse med pojkarna. De 42 studenter som inte kom upp i rekommendationerna kommer att analyseras ytterligare.

## 4.2 Hinder för fysisk aktivitet

Resultatet visar att det finns tre hinder som utmärker sig i jämförelse med de andra hindren. Dessa är tidsbrist, tv och dataanvändning och ointresse/ omotivation. Tidsbrist är det allra största hindret för fysisk aktivitet, det var 16 stycken (38 procent) som angav detta som det främsta hindret, tätt därefter kommer tv och dataanvändning (n= 11, 26 procent). Fem stycken har angett ointresse/ omotivation (12 procent) som sitt hinder. Hinder som ej angetts av vare sig pojkar eller flickor var avstånd. De som angett eget alternativ som hinder var två stycken, dessa hinder var skador och sjukdom.



Figur 2. Antal svar per hinder för fysisk aktivitet för undersökningsgruppen (n= 42.)

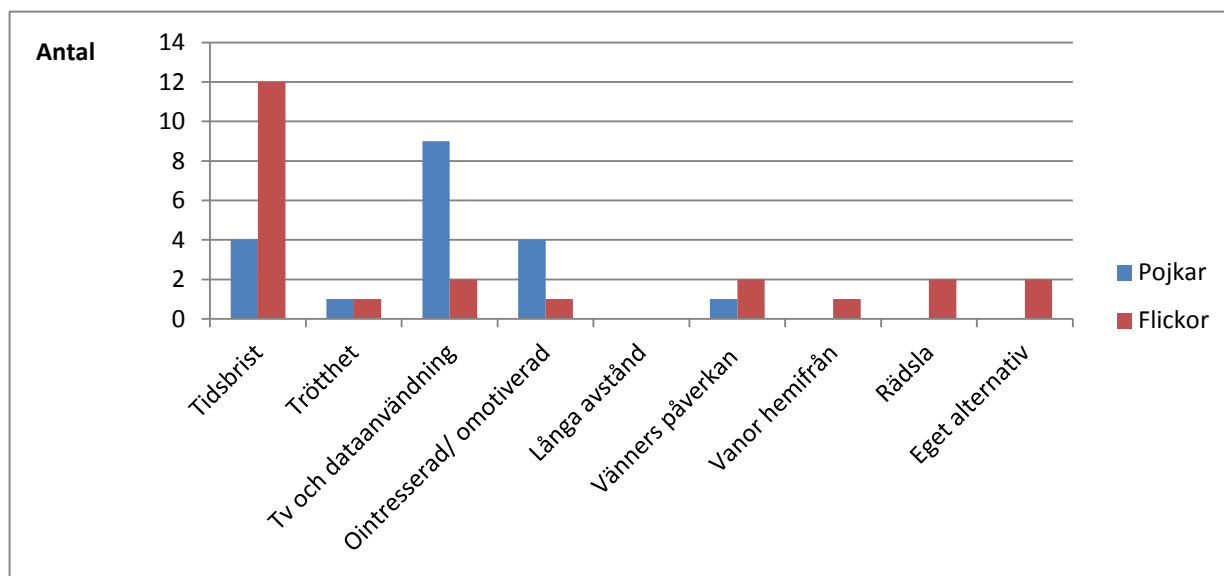
## 4.3 Könsskillnader

Det finns vissa skillnader när det gäller hinder för fysisk aktivitet hos pojkar och flickor, det främsta hindret för flickor var tidsbrist där det var 67 procent (n=12) fler flickor än pojkar (n= 4) som angett tidsbrist som sitt främsta hinder. Pojkarnas främsta hinder var tv och dataanvändning, det var 78 procent (n= 9) fler pojkar än flickor (n= 2) som angett tv och dataanvändning som sitt främsta hinder.

En annan lite större skillnad mellan pojkarna och flickorna var att pojkarna hade ett mindre intresse/ motivation till fysisk aktivitet än vad flickorna hade, det var 75 procent fler pojkar (n= 4) än flickor (n=1) som hade angett ointresse/ omotivation till fysisk aktivitet.

Det pojkarna och flickorna hade gemensamt var att ingen av dem hade angett avstånd som sitt främsta hinder för fysisk aktivitet. Det var endast flickorna som angett vanor hemifrån, rädsla och eget alternativ som hinder för deras fysisk aktivitet.





Figur 3. Hinder för pojkar och flickor, antal svar per hinder (n=42)

## 5. Diskussion

### 5.1 Resultatdiskussion

Resultatet visade att 73 procent av ungdomarna inte nådde upp till rekommendationerna för fysisk aktivitet. Liknande resultat har visats i andra undersökningar. En studie gjord i tio olika Europeiska städer undersökte mönster mellan fysisk aktivitet, stillasittande och matvanor visade att det endast var en tredjedel som nådde upp till rekommendationen för fysisk aktivitet (Ottavaere et al, 2011). En studie som gjorts i Tyskland visade på att det endast var 15,3 procent av ungdomarna i undersökningen som nådde upp till rekommendationerna för fysisk aktivitet (Woll et al, 2010). Resultatet som kom fram i denna undersökning kan anses trovärdigt då det finns liknande resultat i andra studier från Europa och andra delar av världen (Ottavaere et al, 2011.& Karlsson et al, 2009).

Att pojkar var mer aktiva än flickor var förväntat då flera studier pekar på samma resultat. En studie gjord i England på ungdomar visade att i åldern 15 till 18 år så var det 56 procent av pojkarna och 69 procent av flickorna som ej kom upp i rekommendationerna för fysisk aktivitet (Cale et al, 2005). Vilket är liknande resultat som i denna undersökning. Då det var 70 procent av pojkarna och 77 procent av flickorna som inte kom upp i rekommendationerna för fysisk aktivitet. Att det är en högre andel som ej kommer upp i rekommendationerna i denna undersökning än den från England kan bero på flera orsaker. Till exempel så använder sig Cale & Harris (2005) av ett högre antal ungdomar i sin studie i jämförelse med denna som har 57

stycken ungdomar. Detta kan medföra eventuella slumpmässiga fel men även så kan faktorer som boende, socioekonomisk status inverka på ett resultat. Dessa faktorer är inget som har ingått i denna undersökning. Däremot studier som undersöker skillnaden i fysiskt aktiva pojkar och flickor stämmer väl på denna undersökning. Det finns flera studier som visar att det är fler flickor som inte kommer upp till rekommendationerna för fysisk aktivitet i jämförelse med pojkarna (Troost et al, 2003. & Cale et al, 2005). Vilket även visade sig vara fallet i denna undersökning.

Tidsbrist var det största hindret för fysisk aktivitet hos ungdomarna, dock så var det främst flickorna som ansåg det. Detta resultat kan tolkas på flera sätt, det är ej troligt att tiden inte räcker till för 60 minuter fysisk aktivitet per dag för ungdomarna. En timmes fysisk aktivitet som är utspridd över en hel dag, skulle generellt kunna hinnas med. Kan ointresse och omotivation vara en bakomliggande orsak till detta hinder eller är det helt enkelt så att tiden inte räcker till. Flickorna kanske inte prioriterar fysisk aktivitet först utan väljer att göra läxor och annat framför till exempel att gå på gymnastik eller ta en promenad vilket kan medföra att de anser att tiden inte räcker till för fysisk aktivitet. Vilket kan styrkas med att enligt Skolverket så lägger flickor ned mer tid och engagemang på skolarbetet (Wernersson, 2010).

Hinder som tv och dataanvändning var ett av de främsta hindren för fysisk aktivitet då mest hos pojkarna. En studie gjord i Skottland visade att ungdomar tittar på tv mellan 200 till 400 minuter per vecka och då var inte andra stillasittande aktiviteter såsom dataspel, läsläsning och motoriserad transport inräknade (Biddle et al, 2009). Att Tv och dataanvändning var ett av de främsta hindren för fysisk aktivitet var inte överraskande då de flesta har tillgång till tv och dator. I och med dagens utveckling, så har samhället blivit bekvämare och fler tv-program och dataspel utvecklas och lanseras varje dag. Detta fanns inte förr och idag finns det nästan i varenda hem vilket troligvis är en bidragande faktor till att den fysiska aktiviteten har sjunkit bland befolkningen. Detta medför även en svårighet att motivera ungdomar till att komma upp i rekommendationerna för fysisk aktivitet, då detta är mer ansträngande och eventuellt anses som tråkigare än Tv-tittande och data-spel. Att pojkarna ansåg att tv och dataanvändning var ett större hinder för fysisk aktivitet än vad flickorna gjorde kan ha berott på att pojkar överlag är mer intresserade av tv och data.

Ointresse/ omotivation för fysisk aktivitet var ett av de främsta hindren hos ungdomarna. En tidigare studie gjord på ungdomar visade att det egna intresset och motivation till fysisk aktivitet var viktigt för mängden fysisk aktivitet man utövar (Lee et al, 2010). Detta stämmer även med denna studie då det var relativt många som ansåg att ointresse/ omotivation var en av de främsta hindren för fysisk aktivitet. Det som var överraskande var att det var fler pojkar än flickor som var ointresserade/ omotiverade till fysisk aktivitet. Då flera studier visar att pojkar är mer fysiskt aktiva än flickor så kan man anta att pojkarna ska ha ett större intresse för fysisk aktivitet. Så vad beror detta på att pojkar har ett mindre intresse/ motivation till fysisk aktivitet än flickor. Detta kan eventuellt bero på att pojkar kanske är fysiskt aktiva en längre tid per tillfälle än vad flickorna är vilket kan göra att de visar sig mer fysiskt aktiva i undersökningar (Rasmussen et al, 2004). Eller så vill flickor vara mer fysiskt aktiva men de kanske prioriterar andra saker framför fysisk aktivitet. Som en studie gjord i Stockholm visade att det var mellan 65-78 procent av flickorna som önskade vara mer fysiskt aktiva (Rasmussen et al, 2004)

En av svårigheterna med att få ungdomar intresserade och motiverade till fysisk aktivitet är som nämnt tidigare att allt mer kretsar kring TV och datorer. Det är inte lika ansträngande att titta på TV eller att sitta vid datorerna som att vara ute och spela fotboll med sina vänner. Därför kan det vara viktigt att få ungdomarna att tycka fysisk aktivitet är roligt, och att det är en naturlig del av vardagen. Det har lanserats nya tv-spel som är aktiverande. Nintendo Wii är ett av dessa relativt nya spel och har flera olika sportspel där du måste röra dig för att kunna spela. Detta kan vara ett sätt att få ungdomar att öka sin fysisk aktivitet, då de får göra något som de anser som underhållande samtidigt som de måste röra på sig. De som förknippar fysisk aktivitet med något negativt och jobbigt kanske inte reflekterar över att de är fysiskt aktiva när de spelar dessa aktiverande spel. Det finns en risk att ungdomarna inte rör sig tillräckligt ändå, då det går att spela spelen med små rörelser. Vilket gör att de som har upptäckt att det går att spela samtidigt som de rör sig minimalt inte är speciellt fysiskt aktiva.

Dessa spel kan vara ett bidrag till en ökad fysisk aktivitet hos ungdomarna. Dock så är den nog inte tillräcklig för att nå rekommendationen för fysisk aktivitet utan det behövs mer rörelse utöver detta för att nå upp till rekommendationerna.

Det var överraskande att det inte var fler som angett att vänners fysiska aktivitet var en bidragande faktor till fysisk aktivitet. Att deras umgänge påverkade hur mycket fysisk aktivitet de utförde. Det har visat sig i tidigare undersökningar att vänner och föräldrar

har en stor påverkan på ungdomars fysiska aktivitets vanor (Vilhjalmsson et al, 1998). De ungdomar som har vänner och familj som utövar fysisk aktivitet är också de som troligtvis är mer fysiskt aktiva (Vilhjalmsson et al, 1998). Det finns ännu en studie som pekar på att föräldrars stöd är positivt relaterat till den fysiska aktiviteten (Raudsepp, 2006). Det var endast två flickor och en pojke som ansåg detta vara ett hinder. Att det var få som angett detta som ett hinder kan bero på att de flesta kanske har vänner som utövar fysisk aktivitet. En annan förklaring är att de som inte når rekommendationerna för fysisk aktivitet inte heller har reflekterat över att deras oaktiva vänner påverkar dem.

Resultatet visar även att det endast var flickor som angett vanor hemifrån, rädsla och eget alternativ som hinder. Vad beror det på att det ingen pojke angett något av dessa hinder. Att det bara är flickor som valt rädsla för att göra bort sig eller att inte tro på sin egen förmåga att klara av fysisk aktivitet kan bero på att det är fler flickor än pojkar som har dålig självkänsla eller självförtroende (Lee et al, 2010). Dessa skillnader i hinder är inget som framkommit i tidigare forskning enligt min vetskap vilket gör detta till ett intressant resultat och det hade varit spännande att veta varför dessa skillnader finns.

## **5.2 Metoddiskussion**

Valet att använda en kvantitativ ansats var passande till denna undersökning då syftet var att undersöka förekomsten av fysisk aktivitet och eventuella hinder som påverkade ungdomarna. Om det hade använts en kvalitativ ansats så hade urvalsgruppen varit betydligt mindre och därmed svårare att generalisera. Därför valdes en kvantitativ metod.

Svårigheter som kan finnas med denna undersökning är att frågeformuläret kan vara svårt att svara på, då jag valde att deltagarna skulle besvara hur mycket fysisk aktivitet de utför under en månad istället för under en vecka. Detta kan ha bidragit till ett missvisande resultat då det kan vara svårt att beräkna hur många dagar och hur länge man har varit fysiskt aktiv under en hel månad. Dock så valde jag detta på grund av att en vecka blir alldeles för kort och deltagarna kan ha varit sjuka under den senaste veckan och då svarat ingen fysisk aktivitet den senaste veckan, vilket ger ett missvisande resultat. För att undvika felkällor så delades enkäten ut av forskaren och fanns på plats för att beskriva kortfattat vad undersökningen handlade om. Denne fanns

även på plats för eventuella frågor deltagarna kunde ha vilket bidrar till att slippa felkällor i undersökningen.

När studier görs på hur en specifik faktor har ett samband med en viss sjukdom eller ett beteende så finns det risk att detta samband påverkas av andra faktorer som ålder och socioekonomisk status (Andersson, 2006).

För att undvika eventuella confounders i denna undersökning valdes en grupp ut med kort åldersspann, alltså ungdomar i åldern 17 år där endast ett fåtal deltagare var i andra åldrar mellan 16-20 år. Om undersökningsgruppen hade bestått av personer med ett brett åldersspann så finns det chans att detta kan inverka på resultatet. Personer som till exempel är i medelåldern lever under andra förhållanden än vad ungdomar i 17 års åldern gör, vilket bidrog till valet av en undersökningsgrupp med ett kort åldersspann.

Validiteten beskriver om metoden mäter det den var menad att mäta, en hög validitet är när systematiska felen i undersökningen är små och tvärtom om validiteten är låg (Andersson, 2006). Då det har använts en redan validerad enkät och gjorts en pilotstudie på personer i samma åldersgrupp så stärker det resultatet i denna undersökning ytterligare.

Det kan uppkomma eventuella minnesbias, vilket innebär att vissa frågor i en enkät kan vara svåra att svara på då personen inte minns. I enkäten till denna undersökning så skulle ungdomarna uppskatta hur många dagar per månad de var fysiskt aktiva. Att komma ihåg hur många dagar de varit fysiskt aktiva på en månad kan vara svårt. Dock så valdes månadsperioden till denna urvalsgrupp då en vecka kändes för kort och kan bidra att svaren blir missvisande. Till exempel frågan om hur många gånger per vecka fysisk aktivitet utförs (se bilaga 2), om personen i fråga varit sjuk den senaste veckan så kan det hända att personen svarar noll dagar i veckan vilket blir missvisande resultat då personen var sjuk.

Reliabilitet innebär att frågorna i en enkät ska ge samma svar vid upprepade undersökningar (Ejlertsson, 2005). Om enkätfrågorna är dåligt konstruerade finns det en risk att deltagarna väljer svarsalternativen slumpmässigt och skulle då eventuellt inte välja samma svar vid en upprepade undersökning. Då den första delen av denna enkät redan är använd i flera studier så antas denna öka reliabiliteten i studien. Den sista frågan i enkäten (se bilaga 2) har varit med i en pilotstudie vilket ökar validiteten på hela enkäten. Dock finns det vissa chanser att deltagarna anser denna fråga svår och kan

bidra till att reliabiliteten sänks något. Upplevelsen av hinder kan även förändras över tid vilket kan påverka hur deltagarna svarar på enkäten vid ett senare tillfälle vilket då inte behöver innebära att frågorna är dåligt konstruerade. Generaliserbarheten i denna undersökning kan anses som god då resultatet i denna undersökning stämmer väl in på tidigare forskning.

Valet att inte redovisa de hinder som klassades som andra och tredje hinder baserades på att detta resultat var liknande det resultat som redovisats här. Det var även tidsbrist, ointresse/ omotivation och tv och datoranvändning som låg i topp som andra och tredje hinder för fysisk aktivitet hos ungdomarna. Därför ansåg jag att det var onödigt att redovisa detta här.

Framtida åtgärder skulle kunna fokusera på att skapa en bättre bild av fysisk aktivitet, att det är något positivt och roligt. Att försöka motivera och få ungdomar intresserade av fysisk aktivitet är en viktig del, vilket även kan bidra till en ökad fysisk aktivitet och ett lägre Tv- och datoranvändande. Då majoriteten av alla ungdomar går i skolan så skulle den kunna vara en bra arena för att främja detta på grund av att man når och kan påverka många ungdomar.

## **6. Slutsats**

Det som kom fram i denna undersökning var att det var en stor del av ungdomarna som inte är tillräckligt fysiskt aktiva. Pojkarna var mer fysiskt aktiva i jämförelse med flickorna. Detta resultat stöds av flera andra studier, då det är liknande resultat som har uppkommit från andra undersökningar.

Tidsbrist, Tv och dataanvändning och ointresse/ omotivation var de hinder som främst påverkade ungdomarnas fysiska aktivitet. Det var fler pojkar som ansåg att Tv och dataanvändning var de främsta hindret för fysisk aktivitet i jämförelse med flickorna. Att det var så många ungdomar som inte var tillräckligt aktiva är ett stort folkhälsoproblem och därför är det viktigt att ta reda på vilka hinder som påverkar ungdomars fysiska aktivitet. Denna undersökning kan bidra med lite ny kunskap varför ungdomar inte är tillräckligt aktiva och vilka hinder som påverkar ungdomarna.

## **7. Framtida forskning**

Fysisk aktivitet är ett viktigt ämne att jobba med, främst när det gäller barn och ungdomar. Det finns större möjlighet att påverka deras fysiska aktivitetsnivå så att de sedan tar med sig sina fysiska aktivitets vanor upp i vuxen ålder.

Framtida forskning skulle kunna gå djupare på ämnet hinder och påverkan. Det hade även varit intressant att ha en större undersökningsgrupp, för att få en större bild av vilka hinder till fysisk aktivitet som påverkar ungdomar. Hade samma undersökning med ett större urvalen då visat samma resultat som denna?

En framtida studie i detta ämne hade förslagsvis kunna varit av kvalitativ ansats med intervju som verktyg för att kunna få en djupare förståelse för dessa hinder. Vid intervju så kan ungdomarna förklara varför dessa hinder påverkar deras fysiska aktivitet, och på vilket sätt det påverkar dem.

## 8. Referenser

Andersson, Ingemar (2006). *Epidemiologi för hälsovetare: en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.

Azevedo MR, Araújo CL, Da Silva MC, Hallal PC (2007): Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. *Revista de Saude Publica* 2007, 41:69-75.

Biddle S J.H., Gorely T, Marshall S J, Cameron N (2009). The prevalence of sedentary behavior and physical activity in leisure time: A study of Scottish adolescents using ecological momentary assessment. *Preventive Medicine* 48 (2009) 151–155

Bremberg, S (1998). *Bättre hälsa för barn och ungdom: en strategi för de sämst ställda*. Stockholm: Folkhälsoinstitutet.

Bonita, R., Beaglehole, R. & Kjellström, T (2010). *Grundläggande epidemiologi*. 2. [rev.] uppl. Lund: Studentlitteratur

Cale, L & Harris, J (red.) (2005). *Exercise and young people: issues, implications and initiatives*. Basingstoke: Palgrave MacMillan.

Ejlertsson, G (2012). *Statistik för folkhälsovetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.

Faskunger, J (2008) *Samhällsplanering för ett aktivt liv- fysisk aktivitet, byggd miljö och folkhälsa*. Statens Folkhälsoinstitut. Östersund R 2008:30.

Faskunger, J & Hemmingsson, E (2005). *Vardagsmotion: vägen till hållbar hälsa : fysisk aktivitet, viktkontroll och beteendeförändring*. Stockholm: Forum.

Faskunger J & Schäfer Elinder L (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Statens folkhälsoinstitut, rapport 2006: 13.

Giles-Corti B & Donovan RJ (2002). The relative influence of individual, social and physical environment determinants of physical activity. *Soc Sci Med* 2002;54(12):1793-812.



Hultgren, S (2008). *Fysisk aktivitet - folkhälsa - beteendeförändringar: en beteendevetenskaplig betraktelse : hur får man barn och ungdomar intresserade av fysisk aktivitet?*. Uppsala: Kunskapsföretaget.

Jeannin, A, Michaud, P-A & Suris, J-C (2006). Correlates of extracurricular sport participation among Swiss adolescents. *Eur J Pediatr* (2006) 165: 546–555 DOI 10.1007/s00431-006-0129-9.

Karlsson, J, Jansson, E, Ståhle, A & Dolck-Lagrell, Y (red.) (2009). *Ordination motion: vägen till bättre hälsa : FYSS - fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Stockholm: Bromberg.

Lee K S & Loprinzi P D, Trost S G (2009). Determinants of Physical Activity in Singaporean Adolescents. *International Society of Behavioral Medicine* 2009, 17:279-286. DOI 10.1007/s12529-009-9060-6.

Nutbeam, D & Harris, E (2004). *Theory in a nutshell: a practical guide to health promotion theories*. 2. ed. Sydney: McGraw-Hill

Ottevaere, Huybrechts, Benser, De Bourdeaudhuij, Cuenca-Garcia, Dallongeville, Zaccaria, Gottrand, Kersting, Rey-López, Manios, Molnár, Moreno, Smpokos, Widhalm, Henauw (2011). Clustering patterns of physical activity, sedentary and dietary behavior among European adolescents: The HELENA study. *BMC public health* 2011, 11: 328.

Parks SE, Housemann RA, Brownson RC (2003). Differential correlates of physical activity in urban and rural adults of various socioeconomic backgrounds in the united states. *J Epidemiol Community Health* 2003; 57 (1): 29-35.

Pearson N, Atkin J A, Biddle JH S, Gorely T & Edwardson C (2009). Patterns of adolescent physical activity and dietary behaviours. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2009, 6:45, doi:10.1186/1479-5868-6-45

Pellmer, K & Wramner, B (2007). *Grundläggande folkhälsovetenskap. 2.*, [utök. och uppdaterade] uppl. Stockholm: Liber

Professional associations for physical activity YFA, editor (2010). Physical activity in the prevention and treatment of disease. Report 2010:14. : Swedish National Institute of Public Health.

Regeringens Proposition 2007/08:110. *En förnyad folkhälsopolitik*. Socialdepartementet.

Rasmussen F, Eriksson M, Bokedal C och Schäfer Elinder L (2004). *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar. COMPASS – en studie i sydvästra Storstockholm*. Rapport. Stockholm: Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting och Statens folkhälsoinstitut. (Rapport 2004:1.)

Raudsepp L (2006). The relationship between socio-economic status, parental support and adolescent physical activity. Institute of Sport Pedagogy and Coaching Science, University of Tartu, Tartu Estonia. *Acta Paediatrica*, 2006; 95: 93-98.

Statens beredning för medicinsk utvärdering (2007). *Metoder för att främja fysisk aktivitet: en systematisk litteraturöversikt*. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU).

Statens folkhälsoinstitut (2011). *Skolbarns vanor inom fysisk aktivitet, tv-tittande och datoranvändning*. Rapport: 2011: 06.

Trost SG, Sallis JF, Pate RR, Freedson PS, Taylor WC, Dowda M (2003). Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *Am J Prev Med* 2003; 25: 277-82.

Vilhjalmsson R, Thorlindsson T (1998). Factors related to physical activity: a study of adolescents. *Soc Sci Med* 1998; 47: 665-75.

Woll A, Bärbel M, Opper E, Worth A & Bös K (2011). The 'Motorik-Modul' (MoMo): physical fitness and physical activity in German children and adolescents. *Eur J Pediatr* (2011) 170:1129–1142, DOI 10.1007/s00431-010-1391-4

World Health Organization. The World Health Report (2002). *Reducing risks, promoting healthy life*. Geneva; 2002.

### **Elektroniska referenser**

Statens folkhälsoinstitut (2012). FaR® Individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet. Teori och vetenskap. (Elektronisk) Tillgänglig:

<http://www.fhi.se/Handbocker/FaR-Individanpassad-skriftlig-ordination-av-fysisk-aktivitet/Teori-och-vetenskap/> (2012- 09-17).

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Vetenskapsrådet: Stockholm, 2002. Tillgänglig:

<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> (2012-09-18)

Wernersson, I (2010). *Könsskillnader i skolprestationer – idéer om orsaker*. Stockholm: Statens offentliga utredningar. SOU 2010: 51. Tillgänglig:

<http://www.regeringen.se/content/1/c6/14/91/37/08eec22b.pdf> (2012-09-18)



## Bilaga 1

### Till dig som studerar på gymnasiet.

Idag så finns det oändliga prylar som har utvecklats för att öka bekvämligheten för oss människor, detta har då bland annat medfört en minskning av den fysiska aktiviteten. Den fysiska aktiviteten är viktig del för att behålla god hälsa hos oss människor, därför är det av stor vikt att ta reda på orsaker som hindrar människor till fysisk aktivitet. Ungdomar i åldern 12- 18 år har visat sig vara en grupp som det har skett en minskning i den fysiska aktiviteten. Därför jag vill undersöka ungdomars motionsvanor och vilka hinder det finns vardagen till att inte utöva fysisk aktivitet/ motionera. Jag har valt ut er att delta för att ni är tjejer och killar i åldern 16-18 år som går på gymnasiet.

Enkäten består av fem frågor, de första tre frågorna har a och b frågor. De första fyra frågorna ska du svara på genom att skriva i hur många dagar, timmar minuter du är fysiskt aktiv. Den sista frågan ska du välja ut de tre alternativ som du anser dig påverka dig mest. Svara så ärligt du kan, då detta ökar undersökningens kvalitet.

Vill ni delta i denna undersökning? Deltagandet är frivilligt och obehöriga kommer inte kunna ta del av era svar. Era svar är anonyma och kommer inte kunna kopplas till er som personer.

Jag hoppas ni vill vara med i denna undersökning och är tacksam för er medverkan.

Om du har några frågor angående undersökningen är du välkommen att höra av dig till mig på:

Emilia Rönnberg, tel: 070-XXXXXXX

E-post: XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Tack på förhand för din medverkan!

Min handledare kan nås på mail: XXXXXXXXXXXXXXXX

Emilia Rönnberg  
Högskolan i Gävle

## Bilaga 2

### Fysisk aktivitet

Kryssa i kön och skriv in ålder:

Kön:            Kvinna                       Man                       Ålder:

Läser yrkesförberedande program     Läser högskoleförberedande program

Följande fyra frågor handlar om fysisk aktivitet. Jag är intresserad av att ta reda på all typ av fysisk aktivitet som utförs. Frågorna innefattar tid som du varit fysiskt aktiv den **senaste månaden**. Svara på frågorna även om du inte anser dig vara en aktiv person. Inkludera alla aktiviteter som transport, hushållsarbete, fritidsaktiviteter och planerad träning.

**1.** Tänk nu på alla de **mycket ansträngande** aktiviteter du utförde under den **senaste månaden**. **Mycket ansträngande** fysisk aktivitet innefattar aktiviteter som upplevs som mycket arbetsamma och får dig att andas mycket kraftigare än normalt. Tänk *enbart* på de aktiviteter som du utfört under minst tio minuter i sträck.

**1a.** Under den **senaste månaden**, ca hur många av dessa dagar har du utfört arbete som är **mycket ansträngande** såsom tunga lyft, tyngre bygg- och trädgårdsarbete, aerobics, löpning eller cykling i högre tempo?

dagar

Ingen sådan aktivitet, hoppa då över fråga 1b

**1b.** Hur mycket tid tillbringade du, i genomsnitt under en sådan dag, på **mycket ansträngande** fysisk aktivitet?

minuter

Vet ej

**2.** Tänk nu på alla de **måttligt ansträngande** aktiviteter du utförde under den **senaste månaden**. **Måttligt ansträngande** fysisk aktivitet innefattar aktiviteter som upplevs som arbetsamma och får dig att andas något kraftigare än normalt. Tänk *enbart* på de aktiviteter som du utfört under minst tio minuter i sträck.

**2a.** Under den **senaste månaden**, hur många av dessa dagar har du utfört arbete som är **måttligt ansträngande** såsom cykling, simning, måttligt bygg- och trädgårdsarbete

eller annat i måttligt tempo? Inkludera ej promenader.

dagar

Ingen sådan aktivitet, hoppa då över fråga 2b

**2b.** Hur mycket tid tillbringade du, i genomsnitt under en sådan dag, på **måttligt ansträngande** aktivitet?

timmar

minuter

Vet ej

**3.** Tänk nu på all tid du **promenerat** under den **senaste månaden** . Detta inkluderar promenader till skolan, under transporter och under fritiden.

**3a.** Under den **senaste månaden**, hur många dagar har du **promenerat** i minst tio minuter i sträck?

dagar

Inga promenader, hoppa då över fråga 3b

**3b.** Hur mycket tid per dag tillbringade du, i genomsnitt en sådan dag, på **promenader**?

timmar

minuter

Vet ej

**4.** Tänk nu på den tid som du tillbringat **sittande** under en typisk dag, den **senaste månaden**, i samband med studier, transporter, i hemmet och på din fritid. Exempelvis tid vid skrivbordet, hemma hos vänner eller i TV-soffan.

Under den senaste månaden, hur mycket tid har du tillbringat sittande under en sådan dag?

timmar per dag

minuter per dag

Vet ej

**Fråga 5.**

**Markera nu de tre orsaker som påverkar din fysiska aktivitet (promenader, träningar med mera).** Markera tre alternativ, de tre alternativ som påverkar din fysiska aktivitetsnivå mest. Markera de alternativ som påverkar din fysiska aktivitetsnivå till störst del med en 1:a en 2:a för de som påverkar näst mest osv.

**Tidsbrist. Tiden räcker inte till.**

**Trötthet, jag är för trött för att utöva fysisk aktivitet.**

**Tv tittande och dataspel, jag tittar hellre på tv eller spelar dataspel.**

**Omotivation/ ej intressant, tycker inte att det är roligt så gör hellre något annat.**

**Långa avstånd, det är för långt till aktiviteter så därför blir det aldrig av.**

**Inga vänner utövar fysisk aktivitet, inga av mina vänner utövar någon sport eller är inte fysiskt aktiva så därför är jag inte heller det.**

**Vanor, ingen i min familj utövar fysisk aktivitet så därför har de inte blivit av för mig heller.**

**Deltar ej i fysiska aktiviteter (ex. fotboll, dans), på grund av rädslan av att göra bort mig.**

**Eget alternativ: \_\_\_\_\_**

**Tack för din medverkan!**