



Sektionen för hälsa och Samhälle
Box 823
301 18 Halmstad

Faktorer som påverkar ungdomar till fysisk aktivitet

- en litteraturstudie

**Andersson Frida
Karlsson Anja**

Folkhälsovetenskapligt program 61-90hp
VT, 2011

Titel	Faktorer som påverkar ungdomar till fysisk aktivitet
Författare	Andersson Frida och Karlsson Anja
Sektion	Sektionen för Hälsa och Samhälle, Högskolan i Halmstad, Box 823, 301 18 Halmstad
Handledare	Maria Nyholm
Tid	VT 2011
Sidantal	16
Nyckelord	Bestämningsfaktorer, Fysisk aktivitet och Ungdomar

Sammanfattning Idag är det fler stillasittande och otränade ungdomar än någonsin tidigare, och utvecklingen av det tekniska samhället leder till fler stillasittande livsstil. Fysisk aktivitet och inaktivitet har många effekter på människors hälsa. Syftet med studien var att beskriva faktorer som påverkar ungdomar till fysisk aktivitet.

Metod: För att besvara syftet gjordes en litteraturstudie. Artiklarna till resultatet söktes i databaserna Cinahl och Pubmed, publicerade mellan år 2000 och 2011 där målgruppen för artiklarna var ungdomar 10-18 år. Antalet artiklar som användes till resultatet var 17 stycken.

Resultat: Flera faktorer var betydande för ungdomarnas val av en fysisk aktiv fritid. De främsta faktorerna; kön, ålder, socialt stöd, omgivningen, livsstil och ungdomarnas självförtroende. Mängden fysisk aktivitet minskade med stigande ålder och tjejer var mindre fysiskt aktiva än killar. Då det visade sig att många av bestämningsfaktorerna var beroende av varandra är ungdomars val av en fysisk aktiv fritid är ett komplext val, där både inre och yttre faktorer påverkar.

Slutsats: Eftersom valet kring fysisk aktivitet handlar om livsstil är det viktigt att göra tidiga interventioner för att motivera ungdomar till ihållande vanor. Det krävs även kraftfulla åtgärder från samhället då det bör erbjuda ett brett sortiment och en stor tillgänglighet av rekreationsytor och möjligheter för alla ungdomar, oberoende av ålder och kön, att vara mer fysiskt aktiva. Framtida forskning bör inriktas på interventioner då behovet av hälsofrämjande arbete hos ungdomar är stort.

Title	Factors that influence young people to physical activity
Authors	Andersson Frida och Karlsson Anja
Section	Section for Health and Society, University of Halmstad, Box 823, 301 18 Halmstad
Supervisor	Maria Nyholm
Time	Spring 2011
Number of pages	16
Keywords	Determinants, Physical activity and Adolescents

Conclusion Today there are more sedentary and unhealthy adolescents than ever before, and the development of the technological society is leading to more sedentary lifestyle. Physical activity and inactivity has many effects on human health. The aim of this study was to determine the factors that influence young people to physical activity.

Method: To answer the aim of this study, a literature study was done. Articles for the results were sought in the databases CINAHL and PubMed, published between 2000 and 2011 where the participants in the articles were adolescents 10-18 years. For the result 17 articles were used.

Results: Several factors were significant for young people's choice of a physical active lifestyle. The main factors were, sex, age, social support, environment, lifestyle and self-confidence of the adolescents. The amount of physical activity decreased with age and girls were less physically active than boys. As it turned out that many of the determinants was dependent on each other young people's choice of a physical active lifestyle is complex and both internal and external factors are affecting.

Conclusion: It is important to make early interventions to motivate young people to get persistent habits for life. The community is responsible to offer a wide range and a large availability of recreation areas and opportunities for all young people, independent of age and sex, to be more physically active. It is important to, in the future, do different interventions for health promotion among young people.

Innehållsförteckning

Introduktion	1
Syfte	4
Metod	4
Datainsamling	4
Databearbetning	6
Resultat	6
Diskussion	11
Resultatdiskussion	11
Metoddiskussion	14
Konklusion	15
Implikation	15
Referenser	
Bilaga	

Introduktion

Idag är det fler fysiskt inaktiva ungdomar än någonsin tidigare (Liou, Liou & Chang, 2010). Utveckling av det tekniska samhället leder till fler stillasittande arbetsuppgifter och en mer fysiskt inaktiv fritid genom datorer och TV. Vilket i sin tur bidrar till en livsstil där individen är fysiskt inaktiv större delen av dygnet (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006). Mängden fysisk aktivitet minskar under ungdomars fritid och en stillasittande fritid blir allt vanligare. För att motverka detta är det viktigt att belysa vad det är som motiverar och får ungdomar att välja en fysiskt aktiv fritid (Socialstyrelsen, 2009).

En fysiskt inaktiv livsstil kan leda till negativa effekter på individens hälsa, men det drabbar även samhället i stort då det har som följd att samhällskostnaderna blir stora i form av sjukdomar och produktionsbortfall (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006). En studie från Folkhälsoinstitutet visar att det finns starka samband mellan unga vuxnas ohälsa och fysisk inaktivitet. Resultatet visar även att ohälsa kan uppstå av bland annat dåliga matvanor och sociala faktorer (Socialstyrelsen, 2004). Ekblom (2005) tar upp att fetma har ökat bland barn och unga vuxna i Sverige sedan 1970-talet. Patriksson och Stråhlman (2006) menar att övervikt och fetma bland ungdomar har blivit ett folkhälsoproblem i Sverige. Detta kommer att orsaka stora problem, om det inte sker förändringar i livsstilen (Patriksson & Stråhlman, 2006). Människor har olika levnadsvanor exempelvis kost- och motionsvanor, vilka i sin tur har stor betydelse för individens hälsa respektive för hur folkhälsan utvecklas. Alla vanor skapar tillsammans en livsstil som i sin tur påverkas av det hälsofrämjande stöd som samhället kan erbjuda (Pellmer och Wramner, 2007).

Hälsa är ett begrepp som tolkas på många sätt. Främst är det två inriktningar inom hälsobegreppet som dominerar. Dels den biomedicinska inriktningen där hälsa definieras som frånvaro av sjukdom. Vidare den humanistiska inriktningen där fokus ligger på hälsa, inte sjukdom. Detta är ett holistiskt synsätt där människan ses i samverkan med samhället och andra individer (Pellmer & Wramner, 2007). Nadioo och Wills (2009) går djupare in på begreppet holistisk hälsa och menar att det är ett samspel mellan många olika faktorer. En del är den individuella hälsan som innefattar fysisk, mental, emotionell, social, spirituell och sexuell hälsa. Det finns sedan yttre faktorer som påverkar den individuella hälsan så som samhällets och omgivningens struktur. Den mest kända holistiska tolkningen av hälsa är från WHO; ”Hälsa är ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom” (WHO, 2011 a). Folkhälsa kan beskrivas som befolkningens

hälsa och ohälsa där det fokuseras på en definierad grupps hälsa snarare än en enskild individs hälsotillstånd. Under 1990-talet debatterades mycket om folkhälsans betydelse och att samhället skulle ta ansvar för den (Ewles & Simnett, 2005, Pellmer & Wramner, 2007).

Dahlgren och Whitehead (2007) sammanfattar hälsans bestämningfaktorer i fyra kategorier: individuella livsstilsfaktorer, samhälleliga och lokala nätverk, levnadsvillkor och arbetsförhållanden och slutligen generella socioekonomiska, kulturella och miljörelaterade faktorer. Enligt Dahlgren och Whitehead (2007) kan individen själv i viss mån påverka och kontrollera dessa faktorer. Ålder, kön samt ärftliga faktorer kan också ha betydelse för hälsan men dessa är inte påverkbara för individen (Dahlgren & Whitehead, 2007).

Enligt rekommendationer i Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, (FYSS) (Socialstyrelsen, 2008) bör människor vara fysiskt aktiva minst 30 minuter om dagen i måttlig intensitet. Ekblom (2005) menar att fysisk aktivitet är all muskelaktivitet oavsett intensitet och varaktighet, något som på sikt eller direkt bidrar till ökad syreförbrukning (Ekblom, 2005). Det finns flera sätt att vara fysiskt aktiv på. Dels att vara fysisk aktiv i vardagen genom att gå, lyfta saker, cykla till och från jobbet/skolan, men även som tyngre träning genom idrott eller gym (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006). Rekommendationer för daglig fysisk aktivitet för unga, är mellan 30 och 60 minuter per dag och i vissa fall mer (Fulton et al., 2004). Trots flera rekommendationer är det många i den unga populationen som inte uppnår daglig rekommendation av fysisk aktivitet. Detta tros delvis kunna bero på minskat antal schemalagda idrottstimmar i skolan (Patriksson och Stråhlman, 2006). Att vara fysiskt aktiv motverkar flera riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdomar och det minskar även risken att drabbas av övervikt eller fetma (Pellmer & Wramner, 2007, Schäfer Elinder & Faskunger, 2006). En människa som är regelbundet fysiskt aktiv har 50 % lägre risk att drabbas av typ 2-diabetes jämfört med dem som inte är fysiskt aktiva. En annan fördel med fysisk aktivitet är att det ökar bentätheten och förbättrar benarkitekturen hos ungdomar och upprätthåller den hos yngre vuxna. Fysisk aktivitet motverkar även depression och oro samt främjar på lång sikt självkänsla. Trots detta har samhällsutvecklingen lett till att människor idag är mindre fysiskt aktiva än någonsin tidigare (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006).

Ungdomstiden är en viktig period då individen blir mer självständig. Under dessa år utvecklas och formas beteenden både kring livsstil och attityder som ofta blir bestående upp i vuxen ålder (Naidoo & Wills, 2009). Jones och Bradley (2007) styrker detta och menar att ungdomars beteende kan ha stor betydelse för deras hälsa och välbefinnande senare i livet. De

beteenden som skapas kan följa med långt upp i vuxenlivet och ge förutsättningar till ett hälsosamt liv. Val som görs i ungdomsåren kan leda till en viss livsstil som kan ha såväl positiva som negativa effekter på den långsiktiga hälsan (Jones & Bradley, 2007). I en rapport från Socialstyrelsen rapporteras att levnadsvanor förändras i takt med att människor går igenom olika faser i livet. Exempel när ungdomar flyttar och stora möjligheter till att själv förändra och påverka levnadsvanor ökar (Socialstyrelsen, 2009).

Det övergripande målet för svensk folkhälsopolitik idag är att skapa samhällliga och sociala förutsättningar för en god hälsa för hela befolkningen (Socialstyrelsen, 2009). Folkhälsopolitiken har en viktig roll när det kommer till fysisk aktivitet, då betydelsen av ett fortsatt utvecklings- och förändringsarbete för ökad fysisk aktivitet måste lyftas och kontinuerligt diskuteras (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006). Under de senaste åren har fysisk aktivitet blivit en debatterad folkhälsofråga, både på kommunal och på nationell nivå, men det har även blivit en viktig folkhälsofråga inom Europeiska Unionen (EU) och Världshälsoorganisationen (WHO).

För folkhälsoarbete riktat till barn och ungdomar föreslås skolan som lämplig arena (Socialstyrelsen, 2009) då en stor del av målgruppen nås under en längre period. Det är också en av de platser där målgruppen tillbringar mycket tid (Naidoo & Wills, 2009). Dessa insatser bör inriktas på att förändra värderingar, attityder och beteenden kring fysisk aktivitet samt kring kost (Andersson & Franssn, 2011 & Socialstyrelsen, 2009). En åtgärd som rekommenderas i Folkhälsorapport (Socialstyrelsen, 2009) är att förändra närliggande miljöer och anpassa dessa till en mer fysiskt aktiv fritid. Att arbeta med detta ingår i de svenska folkhälsomålen främst målområde tre och nio (Socialstyrelsen, 2009). Med målområde tre strävas det efter trygga och goda uppväxtvillkor, då det är avgörande för barns och ungdomars hälsa och för folkhälsan på lång sikt. Folkhälsoarbetet inom målområde nio strävar efter att skapa förutsättningar för ökad fysisk aktivitet hos hela befolkningen (Ewles & Simnett, 2005).

Då samhällliga bestämningsfaktorer visat sig ha lika stor betydelse för hälsan som frånvaron av sjukdom, definierades begreppet ”hälsofrämjande arbete” under WHO-konferensen i Ottawa 1986 (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006) som en process som ger människor möjligheter att öka kontrollen över sin hälsa och att förbättra den, och hälsa ska ses som en resurs i vardagslivet och inte som ett mål att uppnå (WHO 2011 b). Fem strategier för hälsofrämjande arbete:

- Skapa en hälsoinriktad samhällspolitik
- Skapa stödjande miljöer för hälsa
- Stärka den lokala handlingskraften
- Utveckla personliga färdigheter
- Skapa en hälsofrämjande hälso- och sjukvård.

Idag är de fem strategierna väl integrerade i folkhälsoarbetet (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006).

För att kunna åtgärda folkhälsoproblemet ökad fysisk inaktivitet är det av vikt att känna till vad det är som påverkar ungdomar till att vara fysiskt aktiva. En kartläggning av faktorer som i tidigare studier visat sig påverka ungdomar till fysisk aktivitet är betydelsefull för att kunna inspirera till hälsofrämjande insatser.

Syfte

Syftet var att beskriva faktorer som påverkar ungdomar till fysisk aktivitet.

Metod

För att samla in data i relation till syftet gjordes en litteraturstudie för att få en översikt över nuvarande kunskapsläge (Forsberg & Wengström, 2010). Detta ansågs vara ett lämpligt sätt att belysa problemområdet.

Datainsamling

Resultat från olika artiklar sammanställdes i temaområden relaterade till studiens syfte. Artiklar söktes genom tre systematiska sökningar i databaserna Pubmed och Cinahl. De sökord som användes var *adolescen**, *physical activity*, *factor**, *public health*, *sedentary lifestyle* och *determinants*. Innan sökningarna påbörjades kontrollerades sökorden i listor över MESH-termer för att hitta de mest passande orden.

Sökmatrix

Datum	Databas	Sökord	Avgränsningar	Träffar	Utvalda Artiklar
2011-04-04	Cinahl	(S1) = Adolescen* (S2) = Physical activity (S3) = Factor* (S4) = Public health (S5) = Sedentary lifestyle (S6) = (S2) OR (S5) (S7) = (S6) AND (S1 AND S4) (S8) = (S7) AND (S3 AND S6 AND S7)	Date from: 2000-2011; Research article (Gjord på S8)	64 stycken Läst abstract 16 stycken Läst hela 7 stycken	3 stycken
2011-04-04	Cinahl	(S1) = Determinants (S2) = Adolescen* (S3) = (MH "Leisure Activities") OR (MH "Exercise") OR (MH "Human Activities") (S4) = ((MH "Leisure Activities") OR (MH "Exercise") OR (MH "Human Activities")) and (S1 and S2 and S3) (S5) = ((MH "Leisure Activities") OR (MH "Exercise") OR (MH "Human Activities")) and (S1 and S2 and S3)	Date from: 2000-2011; Research Article (Gjord på S5)	38 stycken Läst abstract 22 Läst hela 9 stycken	6 stycken
2011-04-07	Pubmed	((Determinants) AND (exercise MT AND leisure activity MT)) AND adolescen* [Title/Abstract]	Only items with abstract, English, Adolescent: 13-18 years, Publication Date from 2000 to 2011.	54 stycken Läst abstract 15 stycken	9 stycken

Inklusion- och exklusionskriterier i sökningen

Kriterierna för artiklarna var att de skulle vara skrivna på engelska eller svenska, publicerade mellan år 2000 fram till mars 2011 och att det endast vara originalartiklar, detta för att identifiera den mest aktuella forskningen relaterat till studiens syfte (Forsberg & Wengström,

2010) Ett annat kriterium för urvalet var också att det i artiklarna skulle ha tagits hänsyn till och reflekterats kring etik. Ytterligare ett kriterium var att målgruppen för studierna skulle vara ungdomar 10-18 år (Barnkonventionen, 2011 c). De artiklar som var riktade till en speciell grupp, till exempel diabetiker eller ungdomar med funktionshinder exkluderades. Detta för att komma åt en generell bild.

Databearbetning

Efter en första genomläsning av titlar och abstracts valdes 17 artiklar som ansågs innehålla relevant information för studiens syfte. Artiklarna lästes översiktligt både individuellt och tillsammans av författarna, och sedan diskuterades och analyserades de utifrån en granskningsmall (Olsson & Sörensen, 2007). Därefter lästes samtliga artiklar noggrant var efter de sammanfattades och kvalitetsbedömdes i en resultatmatris (se Bilaga 1). Efter en tematisk bearbetning (Forsberg & Wengström, 2010) grupperades artiklarna i fem teman

- Ålder och kön
- Socialt stöd och påverkan
- Omgivningens karaktär och utbud
- Ungdomars självkänsla och självförtroende
- Ungdomars livsstil och kunskap

Resultat

Resultatet presenteras i fem temaområden: ålder och kön, socialt stöd och påverkan, omgivningens karaktär och utbud, ungdomars självkänsla och självförtroende samt ungdomars livsstil och kunskap. Ålder och kön visade sig vara betydande då flera studier någon gång i deras resultat skiljde på olika åldergrupper eller visade på skillnader mellan könen då tjejer var mindre fysiskt aktiva än killar.

Ålder och kön

En studie i Kanada visade att för både tjejer och killar minskade mängden fysisk aktivitet med åldern och att killar var mest aktiva även i 20 års ålder. Skillnaden mellan könen märktes mest efter 12 års ålder (Wharf Higgins, Gaul, Gibbons & Van Gyn, 2003). Liknande resultat visade att efter 13 års ålder minskade graden av fysisk aktivitet hos både tjejer och killar, men minskningen gick långsammare för tjejer än för killar. Vid 18 års ålder visade resultaten en högre nivå av fysisk aktivitet för tjejer än för killar (Kahn et al., 2007). En annan studie visade

att tjejerna nådde upp till de dagliga rekommenderade nivåerna av fysisk aktivitet på 60 minuter upp till 12,6 års ålder medan killarna uppnådde samma nivå till 13,4 års ålder (Nader, Bradly, Houts, McRitchie, & O'Brien, 2008). Även Perry och Hoffman (2010) visade att äldre ungdomar inte nådde upp till de dagliga rekommendationerna av fysisk aktivitet och samtidigt att de yngre var mer aktiva än de äldre. Kimm et al. (2002) visade också med sin prospektiva studie att mängden fysisk aktivitet minskade drastiskt med åldern. Från första året av studien, då ungdomarna var 9-10 år, till tionde året av studien (ungdomarnas ålder 18-19 år), hade medianvärdet för den fysiska aktivitetsnivån för hela gruppen minskat med 83% (Kimm et al., 2002). Deltagande i skolidrott visade liknande resultat då deltagandet sjönk med stigande ålder. Resultatet visade också att det var äldre ungdomar som var mest inaktiva över lag (Gordon-Larsen, McMurray & Popkin, 2000).

En longitudinell studie gjord med 247 ungdomar visade vid första mätningen, då medelåldern var 13,2 år, att det var 74.1 % av ungdomarna var fysiskt aktiva. Två år senare (medelålder 15.2) hade siffran sjunkit till 47.9 % (Prins et al., 2010). Nader et al. (2008) visade att tjejer var mer aktiva än killar vid nio års ålder. Vid en mätning vid 15 års ålder hade killar gått om och var mer fysiskt aktiva än tjejer. (Nader et al., 2008).

Socialt stöd och påverkan

Kahn et al., 2007 visade att stöd hemifrån var en påverkande faktor vad det gällde ungdomars engagemang i fysisk aktivitet. När ungdomar upplevde att föräldrar ansåg det viktigt med fysisk aktivitet och själva var fysiskt aktiva var också ungdomars mängd av fysisk aktivitet högre (Kahn et al., 2007). Även föräldrars utbildningsnivå var associerat med mängden fysisk aktivitet hos ungdomar. De som hade föräldrar med en högre utbildning var de ungdomar som visade högsta nivåerna av mängden fysisk aktivitet (Gordon-Larsen et al., 2000). För killar var graden av fysisk aktivitet högre när de bodde i ett hushåll där minst en förälder jobbade och när det fanns en mamma i familjen. Att mamman hade en mindre auktoritär roll var också positivt för nivån av fysisk aktivitet hos killar. För tjejer däremot var det bra med en auktoritär mamma och tjejernas egen medvetenhet om vikten av fysisk aktivitet och samtidigt att de ansåg sig vara en duktig student (Schmitz et al., 2002). Mammans uppfattning kring fysisk aktivitet påverkade i större utsträckning än pappans generellt sett. Dock var pappans påverkan större hos killar då det handlade om att bygga muskler. Det var främst när killarna själva upplevde att muskelbyggnad hos söner var viktigt för pappan som mängden fysisk aktivitet ökade hos killarna (Kahn et al., 2007). En interventionsstudie kring fysisk aktivitet med fall-

och kontrollgrupper visade att den grupp som fick föräldrars stöd genom interventionen lyckades uppnå ett högre resultat i antalet minuter daglig fysisk aktivitet, än ungdomar i kontrollgruppen (Haerens et al., 2007). Wu och Pender (2002) jämförde i sin studie föräldrastödets och kamratstödet betydelse för ungdomars mängd av fysisk aktivitet. Resultatet visade att kamraterna, i större grad, kunde påverka ett deltagande i fysisk aktivitet än föräldrarna (Wu & Pender, 2002). Wharf Higgins et al., 2003 visade att effekten av det uppmuntrande stödet (engagemanget) minskade med stigande ålder (Wharf Higgins et al., 2003). Något som påverkade motivation till träning var att ha en kompis att träna tillsammans med, det var viktigt att ha någon som pushade till träning (Nelson, Kocos, Lytle & Perry, 2009).

Andra förebilders uppfattning om kroppsform och fysisk aktivitet hade inflytande hos ungdomar (Kahn et al., 2007). I Perry och Hoffmans (2010) studie när ungdomar själva fick uppge vad som motiverade dem till att vara fysiskt aktiva framkom det vänners, tränares och skolans betydelse men även deltagande i idrottslag. Det var samspelet och möjligheten att kunna umgås tillsammans på fritiden som gjorde synen på lagsport så positiv (Perry & Hoffman, 2010).

I familjer som var beroende av ekonomiska hjälpmedel var det vanligt att ungdomar inte uppnådde daglig rekommendation av fysisk aktivitet (McKay et al., 2007). I en annan studie pekade resultatet på att ungdomar från låginkomstfamiljer inte var mindre fysiskt aktiva än de som kom från mellan- och höginkomstfamiljer (Hallal, Wells, Reichert, Anselmi & Victora, 2006). Familjens socioekonomiska status hade inget samband med ungdomars fysiska aktivitet under skoltid. Däremot var socioekonomisk status starkt associerad till deltagande i fysisk aktivitet utanför skoltid, organiserad av olika föreningar (Telama et al., 2009).

Omgivningens karaktär och utbud

För att barn och ungdomar skulle vilja vara fysiskt aktiva var det viktigt att ungdomar trivdes i sitt område, att det erbjöd olika typer av aktiviteter och anläggningar så som parker (Davidson et al., 2010). Mängden fysisk aktivitet var beroende av om bostadsområdet var utrustat med olika anläggningar, till exempel sportanläggningar, fotbollsplaner, gräsplaner, lekplatser, skolgårdar och gång- och cykelvägar (Limstrand & Rehrer, 2008). I en annan studie ansåg ungdomar att det var viktigt att utöka vandringsleder till större områden, så att även de ungdomar som bodde längre ifrån kunde utnyttja dem (Perry & Hoffman, 2010).

Utbudet av fritidsgårdar var också av betydelse, då de ungdomar som utnyttjade områdets fritidsgårdar rapporterade högre nivåer av måttlig till kraftig fysisk aktivitet än de som inte utnyttjade fritidsgårdarna (Gordon-Larsen et al., 2000). På samma sätt som området kunde inbjuda till en fysiskt aktiv fritid kunde även områden hindra ungdomar till att vara det (Limstrand & Rehrer, 2008, McKay et al., 2007. & Kahn et al., 2007). Hinder till att vara fysiskt aktiv kunde vara områdets/kommunens brist på transport till och från idrottsanläggningar. Detta hindrade de ungdomar som bodde en bit ifrån idrottsanläggningarna att ta sig till den plats där fysisk aktivitet utfördes (Kahn et al., 2007). Gordon-Larsen et al., (2000) visade att ett annat hinder kunde vara om ungdomar levde i ett område där kriminaliteten var hög. Då minskade sannolikheten att de var fysiskt aktiva på sin fritid. De menade också att den viktigaste faktorn som påverkade ungdomar till att vara fysiskt aktiva var miljö- och omgivningsfaktorer. Davidson et al., (2010) menade i sin tur att det krävs investeringar och service i infrastrukturen för att upprätthålla en fysisk aktiv fritid hos barn och ungdomar.

En större tillgänglighet av sport- och idrottsanläggningar i närområdet ökade sannolikheten att de besöktes av ungdomar. Det fanns ett starkt samband mellan antalet idrottsanläggningar och ungdomars beteende och deltagande i fysisk aktivitet (Prins et al. 2010). Limstrand och Rehrer (2008) visade att de anläggningar som fanns tillgängliga användes olika av tjejer och killar, och mer frekvent av killar. Killar besökte oftare fotbollsplaner vilket var den typ av anläggning som var främst förekommande. Tjejerna i sin tur besökte främst ishallar och promenadslingor. Skolgym och fitnesscenter var till skillnad från många andra anläggningar mer besökta av äldre ungdomar. Promenadstigar och gym uppskattades av alla åldersgrupper (Limstrand & Rehrer, 2008). Samtidigt som en större tillgänglighet visade sig påverka utnyttjandet av anläggningarna framkom det i en studie att brist på utbud av anläggningar kunde leda till minskad fysisk aktivitet. Ungdomar valde att inte träna då de ansåg att skolgymmet var överbefolkat, det blev kö till de flesta träningsmaskiner (Nelson et al., 2009). En annan faktor som ungdomar uppgav som hinder för att besöka de olika anläggningarna var vädret och säsongen (Nelson et al., 2009, Limstrand & Rehrer, 2008).

Ungdomars självkänsla och självförtroende

För både killar och tjejer var självförtroende en faktor kopplad till mängden av fysisk aktivitet (Kahn et al., 2007, Strauss et al., 2001). Både det kroppsliga och det sociala självförtroendet var positivt associerat med fysisk aktivitet. De ungdomar som tog åt sig av hur media valde att

framställa kroppsideal hade ett större deltagande i fysiska aktiviteter (Kahn et al., 2007). I en studie där interventionen gick ut på att öka mängden fysisk aktivitet på skoltid under ett år framkom det att ungdomarnas självkänsla hade ökat signifikant efter interventionen. De hade större självförtroende och tillit till sin egen prestation inom fysisk aktivitet och på så sätt vågade de ta för sig mer på skolidrotten (Haerens et al., 2007). Det fanns ett samband mellan tjejer som själva ansåg sig vara högt presterande studenter och deras mängd fysisk aktivitet. Det vill säga att tjejer som själva uppskattade sin prestation i skolan som bra var också de som visade sig vara mer aktiva (Schmitz et al., 2002). Även hur ungdomar upplevde fördelar med fysisk aktivitet och hur de uppskattade sin självkänsla hade direkt påverkan på mängden fysisk aktivitet (Wu & Pender, 2002). En annan studie visade att graden av självkänsla ökade med mängden fysisk aktivitet, när fysiskt aktiva studenter jämfördes med överviktiga vilka visade sig ha lägre nivå av självkänsla (Davidson et.al., 2010). Wu och Pender (2002) menade att självkänsla och självförtroende var den viktigaste faktorn som påverkade ungdomars mängd av fysisk aktivitet. De menade vidare att socialt stöd var viktigt men inte självständigt från individens självkänsla. För att det sociala stödet skulle ha stor effekt krävdes självkänsla hos ungdomarna.

Barns och ungdomars självkänsla påverkades även av områdets utbud och ett större utbud eller ett bättre utrustat område påverkade självkänslan på ett positivt sätt. Att känna sig nöjd och trygg i sitt område var också en viktig bestämningsfaktor för självkänsla, och självkänsla i sin tur var en viktig faktor till fysisk aktivitet. (Davidson et.al., 2010).

Ungdomars livsstil och kunskap

Nelson et al. (2009) fann att många ungdomar var medvetna om att de ofta var stillasittande, både under skoldagen och på sin fritid. Ungdomarna förklarade att tidsbrist var en anledning till att de inte var fysiskt aktiva. När de hade mycket att göra efter skolan prioriterade de hellre skolarbete, att äta eller sova istället för att vara fysiskt aktiva (Nelson et al., 2009). Perry och Hoffman (2010) visade liknande resultat då ungdomar rapporterade att de hade lite fritid och att de då hellre ägnade sig åt stillasittande aktiviteter än att vara fysiskt aktiva. I båda studierna menade ungdomarna att mycket av deras tid var stillasittande på grund av skolan, först under lektionstid och sedan också på grund av läxläsning (Nelson et al., 2009, Perry & Hoffman, 2010). I Perry och Hoffmans (2010) kvalitativa studie, där olika åldersgruppers beteenden och uppfattningar kring fysisk aktivitet jämfördes, framkom det att det fanns en medvetenhet kring betydelsen av fysisk aktivitet bland äldre ungdomar. De

förstod att det var viktigt att tidigt skapa regelbundna vanor kring fysisk aktivitet och samtidigt vilka konsekvenser som kom av att inte träna, att det bland annat innebar en ökad risk för kroniska sjukdomar såsom diabetes. Fördelar de uppgav av fysisk aktivitet var ett bättre humör och att det underhöll den allmänna hälsan, vikten och kroppsformen. I samma studie uppgav ungdomarna själva att det krävdes ökad kunskap och medvetenhet hos ungdomar kring vikten av fysisk aktivitet för att antalet timmar av utförd fysisk aktivitet skulle öka hos målgruppen (Perry & Hoffman, 2010).

Diskussion

Resultatdiskussion

Syftet med studien var att beskriva faktorer som påverkar ungdomar till fysisk aktivitet. Resultatet visade att kön och ålder, både som självständiga faktorer men också i samband med socialt stöd och påverkan, omgivningens karaktär och utbud, ungdomars självkänsla och självförtroende samt ungdomars livsstil och kunskap påverkade ungdomar till fysisk aktivitet.

Kön och ålder

Kön och ålder uppkom i de flesta studierna och då i jämförelse mellan åldrar och skillnader kring mängden fysisk aktivitet mellan tjejer och killar (Wharf Higgins et al., 2003, Kahn et al., 2007, Nader et al., 2008). Det var tydligt att tjejers nivå av fysisk aktivitet sänktes i tidigare ålder än killars. Dock var det vid 13 års ålder som aktivitetsnivån sänktes betydligt för båda könen (Nader et al., 2008). Detta kan kopplas ihop med att det under ungdomstiden sker många förändringar (Nadiou & Wills, 2009., Jones & Braley, 2007). Det fanns även ett samband mellan studiens resultat och utvecklingen av det tekniska samhället. Som i sin tur kan ha lett till ett ökat stillasittande i befolkningen och ungdomars fritid spenderas mer vid datorer och TV än tidigare (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006).

Socialt stöd och påverkan

Det sociala stödet var betydelsefullt främst föräldrars stöd. Även föräldrars egen mängd av fysisk aktivitet och attityder till träning påverkade ungdomars mängd av fysisk aktivitet. (Kahn et al., 2007). Detta styrks av McGuire et al., 2002 som fann liknande resultat där föräldrars uppmuntran och egen fysisk aktivitet hade en stor inverkan hos ungdomar (McGuire et al., 2002). Målgruppen ungdomar 10-18 år är i en ålder där det handlar om att bli självständig och vanor och beteenden som formas under dessa år finns kvar och kan skapa en

bestående livsstil (Socialstyrelsen, 2009). Föräldrars roll är av betydelse när det gäller att motivera ungdomar till fysisk aktivitet (Wu & Pender, 2002).

Resultatet i föreliggande studie pekade på betydelsen av socialt stöd i form av vänner, tränare och andra förebilder. Vänner var betydande då ungdomar lyfte samspelet genom lagsport som något positivt (Perry & Hoffman, 2010). Det sociala stödet ingick också i en av de fyra kategorierna från Dahlgren och Whiteheads modell (2007), där lyftes det sociala stödet tillsammans med sociala relationer och andra viktiga personer.

Resultatet pekade på ett samband mellan ungdomars grad av fysisk aktivitet och familjens socioekonomiska status. Det rörde sig dels om föräldrars ekonomi men även deras utbildning då högre nivåer av dessa faktorer resulterade i fler timmar fysisk aktivitet hos ungdomar (Wharf Higgins et al., 2003, Gordon-Larsen et al., 2000). En rapport från Statens Folkhälsoinstitut (FHI) (2011) bekräftar detta där det framgår att skillnader kring levnadsvanor är stora i Sverige. De personer som har det sämre ekonomiskt är också de som uppger högre nivåer av en fysiskt inaktiv fritid samtidigt som de med längre utbildning och bättre ekonomi uppger att de är mer fysiskt aktiva (FHI, 2011).

Omgivningens karaktär och utbud

Det framkom att ungdomars mängd av fysisk aktivitet kan bero på hur området och omgivningen är utformade (Limstrand & Rehner, 2008). Detta stärks i folkhälso rapporten från 2009 där det rekommendationerna är planering av insatser för att förbättra närmiljön och anpassa den till en mer fysiskt aktiv fritid, vilket också är ett av de svenska folkhälsomålen, målområde nio, som innebär att ge förutsättningar för en ökad fysisk aktivitet hos hela befolkningen (Ewles & Simnett, 2005).

Det fanns ett tydligt samband mellan antalet anläggningar i närområdet och ungdomars aktivitetsfrekvens (Prins et al., 2010). Det framkom även att tjejer och killar utförde olika aktiviteter vilket tyder på att samhället borde bredda tillgängligheten och utbudet av arenor och anläggningar för fysisk aktivitet (Perry & Hoffman, 2010). Schäfer Elinder och Faskunger (2006) menar att det är samhällets skyldighet att anpassa närmiljön så att de inbjuder till en fysiskt aktiv fritid. De betonar vikten av att konkurrera med den allt mer passiva fritid som ungdomar har idag. Detta görs bäst om samhället kan inbjuda till fysisk aktivitet som något roligt och inte bara hälsosamt och nyttigt (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006).

Att samhället har en påverkande roll kan kopplas till Dahlgren och Whiteheads (2007) beskrivning av hälsans bestämningsfaktorer på flera sätt. Dels till kategorin samhällliga och lokala nätverk då samhället genom sin struktur kan bidra med socialt stöd. Även kategorin levnadsvillkor och arbetsförhållanden utgör en del av levnadsvillkoren för ungdomar (Dahlgren & Whitehead, 2007).

Ungdomars självkänsla och självförtroende

Självförtroende var en faktor kopplad till mängden fysisk aktivitet hos både tjejer och killar. Fysisk aktivitet påverkade både det kroppsliga och det sociala självförtroendet (Kahn et al., 2007). Schäfer Elinder och Faskunger (2006) menade att den viktigaste faktorn när det gäller att öka den individuella nivån av fysisk aktivitet var att känna stark tilltro till sig själv medan låg självkänsla var ett hinder till att våga vara fysiskt aktiv (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006).

Ungdomars livsstil och kunskap

Det var påtagligt många ungdomar som inte kom upp till daglig rekommendation av fysisk aktivitet (Perry & Hoffman, 2010, McKay et al., 2007, Hallal et al., 2006). Ungdomarna var själva medvetna om att de var stillasittande men förklarade det med tidsbrist och andra prioriteringar. Skolan och skolarbete uppgavs ta mycket tid för ungdomar vilket resulterade i en mer fysiskt inaktiv fritid (Perry & Hoffman, 2010). Liou et al. (2010) menade att utvecklingen av det tekniska samhället också kunde bidra till ökad fysisk inaktivitet hos ungdomar. Detta belyser vikten av att arbeta med ungdomars motivation till fysisk aktivitet, då det visade sig vara effektivt att planera och genomföra insatser på skoltid som ökar ungdomars motivation till fysisk aktivitet (Cox, Smith & Williams, 2008). Patriksson och Stråhlman (2006) betonade också skolans betydelse då de menade att anledningen till att många i den unga populationen inte uppnådde dagliga rekommendationer av fysisk aktivitet delvis kunde bero på minskat antal schemalagda idrottstimmar (Patriksson & Stråhlman, 2006).

Äldre ungdomar hade en viss medvetenhet om betydelsen av fysisk aktivitet, trots detta önskade de mer kunskap och upplysning om fysisk aktivitet (Perry & Hoffman, 2010). Detta stöds ytterligare av Schäfer Elinder och Faskunger (2006) som menar att fysisk aktivitet bör främjas genom skolbaserade insatser som förmedlar kunskaper om betydelsen av fysisk aktivitet. Nadioo och Wills (2009) åsyftar till att ökad medvetenhet och kunskap kan innebära

ett första steg till en beteendeförändring, och på så vis resultera i ökad mängd fysisk aktivitet (Naidoo & Wills, 2009).

Skolan nämns som en av de viktigaste arenorna för folkhälsoarbete riktat till barn och ungdomar (Socialstyrelsen, 2009, Naidoo & Wills, 2009). Endast ett fåtal av resultatartiklarna berörde skolan. I en kvalitativ studie påpekade ungdomar att skolan hade en betydande roll och kunde påverka ungdomar till att öka mängden fysisk aktivitet (Perry & Hoffman, 2010).

Metoddiskussion

För att svara på studiens syfte gjordes enligt Forsberg & Wengström (2010) en litteraturstudie för att sammanställa befintlig, relevant och aktuella forskningsresultat inom ämnet. De 17 utvalda artiklarna som ingick i resultatet söktes genom tre systematiska sökningar på två databaser. Sökorden som användes var *adolescen**, *physical activity*, *factor**, *public health*, *sedentary lifestyle* och *determinants*. Dessa tillsammans med tidsintervallet 2000-2011 användes för att försöka ringa in aktuell forskning i förhållande till syftet. Innan sökningarna påbörjades kontrollerades sökorden i listor över MESH- termer för att hitta de mest passande orden. För att studera och få en översikt över artiklarna användes en granskningsmall samt en resultatmatris där studiernas syfte, metod, resultat, slutsats samt kvalitet fördes in. Detta för att underlätta sammanställning av resultat och diskussion (Olsson & Sörensen, 2007). För att artiklarna skulle hålla en god kvalitet skulle det tagits hänsyn till etiska aspekter. I några av resultatartiklarna användes material från större studier, i de flesta av dessa fall hänvisades etiska hänsynstagandet till huvudkällan. En brist i denna studie kan vara att huvudkällan med de etiska principerna inte söktes upp.

I resultatet ingår det endast en artikel som belyser ämnet ur ett nordiskt perspektiv och bara ett fåtal artiklar uppger ett europeiskt resultat. Detta kan delvis bero på att det endast söktes artiklar som var skrivna på engelska eller svenska. En brist i resultatet kan vara att det användes 17 artiklar. Kanske skulle det varit bättre att gå mer på djupet i färre artiklar och analyserat dessa mer? Samtidigt kan ett större antal artiklar leda till ett bredare resultat. Vidare var det även svårt att skilja de olika faktorerna åt då de ofta diskuterades tillsammans i flera av resultatartiklarna. Det i sin tur bidrog till att det var svårt att hålla rena teman i resultatet. I ett par av resultatartiklarna diskuterades ungdomars nivå av fysisk aktivitet i relation till användningen av alkohol, tobak och droger.

Konklusion

Mängden fysisk aktivitet minskade med stigande ålder och tjejer var i större grad mindre fysiskt aktiva än killar. Det sociala stödet hade en avgörande roll där stöd från föräldrar, kompisar och andra viktiga personer kunde ha en positiv inverkan och ge ungdomar motivation till fysisk aktivitet. Även föräldrars utbildning och socioekonomiska status hade inverkan på ungdomars mängd av fysisk aktivitet. Avsaknad av socialt stöd kunde i många fall leda till en fysiskt inaktiv fritid. En ökad tillgänglighet till olika idrottsanläggningar och promenadslingor underlättade och inbjöd till olika aktiviteter då det fanns ett samband mellan mängden fysisk aktivitet och samhällets utbud och möjligheter. För att ungdomar skulle vilja och våga vara fysiskt aktiva var deras självkänsla och självförtroende betydelsefullt, studier visade att mängden fysisk aktivitet och graden av självförtroende var beroende av varandra.

Implikation

Eftersom ungdomars mängd av fysisk aktivitet påverkas av livsstil är det viktigt att göra tidiga interventioner för att motivera ungdomar till ihållande vanor. Föräldrar bör uppmärksammas på att deras möjlighet till påverkan på ungdomars vanor gällande fysisk aktivitet. Det krävs åtgärder från samhället då det bör erbjuda ett brett sortiment och en stor tillgänglighet av rekreationsytor och möjligheter för alla ungdomar, oberoende av ålder och kön, att vara mer fysiskt aktiva. Samhället och skolan bör ta del av och stödja ungdomars önsknings och åsikter.

Fortsatt forskning i form av en kvantitativ studie där svenska ungdomars vanor och motivation kring fysisk aktivitet kartläggs föreslås. Detta skulle underlätta för att planera och genomföra anpassande interventioner på bästa sätt för ungdomar boende i Sverige.

Referenser

Andersson, D. & Fransson, A. (2011). *Kalorier kostar - en ESO-rapport om vikten av vikt*. Stockholm. (Expertgruppen för studier i offentlig ekonomi, nr. 3). Stockholm: Finansdepartementet.

Barnkonventionen, artikel 1 (c) hämtad 2011-06-06 http://barnkonventionen.se/?page_id=9

Cox, A.E., Smith, A.L. & Williams, L. (2008). Change in Physical Education Motivation and Physical Activity Behavior during Middle School. *Journal of Adolescent Health*, 43, 506-513.

Dahlgren, G. & Whitehead, M. (2007) *Policies and strategies to promote social equity in health. Background document to WHO – Strategy paper for Europe*. (2007:14) Stockholm: Institutet för framtidsstudier.

Davidson, Z., Simen-Kapeu, A. & Veugelers, P.J. (2010). Neighborhood determinants of self-efficacy, physical activity, and body weights among Canadian children. *Health & Place*, 16, 567-572.

Eklom, Ö. (2005). *Physical fitness and overweight in Swedish youths*. Stockholm: Repro Print AB.

Ewles, L. & Simnett, I. (2005). *Hälsoarbete*. Lund: Studentlitteratur.

Forsberg, C. & Wengström, Y. (2010) *Att göra systematiska litteraturstudier*. Stockholm:Natur & Kultur.

Fulton, J.E., Garg, M., Galuska, D-A., Rattay, K-T. & Caspersen, C. (2004). Public Health and Clinical Recommendations for Physical Activity and Physical Fitness – Special Focus on Overweight Youth. *Sports Med*, 34(9):581-599.

Gordon-Larsen, P., McMurray, R.G. & Popkin, B.M. (2000). Determinants of Adolescent Physical Activity and Inactivity Patterns. *American Academy of Pediatrics*, 105(6), 1-8.

Haerens, L., Cerin, E., Maes, L., Cardon, G., Deforche, B. & De Bourdeaudhuij, I. (2007). Explaining the effect of a 1 –year intervention promoting physical activity in middle school: a mediation analysis. *Public Health Nutrition*, 11(5), 501-512.

- Hallal, P.C., Wells, J.C.K., Reichert, F.F., Anselmi, L. & Victoria, C.G. (2006). Early determinants of physical activity in adolescence: prospective birth cohort study. *BMJ Online First bmj.com*, 1-6
- Jones, R. & Bradley, E. (2007). Health issues for adolescents. *Pediatrics and Child Health*, 17, 433-438.
- Kahn, J.A., Huang, B., Gillman, M.W., Field, A.E., Austin, S.B., Colditz, G.A. & Frazier, A.L. (2007) Patterns and Determinants of Physical Activity in U.S. Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 42, 369-377.
- Kimm, S.Y.S., Glynn, N.V., Kriska, A.M., Barton, B.A., Kronsberg, S.S., Daniels, S.R., Crawford, P.B., Sabry, Z.I. & Liu, K. (2002). Decline in physical activity in black and girls and white girls during adolescence. *Journal of medicine*, 347(10) 709-715.
- Limstrand, T. & Rehrer, N.J. (2008). Young people's use of sports facilities: A Norwegian study on physical activity. *Scandinavian Journal of Public Health*, 36, 452-459.
- Liou, Y.M., Liou, T-H. & Chang, L-C. (2010). Obesity among adolescents: sedentary leisure time and sleeping as determinants. *Journal of Advanced Nursing*, 66(6), 1246-1256.
- McGuire, M.T., Hannan, P.J., Neumark-Sztainer, D., Falkner Cossrow, N.H. & Story, M.(2002). Parental Correlates of Physical Activity in a Racially/Ethnically Diverse Adolescent Sample. *Journal of Adolescent Health*. 30, 253-261.
- McKay, C. M., Bell-Ellison, B. A., Wallace, K. & Ferron, J. M. (2007). A multilevel Study of the Associations Between Economic and Social Context, Stage of Adolescence, and physical Activity and Body Mass Index. *American Academy of Pediatrics*. 119(1), 84-90.
- Nader, P.R., Bradly, R.H., Houts, R.M., McRitchie, S.L. & O'Brien, M. (2008). Moderate-to-Vigorous Physical Activity From Ages 9 to 15 Years. *American Medical Association*. 300(3), 295-305.
- Nadioo, J. & Wills, J. (2009). *Foundations for Health Promotion*. London: Elsevier.
- Nelson, M., Kocos, R., Lytle, L. & Perry, C. (2009). Understanding the Perceived Determinants of Weight-related Behaviors in Late Adolescence a Qualitative Analysis Among College Youth. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 41(4), 287-292.

- Olsson, H. & Sörensen, S. (2007). *Forskningsprocessen - kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm:Liber.
- Patriksson, G. & Stråhlman, O. (2006). *Young peoples lifestyles and sedentariness. The case of Sweden and Denmark: A scientific review*. (IPD-reports, sport science. No. 2006:1). Göteborg: Göteborgs universitet.
- Pellmer, K. & Wramner, B. (2007). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber AB.
- Perry, C. & Hoffman, B. (2010). Assessing Tribal Youth Physical Activity and Programming Using a Community- Based Participatory Research Approach. *Public Health Nursing*, 27(2) 104-114.
- Prins, R.G., van Emeplen, P., te Velde, S.J., Timperio, A., van Lenthe, F.J., Tak, N.I., Crawford, D., Brug, J. & Oenema, A. (2010). Availability of sport facilities as moderator of the intention-sports participation relationship among adolescents. *Health Education Research*, 25(3) 489-497.
- Schmitz, K.H., Lytle, L.A., Phillips, G.A., Murray, D.M., Birnbaum, A.S. & Kubik, M.I. (2002). Psychosocial Correlates of Physical Activity and Sedentary Leisure Habits in Young Adolescents: The Teen Eating for Energy and Nutrition at School Study. *Preventive Medicine*, 34, 266-278.
- Schäfer Elinder, L., & Faskunger, J. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. (Statens folkhälsoinstitut, nr. 13). Huskvarna: Socialstyrelsen.
- Socialstyrelsen (2004). *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar*. Stockholm. Epidemiologiska enheten.
- Socialstyrelsen (2008). *FYSS 2008 - Fysisk Aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling*. Stockholm. Yrkesföreningar för fysisk aktivitet.
- Socialstyrelsen (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Stockholm. Epidemiologiskt Centrum.
- Statens Folkhälsoinstitut (2011). *Stillasittande fritid i Sverige Utdrag från den nationella folkhälsoenkäten över läns- och kommundata 2007–2010*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut.

Strauss, R.S., Rodzilsky, D., Burack, G. & Collin, M. (2001). Psychosocial Correlates of Physical Activity in Healthy Children. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 155, 897-902.

Telama, R., Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Pere, L. (2009). Secular Trend in Youth Physical Activity and Parents' Socioeconomic Status From 1977 to 2005. *Pediatric Exercise Science*, 21, 462-474.

Wu, T-Y. & Pender, N. (2002). Determinants of Physical Activity Among Taiwanese Adolescents: An Application of the Health Promotion Model. *Research in Nursing & Health*, 25, 25-36.

Wharf Higgins, J., Gaul, C., Gibbons, S. & Van Gyn, G. (2003). Factors Influencing Physical Activity Levels Among Canadian Youth. *Canadian Journal of Public Health*, 94(1), 45-51.

World Health Organisation (a) Hämtad 2011-06-06 från
http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp_glossary_en.pdf

World Health Organisation (b) Hämtad 2011-06-06 från
<http://who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

Resultatartiklar

Publikat -ionsår, Land	Författa re	Titel	Syfte	Metod, Urval	Slutsats	Vetenska -plig kvalitet
2010, Canada	Davidson , Z., Simen- Kapeu, A. & Veugeler s, P.J.	Neighbor hood determin ants of self- efficacy, physical activity, and body weights among Canadian children.	Att undersöka hur områdets karaktär kan påverka självkänsla, fysisk aktivitet och vikt hos ungdomar.	3421 ungdomar deltog i en enkätunders ökning.	Områdets utformning har betydelse för mängden fysisk aktivitet, likaså insatser som stärker självkänsla.	**(*)
2000, USA	Gordon- Larsen, P., McMurra y, R.G. & Popkin, B.M.	Determin ants of Adolesce nt Physical Activity and Inactivity Patterns.	Att undersöka omgivnings- och sociodemogr afiska faktorers påverkan på ungdomars fysiska aktivitet.	Det användes redan insamlad data från 17 766 ungdomar.	Det fanns etniska skillnader, föräldrarnas utbildning och inkomst och områdets utformning har betydelse för ungdomars mängd av fysisk aktivitet.	**(*)
2007, Belgien	Haerens, L., Cerin, E., Maes, L., Cardon, G., Deforche , B. & De Bourdeau dhuij, I.	Explainin g the effect of a 1 –year interventi on promotin g physical activity in middle school: a mediatio n analysis.	Att undersöka vad som påverkar hur man mår psykiskt av fysisk aktivitet (när det kommer till inställning, vad man tidigare tyckt om träning mm).	2840 ungdomar svarade på en enkät.	Självkänslan var den enda faktorn som påverkade förändringar kring fysisk aktivitet på skolan.	***
2006,	Hallal,	Early	Att	Prospektiv	Det var större	**

Brasilien	P.C., Wells, J.C.K., Reichert, F.F., Anselmi, L. & Victoria, C.G.	determinants of physical activity in adolescence: prospective birth cohort study.	undersöka effekterna av tidiga sociala och beteendemässiga variabler kring fysiska aktivitet.	kohort studie. 4453 ungdomar i åldrarna 10-12 år deltog.	risk att ha en stillasittande livsstil om man var tjej, hög familjeinkomst vid födseln och föräldrarnas utbildning vid födseln.	
2007, USA	Kahn, J.A., Huang, B., Gillman, M.W., Field, A.E., Austin, S.B., Colditz, G.A. & Frazier, A.L.	Patterns and Determinants of Physical Activity in U.S. Adolescents.	Att beskriva den långsiktiga trenden hos ungdomar vad det gäller fysisk aktivitet. Samt att undersöka olika faktorer påverkan till förändring i ungdomars fysiska aktivitet.	12812 ungdomar deltog i en longitudinell studie som undersökte flera olika variabler.	Mängden fysisk aktivitet minskade efter 13 års ålder hos både tjejer och killar. Andra faktorer som påverkade var psykosociala faktorer och attityder kring kroppsform. Samt kompisar och föräldrars attityder kring fysisk aktivitet.	***
2002, USA	Kimm, S.Y.S., Glynn, N.V., Kriska, A.M., Barton, B.A., Kronsberg, S.S., Daniels, S.R., Crawford, P.B., Sabry, Z.I. & Liu, K.	Decline in physical activity in black and white girls during adolescence.	Undersöka förändringar av fysisk aktivitet hos unga tjejer samt etniska skillnader.	En prospektiv studie där de följde 2379 ungdomar genom enkäter.	Det finns en minskning av fysisk aktivitet under tonåren. Minskningen skiljde sig åt gällande etnicitet.	**
2008, Nya Zeeland, Norge	Limstrand, T & Rehrer, N.	Young people's use of sports	Att undersöka kön, ålder och	662 ungdomar 6-16 år fick svara på en	Idrottsanläggningar användes mindre av tjejer och äldre	**(*)

		facilities: A Norwegian study on physical activity	aktivitetsnivå i relation till ungdomars användning av sportanläggningar.	enkät med frågor kring deras idrottsvanor.	ungdomar. Samt att avståndet till anläggningen var viktig för användningen av den.	
2007, USA	McKay, C.M., Bell-Ellison, B.A., Wallace, K. & Ferron, J.M.	A Multilevel Study of the Associations Between Economic and Social Context, Stage of Adolescence, and Physical Activity and Body Mass Index	Undersöka hur den ekonomiska och sociala situationer påverkar oddset att vara inaktiva eller vara överviktig. Och om detta skiljde sig åt mellan åldrarna i tonåren.	De har tagit del av ett större material som rör 10-17 åringar, totalt medverkande 37 930 ungdomar.	Det var både socialt stöd och områdets ekonomiska självständighet som styrde ungdomarnas nivå av fysisk aktivitet.	**
2008, USA	Nader, P.R., Bradly, R.H., Houts, R.M., McRitchie, S.L. & O'Brien, M.	Moderate-to-Vigorous Physical Activity From Ages 9 to 15 Years.	Att ta reda på mönster och bestämningsfaktorer kring en hög frekvens fysisk aktivitet hos ungdomar.	En longitudinell studie som följde ungdomar från 9 års ålder till 15 års ålder. 1032 deltagande.	Mängden fysisk aktivitet skiljer sig åt mellan tjejer och killar och mellan de olika åldrarna. Även faktorer som föräldrar och ekonomi påverkade.	***
2009, USA	Nelson, M., Kocos, R., Lytle, L. & Perry, C.	Understanding the Perceived Determinants of Weight-related Behaviors in Late Adolescence	Att identifiera vad collegestudenters viktökning, matvanor och fysiska aktivitet.	50 studenter deltog i fokusgrupper och enskilda intervjuer.	Det finns många orsaker till en viktökning under de senare skolåren bland annat ohälsosamma matvanor, stress och ett ökat	**(*)

		Qualitative Analysis Among College Youth			alkoholintag. Skolan har en viktig roll vad det gäller att arbeta hälsofrämjande.	
2010, USA	Perry, C. & Hoffman, B.	Assessing Tribal Youth Physical Activity and Programming Using a Community-Based Participatory Research Approach.	Att förstå ungdomars vanor och uppfattningar kring fysisk aktivitet.	Kvalitativ undersökning hos 26 frivilliga ungdomar. Det användes både enkät och fokusgrupp.	Ungdomar skiljer på fysisk aktivitet och träning. Vänner, skolan och coach motiverade till fysisk aktivitet. Ingen av ungdomarna nådde upp till de rekommenderade nivåerna av fysisk aktivitet.	***
2010, England	Prins, R. G., van Emeplen, P., te Velde, S. J., Timperio, A., van Lenthe, F.J., Tak, N.I., Crawford, D., Brug, J. & Oenema, A.	Availability of sport facilities as moderator of the intention-sports participation relationships among adolescents.	Att identifiera individuella och omgivningsfaktorer gällande ungdomars deltagande i fysisk aktivitet och om sportanläggningarna ökar mängden.	247 ungdomar deltog i en undersökning med uppföljning. Frågorna gällde deltagande i sport, attityder och normer.	Mängden fysisk aktivitet ökar med tillgänglighet av anläggningar/lokaler.	**(*)
2004, Portugal	Santos, M.P., Esculcas, C. & Mota, J.	The Relationship Between Socioeconomic Status and Adolescent	Att undersöka relationen mellan ungdomars val gällande organiserad/ icke organiserad	594 ungdomar, mellan 13 och 20 år. Fyllt i frågeformulär på idrottslektioner.	Ungdomar från familjer med högre socioekonomisk status valde mer organiserade aktiviteter än de som hade	***

		nts' Organized and Nonorganized Physical Activities	fysisk aktivitet och föräldrarnas socioekonomiska status.		lägre socioekonomisk status.	
2002, USA	Schmitz, K.H., Lytle, L.A., Phillips, G.A., Murray, D.M., Birnbaum, A.S. & Kubik, M.I.	Psychosocial Correlates of Physical Activity and Sedentary Leisure Habits in Young Adolescents: The Teen Eating for Energy and Nutrition at School Study.	Undersöka samband mellan demografiska, psykosociala faktorer och självrapporterad fysisk aktivitet.	Det användes självrapporterat material kring fysisk aktivitet, stillasittande, demografiska och psykosociala faktorer från 3298 ungdomar.	Fysisk aktivitet och stillasittande skiljde sig åt mellan etnicitet, utbildning och föräldraskap.	**(*)
2001, USA	Strauss, R.S., Rodzinsky, D., Burack, G. & Collin, M.	Psychosocial Correlates of Physical Activity in Healthy Children	Att undersöka relationerna mellan tankar kring hälsa, självkänsla, socialt stöd, stillasittande aktiviteter och barns mängd av fysisk aktivitet.	92 ungdomar 10- 16 år, svarade på en enkät.	Mängden fysisk aktivitet minskade med ålder, särskilt för tjejer. En högre grad av fysisk aktivitet var associerat med en hög självkänsla/självförtroende.	**(*)
2009, Finland	Telama, R., Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä,	Secular Trend in Youth Physical Activity and Parents'	Syftet var att undersöka sambandet mellan ungdomars fysiska aktivitet och	Longitudinell studie där deltagarna svarat på ett frågeformulär vart annat år mellan	Deltagandet i icke organiserade aktiviteter skiljde sig inte åt mellan familjer med	**

	A. & Pere, L.	Socioeconomic Status From 1977 to 2005	familjen socioekonomiska status.	1977 och 2005. Deltagarantalet varierade mellan 2832 och 8390.	hög- och låg socioekonomisk status. Det fanns det en skillnad när det gäller organiserade aktiviteter.	
2003, Canada	Wharf Higgins, J., Gaul, C., Gibbons, S. & Van Gyn, G. (Factors Influencing Physical Activity Levels Among Canadian Youth	Att beskriva vilka faktorer som kan påverka mängden fysisk aktivitet hos kanadensiska ungdomar.	Analyserat redan insamlat material gällande befolkningens hälsa. Data användes från 12120 ungdomar.	Tjejer var mindre aktiva än killar. Tjejerna var också mer oroliga för övervikt, var mer deprimerade och var dem som sökte professionell hjälp gällande psyket.	**
2002, USA	Wu, T-Y. & Pender, N.	Determinants of Physical Activity Among Taiwanese Adolescents: An Application of the Health Promotion Model.	Undersöka relationerna mellan eget inflytande, yttre påverkan och fysisk aktivitet.	Enkätundersökning bland 832 ungdomar från två Junior High Schools i Taipei.	Självkänsla var den viktigaste faktorn för fysisk aktivitet hos ungdomar. Det är viktigt att uppmärksamma vikten av fysisk aktivitet hos ungdomar.	**(*)