



Ökad fysisk aktivitet bland ungdomar

En litteraturöversikt

Increased physical activities among adolescents

An literature review

Examensarbete för kandidatexamen med
huvudområdet folkhälsovetenskap

Grundnivå 15 högskolepoäng

Vårtermin 2021

Student: Måns von Stedingk

Handledare: Kristina Carlén

Examinator: Stefan Backe

SAMMANFATTNING

| | |
|-------------------|--|
| Titel: | Ökad fysisk aktivitet bland ungdomar |
| Författare: | von Stedingk, Måns |
| Avd./Institution: | Avdelningen för folkhälsovetenskap, institutionen för hälsovetenskaper, Högskolan i Skövde |
| Program/kurs: | Folkhälsovetenskapligt program, Examensarbete i folkhälsovetenskap G2E, 15 hp |
| Handledare: | Carlén, Kristina |
| Examinator: | Backe, Stefan |
| Nyckelord: | Fysisk aktivitet, ungdomar, fritidsaktiviteter, stillasittande livsstil |

Sammanfattning

Introduktion: Fysisk aktivitet är en av de viktigaste skyddsfaktorerna för en god hälsa. Dock går den fysiska aktiviteten ner, inte minst bland ungdomar. Hela 67% av 11-åringar och omkring 75% av 15-åringar i Sverige når inte upp till målen om att vara fysiskt aktiv minst en timme om dagen. Idrottsrörelsen i Sverige lockar många men visar också på minskade medlemsantal. Inom idrotten finns också en svårighet att nå ungdomar med låg socioekonomisk status. **Syfte:** Syftet var att undersöka vilka faktorer som påverkar ungdomars fysiska aktivitet samt om olika typer av aktiviteter attraherar olika målgrupper. **Metod:** En litteraturöversikt genomfördes där både kvalitativa och kvantitativa data användes via databaserna PubMed, och CINAHL. Tematisk analys användes som analysmetod. **Resultat:** Fysisk aktivitet bygger på möjligheter till stöd, självbestämmande, förutsättningar i familjen och socioekonomiska förutsättningar. Skolan är en viktig aktör i att skapa medvetenhet och sprida information om vikten av fysisk aktivitet. Stöttning från vuxna och möjlighet att påverka är viktigt för att ungdomar ska vara fysiskt aktiva. **Slutsats:** Ungdomar behöver stöd och information för att bli fysiskt aktiva. Skola, fritidsverksamhet och vårdnadshavare behöver stötta alla ungdomar och erbjuda möjlighet till fysisk aktivitet.

ABSTRACT

Title: Increased physical activities among adolescents

Author: von Stedingk, Måns

Dept./School: Department of Public Health, School of Health Sciences, University of Skövde

Course: Bachelor Degree Project in Public Health Science G2E, 15 ECTS

Supervisor: Carlén, Kristina

Examiner: Backe, Stefan

Keywords: Physical activity, adolescents, leisure activities, sedentary lifestyle

Abstract

Introduction: Physical activity is one of the most important protective factors for good health. However, physical activity is declining, not least among young people. As many as 67% of 11-year-olds and around 75% of 15-year-olds in Sweden do not reach the goals of being physically active for at least one hour a day. The sports movement in Sweden attracts many but also shows reduced membership numbers. In sports, there are also difficulties in reaching young people with low socio-economic status. **Aim:** The aim was to investigate which factors affect young people's physical activity and whether different types of activities attract different target groups. **Method:** A literature review was conducted using both qualitative and quantitative data via the databases PubMed and CINAHL. Thematic analysis was used as the analysis method. **Results:** Physical activity is based on opportunities for support, self-determination, conditions in the family and socio-economic conditions. The school is an important arena in creating awareness and disseminating information about the importance of physical activity. Support from adults and the opportunity to influence is important for young people to be physically active. **Conclusion:** Young people need support and information to become physically active. School, leisure activities and guardians need to support all young people and offer opportunities for physical activity.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | Introduktion | 1 |
| 1.1 | Fysisk aktivitet bland unga..... | 1 |
| 1.2 | Fysisk aktivitet på fritiden..... | 1 |
| 1.3 | Idrottens utmaningar och fördelar | 2 |
| 1.4 | Barnkonventionen | 3 |
| 1.5 | Hälsans bestämningsfaktorer..... | 3 |
| 1.6 | Hälsan i samhället | 4 |
| 1.7 | Folkhälsovetenskaplig relevans..... | 5 |
| 1.8 | Problemformulering | 5 |
| 2 | Syfte och frågeställningar | 7 |
| 3 | Metod..... | 8 |
| 3.1 | Val av metod och tillvägagångssätt..... | 8 |
| 3.2 | Urval..... | 8 |
| 3.3 | Datainsamling..... | 8 |
| 3.3.1 | Kvalitetsgranskning | 10 |
| 3.4 | Analys..... | 12 |
| 3.5 | Etiska överväganden..... | 13 |
| 4 | Resultat | 14 |
| 4.1 | Empowerment | 14 |

| | | |
|-------|---|----|
| 4.1.1 | Möjlighet att påverka | 14 |
| 4.1.2 | Informationsinsatser för att attrahera till fysisk aktivitet..... | 14 |
| 4.2 | Hälsobeteenden | 15 |
| 4.2.1 | Hemförhållanden som påverkar fysisk aktivitet | 15 |
| 4.2.2 | Grupptillhörighet som påverkar fysisk aktivitet | 15 |
| 4.3 | Möjligheter till stöd..... | 16 |
| 4.3.1 | Skolans roll | 16 |
| 4.3.2 | Fritidsaktiviteter..... | 17 |
| 5 | Diskussion | 19 |
| 5.1 | Resultatdiskussion..... | 19 |
| 5.1.1 | Empowerment | 19 |
| 5.1.2 | Hälsobeteenden..... | 19 |
| 5.1.3 | Möjligheter till stöd | 20 |
| 5.2 | Metoddiskussion | 21 |
| 5.2.1 | Styrkor | 21 |
| 5.2.2 | Svagheter | 22 |
| 5.2.3 | Reliabilitet och validitet..... | 22 |
| 5.3 | Slutsats | 23 |
| 5.3.1 | Förslag på framtida forskning..... | 23 |
| 6 | Referenser..... | 24 |
| 7 | Bilagor | 30 |

1 Introduktion

Fysisk aktivitet är en viktig skyddsfaktor för människors hälsa. Världshälsoorganisationen (WHO) (2019) menar att omkring 5 miljoner dödsfall om året hade kunnat undvikas med hjälp av en mer aktiv livsstil. Både vuxna och barn behöver aktiveras och leva sina liv där fysisk aktivitet är en naturlig del av livet. Att inte vara fysiskt aktiv är en riskfaktor för en mängd olika sjukdomar. Bland annat kan inaktivitet leda till ökad risk för hjärt- och kärlsjukdom, diabetes och olika former av cancer (WHO, 2019). De vanligaste dödsorsakerna i Sverige är Hjärt- och kärlsjukdomar samt tumörsjukdomar (Statistiska centralbyrån [SCB], 2019). Fysisk aktivitet kan minska risken att insjukna i båda dessa typer av sjukdomar och skulle således kunna bidra till färre dödsfall.

1.1 Fysisk aktivitet bland unga

Det är i ungdomsåren de flesta av våra levnadsvanor skapas. Att tidigt i livet lära sig att fatta hälsosamma beslut och skapa ett intresse för fysisk aktivitet påverkar hälsan under resten av livet (Folkhälsomyndigheten, 2021). Barn och unga mellan 5 och 17 år bör vara fysiskt aktiva minst en timme om dagen. Att vara fysiskt aktiv innebär att genomföra någon form av pulshöjande aktivitet. Utöver detta rekommenderas också mer högentensivträning tre dagar i veckan för barn och ungdomar. Tiden som spenderas stillasittande bör också reduceras, framför allt tiden som spenderas framför skärmar av olika slag (WHO, 2020).

En stor andel barn och unga når inte upp till de rekommenderade nivåerna av fysisk aktivitet. Hela 67% av 11-åringar och närmare 75% av 15-åringar i Sverige ligger på en nivå som kan räknas som låg, vad gäller fysisk aktivitet (Folkhälsomyndigheten, 2019). Riksidrottsförbundet (2017) uppger att barn som är fysiskt aktiva inom idrotten löper mindre risk för att drabbas av fetma och övervikt, deras motorik är bättre och risken för depression minskar också för barn och unga som är fysisk aktiva.

1.2 Fysisk aktivitet på fritiden

Ett vanligt sätt att engagera sig och bli fysiskt aktiv i Sverige är via föreningslivet. Centrum för idrottsforskning (u.å) uppger att drygt 55% av Sveriges befolkning är medlemmar i en idrottsförening. Trots att det finns ett relativt högt deltagande i idrottsföreningar minskar andelen aktiva medlemmar (Centrum för idrottsforskning, u.å). En anledning till de negativa medlemsantalen kan enligt Ungdomsbarometern (2020) vara att viljan att träna och tävla inte finns hos alla, samt att en tidig specialisering inom en viss gren leder till avhopp. Det finns dock ett intresse för hälsa och välmående och för att leva en sund livsstil enligt

Ungdomsbarometern (2020) men, den traditionella föreningsidrotten passar inte alla. Klyftan mellan de som är intresserade av att träna och tävla och de som inte vill det har blivit större. Detta skulle kunna vara en anledning till att färre känner sig välkomna inom idrottsrörelsen (Ungdomsbarometern 2020).

Behtoui et al. (2020) slår fast att deltagande i fritidsaktiviteter skiljer sig mycket mellan olika grupper i samhället. Barn och unga med högutbildade vårdnadshavare och god socioekonomisk status är mer benägna att delta i traditionella fritidsaktiviteter, vilka ofta anordnas av civilsamhället. I många andra länder anordnas fritidsaktiviteter i samband med skolan. I Sverige är det vanliga att ideella människor, genom föreningslivet, anordnar fritidsaktiviteter för barn och unga (Behtoui et al., 2020). Enligt Behtoui et al. (2020) är den socioekonomiska faktorn en av de mest avgörande för deltagande i organiserade fritidsaktiviteter. Unga med lägre socioekonomisk status och vårdnadshavare med lägre utbildningsnivå deltar i liten utsträckning i organiserade aktiviteter. Barn och unga i den gruppen deltar i stället i ostrukturerade aktiviteter, som att umgås med vänner, spela datorspel eller besöka fritidsgårdar (Behtoui et al., 2020). I dessa aktiviteter finns det inte alltid ledare som är med och skapar förutsättningar för att genomföra aktiviteter. Utan ledare och ramverk hamnar ansvaret för genomförande och kontaktskapande på utövarna själva.

Santrock (2015) beskriver att utvecklingen i hjärnan hos barn och unga genomgår olika faser i olika åldrar. Ett nyfött barn kan inte fatta egna beslut och kan inte klara sig själv. Ju längre tiden går och ju äldre personen blir desto mer självständig kan en individ bli och kan dessutom ta ansvar för sina egna beslut (Santrock, 2015). Barn och unga kan succesivt få ta större ansvar för sitt eget handlande och de egna valen som görs (Santrock, 2015). En del av den personliga utvecklingen är alltså att få större utrymme att styra över sitt eget liv. Klefbom (2019) talar om vikten av att sätta gränser och guida barn och unga. Att ge barn och unga guidning och stöttning för att fatta egna välgrundade beslut i en miljö där de får testa är att föredra. Samtidigt behöver barn och unga gränser och hjälp med att skapa strukturer. Ansvar och möjlighet att påverka ska utgå ifrån ålder och mognad.

I föreliggande litteraturöversikt identifieras en aktivitet som strukturer och upplägg. En aktivitet skulle kunna vara en föreningsledd idrottsträning, en pulshöjande satsning inom ett visst geografiskt område eller en informationsinsats för att öka medvetenheten om fysisk aktivitet bland ungdomar. Däremot räknas inte olika typer av grenar eller lekar som aktiviteter.

1.3 Idrottens utmaningar och fördelar

I Sverige har Riksidrottsförbundet uppdrag att bedriva organiserad idrottsverksamhet på alla nivåer (Riksidrottsförbundet, 2019). Riksidrottsförbundet ämnar skapa miljöer som bjuder in till idrottande och skapar ett livslångt intresse för fysisk aktivitet, inte minst för barn och unga. Centrum för idrottsforskning (2020) rapporterar att intresset för en hälsosam livsstil är stort bland många unga. Trots att intresset för hälsa och goda levnadsvanor är stort minskar andelen föreningsidrottande ungdomar. Vidare menar centrum för idrottsforskning (2020) att en av anledningarna till att deltagande i det organiserade föreningslivet kan vara att fokus

inom föreningsidrotten är tävling och prestation medan målgruppen själv vill uppnå hälsa och välmående i en kravlös miljö på egna villkor.

Løvheim Kleppang (2018) har undersökt sambandet mellan fysisk aktivitet och psykisk hälsa bland ungdomar. Hon menar bland annat att för att få bästa möjliga effekter på den psykiska hälsan bör fysisk aktivitet genomföras i grupp. Ungdomar som är fysiskt aktiva i exempelvis föreningslivet har en bättre psykisk hälsa än ungdomar som tränar på egen hand.

1.4 Barnkonventionen

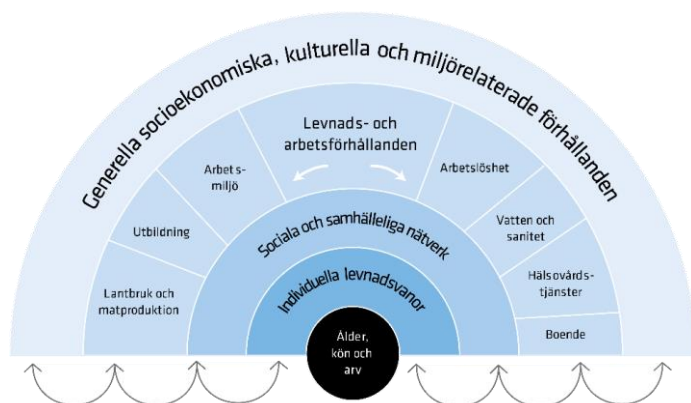
Den 1 januari 2020 blev barnkonventionen svensk lag (Regeringskansliet, uå). Barnkonventionen består av 54 artiklar som slår fast barns rättigheter i olika typer av sammanhang. Fyra av dem är vägledande för hur konventionen ska tolkas, de styrande artiklarna är: artikel två, som fastslår alla barns lika värde och rättigheter. Vidare artikel tre som syftar till att säkerställa att barns bästa alltid ska komma i främsta rummet vid beslut som rör barn. Artikel sex som menar att alla barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling. Slutligen artikel tolv som handlar om att barn, utifrån mognad och ålder, ska ha rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barn (Hedenborg & Norberg 2018).

Enligt barnkonventionens artikel 31 har alla barn rätt till lek, fritid och vila (Unicef, uå). Det innebär att varje land som godkänt barnkonventionen har ett ansvar för att erbjuda möjligheter till lek och rekreation för alla barn.

Hedenborg och Norberg (2018) menar att idrottsrörelsen har gjort vissa åtgärder för att leva upp till barnkonventionen med sin verksamhet. Bland annat har vissa idrotter tagit bort poängräkning i seriespel för att minska känslan av krav och press kopplade till tävlingsmomentet. Kostnader kopplade till föreningsdeltagande är något som Hedenborg och Norberg (2018) lyfter som en utmaning för att möjliggöra deltagande inom föreningsidrotten för alla. För att kunna delta i vissa idrotter krävs investeringar i form av material och avgifter. Detta leder till att socioekonomisk status påverkar möjligheterna att delta i organiserad föreningsidrott.

1.5 Hälsans bestämningsfaktorer

Hälsa består av många olika parametrar. WHO (1948) definierar hälsa som ett fullständigt välmående, inte bara frånvaro av sjukdom eller smärta. Hur den enskilde individens hälsa ser ut eller utvecklas påverkas av både interna och externa faktorer. Folkhälsomyndigheten (2020) menar att figur 1 nedan beskriver olika faktorer som har inverkan på hälsan.



Figur 1.

Hälsans bestämningsfaktorer där Folkhälsomyndigheten (2020) refererar till Regnbågsmodellen av Dahlgren & Whitehead 2007/1991.

Hälsan påverkas alltså av såväl ålder och kön som lagar, regler och stadsplanering i närmiljön. Barn och ungas hälsa påverkas också föräldrars arbetsvillkor och vårdnadshavares förkunskaper kring hur en god hälsa skapas. Då barn och unga inte kan röra sig helt fritt i samhället blir samhällsplanering och möjlighet till rörelse i närmiljön viktigt för att möjliggöra och skapa intresse för fysisk aktivitet.

1.6 Hälsan i samhället

Folkhälsomyndigheten (2021) meddelar att hälsan utvecklas olika bland olika grupper i samhället. Glappet mellan olika grupper i samhället ökar, de personer som har högst socioekonomisk status och högst utbildning får en bättre och bättre hälsa. Samtidigt försämras hälsan för de med låg utbildningsnivå och låg socioekonomisk status. Detta leder till en ökad ojämlikhet i hälsan bland befolkningen. Deltagandet i föreningsaktiviteter skiljer sig också åt mellan olika grupper i samhället. Barn till vårdnadshavare med resurser och ekonomiska förutsättningar deltar i större utsträckning i föreningsaktiviteter än barn till i familjer med låg socioekonomisk status. Det gäller både föreningsidrott och andra typer av strukturerade aktiviteter så som kulturskola, scoutverksamhet eller andra typer av aktiviteter arrangerade av friluftorganisationer (Behtoui et al., 2020). Det kan tolkas som att deltagandet i organiserade fritidsaktiviteter speglar hälsoläget i samhället. Den uppdelning som finns i hälsan i samhället återfinns i deltagandet i fritidsaktiviteter. Ett ojämlikt samhälle speglas alltså i ett ojämlikt deltagande i organiserade fritidsaktiviteter.

En fysiskt aktiv befolkning är något som också sparar pengar sett ur ett samhällsekonomiskt perspektiv. I rapporten ”Fysisk inaktivitet- produktionsbortfall och sjukvårdskostnader” konstaterar författarna att fysisk inaktivitet årligen kostar det svenska samhället omkring sex miljarder kronor i produktionsbortfall och sjukvårdskostnader (Bolin & Lindgren, 2012). Bolin och Lindgren (2012) menar att en ökad fysisk aktivitet skulle kunna leda till stora ekonomiska besparingar. Riksidrottsförbundet (2017) belyser andra värden av en ökad

fysisk aktivitet i samhället. Med en ökad nivå av fysisk aktivitet skulle antalet depressioner bland barn och unga kunna minska med 5%, symptom som magont och huvudvärk skulle kunna minskas med 25% och omkring 5% av skoleleverna skulle få förbättrade skolresultat (Riksidrottsförbundet, 2017).

1.7 Folkhälsovetenskaplig relevans

Fysisk aktivitet är en viktig skyddsfaktor ur ett folkhälsoperspektiv. Många sjukdomar kan förebyggas och det finns såväl hälso- som samhällsekonomiska vinster att göra genom att öka den fysiska aktiviteten. Att skapa fysiskt aktiva barn och unga är ett sätt att rusta för framtiden enligt Folkhälsomyndigheten (2021). De vanor som skapas i ungdomsåren ökar chanserna för ett fortsatt fysiskt aktivt liv och därmed en ökad chans för ett ökat välmående genom hela livet. Då en stor andel personer blir fysiskt aktiva genom föreningslivet är detta en viktig aktör för att bidra till en hälsosam befolkning och skapa sunda levnadsvanor. Dock skiljer sig deltagandet i föreningslivet stort mellan olika grupper (Behtoui et al., 2020). Deltagandet som aktiv utövare i föreningslivet sjunker också (Centrum för idrottsforskning, 2020). Att se trender i ungdomars fritidsintressen och vilja att röra sig samt att minska trösklarna för att utöva fysisk aktivitet är ett område med folkhälsovetenskaplig relevans.

År 2015 antog världens ledare Agenda 2030 med 17 globala mål med syfte att bidra till en hållbar utveckling, ett rättvist samhälle och förverkliga människors rättigheter (Regeringskansliet, 2016). De 17 målen och agendan syftar till att skapa en gemensam inriktning för ett hållbart samhällsarbete över hela världen. Målområde tre: ”Hälsa och välbefinnande” innehåller flera delmål. Delmål 3.4 handlar om att förebygga och behandla icke smittsamma sjukdomar och främja den psykiska hälsan (Regeringskansliet, 2017). Möjligheterna till hälsa och välbefinnande ser olika ut i olika delar av världen. Att arbeta med ökad fysisk aktivitet är ett sätt att verka för en förbättrad hälsa samt minska risken för psykisk ohälsa och många olika typer av livsstilssjukdomar. En ökning av fysisk aktivitet och därmed minska risken för sjukdomar relaterade till inaktivitet bör därför vara ett prioriterat område för att arbeta med delmål 3.4.

1.8 Problemformulering

Folkhälsomyndigheten (2020) rekommenderar att barn och unga mellan 5 och 17 år bör vara fysiskt aktiva minst 60 minuter om dagen. Vad gäller intensiteten bör den vara måttlig. För att nå så stora hälsomässiga vinster som möjligt bör målgruppen vara fysisk aktiv minst 60 minuter om dagen. Under minst tre dagar i veckan ska pulshöjande aktiviteter genomföras och minst tre aktiviteter i veckan ska belasta skelett och muskulatur (Folkhälsomyndigheten, 2020). Låg fysisk aktivitet bland unga är ett globalt problem, då WHO (2019) meddelar att 80 procent av skolaktiva barn och unga i åldrarna 11 till 17 år inte når upp till den rekommenderade nivån på en timme av fysisk aktivitet om dagen. I Sverige meddelar Folkhälsomyndigheten (2019) att 67% av 11-åringar och 75% av 15-åringar inte når upp till de rekommenderade nivåerna av fysisk aktivitet. Enligt WHO (2019) är det viktigt att

motverka problemen kopplade till barn- och ungas fysiska inaktivitet. En fysiskt aktiv livsstil ger bland annat effekter i form minskad risk för hjärt- och kärlsjukdom och minskad risk för övervikt och fetma. Enligt WHO (2019) finns det indikationer som tyder på att många av de fördelar som byggs upp i ungdomen kopplade till fysisk aktivitet finns kvar även i vuxen ålder.

Att barn och unga inte når upp till de rekommenderade nivåerna gällande fysisk aktivitet (Folkhälsomyndigheten, 2020) är en potentiell riskfaktor för framtiden. Den traditionella föreningsidrotten lockar inte tillräckligt många och verkar vara beroende av vilken socioekonomisk tillhörighet vårdnadshavare har. Det behövs därför alternativ för att komplettera de traditionella sätten fysisk aktivitet bedrivs på.

2 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie var att undersöka hur fysisk aktivitet bland ungdomar kunde ökas. För att undersöka detta har arbetet utgått från följande frågeställningar.

1. Vilka faktorer påverkar fysisk aktivitet bland ungdomar?
2. Attraheras olika målgrupper av olika typer av upplägg kopplade till fysisk aktivitet?

3 Metod

I följande avsnitt presenteras de steg som genomgåts för att samla data. Nedan redovisas tillvägagångssätt, urval och tillförlitlighet.

3.1 Val av metod och tillvägagångssätt

Denna litteraturöversikt syftade till att identifiera påverkansfaktorer kopplade till ungdomars fysiska aktivitet. Då få ungdomar når målen för fysisk aktivitet (Folkhälsomyndigheten, 2019). Arbetet ämnade att skapa en överblick över påverkansfaktorer kopplade till ungdomars fysiska aktivitet. Med hjälp av en litteraturöversikt där både kvalitativa och kvantitativa data användes. Genom att använda både kvalitativa och kvantitativa studier kunde ett brett underlag av material användas vilket bedömdes ge en möjlighet till fler infallsvinklar. Genom kvalitativa studier kan en djupare förståelse skapas för enskilda individers upplevelser och kunskap (Bryman, 2011). Kvantitativa studier kan enligt Bryman (2011) samla stora mängder data vilket kan användas för att identifiera tendenser och mönster. Därför bedömdes det viktigt att kunna använda såväl kvalitativa som kvantitativa studier.

Utifrån data presenterade av Centrum för idrottsforskning (2020) minskar intresset för föreningsaktiviteter, något som traditionellt sett är en plats för fysisk aktivitet. Vidare meddelar Folkhälsomyndigheten (2019) att få barn och unga uppnår de rekommenderade nivåerna för fysisk aktivitet. Detta låg till grund för problemformulering och val av syfte med litteraturöversikten.

3.2 Urval

Booth et al. (2012) menar att ett sätt att identifiera artiklar som är relevanta för arbetets fortsatta utveckling är att använda inkluderings- och exkluderingskriterier. Inkluderingskriterierna i det här fallet bestod av avgränsningar i mellan vilka år artiklarna publicerats. Artiklarna skulle, för att tas med i arbetet, vara publicerade mellan år 2005 och 2021. Artiklarna skulle vara originalartiklar och kunde vara av både kvalitativ och kvantitativ karaktär. Exkluderingskriterierna var artiklar som handlade om fysisk aktivitet för ungdomar med någon typ av funktionsvariation eller fysiska handikapp. De artiklar som var översiktsartiklar exkluderades från urvalet. Artiklar som fokuserade på att minska övervikt eller fetma valdes bort.

3.3 Datainsamling

Arbetet med artikelsökning föregicks av en inläsning på ämnet. När inläsning hade genomförts startade sökningen. Vetenskapliga artiklar har inhämtats från databaser som rekommenderas från biblioteket på Högskolan i Skövde. Databaserna som användes var PubMed och CINAHL. Genom att använda databaser som Högskolan i Skövde bedömer som trovärdiga bedöms artiklarna som hittas vara tillförlitliga. För att begränsa urvalet har

öppna databaser så som Google eller Yahoo valts bort i detta arbete. Bryman (2011) menar att sökningar i helt fria databaser så som Google bör undvikas då informationen som hittas via den typen av sökmotor är svår att säkerställa huruvida den kommer från de valda databaserna. Därför har detta undvikits genom hela arbetet. Sju sökningar gjordes under perioden 2021/04/01-2021/04/29. Totalt resulterade sökningarna i 150 träffar.

Inga svenska sökord gav några träffar i sökningen därför har enbart engelska ord använts vid sökning av information. De sökord som använts i arbetet finns presenterade i tabell 1. Operatören AND har använts för att öppna upp för fler träffar i sökningarna och ett större urval av artiklar. Sökorden har valts utifrån syftet. Tabell 1 nedan visar vilken databas som sökningen skett i, vilka sökord som använts, vilka avgränsningar som gjorts. Alla titlar lästes för att skapa en överblick om studiens innehåll.

Tabell 1. Söktabell.

| Databas | Sökord | Avgränsningar | Träffar | Lästa titlar | Lästa abstract | Valda artiklar |
|---------|--|---------------------------------|------------|--------------|----------------|----------------|
| PubMed | physical activity AND adolescents AND Sweden | År 2015-2021 Clinical trial | 18 | 18 | 5 | 1 |
| PubMed | adolescents AND lesiure AND Sweden | År 2005-2021, Clinical trial | 36 | 36 | 10 | 2 |
| PubMed | physical activity AND school-based AND leisure | År 2020-2021, | 16 | 16 | 10 | 1 |
| CINAHL | physical activity AND adolescents AND Sweden | År 2015-2021, | 29 | 29 | 8 | 3 |
| CINAHL | leisure activities AND adolescents AND Sweden | År 2015-2021, | 11 | 11 | 8 | 1 |
| CINAHL | organized sports AND sweden | År 2015-2021, | 4 | 4 | 4 | 1 |
| CINAHL | sedentary lifestyle AND sports | År 2017-2021 | 36 | 36 | 2 | 1 |
| | | Sammanlagt: | 150 | 150 | 47 | 10 |

Efter sökning hade totalt 150 titlar lästs. Av de titlarna ansågs 47 vara av intresse för litteraturöversikten. Enligt Malterud (2014) är det viktigt att i urvalsprocessen välja material som kan ge bäst förutsättningar för att belysa den frågeställningen som tas upp i forskningen. I de artiklar med titlar som ansågs vara intressanta lästes samtliga abstract. Genom att läsa abstract skapades en bild av artiklarnas övergripande innehåll. Efter att ha läst de 47 abstract lästes 21 av artiklarna i sin helhet. Därefter valdes tio artiklar ut utifrån relevans för arbetet och med hänvisning till de inkluderings och exkluderingskriterier som tagits fram. För att finna relevant data har perioderna för publicering av texterna korrigerats och i vissa fall behövts förlängas. Detta för att skapa ett större urval av artiklar att använda. Denna litteraturöversikt bygger på resultatet av de tio artiklarna.

3.3.1 Kvalitetsgranskning

Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU) tillhandahåller mallar för att granska material och dess kvalitet. I föreliggande litteraturöversikt har granskningsmallarna använts för att granska det granskade materialet och dess kvalitet. Mallarna fungerar som ett stöd i arbetet men kan inte garantera materialets kvalitet (SBU, 2020).

Granskningsmallarna underlättar för att gå igenom studierna steg för steg och granska upplägget på dem, för att bland annat hitta systematiska fel i studierna. Även eventuella intressekonflikter kan undersökas med hjälp av mallarna. Genom att använda mallarna och skapa en analysmatris med styrkor och svagheter i varje enskild studie har studierna kvalitetsgranskats. Denna granskning presenteras i en analysmatris nedan (Tabell 2).

Tabell 2. Analysmatris.

| Författare, titel, år | Metod och studiepopulation | Styrkor | Svagheter | Kvalitetsgranskning |
|--|--|---|---|---------------------|
| Bälter,, Rydenstam, Fell, King & Buli, <i>Voice citizen science initiative in neighborhoods with low socioeconomic status in Sweden: A proof of concept for collecting complex data</i> 2020 | Kvantitativ intervju 24 st | Godkänd av etikprövningsnämnden. | Relativt litet urval, kan påverka tillförlitligheten i resultatet. | Godkänd |
| Duberg, Jutengren, Hagberg & Möller. <i>The effects of a dance intervention on somatic symptoms and emotional distress in adolescent girls: A randomized controlled trial.</i> 2020 | Randomiserad kontrollstudie Kvantitativ 112 st | Dokumenterat medgivande från deltagare har inhämtats. För flickor under 15 år har även föräldrars medgivande krävts. Godkänd av etikprövningsnämnden i Uppsala. | Saknar tydlig etisk diskussion. Saknar bland annat information om huruvida deltagare under 15 år var medvetna om att deras vårdnadshavare skulle kontaktas inför projektet. | Godkänd |
| Fredriksson, Geidne & Eriksson. | Kvalitativ och kvantitativ, intervjuer, | Godkänd av etikgranskningsnämnden. | Saknar tydlig information om hur etiska aspekter har vägts in. Samt ifall information har funnits | Godkänd |

| | | | | |
|---|---|--|--|---------|
| Leisure-time youth centres as health-promoting settings Experiences from multicultural neighbourhoods in Sweden 2018 | datainsamling och enkätstudie 207 st ungdomar 7 personal 3 företag | Enkel att följa och förstå vilket ökar tillgängligheten. | tillgänglig på flera olika språk för att säkerställa att alla deltagare har kunna ta till sin informationen. | |
| Holmberg, Larsson, Korp, Lindgren, Jonsson, Fröberg, Chaplin & Berg. Empowering aspects for healthy food and physical activity habits: adolescents' experiences of a school-based intervention in a disadvantaged urban community. 2018 | Deskriptiva intervjuer, Kvalitativ 49 st ungdomar 4 st lärare | Underskrivet medgivande från deltagare och vårdnadshavare har funnits bland alla deltagare. Information har delats ut på flera språk för att säkerställa att informationen kunnat tillgodoses från alla deltagare. | Relativt liten undersökningsgrupp vilket kan påverka tillförlitligheten i resultatet. | Godkänd |
| Jaf, Özdemir & Bayram Özdemir. The Role of Parents' Disapproval of Peers and Monitoring on Immigrant and Native Youth's Participation in Organized Sports in Sweden: The Mediating Role of Engagement in Delinquent Activities. 2021 | Kvantitativ intervjustudie 1455 st | Godkänd av etikgranskningsnämnden i regionen. Har informerats om deltagande. | Kräver ett brev tillbaka vid eventuellt avböjande för att delta. | Godkänd |
| Leis, Jurado-Castro, Llorente-Cantarero, Anguita-Ruiz, Iris-Rupérez, Bedoya-Carpente, Vázquez-Cobela, Aguilera, Bueno, & Gil-Campos Cluster Analysis of Physical Activity Patterns, and Relationship with Sedentary Behavior and Healthy Lifestyles in Prepubertal Children: Genobox Cohort. 2020 | Klusteranalys Kvantitativ 489 st | Studien är gjord i enlighet med Helsingforsdeklarationen. Alla deltagare och vårdnadshavare har gett skriftligt medgivande. | Svårtolkade och krångliga resultatpresentationer. | Godkänd |
| Lindqvist, A. K., Kostenius, C., Gard, G., & Rutberg, S Parent participation plays an important part in promoting physical activity 2015 | Kvalitativ intervjustudie 27 st | Följer Helsingforsdeklarationen. Använt sig av informerats deltagande. | Relativt litet urval av respondenter. Som en del av en större undersökning kan det vara så att resultatet av denna studie påverkas av resultatet av övriga studier. | Godkänd |
| Paulsson, Edlund, Stenhammar & Westerling, How 15- to 16-year-old Swedish adolescents experience social relationships and Health-related behaviours: A qualitative study 2020 | Kvalitativ intervjustudie 36 st | Godkänd av regional etikgranskningskommitté. Konfidentiell hantering av svaren. Informerat om studiens syfte innan deltagande. | Ingen information om hur vårdnadshavares inställning har varit till ungdomarnas deltagande. Inte heller någon information ifall det är ett medvetet val att inte involvera vårdnadshavare. | Godkänd |
| Schmidt, Reinboth, Resaland, & Bratland-Sanda. Changes in Physical Activity, Physical Fitness and Well-Being Following a School-Based Health Promotion Program in a Norwegian Region with a Poor Public Health Profile: A Non-Randomized Controlled Study in Early Adolescents. 2020 | Kohortstudie Kvantitativ 644 st | Skriftlig och muntlig information var lämnad till deltagare. Studien genomförs i enlighet med Helsingforsdeklarationen och godkänd av Norges dataskyddsavdelning | Svårtolkade modeller vilket försvårar tillgängligheten av resultatet för läsare | Godkänd |
| Vancampfort, Van Damme, Firth, Hallgren, Smith, Stubbs, Rosenbaum, & Koyanagi. 2020 | Kvantitativ Kliniska studier | Stort urval av deltagare. Tydlig information om var datan inhämtats ifrån. Etiska krav | Den stora mängden data som samlats in gör att det | Godkänd |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| Correlates of leisure-time sedentary behavior among 181,793 adolescents aged 12-15 years from 66 low- and middle-income countries 2019 | | uppfyllda i varje land som studien gjorts i. 181 793 st | blir svårt att ta till sig all information | |
|---|--|--|--|--|

3.4 Analys

För att analysera insamlade data användes tematisk analys. Malterud (2014) beskriver en tematisk analys som ett sätt att kunna samla teman och information i olika fack för att sedan kunna hitta röda trådar som kan skapa grund för resultat. Vidare menar Malterud (2014) att analysprocessen kan liknas vid att sortera tvätt. Det finns olika sätt att ta sig an temaindelningen, det kan handla om att sortera efter färger, storlek eller ägare. På samma sätt kan data analyseras på olika sätt. I föreliggande litteraturöversikt har artiklar lästs i sin helhet, därefter har värdeord plockats ut ur varje artikel. De värdeord som plockades ut var a) socioekonomi b) geografiska områden c) skola d) kunskap e) sociala aktiviteter och kontakter f) möjlighet att påverka g) vårdnadshavare f) behov av stöd. När dessa värdeord hade identifierats lästes artiklarna på nytt, då med fokus på dessa identifierade områden. Malterud (2014) beskriver detta steg som kodning, där väljs de relevanta delarna ut från insamlade data. Genom att koda materialet kan det också skapas kluster av liknande slutsatser för att finna likheter mellan artiklar och på det sättet skapa teman och subteman. Efter kodningen av materialet skapas olika kategorier eller teman, dessa teman har sedan delats in i subteman. I tabell 2 nedan visas de teman och subteman som identifieras i artiklarna.

Tabell 2. Teman och subteman som identifierades i artiklarna.

| Tema | Subtema |
|------------------------------|--|
| Empowerment | Möjlighet att påverka |
| | Informationsinsatser för att attrahera till fysisk aktivitet |
| Hälsobeteenden | Hemförhållanden som påverkar fysisk aktivitet |
| | Grupptillhörighet som påverkar fysisk aktivitet |
| Möjligheter till stöd | Skolans roll |
| | Fritidsaktiviteter |

Dessa teman användes för att besvara syfte och frågeställningarna. Genom att identifiera olika påverkansfaktorer och olika samhällsgrupper bedömdes syftet och frågeställningarna kunna besvaras med hjälp av valda teman och subteman.

3.5 Etiska överväganden

Då arbetet är av granskande karaktär har inga personuppgifter hanterats. Allt material som samlats in kommer att hämtas från tidigare undersökningar och tidigare publicerad information. Vetenskapsrådet (2017) tydliggör på olika sätt viktiga inslag i forskning och hur forskning kan genomföras på ett etiskt genomtänkt sätt. Det kan exempelvis handla om att inte styra svar och analyser på ett sätt som blir fördelaktigt för författaren själv. Som folkhälsovetare är det lätt att ha förutfattade meningar om vikten av fysisk aktivitet och därför gå in med en förutbestämd mening om vad resultatet kommer att bli. Det är då viktigt att hålla sig till det som faktiskt visas i resultatet och inte utelämna material som inte går i linje med det som passar förhoppningarna. Om en artikel exempelvis visar på en ökad stress och prestationsångest i samband med tävlingsmoment kopplade till fysisk aktivitet är det viktigt att lyfta detta, även om det skulle vara så att den fysiska aktiviteten i sig har positiva effekter på skelett och muskler

En annan etisk aspekt att lyfta är att trots att inga direkta kontakter eller uppgifter har samlats från barn och unga så behandlas barn- och ungas delaktighet och frågor som rör dem. Det är alltid viktigt att behandla uppgifter som rör barn och unga med stor respekt och tillförsikt. De artiklar som undersökts och som direkt har behandlat uppgifter som rör barn har godkänts av etikgranskningsnämnder. Detta skapar en trovärdighet ur ett etiskt perspektiv på det material som har undersökts i föreliggande litteraturoversikt.

4 Resultat

I följande avsnitt presenteras resultaten från den undersökta litteraturen. Utifrån de teman och subteman som identifierats i analysavsnittet kommer resultaten redovisas. Artiklarna finns sammanfattade och presenterade i bilaga 1.

4.1 Empowerment

Enligt Fredriksson et al. (2018) är det viktigt att låta ungdomar påverka och ta ansvar utifrån förutsättningar, ålder och möjligheterna de besitter. Vidare menar Holmberg et al. (2020) att genom kunskap upplever ungdomar en större förmåga att styra sitt eget liv och de beslut de fattar längre fram i livet. Det skapar enligt Holmberg et al. (2020) förutsättningar för en större känsla av makt över sitt eget liv och sina egna beslut.

Lindqvist et al. (2015) lyfter också betydelsen som en stark självkänsla och kunskap om hälsosamma beteenden har på familjens levnadsvanor. Genom att stärka ungdomars kunskap och egen förmåga att påverka sitt liv kan hela familjens levnadsvanor förändras. Något som ytterligare stärker ungdomen och förstärker möjligheterna att det förändrade beteendet håller i sig (Lindqvist et al. 2015).

4.1.1 Möjlighet att påverka

Holmberg et al. (2020) menar att ungdomars möjlighet att påverka och utforma hälsosamma vanor förstärker hållbarheten i beteendet. Genom att stärka ungdomars kunskap och möjligheter att påverka sitt beteende stärks självkänslan och därmed ökar engagemanget (Holmberg et al. 2020). Bälter et al. (2020) menar att genom att ge ungdomar möjlighet att påverka sina bostadsområden och med enkla medel kunna samla information ökar engagemang. Att samla information om vilka platser som upplevs som attraktiva och inte gör att ungdomar själva kan påverka vilka ytor som ska användas till rekreationsplatser och vilka platser som är attraktiva för att utöva olika typer av aktiviteter (Bälter et al. 2020).

Fredriksson et al. (2018) menar att ungdomars möjlighet att påverka och utforma utbud skapar engagemang och hållbarhet i hälsorelaterade beteenden. Genom att erbjuda ett varierat utbud av strukturerade och ostrukturerade aktiviteter där ungdomar kan vara både utövare och ledare konstaterar Fredriksson et al. (2018) att en högre grad fysisk aktivitet kan uppnås.

4.1.2 Informationsinsatser för att attrahera till fysisk aktivitet

Lindqvist et al. (2015) uppger att informationsinsatser genomförda direkt till ungdomar påverkar hela familjens inställning till fysisk aktivitet. Familjen blir genom ungdomarna informerad och får ta del av den nya kunskapen de tillskansat sig. Även Schmidt et al. (2020) menar att fysisk aktivitet och information om den skapar en ökad nivå av rörelse. En riktad informationsinsats genomförd i skolan ökar enligt Schmidt et al. (2020) nivån av fysisk aktivitet under tiden som spenderas i skolan.

4.2 Hälsobeteenden

Duberg et al. (2020) skapar en möjlighet till fysisk aktivitet för att minska stressrelaterade symptom och psykosomatiska besvär. Genom att skapa utrymme för fysisk aktivitet på ett tillgängligt sätt, utan kostnad, kan ungdomar få ta del av en hälsosam livsstil. Oavsett om ungdomarna är helt inaktiva eller om de har en väldigt hög grad av fysisk aktivitet syftar Duberg et al. (2020) till att ändra ett beteende som leder till stressrelaterade besvär.

Lindqvist et al. (2015) visar att det krävs påminnelse för vårdnadshavare för att prioritera fysisk aktivitet i hemmet. Genom att ungdomar uppmärksammas på vikten av fysisk aktivitet har enligt Lindqvist et al. (2015) hela familjens beteende och inställning till fysisk aktivitet förändrats.

4.2.1 Hemförhållanden som påverkar fysisk aktivitet

Vancampfort et al. (2019) menar att socioekonomi är en av de faktorer som påverkar hälsan hos människor mest. Vidare menar Vancampfort et al. (2019) att det finns starka samband mellan stillasittande och socioekonomisk status. Fredriksson et al. (2018) menar att ungdomar som bor i områden med låg socioekonomisk status i lägre utsträckning har möjlighet att delta i organiserade fritidsaktiviteter så som idrottsföreningar. Detta beror enligt Fredriksson et al. (2018) bland annat på att de ekonomiska möjligheterna att delta i organiserad föreningsverksamhet inte alltid finns men belyser också den kulturella aspekten av frågan. Fredriksson et al. (2018) uppger att många nyanlända familjer har en låg socioekonomisk status och det finns heller inte en vetskap om hur det svenska föreningslivet fungerar. Det leder till att ungdomar i dessa områden i större utsträckning umgås med vänner, spelar datorspel, hittar på egna aktiviteter och själva styr sin fritid (Fredriksson et al. 2018).

Duberg et al. (2020) menar att hemförhållanden påverkar ungdomars hälsa i sin helhet. De ungdomar som har hemförhållanden som präglas av en tuff ekonomisk situation upplever i högre grad stressrelaterade symptom än ungdomar som kommer från familjer med en stabil ekonomi. Ungdomar som lider av stressrelaterade symptom har en mindre möjlighet att själva ta sig för fysisk aktivitet och skapa förutsättningar för hälsosamma liv (Duberg et al., 2020). Paulsson et al. (2020) menar att ungdomar är beroende av yttre förutsättningar för att kunna bedriva fysisk aktivitet. Att möjliggöra fysisk aktivitet, både genom stadsplanering och genom ett utbud av aktiviteter är en förutsättning för att ungdomar ska ha möjlighet att fatta hälsosamma beslut och leva fysiskt aktiva liv (Paulsson et al., 2020).

4.2.2 Grupptillhörighet som påverkar fysisk aktivitet

Vancampfort et al. (2019) menar att hälsan i låginkomstländer är sämre i hela befolkningen jämfört med hög- eller medelinkomstländer. Samma tendenser kan enligt Holmberg et al. (2018) ses inom hög- eller medelinkomstländer. I områden där många personer har en låg inkomst eller är socioekonomiskt utsatta är hälsan generellt sett sämre (Holmberg et al., 2018). Enligt Bälter et al. (2020) finns det i områden med låg socioekonomisk status en

känsla av hopplöshet och områdena är ofta eftersatta vad gäller möjlighet till fysisk aktivitet eller rekreation. Vidare menar Fredriksson et al. (2018) att dessa områden präglas av ett mindre utbud av strukturerade aktiviteter och färre valmöjligheter för ungdomar.

Paulsson et al. (2020) lyfter vikten av kunskap och inom hälsorelaterade ämnen för att ungdomar i vänskapskretsar kunna fatta välgrundade beslut i frågor som rör hälsa. I vänskapsgrupper påverkar ungdomar varandra, beroende på kunskapsnivå och trygghet i frågor som rör hälsan kan dessa frågor prioriteras eller försummas. Genom att stärka ungdomars kunskapsnivå och betydelse av fysisk aktivitet kan ungdomar påverka varandra till en positiv hälsoutveckling (Paulsson et al., 2020).

4.3 Möjligheter till stöd

Jaf et al. (2021) menar att vårdnadshavares engagemang och involvering i ungdomars fritidsaktiviteter spelar en stor roll för ungdomars hälsa och nivå av fysisk aktivitet. Ungdomar med vårdnadshavare som är engagerade och intresserade av hur ungdomens fritid ser ut stannar i högre utsträckning kvar inom idrottsrörelsen och fortsätter sitt idrottande längre. Ungdomar med vårdnadshavare som inte engagerar sig i hur ungdomens fritid ser ut slutar i högre grad med idrottande och minskar sin fysiska aktivitet (Jaf et al., 2021). Leis et al. (2020) belyser vikten av vårdnadshavares ansvar för att skapa fysisk aktivitet i hemmet. Genom att undvika att placera skärmar och spel i sovrum samt ställa större krav på att hjälpa till med sysslor i hemmet kan ett stillasittande beteende undvikas och den fysiska aktiviteten kan ökas.

Lindqvist et al. (2015) menar att vårdnadshavare har en viktig roll när det gäller att prioritera fysisk aktivitet i hemmet. Genom att involvera vårdnadshavare i försök att öka ungdomars fysiska aktivitet kan ungdomen, med hjälp av vårdnadshavare, skapa en mer aktiv livsstil. Det är dock inte den enda aktören som kan involveras för att skapa aktiva livsstilar enligt Lindqvist et al. (2015). Schmidt et al. (2020) visar att en aktiv miljö i skolan ökar den fysiska aktiviteten i skolan, men inte under fritiden.

Fredriksson et al. (2018) och Paulsson et al. (2020) lyfter vikten av vuxet stöd under fritiden för att skapa möjligheter till fysisk aktivitet. Enligt Fredriksson et al. (2018) är en av de största anledningarna till att ungdomar besöker fritidsgårdar eller ungdomscenter att få befina sig i miljöer där vuxna människor ser dem och kan hjälpa till att skapa roliga aktiviteter.

4.3.1 Skolans roll

Schmidt et al. (2020) identifierar skolan som en viktig arena för att genomföra hälsofrämjande insatser och sprida relevant information kopplad till hälsofrågor. Schmidt et al. (2020) menar att insatser som riktar sig till barn och ungdomar med fördel kan genomföras i just skolan då det är en plats som når i stort sett alla ungdomar.

Holmberg et al. (2018), Duberget al. (2020) och Lindqvist et al. (2015) använder även de skolan som en arena för att samla information eller studera hälsoinsatser bland ungdomar.

Duberg et al. (2020) använder det befintliga systemet i form av elevhälsovård för att identifiera deltagare för ett hälsofrämjande projekt där flickors psykosomatiska stresssymptom minskas med hjälp av dans. Genom att erbjuda flickor möjlighet till dans med hjälp av en instruktör och under kravlösa former minskar stressrelaterade somatiska symptom som mag- eller huvudvärk i målgruppen. Insatsen visar att fysisk aktivitet i en trygg och kravlös miljö bidrar till förbättrad hälsa inom målgruppen menar Duberg et al. (2020).

Schmidt et al. (2020) konstaterar att när det under skoldagen avsätts tid för fysisk aktivitet och information ges till ungdomar ökar nivån av fysisk aktivitet. Dock kan inte en ökad fysisk aktivitet under fritiden ses med hjälp av insatserna i skolan enligt Schmidt et al. (2020). Holmberg et al. (2020) menar ändå att ungdomar upplever att insatser som genomförs i skolan även påverkar nivå av fysisk aktivitet, även utanför tiden som spenderas i skolan. Framför allt uppger ungdomar att kunskap och möjlighet att fatta välgrundade beslut relaterade till hälsa ger en större möjlighet att påverka levnadsvanor (Holmberg et al., 2020). Lindqvist et al. (2015) uppger också att vårdnadshavare upplever en förändring på hela familjens fysiska aktivitet i anslutning till hälsofrämjande insatser som genomförs i skolan. Genom att medvetandegöra och uppmana till fysisk aktivitet i skolan prioriterar även vårdnadshavare fysisk aktivitet högre enligt Lindqvist et al. (2015).

4.3.2 Fritidsaktiviteter

Vancampfort et al. (2019) menar att stillasittande är ett globalt folkhälsoproblem, framför allt bland ungdomar. Då levnadsvanor i ungdomsåren starkt påverkar beteendet i vuxenlivet är det enligt Vancampfort et al. (2019) viktigt att i tidig ålder skapa möjligheter för fysisk aktivitet och vanor som skapar möjligheter för en god hälsa senare i livet. Leis et al. (2020) menar att hur fritiden spenderas starkt påverkar barns fysiska aktivitet. Enligt Leis et al. (2020) påverkar skärmtid, val av transport till och från skola, och deltagande i idrottsförening hur fysiskt aktiva barn är. Barn som spenderar mycket tid framför skärmar spenderar mindre tid som fysiskt aktiva. Barn som är medlemmar i idrottsföreningar är i högre utsträckning fysiskt aktiva än barn som inte är medlemmar i en idrottsförening. De barn som går eller cyklar till och från skolan är också i högre grad fysiskt aktiva än barn som får skjuts till och från skolan (Leis et al., 2020).

Fredriksson et al. (2018) menar att ungdomar som inte är medlemmar i idrottsföreningar och lever i områden med låg socioekonomisk status är i behov av omväxlande aktiviteter för att vara fysiskt aktiva. Enligt Fredriksson et al. (2018) är ungdomar i socioekonomiskt utsatta områden i lägre grad medlemmar i organiserade fritidsaktiviteter. Då ungdomarna i dessa områden i lägre utsträckning är medlemmar i organiserat föreningsliv spenderas den största delen av fritiden i oorganiserade sammanhang där ungdomarna, ihop med vänner, själva skapar aktiviteter. Ingen styrning eller struktur ges till ungdomarna utan ansvaret ligger på dem själva och deras initiativ (Fredriksson et al., 2018). Genom att erbjuda aktiviteter på exempelvis fritidsgårdar menar Fredriksson et al. (2018) att ungdomar i dessa områden kan öka sin fysiska aktivitet. Studierna genomförda av Fredriksson et al. (2018) visar att om det erbjuds omväxlande aktiviteter attraheras fler ungdomar att delta och den fysiska aktiviteten ökar bland ungdomarna. Paulsson et al. (2020) menar att det i umgänge med vänner skapas olika typer av beteenden. Dessa kan enligt Paulsson et al. (2020) vara både hälsofrämjande

och ha negativ effekt på individen. Fritiden och ungdomars beteende i grupp är enligt Paulsson et al. (2020) en viktig arena för hur ungdomars hälsobeteende ser ut.

5 Diskussion

I följande avsnitt diskuteras litteraturöversiktens styrkor och svagheter. Val av metod, resultat och slutsats kommer att presenteras.

5.1 Resultatdiskussion

Resultatet diskuteras i följande avsnitt utifrån de tre huvudteman som identifierades under analysdelen av litteraturöversikten.

5.1.1 Empowerment

Flera av studierna lyfter vikten av att ungdomar behöver få möjlighet att påverka sitt liv och det utbud som finns. Genom att öka ungdomars inflytande och kunskap kan deras egen förmåga att fatta hälsosamma beslut stärkas. Holmberg et al. (2020) lyfter vikten av att låta ungdomar känna sig delaktiga i hur aktiviteter skapas och vad som ska genomföras. Ungdomar behöver alltså få möjlighet att införskaffa kunskap och självkänsla kopplade till hälsosamma levnadsvanor.

För att ge alla ungdomar möjlighet till fysisk aktiva miljöer används skolan som en plats för att sprida information om vikten av fysisk aktivitet. Att öka medvetenheten om vikten av fysisk aktivitet skapar i sig en ökad aktivitetsgrad, åtminstone under skoldagen (Schmidt et al., 2020). Att dessutom skapa möjligheter till fysisk aktivitet på fritiden som inte är förknippat med kostnad eller medlemskap är ett sätt att öka möjligheterna för fysisk aktivitet för fler personer.

Insatser som skapar fysisk aktivitet, ökar medvetenhet och är kostnadsfria minskar kraven på ekonomiska förutsättningar för att kunna delta. Detta kräver dock att det finns en förståelse bland vårdnadshavare för att fysisk aktivitet är viktigt. Att ungdomar utifrån ålder och mognad får själva påverka utbudet bidrar också till deras personliga utveckling (Santrock, 2015).

5.1.2 Hälsobeteenden

Resultatet visar att familjens socioekonomiska situation starkt påverkar ungdomars möjlighet till hälsa (Vancampfort et al., 2019). Även vårdnadshavares syn på fysisk aktivitet, deras förmåga och vilja att stötta ungdomar påverkar huruvida ungdomarna får möjlighet att leva fysiskt aktiva liv (Jaf et al., 2021). Samhällsstrukturer så som stadsplanering och socialt utsatta områden påverkar också ungdomars möjlighet till fysisk aktivitet. En attraktiv miljö som bjuder in till fysisk aktivitet ger ungdomar möjlighet att öka nivån av fysisk aktivitet (Bälter et al., 2020).

Centrum för idrottsforskning (uå) visar att fler ungdomar slutar med idrott i en tidig ålder. Enligt Leis et al. (2020) finns ett samband mellan deltagande i idrottsförening och hur fysiskt aktiv en ungdom är. Idrotten har också en utmaning i att locka personer med låg socioekonomisk status. Ungdomar med låg socioekonomisk status spenderar i högre grad sin fritid inom ostrukturerade aktiviteter (Behtoui et al., 2020). Att skapa aktiviteter både strukturerade och ostrukturerade men med vuxna närvarande kan vara ett sätt att erbjuda möjlighet till en ökad fysisk aktivitet.

Idrottande inom idrottsförening skapar förutsättningar för ett aktivt liv. Idrottens strukturer bygger dock mycket på tävling, resultat och prestation. Detta leder i vissa fall till en ökad press och stress, något som skapar negativa bilder av fysisk aktivitet. Att erbjuda kravlösa miljöer med stöd och hjälp där fysisk aktivitet kan bedrivas på ett tryggt sätt utan prestationskrav har å andra sidan positiv effekt på stressrelaterade somatiska besvär (Duberg et al., 2020).

5.1.3 Möjligheter till stöd

Ungdomar kan själva inte styra allt i sina liv. Folkhälsomyndigheten (2020) beskriver att de faktorer som påverkar hälsan kallas för hälsans bestämningsfaktorer. Dessa består av olika faktorer som påverkar hälsan, allt från ålder och kön till samhällsstrukturer påverkar den enskilde individens hälsa. För ungdomar är detta än mer påtagligt. Då ungdomar är beroende av skola, vårdnadshavare och andra typer av stöd för att ha möjligheter till fysisk aktivitet behöver flera områden samverka för att ungdomar ska ges en chans att fatta välgrundade beslut (Folkhälsomyndigheten, 2021).

I litteraturöversikten blir det tydligt att ungdomar behöver ett brett utbud av aktiviteter för att kunna öka sin fysiska aktivitet (Fredriksson et al., 2018). WHO (2020) rekommenderar att barn och unga ska vara fysiskt aktiva minst en timme om dagen. Detta kan göras möjligt genom att skapa förutsättningar för fysisk aktivitet inom ramen för skoldagen så som Schmidt et al. (2020) menar. Detta ger förutsättningar för en mer aktiv skoldag och kan säkra att alla barn och unga får möjlighet att bedriva någon form av fysisk aktivitet. Enligt barnkonventionens artikel 31 har alla barn rätt till lek och vila (Unicef, uå). Det är alltså lagstadgat att erbjuda barn och unga möjlighet till fysisk aktivitet och återhämtning. Det bör därför prioriteras att erbjuda barn och unga möjlighet till fritidsaktiviteter på olika sätt. Fredriksson et al. (2018) lyfter fritidsgårdar som ett komplement till det organiserade föreningslivet för att nå en bredare målgrupp. Att erbjuda fler möjligheter till fysisk aktivitet utanför föreningslivet kan vara ett sätt att öka den fysiska aktiviteten bland unga.

Att erbjuda ungdomar stöd och stöttning är något som hjälper dem att stärkas i sin utveckling. Ungdomar kan i takt med ökad ålder och mognad ta större och större ansvar för sina egna beslut och utforma sitt liv (Santrock 2015). Det är dock viktigt att hjälpa ungdomar att sätta gränser och stötta dem i hur de ska planera och skapa rätt förutsättningar för sig själva (Klefbom, 2019). Paulsson et al., (2020) lyfter ungdomars umgänge som en plats där de tillsammans påverkar varandra och med rätt förutsättningar kan stötta varandra till hälsosamma beteenden. Løvheim Kleppang (2018) menar att ungdomar som bedriver fysisk aktivitet i grupp upplever en större tillfredsställelse än ungdomar som på egenhand bedriver

fysisk aktivitet. Detta talar för att aktiviteter i grupp, där ungdomar får möjlighet att utvecklas och påverka, skapar förutsättningar för en ökad nivå av fysisk aktivitet.

Att öka fysisk aktivitet är beroende av flera olika faktorer. I de studerade artiklarna lyfts att flertalet komplexa faktorer påverkar möjligheterna till fysisk aktivitet. Hemförhållanden påverkar vilken inställning och vilka möjligheter som finns för ungdomar att kunna delta i organiserade aktiviteter. Vårdnadshavares ekonomiska förutsättningar är starkt kopplade till ungdomars nivå av fysiska aktivitet (Behtoui et al., 2020).

5.2 Metoddiskussion

Att genomföra en litteraturstudie skapade möjlighet att samla stora mängder material för att få många olika infallsvinklar. Genom en tematisk analysmetod kunde teman ur texter plockas ut och kategoriseras i olika teman och subteman (Malterud, 2014).

5.2.1 Styrkor

Att kunna samla och sammanställa information från många olika källor ger möjlighet till en bred kunskapsgrund. Olika källor kan användas och stora mängder data kan samlas in och tolkas. Malterud (2014) beskriver att en tematisk analys möjliggör att hitta teman och sälla i insamlade data. Genom att skapa kluster och kunna plocka ut det väsentliga kunde information från artiklar tolkas med olika infallsvinklar. Att behandla både kvalitativa och kvantitativa data ger också möjlighet att få information både på samhälls- och individnivå. Något som stärker litteraturöversiktens relevans.

Genom en förförståelse i ämnet har en förkunskap i ämnet tagits med i litteraturöversikten. Då enbart databaser som godkänts och rekommenderats från Högskolan i Skövdes bibliotek har tillförlitligheten i litteraturöversikten ökats. Genom att välja bort material från fria databaser så som Google minskar risken för att icke vetenskapliga data används (Bryman, 2011).

Ämnet är aktuellt och resultatet visar att frågan är en global utmaning vilket ger litteraturöversikten en folkhälsovetenskaplig relevans (WHO, 2019). Något som lett till att den största delen av artiklarna som har använts i litteraturöversikten är publicerade inom de senaste fem åren. En artikel är publicerad 2005 vilket medför att det kan ha hänt mycket på ämnet sedan dess. Dock bedömdes innehållet vara relevant för syftet, bedömningen förenklades med hjälp av den förförståelse som togs med in i arbetet.

De teman och subteman som använts har lett till en bred bild av problematiken och de påverkansfaktorer som finns kopplade till fysisk aktivitet. Något som har gjorts möjligt med hjälp av valet av metod. Att genomföra en litteraturöversikt har möjliggjort att samla både kvalitativa och kvantitativa data. Något som inte hade varit möjligt vid exempelvis en enkätundersökning.

5.2.2 Svagheter

Valet av ämne, fysisk aktivitet bland ungdomar, är ett stort och komplext ämne. Den fysiska aktiviteten bland ungdomar går ner i hela världen och är en global utmaning (WHO, 2019). Detta leder till att det finns stora mängder information att ta del av. Valet att använda material från olika delar av världen gör att de kulturella aspekterna kopplade till fysisk aktivitet inte går att tillräkna i resultatet. Sättet som fysisk aktivitet bedrivs på bland ungdomar skiljer sig beroende på vilket land som ungdomen lever i vilket gör att förutsättningarna kan se olika ut i olika länder (Vancampfort et al., 2019).

Att avgränsa litteraturöversikten till endast tio artiklar gör att en stor mängd data inte kunnat användas. Över 100 artiklar har i detta arbete valts bort utifrån de sökningar som har genomförts. Det tyder på att stora mängder information finns tillgänglig som i denna litteraturöversikt inte har kunnat analyseras. De stora mängderna data som finns gör att det blir svårt att skapa en överblick över utmaningarna som finns.

Precis som förförståelse i ämnet fungerat som en styrka i litteraturöversikten kan det ha hämmat resultatet. Förförståelse beskrivs av Malterud (2014) som något som kan vara både en styrka och en svaghet. Då litteraturöversikten genomförts av en person med förförståelse i ämnet finns en risk att personliga tolkningar omedvetet har vävts in i arbetet. Detta påverkar utfallet av den information som används och analyseras. Hade litteraturöversikten genomförts av en grupp av olika individer med olika bakgrund hade det kunnat ge en mer nyanserad bild av ämnet och fler artiklar hade kunnat granskas.

Att genom en litteraturöversikt finna ny kunskap ansågs utmanande. Framför allt kopplat till den andra frågeställningen i syftet, huruvida olika grupper attraheras av olika aktiviteter för att bli fysiskt aktiva. Detta har försökt tydliggöras genom de teman som har identifierats och redovisats. Det har i föreliggande litteraturöversikt inte kunnat identifieras ifall pojkar eller flickor attraheras av olika typer av aktiviteter. Det har heller inte från de studerade artiklarna framkommit huruvida ungdomar i olika åldrar attraheras av olika upplägg eller aktiviteter. Det framkommer dock att socioekonomiska faktorer spelar stor roll på vilken typ av aktiviteter som lockar och hur de olika uppläggen ska se ut. Det har alltså kunnat identifieras att ungdomar med olika socioekonomisk status behöver olika upplägg för att attraheras att bedriva fysisk aktivitet.

5.2.3 Reliabilitet och validitet

Booth et al. (2012) menar bland annat att personen som genomför undersökningen har med sig egna erfarenheter som kan påverka utfallet i undersökningen. I föreliggande litteraturöversikt har författaren själv en bakgrund inom föreningsidrotten, både som aktiv utövare och som anställd för att stötta den svenska idrottsrörelsen. Detta är viktigt att ta med i beräkningarna för att säkerställa undersökningens validitet. Malterud (2014) förförståelse som den kunskap och kännedom en forskare har i ett ämne som undersöks. Förförståelse kan fungera som en styrka i vissa fall men i andra fall kan det låsa fast en forskare i förbestämda övertygelser och påverka studiens utfall. I föreliggande litteraturöversikt har förförståelsen fungerat som en styrka. Det har underlättat möjligheterna att finna relevant litteratur och

materialet har inte varit fokuserat på föreningslivet och idrottsrörelsen på ett sätt som har försvårat ett opartiskt granskande.

Realabilitet handlar om att olika undersökningar skulle kunna komma fram till samma slutsatser om de genomförs igen. I föreliggande litteraturöversikt har de olika stegen i datainsamling dokumenterats. Genom att kunna hitta samma data igen och utgå från de sammanfattningar som gjorts av de undersökta artiklarna kan processen i detta fall följas. Validitet i en undersökning handlar om att förklara vad det är som kommer att undersökas och verkligen undersöka just det. Genom att undersöka flera olika källor och kvalitetsgranska dessa görs säkerställs tillförlitligheten. Att medvetet endast använda databaser som är godkända och rekommenderade av Högskolan i Skövdes bibliotek skapar också en tillförlitlighet till materialet. Genom detta har en hög tillförlitlighet eftersträvat genom hela arbetet med föreliggande litteraturöversikt.

5.3 Slutsats

Ungdomar behöver stöttning, brett utbud och möjlighet att påverka för att bedriva fysisk aktivitet. Skolan är en viktig plats för att sprida information och skapa medvetenhet om vikten av fysisk aktivitet. Att stärka ungdomar och ge dem möjlighet att utvecklas och påverka är också viktigt för att den fysiska aktiviteten ska kunna ökas. Att ungdomar får information och möjlighet att påverka har en positiv effekt på hela familjens fysiska aktivitet och det kan också skapa hälsosamma beteenden i grupper av ungdomar. Med en starkt förmåga att fatta hälsosamma beslut kan positiva effekter uppnås för större grupper.

Att vårdnadshavare, fritidsgårdar, föreningsliv och skola tillsammans kan skapa ett skyddsnet och stöd gör att ungdomar får fler möjligheter till fysisk aktivitet. I den bästa av världar finns ett mer finmaskigt skyddsnet för ungdomarna. Genom att det finns många möjligheter till stöd kan fler fångas upp. Då personer med låg socioekonomisk status i mindre utsträckning deltar i organiserat föreningsliv är ungdomsgårdar, fritidsgårdar eller andra typer av mindre strukturerade mötesplatser ett sätt att skapa möjlighet till fysisk aktivitet i grupp för fler.

5.3.1 Förslag på framtida forskning

Föreliggande litteraturöversikt har gett en bild av komplexiteten i att öka fysisk aktivitet bland unga. Förslag på framtida studier är att undersöka effekten av aktiviteter som skapar fysisk aktivitet där ungdomarna själva är med och utformar innehållet. Detta under ledning av ledare som kan stötta och se individerna. För att öka hållbarheten i ett sådant projekt bör det även göras insatser kopplade till vårdnadshavare för att ge ungdomarna ett stöd som täcker alla olika delar av livet. Både skola, fritid och hemmiljön. Genom att göra detta kan det tänkas skapa förutsättningar för ett finmaskigt skyddsnet kring fysisk aktivitet där fler ungdomar får möjligheter att skapa hälsosamma beteenden.

6 Referenser

Behtoui, A., Hertzberg, F. & Neergaard, A. (red.) (2020). *Ungdomars fritidsaktiviteter: deltagande, möjligheter och konsekvenser*. Lund: Studentlitteratur.

Braun, V., och V. Clarke. 2006. "Using Thematic Analysis in Psychology." *Qualitative Research in Psychology* 3 (2): 77–101. doi:10.1191/1478088706qp063oa

Booth, A., Papaioannou, D., & Sutton, A. (2012). *Systematic approaches to a successful literature review*. Sage.

Bolin, K och Lindgren, B. (2012). Fysisk inaktivitet- produktionsbortfall och sjukvårdskostnader. Hämtad 2020-11-28 från:

<https://svensktfriluftsliv.se/wp-content/uploads/2012/12/Fysisk-inaktivitet.pdf>

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2.,uppl.) Malmö: Liber.

*Bälter, K., Rydenstam, T., Fell, T., King, A. C., & Buli, B. G. (2020). Data from an *Our Voice* citizen science initiative in neighborhoods with low socioeconomic status in Sweden: A proof of concept for collecting complex data. *Data in brief*, 33, 106394. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2020.106394>

Centrum för idrottsforskning. (13 maj 2020). Hälsotrend hos unga riskerar gå idrottsrörelsen förbi.

<https://centrumforidrottsforskning.se/sv/stark-halsotrend-men-gar-den-idrottsrorelsen-forbi/>

Centrum för idrottsforskning. (2019). Ungdomsbarometern. Hämtad 2020-11-29 från:

<https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2020/05/Ungdomsbarometern.pdf>

Centrum för idrottsforskning. (U.å). Idrottsstatistik- Barn och ungdomar.

https://idrottsstatistik.se/foreningsidrott/barn-och-ungdomar_/

Centrum för idrottsforskning. (U.å). Idrottsstatistik- Medlemmar.

<https://idrottsstatistik.se/foreningsidrott/medlemmar/>

Centrum för idrottsforskning. (U.å). Regeringsuppdrag
2019.<https://centrumforidrottsforskning.se/sv/regeringsuppdrag-uppfoljning-av-statens-idrottsstod/cifs-regeringsuppdrag/regeringsuppdrag-2019/>

*Duberg, A., Jutengren, G., Hagberg, L., & Möller, M. (2020). The effects of a dance intervention on somatic symptoms and emotional distress in adolescent girls: A randomized controlled trial. *The Journal of international medical research*, 48(2), 300060520902610. <https://doi.org/10.1177/0300060520902610>

Folkhälsomyndigheten. (18 mars 2021). Barn och unga

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/halsa-i-olika-grupper/barn-och-unga/>

Folkhälsomyndigheten. (25 november 2020). Fysisk aktivitet- rekommendationer.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet--rekommendationer/>

Folkhälsomyndigheten. (16 november 2020). Hur hänger livsvillkor och hälsa ihop.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/hur-hanger-livsvillkor-och-halsa-ihop/>

Folkhälsomyndigheten. (27 oktober 2020). Mat och fysisk aktivitet.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/>

Folkhälsomyndigheten. (29 april 2019). Ny studie visar på vikten av mer fysisk aktivitet bland barn.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2019/april/ny-studie-visar-pa-vikten-av-insatser-for-mer-fysisk-aktivitet-bland-barn/>

Folkhälsomyndigheten. (23 mars 2021). Ojämlighet i hälsa.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/f/folkhalsans-utveckling--arsrapport-2021/>

Folkhälsomyndigheten. (19 maj 2020). Så mår skolbarn i Sverige jämfört med skolbarn i andra länder.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/skolbarns-halsovanor/>

*Fredriksson, I., Geidne, S. & Eriksson, C. (2018). Leisure-time youth centres as health-promoting settings [Elektronisk resurs] Experiences from multicultural neighbourhoods in Sweden. *Scandinavian Journal of Public Health*. (46:Suppl. 20, 72-79).

Hedenborg, S. & Norberg, J.R. (2018). *Barnkonventionen och föreningsidrotten: handbok för idrottsledare*. Stockholm: Unicef

*Holmberg, C., Larsson, C., Korp, P., Lindgren, E. C., Jonsson, L., Fröberg, A., Chaplin, J. E., & Berg, C. (2018). Empowering aspects for healthy food and physical activity habits: adolescents' experiences of a school-based intervention in a disadvantaged urban community. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 13(sup1), 1487759. <https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1487759>

*Jaf, D., Özdemir, M., & Bayram Özdemir, S. (2021). The Role of Parents' Disapproval of Peers and Monitoring on Immigrant and Native Youth's Participation in Organized Sports in Sweden: The Mediating Role of Engagement in Delinquent Activities. *The Journal of Early Adolescence*, 41(3), 437–471. <https://doi.org/10.1177/0272431620919159>

Klefbom, J. (2019). *Psykologiguiden. Barn och gränssättning*. <https://www.psykologiguiden.se/rad-och-fakta/barn-och-familj/barn-och/granssattning>

*Leis, R., Jurado-Castro, J. M., Llorente-Cantarero, F. J., Anguita-Ruiz, A., Iris-Rupérez, A., Bedoya-Carpente, J. J., Vázquez-Cobela, R., Aguilera, C. M., Bueno, G., & Gil-Campos, M. (2020). Cluster Analysis of Physical Activity Patterns, and Relationship with Sedentary Behavior and Healthy Lifestyles in Prepubertal Children: Genobox Cohort. *Nutrients*, 12(5), 1288. <https://doi.org/10.3390/nu12051288>

*Lindqvist, A. K., Kostenius, C., Gard, G., & Rutberg, S. (2015). Parent participation plays an important part in promoting physical activity. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 10, 27397. <https://doi.org/10.3402/qhw.v10.27397>

Løvheim Kleppang, A. (2018). *Psykisk hälsa och fysisk aktivitet under ungdomsåren*. [Doktorsavhandling, Karlstads universitet] Hämtad 2020-11-20 från:

<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1236320/FULLTEXT02.pdf>

Malterud, K. (2014). *Kvalitativa metoder i medicinsk forskning: en introduktion*. (3., [uppdaterade] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

*Paulsson Do, U., Edlund, B., Stenhammar, C., & Westerling, R. (2020). How 15- to 16-year-old Swedish adolescents experience social relationships and health-related behaviours: A qualitative study. *Scandinavian journal of public health*, 48(5), 527–536. <https://doi.org/10.1177/1403494819858230>

Regeringskansliet. (2016). Agenda 2030 för hållbar utveckling. Hämtad 25 från <https://www.regeringen.se/regerings-politik/globala-malen-och-agenda-2030/agenda-2030-for-hallbar-utveckling/>

Regeringskansliet. (2017). Hälsa och välbefinnande. Hämtad från <https://www.regeringen.se/regerings-politik/globala-malen-och-agenda-2030/halsa-och-valbefinnande/>

Regeringskansliet. (u.å.). Barnkonventionen som svensk lag. Hämtad från <https://www.regeringen.se/regerings-politik/barnkonventionen-som-svensk-lag/>

Regeringskansliet. (u.å.). 17 globala mål för hållbar utveckling. Hämtad från <https://www.regeringen.se/regerings-politik/globala-malen-och-agenda-2030/17-globala-mal-for-hallbar-utveckling/>

Riksidrottsförbundet. (4 december 2019). Idrotten vill- idrottsrörelsens idéprogram. <https://www.rf.se/omriksidrottsforbundet/idrottsrorelsensstyrandedokument/idrottenvillidrottsrorelsensideprogram/>

Riksidrottsförbundet (2017). Idrottens samhällsnytta. FoU rapport 2017:1 <https://www.rf.se/contentassets/f4f47abfb0794de987c5cca9b400e67f/idrottens-samhallsnytta-fysisk-och-psykisk-halsa.pdf>

Ringsberg, K.C. (red.) (2014). Health literacy: teori och praktik i hälsofrämjande arbete. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur

Santrock, J.W. (2015). *Life-span development*. (15. ed..) New York, NY: McGraw-Hill.

*Schmidt, S. K., Reinboth, M. S., Resaland, G. K., & Bratland-Sanda, S. (2020). Changes in Physical Activity, Physical Fitness and Well-Being Following a School-Based Health Promotion Program in a Norwegian Region with a Poor Public Health Profile: A Non-Randomized Controlled Study in Early Adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 17(3), 896. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030896>

Skolverket. (11 juni 2020). Guide för källkritik för lärare. <https://www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/guide-for-kallkritik-for-larare>

Socialstyrelsen. (23 augusti 2019). Statistik om dödsorsaker.
<https://www.socialstyrelsen.se/statistik-och-data/statistik/statistikammen/dodsorsaker/>

Statens beredning för medicinsk och social utvärdering. (26 april 2021).
Granskningsmallar.

<https://www.sbu.se/sv/metod/sbus-metodbok/#granskningsmall>

Statistiska centralbyrån. (19 maj 2020). Lönespridning efter utbildningsnivå, 2019.

<https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/arbetsmarknad/loner-och-arbetskostnader/lonestrukturstatistik-landstingskommunal-sektor/pong/tabell-och-diagram/lonespridning-efter-utbildningsniva/>

Unicef. (uå). Barnkonventionen. Hämtad från

<https://unicef.se/barnkonventionen/las-texten#hela-texten>

*Vancampfort, D., Van Damme, T., Firth, J., Hallgren, M., Smith, L., Stubbs, B., Rosenbaum, S., & Koyanagi, A. (2019). Correlates of leisure-time sedentary behavior among 181,793 adolescents aged 12-15 years from 66 low- and middle-income countries. *PLoS one*, 14(11), e0224339. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0224339>

Vetenskapsrådet (2017). *God forskningssed [Elektronisk resurs]*.. Stockholm: Vetenskapsrådet

World health organisation. (25 november 2020). Every move counts towards better health- says WHO.

<https://www.who.int/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>

World Health Organization. (uå). Frequently asked questions.

<https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>

World health organisation. (22 november 2019). New WHO-led study says majority of adolescents world wide are not sufficiently physically active, putting their current and future health at risk.

<https://www.who.int/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>

World Health Organization, WHO (1948). Official Records of the World Health Organization, no. 2. New York

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85573/Official_record2_eng.pdf?sequence=1

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/336656>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

7 Bilagor

Bilaga 1. Syfte, sammanfattning och resultat av artiklar.

| Författare, titel, år | Syfte | Sammanfattning | Resultat |
|--|---|--|---|
| Bälter., Rydenstam, Fell, King & Buli, <i>Voice citizen science initiative in neighborhoods with low socioeconomic status in Sweden: A proof of concept for collecting complex data</i> 2020 | Syftet med studien är att undersöka huruvida ungdomar i socioekonomiskt utsatta områden kan öka sitt samhällsengagemang genom att använda digitala hjälpmedel. | Genom att ge ungdomar möjlighet att ta bilder i sitt närområde och beskriva deras upplevelser av området kunde information samlas in om medborgarnas åsikter. Genom att använda digitala verktyg kan ungdomar själva ge inspel på var det finns möjligheter till fysisk aktivitet och hur attraktiva områden som är skapade för fysisk aktivitet är. | Det visade sig att få deltagare visst hur de kunde påverka utformningen av stadsutvecklingen. Många ungdomar upplevde detta som ett enkelt sätt att få bidra med sina åsikter. |
| Duberg, Jutengren, Hagberg & Möller. <i>The effects of a dance intervention on somatic symptoms and emotional distress in adolescent girls: A randomized controlled trial.</i> 2020 | Syftet med studien var att undersöka om dans kan bidra till att minska stressrelaterade symptom. | Genom att ha en dansgrupp, enbart bestående av flickor, har en insats genomförts. Insatsen gick ut på att erbjuda dans i grupp som metod för att minska stressrelaterade symptom och minska det psykiska lidandet. Under åtta månader fick deltagarna dansa två gånger i veckan. Inga uppvisningar eller konserter genomfördes. | Efter insatsen rapporterade flickorna en betydligt lägre grad av somatiska symptom och ett bättre självskattat mående. |
| Fredriksson, Geidne & Eriksson. <i>Leisure-time youth centres as health-promoting settings Experiences from multicultural neighbourhoods in Sweden</i> 2018 | Syftet med artikeln är att visa på vikten av meningsfull fritid för ungdomar ur ett hälsofrämjande perspektiv genom att använda erfarenheter från två ungdomscentrum i mångkulturella stadsdelar i Sverige. | Genom att samla data från olika ungdomscentrum, intervjuva personal, företagare i området och ungdomar samlas information om vilken typ av fritidsaktiviteter som attraherar ungdomar i mångkulturella områden. | Studien visar att en blandning av aktiviteter både strukturerade och ostrukturerade krävs för att skapa delaktighet i målgruppen. Även vikten av möjlighet att själv påverka utbudet, få ta del av information och ta ansvar lyfts som viktiga delar i arbetet. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>Holmberg, Larsson, Korp, Lindgren, Jonsson, Fröberg, Chaplin & Berg.</p> <p>Empowering aspects for healthy food and physical activity habits: adolescents' experiences of a school-based intervention in a disadvantaged urban community.</p> <p>2018</p> | <p>Syftet med undersökningen var att undersöka ungdomars upplevelse av en skolbaserad hälsofrämjande insats. Fokus var möjlighet till egen påverkan bland deltagare.</p> | <p>Genom intervjuer vill författarna undersöka ungdomars upplevelser av en hälsofrämjande insats inom skolan. Insatsen har fokuserat på att skapa empowerment hos deltagarna och ge dem möjlighet att påverka sina egna liv. Genom intervjuer med deltagare och lärare två år efter genomförd insats skapas en bild av upplevelsen av insatsen.</p> | <p>Intervjuerna visar att ungdomarna har känt en större möjlighet att påverka sina egna liv och val. Det lyfts också att gemenskapen i gruppen är viktig och möjligheten att göra saker ihop var ett positivt inslag.</p> <p>Samma resultat delas av lärarna inom gruppen.</p> |
| <p>Jaf, Özdemir & Bayram Özdemir.</p> <p>The Role of Parents' Disapproval of Peers and Monitoring on Immigrant and Native Youth's Participation in Organized Sports in Sweden: The Mediating Role of Engagement in Delinquent Activities.</p> <p>2021</p> | <p>Syftet med studien var att undersöka sambandet mellan vårdnadshavares engagemang och intresse av ungdomars fritidsaktiviteter, vänskapsrelationer och deltagande i idrottsaktiviteter. Samt huruvida det finns ett samband mellan avhopp från idrottslag och kriminellt beteende.</p> | <p>Genom att undersöka samband mellan ungdomars fritidsaktiviteter, livsstilar och val och vårdnadshavares engagemang och intresse skapas en överblick över vårdnadshavares betydelse för ungdomars möjligheter att skapa hälsosamma och brottsfria liv. Studien samlar information om ungdomars fritidsvanor, föräldrars inställning och risken att hamna i kriminalitet.</p> | <p>Studien slår fast att ungdomar som har vårdnadshavare som visar intresse, engagerar sig och håller koll på ungdomarna i större grad håller sig kvar i idrottsföreningar. De har också mindre risk att hamna i kriminalitet.</p> |
| <p>Leis, Jurado-Castro, Llorente-Cantarero, Anguita-Ruiz, Iris-Rupérez, Bedoya-Carpente, Vázquez-Cobela, Aguilera, Bueno, & Gil-Campos</p> <p>Cluster Analysis of Physical Activity Patterns, and Relationship with Sedentary Behavior and Healthy Lifestyles in Prepubertal Children: Genobox Cohort.</p> <p>2020</p> | <p>Syftet med studien var att tematisera livsstilsfaktorer och biologiska faktorer för att fastslå olika mönster bland barn.</p> | <p>Barn och deras levnadsvanor undersöks och tematiseras för att hitta mönster som påverkar barns livsstilar och levnadsvanor. Skärmtid, tiden som spenderas på att hjälpa till i hemmet och fysisk aktivitet i idrottsförening är några av de parametrar som används för att undersöka barnens levnadsvanor.</p> | <p>Studien visar att barns hälsa, välmående och fysiska aktivitet kan ökas genom att undvika skärmar och elektronik i sovrummet. Genom detta kan större del av tiden spenderas med att bidra i hemmet och skapa en mer aktiv fritid.</p> |

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>Lindqvist, A. K., Kostenius, C., Gard, G., & Rutberg, S</p> <p>Parent participation plays an important part in promoting physical activity</p> <p>2015</p> | <p>Syftet med studien var att beskriva vårdnadshavare upplevelser av att vara en del av insatser för att öka fysisk aktivitet genom empowerment riktade till deras barn.</p> | <p>Studien är en del av flera studier. I denna del undersöks vårdnadshavares upplevelser och betydelse för insatser riktade till ungdomar. Genom att involvera vårdnadshavare i insatsen undersöks om det kan ge bättre resultat samt hur vårdnadshavare upplever insatsen och dess effekt på ungdomarna.</p> | <p>Studien visade att vårdnadshavare spelar en stor roll i ungdomars möjligheter till fysisk aktivitet. De är dock inte den enda aktören som spelar roll för hur nivån av fysisk aktivitet blir. Det framkom också att fysisk aktivitet inte alltid prioriteras.</p> |
| <p>Paulsson, Edlund, Stenhammar & Westerling,</p> <p>How 15- to 16-year-old Swedish adolescents experience social relationships and Health-related behaviours: A qualitative study</p> <p>2020</p> | <p>Syftet med studien var att undersöka svenska ungdomars upplevelser och åsikter om sociala relationer i olika sammanhang på hälsorelaterade beteenden.</p> | <p>Genom intervjuer granskas ungdomars upplevelser och åsikter om hälsorelaterade beteenden i olika sociala sammanhang. Ungdomarna får svara på frågor och ge sin bild av vad som påverkar hälsorelaterade beteenden.</p> | <p>Studien visar att ungdomar är beroende av att ges möjlighet till att fatta hälsosamma val. Vänner och sociala kontexter påverkar ungdomars beslut vilket gör att det är viktigt med en god kunskap. Ungdomar har också en egen förmåga att fatta hälsosamma beslut om de har med sig kunskap nog att göra det.</p> |
| <p>Schmidt, Reinboth, Resaland, & Bratland-Sanda.</p> <p>Changes in Physical Activity, Physical Fitness and Well-Being Following a School-Based Health Promotion Program in a Norwegian Region with a Poor Public Health Profile: A Non-Randomized Controlled Study in Early Adolescents.</p> <p>2020</p> | <p>Syftet med studien var att undersöka förändringar i fysisk aktivitet, fysiska förmågor och psykiskt välmående efter en hälsofrämjande insats i skolan.</p> | <p>Sex kommuner i Norge deltog i studien. En kontrollgrupp och en referensgrupp användes för att undersöka om information, och avsatt tid för fysisk aktivitet under skoltid påverkade graden av fysisk aktivitet.</p> | <p>Studien visar att insatserna ökar den fysiska aktiviteten under skoltid men inte den fysiska aktiviteten under hela dagen.</p> |
| <p>Vancampfort, Van Damme, Firth, Hallgren, Smith, Stubbs, Rosenbaum, & Koyanagi.</p> <p>Correlates of leisure-time sedentary behavior among 181,793 adolescents aged 12-15 years from 66 low- and middle-income countries</p> <p>2019</p> | <p>Undersöka relationen mellan socioekonomisk status, sociodemografiska, sociokulturella faktorer ,hälsobeteenden och stillasittande livsstil på fritiden.</p> | <p>Genom att analysera självrapporterad data från ungdomar från 66 länder i låg och medelinkomstländer undersöker författarna syftet. 181 793 respondenter har deltagit i datainsamlingen. Anledningen till att just låg- och medelinkomstländer används är att den stillasittande livsstilen bland ungdomar i dessa</p> | <p>Studien visar att stillasittande beteende i låg- och medelinkomstländer är ett komplicerat problem. Ekonomiska förutsättningar, kulturella beteenden och demografi påverkar ungdomars fritidsaktiviteter.</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | länder är utbredd och riskerar att skapa stora hälsoutmaningar i länderna framöver. | |
|--|--|---|--|