



**Fysisk inaktivitet bland kvinnor i åldrarna 18–64 i
socioekonomiskt utsatta områden i
höginkomstländer**
- En systematisk litteraturöversikt

**Physical inactivity among women aged 18-64 in
socioeconomically disadvantaged neighborhoods
in high-income countries**
- A systematic literature review

Examensarbete för kandidatexamen med huvudområde folkhälsovetenskap

Grundnivå 15 högskolepoäng

Vårtermin 2021

Studenter: Emma Ilesjö & Lovisa Rosvall af Geijersstam

Handledare: Deborah Gustafson

Examinator: Stefan Backe

Sammanfattning

Titel: Fysisk inaktivitet bland kvinnor i åldrarna 18–64 år i socioekonomiskt utsatta områden i höginkomstländer

Författare: Ilesjö, Emma; Rosvall af Geijersstam, Lovisa

Avdelning/Institutionen: Avdelningen för folkhälsovetenskap, institutionen för hälsovetenskaper, Högskolan i Skövde

Program/kurs: Folkhälsovetenskapligt program, Examensarbete i folkhälsovetenskap G2E, 15 hp

Handledare: Deborah Gustafson

Examinator: Stefan Backe

Nyckelord: Fysisk inaktivitet, Kvinnor, Socioekonomiskt utsatta områden, Höginkomstländer, Skyddsfaktorer, Socioekonomiska skillnader.

Introduktion: Fysisk inaktivitet beskrivs idag som ett växande globalt folkhälsoproblem där en tredjedel av världens alla vuxna inte når upp till de internationella rekommendationerna för fysisk aktivitet. Fysisk inaktivitet fastställs även som en av de ledande riskfaktorer för förtida död och förknippas ofta med sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och cancer. Kvinnor i åldrarna 18–64 år boende i socioekonomiskt utsatta områden beskrivs vara i särskild risk för fysisk inaktivitet, framförallt då bristande möjligheter till att utöva fysisk aktivitet är ledande för denna befolkningsgrupp. **Syfte:** Syftet med denna litteraturstudie är att beskriva vilka riskfaktorer som kan bidra till fysisk inaktivitet samt vilka skyddsfaktorer som kan bidra till fysisk aktivitet bland kvinnor i åldrarna 18–64 år i socioekonomiskt utsatta områden i höginkomstländer. **Metod:** Den metod som tillämpades var en systematisk litteraturöversikt där 20 vetenskapliga artiklar stod till grund för resultatet. De databaser som användes i studien var PubMed och Medline och de vetenskapliga artiklarna var publicerade mellan år 2005–2020. Vidare granskades och bearbetats dessa artiklar utifrån en tematisk innehållsanalys. **Resultat:** Resultatet redovisades med utgångspunkt från tre huvudteman; socioekonomiska faktorer, psykosociala faktorer samt fysisk miljö. I resultatet framkom det att faktorer som låg utbildningsnivå, låg nivå av self-efficacy, avsaknad av socialt stöd samt bristande ekonomiska förutsättningar och fysisk miljö var påverkande orsaker till fysisk inaktivitet bland kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden. **Slutsats:** Utifrån resultatet går det att dra slutsatsen att fysisk inaktivitet bland kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden är ett synnerligen viktigt ämne som berör många perspektiv, både på individnivå och på samhällsnivå. Den fysiska inaktiviteten bland kvinnor i socioekonomiskt missgynnade stadsdelar handlar i stora delar om brist på de skyddsfaktorer som kan bidra till en ökad fysisk aktivitet.

ABSTRACT

Title: Physical inactivity among women aged 18-64 in socio-economically disadvantaged neighborhoods in high-income countries

Author: Ilesjö, Emma; Rosvall af Geijersstam, Lovisa

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: Deborah Gustafson

Examiner: Stefan Backe

Keywords: Physical inactivity, women, Socioeconomically disadvantaged neighborhoods, High-income countries, Protective factors, Socioeconomic disparities.

Introduction: Physical inactivity is described as a growing global public health problem where one third of all the world's adults do not achieve the international recommendations for physical activity. Physical inactivity is also identified as one of the leading risk factors for premature death and is often associated with diseases such as cardiovascular disease, diabetes and cancer. Women aged 18-64 living in socioeconomically disadvantaged neighborhoods are described as being at particular risk of physical inactivity, especially as lack of opportunities is common among this group of population when it comes to physical activity. **Aim:** The aim of this literature study is to describe the risk factors that can contribute to physical inactivity and the protective factors that can contribute to physical activity among women aged 18-64 living in socioeconomically disadvantaged neighborhoods in high-income countries.

Methods: The method used was a systematic literature review based on 20 scientific articles. The databases that were used in the study were PubMed and Medline and the scientific articles were published between 2005–2020. Furthermore, these articles were reviewed and processed on the basis of a thematic content analysis. **Results:** The results were presented on the basis of three main themes; socioeconomic factors, psychosocial factors and physical environment. The results showed that factors such as low level of education, low level of self-efficacy, lack of social support and lack of financial prerequisites and physical environment were influential causes of physical inactivity among women in socioeconomically disadvantaged neighborhoods. **Conclusion:** Based on the results, it can be concluded that physical inactivity among women in socioeconomically disadvantaged neighborhoods is a particularly important topic that affects many perspectives, both at the individual level and at the societal level. The physical inactivity among women in socioeconomically disadvantaged neighborhoods is largely due to a lack of the protective factors that can contribute to increased physical activity.

Innehållsförteckning

1. Introduktion.....	6
1.2 Statistik.....	6
1.3 Ekonomiska kostnader.....	7
1.4 Agenda 2030.....	7
1.5 Kvinnor och socioekonomisk utsatthet.....	8
1.6 Riskfaktorer.....	8
1.7 Skyddsfaktorer.....	9
2. Syfte.....	10
2.1 Frågeställningar.....	10
3. Metod.....	11
3.1 Datainsamling.....	11
3.2 Inklusionskriterier.....	13
3.4 Validitet.....	16
3.5 Reliabilitet.....	16
3.6 Etiska överväganden.....	17
4. Resultat.....	18
4.1 Socioekonomiska faktorer.....	18
4.1.1 Utbildningsnivå.....	18
4.1.2 Ekonomiska förutsättningar.....	19
4.2 Psykosociala faktorer.....	20
4.2.1 Self-efficacy.....	20
4.2.2 Socialt stöd.....	20
4.3 Fysisk miljö.....	22

4.3.1 Socioekonomiskt missgynnade områden.....	23
5. Diskussion.....	26
5.1 Resultatdiskussion.....	26
5.2 Metoddiskussion.....	27
5.3 Slutsats.....	29
Referenser.....	30

Bilaga 1.

1. Introduktion

1.1 Folkhälsovetenskaplig relevans

Fysisk inaktivitet beskrivs idag som en ledande riskfaktor för förtida död och förknippas ofta med sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och cancer (World Health Organization, 2010). World Health Organization (2010) definierar fysisk inaktivitet på mellannivå som avsaknad av fysiska rörelser minst 30 minuter 5 gånger i veckan. En tredjedel av den vuxna befolkningen uppnår inte de internationella rekommendationerna för fysisk aktivitet, 150 minuter per vecka, vilket tyder på att fysisk inaktivitet är ett växande globalt folkhälsoproblem (World Health Organization, 2010). En orsak till att endast en tredjedel av den vuxna befolkningen uppnår de nationella rekommendationerna för fysisk aktivitet kan vara dagens moderna livsstilsvanor. Med en allt mer förenklad vardag krävs det mindre för att överleva och den naturliga fysiska aktivitet som förr kunde förknippas med försörjning, hushållsarbete och överlevnad ersätts idag med stillasittande och en ökad konsumtion (Van Holle et al., 2012).

Studier visar att kvinnor i åldrarna 18–64 år i socioekonomiskt utsatta områden är den befolkningsgrupp som i hög grad anses påverkas av fysisk inaktivitet där bristande möjligheter till att utöva fysisk aktivitet dominerar (Cleland et al., 2013). Ur ett folkhälsovetenskapligt perspektiv är fysisk inaktivitet bland kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden ett högst relevant och viktigt ämne, inte minst för kvinnornas egen hälsa utan också för den generella folkhälsan i stort där såväl ekonomiska som psykosociala aspekter berörs.

1.2 Statistik

Enligt den senaste globala mätningen av mängden fysisk aktivitet från 2010 visade resultatet att 23 procent av världens alla vuxna i åldrarna 18–64 år inte uppfyllde WHO:s (World Health Organization) rekommendationer gällande fysisk aktivitet (World Health Organization, 2018). Den nationella folkhälsoenkäten som genomfördes av Folkhälsomyndigheten och statistiska centralbyrån (SCB) år 2018 visade på ett gynnsamt resultat till skillnad från den tidigare nämnda globala mätningen år 2010. Statistiken grundar sig på kvinnor generellt i Sverige och inte enbart kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden. Statistiken visade att 72 procent av kvinnorna i åldrarna 18–29 år var fysiskt aktiva minst 150 minuter per vecka, 64 procent av kvinnorna i åldrarna 30–44 år samt 65 procent i åldrarna 45–64 år var fysiskt aktiva minst 150 minuter per vecka, vilket antyder på att många kvinnor nationellt uppnår WHO:s rekommendationer gällande fysisk aktivitet (SCB, 2019; World Health Organization, 2018). Men trots det visar studier såväl nationellt som internationellt hur fysisk inaktivitet bland kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden är hög (World Health Organization, 2018).

1.3 Ekonomiska kostnader

Ekonomiska kostnader som tillkommer vid fysisk inaktivitet är ofta relaterade till riskfaktorn övervikt och fetma där vidare sjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och cancer står för stora sjukvårds- och samhällskostnader. Den fysiska inaktiviteten tillför såväl direkt som indirekt till sjukdomsördan i sin helhet och medför bortsett från mänskligt lidande stora samhällsekonomiska kostnader för bland annat sjukdom och förtidig död (Folkhälsomyndigheten, 2017). Enligt folkhälsomyndigheten (2017) uppskattades samhällskostnader för sjukdomar kopplade till levnadsvanor uppnå cirka 70 miljarder kronor per år i Sverige. Kostnader för fysisk inaktivitet samt övervikt och fetma inkluderade utgifter till följd av frånvaro från arbete, minskad verksamhet i hemmet kopplat till arbete samt informell vård i form av vård av närstående. Även kostnader för sjukvårdsrelaterade ärenden såsom sluten-, öppen- och primärvård, användning av läkemedel, kommunal omsorg samt palliativ vård står centralt (Andersson, et al., 2018:3).

1.4 Agenda 2030

Ohälsosamma levnadsvanor har förutom en negativ inverkan på individen och samhället i stort även en negativ miljöpåverkan, något som kan minska förutsättningarna för att uppnå de globala målen för hållbar utveckling. Agenda 2030 påvisar potentiella vinster med att arbeta förebyggande, både för den enskilde individens livskvalitet och hälsa men också för hälso- och sjukvårdskostnader i samhället. Genom att främja hälsosamma val och förändringar som sunda matvanor och fysisk aktivitet för individen i samhället kan en positiv utveckling i riktning för att uppnå Agenda 2030 ta form och bestå (Andersson, et al., 2018:3).

Målområde 10 *minskad ojämlikhet* i Agenda 2030 omfattar mål för att minska ojämlikhet såväl inom som mellan länder. Skillnader i tillgångar, resurser, förutsättningar samt den egna individens möjlighet att ta tillvara på potentiell utveckling är faktorer som kan utgöra för ojämlikhet. Dessa faktorer till ojämlikhet kan även återspeglas i den socioekonomiska indelningen och kan påverka huruvida en individ har möjlighet att utöva fysisk aktivitet. Det vill säga att ojämlikhet i tillgång till fysisk aktivitet även kan finnas i relation till låg och hög socioekonomisk status bland kvinnor. Oftast beskrivs kvinnor med högre socioekonomisk status ha en större möjlighet till att utöva fysisk aktivitet, särskilt då resurser som socialt stöd, ekonomiska förutsättningar samt nivåer av self-efficacy tenderar vara högre i denna samhällsgrupp (Regeringskansliet, 2015a). Begreppet self-efficacy, även kallat självförmåga, syftar till individens egna tilltro till att själv hantera en särskild situation (Cerin & Leslie, 2008). Även målområde 5 *jämställdhet* är relevant för den folkhälsofråga som berörs i arbetet. Jämställdhet inkluderar tanken om att alla kvinnor ska ha samma förutsättningar som män där lika rättigheter, möjligheter och villkor är grundläggande för att uppnå jämställdhet. Detta kan också appliceras i föreställningen om att det framförallt är kvinnor som drabbas av fysisk inaktivitet i socioekonomiskt utsatta områden och därmed utgör för en tydlig ojämlikhet i hälsa mellan män och kvinnor (Regeringskansliet, 2015b).

1.5 Kvinnor och socioekonomisk utsatthet

Kvinnor boende i socioekonomiskt utsatta områden förklaras vanligen sakna de individuella och sociala karaktäristiska egenskaperna som främjar fysisk aktivitet. Nivån av self-efficacy är en betydande egenskap och tycks oftast präglas av färdigheter till fysisk aktivitet, utbildningsnivå, socialt stöd samt möjligheten till barnomsorg (Cleland et al., 2013). Cleland et al. (2013) beskriver fortsatt hur en främjad fysisk miljö är särskilt angeläget för kvinnor, i synnerhet de som infinner sig i socioekonomisk utsatthet. För att öka den fysiska aktiviteten samt för att förbättra den allmänna hälsan bland kvinnor i dessa socioekonomiskt utsatta områdena krävs det en fysisk miljö bestående av säkerhet, estetik samt en social sammanhållning i närområdet (Van Dyck et al., 2013).

Att kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden starkt tycks beröras av fysisk inaktivitet kan även skildra hur kvinnor förhåller sig i samhället. Genusdynamiken i detta sammanhang är en angelägen faktor som påverkas av sociala determinanter där en fast tanke om hur beteenden och handlingar formas efter sociala definitioner om kvinnligt och manligt. Att anknyta fysisk aktivitet i denna kontext kan bejaka vad som formar människors syn på genus och kroppsdefinition och därav påverka huruvida kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden väljer bort den fysiska aktiviteten där även ekonomiska hinder, brist på socialt stöd, samt en bristande fysisk miljö är framstående (Barry & Yuill, 2016).

1.6 Riskfaktorer

Starka kopplingar mellan fysisk aktivitet på fritiden och välbefinnande hos kvinnor har enligt Waller et al. (2018) uppmärksammats som en betydande faktor för kvinnors hälsa. Som tidigare nämnt är fysisk inaktivitet en av de ledande riskfaktorerna för att utveckla sjukdomar som diabetes, cancer samt hjärt- och kärlsjukdomar, men är också starkt associerat med förtidig död. Särskilt utsatta för fysisk inaktivitet beskrivs vara kvinnor i åldrarna 18–64 år, framförallt de kvinnor som är bosatta i socioekonomiskt missgynnade stadsdelar (Waller et al., 2018).

Inkomst, utbildningsnivå samt yrkesnivå associeras oftast med socioekonomisk status och är bidragande faktorer till skillnader i fysisk aktivitet. Lägre socioekonomisk status begränsar tillgängligheten till en stödjande aktiv livsstil, inte minst för kvinnor (Cerin & Leslie, 2008). En viktig del i utförandet av fysisk aktivitet är den fysiska miljön, det menar Cleland et al. (2013) som beskriver vikten av den fysiska miljöns uppbyggnad. Promenadstråk, trottoarer, träningsanläggningar samt säkerhet i områden är väsentliga faktorer som underlättar till fysisk aktivitet, vilket socioekonomiskt utsatta områden vanligen har en avsaknad av. De socioekonomiskt utsatta bostadsområdena har oftast en försämrad fysisk och social miljö och beskrivs vanligtvis som resursfattiga där förutsättningar för den fysiska aktiviteten är mindre jämfört med de mer privilegierade områdena (Folkhälsomyndigheten, 2007). Enligt Folkhälsomyndigheten (2007) beskrivs en försämrad fysisk och social miljö inverka på huruvida den kommersiella och kommunala satsningen utformas i området och hur anläggningar och faciliteter för fysisk aktivitet kan påverkas av det.

1.7 Skyddsfaktorer

Hälsofrämjande preventiva åtgärden för kvinnor med låg socioekonomisk status förklaras enligt Wendel-Vos et al. (2007) omfatta den sociokulturella miljön och ses även som en viktig del i utvecklandet av hälsa. Waller et al. (2018) beskriver bland annat hur politiska beslutsfattare bör verka för att utveckla hälsofrämjande strukturer i samhället där särskilt fokus på att involvera individer med låg socioekonomisk status kan vara betydande för en god folkhälsa.

Fysiska egenskaper som påverkar bostadsområdets möjlighet till fysisk aktivitet definieras enligt Cerin och Leslie (2008) som tillgängligheten av fritidsanläggningar samt socialt kapital där sociala och kulturella normer, upplevd säkerhet och förtroende utgör för huruvida den fysiska miljön tillåter fysisk aktivitet för kvinnor. Att förebygga fysisk inaktivitet bland kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden kan också handla om vikten av att påverka den byggda miljöns utformning. Hur miljön är uppbyggd beskrivs kunna påverka människors rörelsemönster där inte enbart den fysiska aktiviteten påverkas utan även hälsa och välbefinnande i stort (Folkhälsomyndigheten, 2007). Folkhälsomyndigheten (2007) menar att åtgärder som enbart syftar till att påverka den enskilda individen till förändring av livsstilsvanor genom ökad information snarare påvisar ökade skillnader i hälsa, framförallt mellan olika socioekonomiska grupper där förutsättningar och resurser till att agera i sin egna hälsa skiljer dem åt. De socioekonomiskt svaga grupperna har enligt Folkhälsomyndigheten (2007) svårare att förbättra sin hälsa i och med minskade förutsättningar och resurser.

1.8 Problemformulering

Fysisk inaktivitet är ett globalt växande folkhälsoproblem där en tredjedel av den vuxna befolkningen inte uppnår de internationella rekommendationerna för fysisk aktivitet på 150 minuter fysisk rörelse per vecka. Med fysisk inaktivitet kan risken för ett flertal sjukdomar öka, såsom hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och cancer men även förtida död (World Health Organization, 2010). Ett ytterligare problem med fysisk inaktivitet är stigmatisering som i synnerhet kan drabba kvinnor med låg socioekonomisk status, inte minst på grund av en bristande fysisk miljö utan också brist på individuella förutsättningar, socialt stöd och ekonomiska hinder (Cleland et al., 2013). Fysisk inaktivitet bland kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden är ett ämne som berör såväl kvinnors egna hälsa som folkhälsan i stort. Det är ett ämne som många gånger kan förknippas med ojämlikhet, i synnerhet vad gäller förutsättningar och möjligheter till fysisk aktivitet. För att uppnå en jämlikhet hälsa och så även möjligheten till en ökad fysisk aktivitet bland kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden är det av vikt att undersöka vilka faktorer som påverkar denna befolkningsgrupp till fysisk aktivitet samt hur den kan öka.

2. Syfte

Syftet med denna litteraturstudie är att beskriva vilka riskfaktorer som kan bidra till fysisk inaktivt samt vilka skyddsfaktorer som kan bidra till fysisk aktivitet bland kvinnor i åldrarna 18–64 år i socioekonomiskt utsatta områden i höginkomstländer.

2.1 Frågeställningar

1. Vilka riskfaktorer kan bidra till fysiska inaktivitet bland kvinnor i åldrarna 18–64 år i socioekonomiskt utsatta områden i höginkomstländer?
2. Vilka skyddsfaktorer kan bidra till fysisk aktivitet bland kvinnor i åldrarna 18–64 år i socioekonomiskt utsatta områden i höginkomstländer?

3. Metod

Som vald metod för arbetet och som hjälp till att besvara frågeställningarna genomfördes en strukturerad litteraturstudie. Ett krav för att kunna genomföra en strukturerad litteraturstudie är att tillgängligheten av studier med hög kvalitet bör föreligga där dess studiematerial utgör grunden till bedömningar och slutsatser (Forsberg & Wengström, 2016). Därför avgränsades datainsamlingen av de vetenskapliga artiklarna till riktning av att endast inkludera studier som ägde rum i höginkomstländer. Detta då socioekonomiska skillnader i olika stadsdelar möjligtvis tydligare kan gestaltas i de studier som genomförts i höginkomstländer, till skillnad från studier gjorda i mindre välbärgade länder. Kriterier för en strukturerad litteraturstudie bör enligt Forsberg och Wengström (2016) bland annat ha fokus på välformulerade frågeställningar samt en tydlig redogörelse för tillvägagångssätt för sökning och urval av vetenskapliga artiklar. För att säkerhetsställa en hög kvalitet på de vetenskapliga artiklarna granskades alla artiklar genom instrumentet och checklistan CASP (Critical Appraisal Skills Programme). CASP är ett kritiskt utvärderingsprogram innehållande checklistor som gör det möjligt för oss författare att bedöma pålitligheten, relevansen och resultatet av de vetenskapliga artiklarna. De checklistor som användes var en checklista för kvalitativa studier, en för randomiserade kontrollerade studier samt en för kohortstudier. En loggbok fördes under hela arbetets gång för att redovisa arbetsfördelningen mellan författarna.

3.1 Datainsamling

När problemområdet är definierat menar Forsberg och Wengström (2016) att de sökord som ska utgöra grunden för litteratursökningen ska formuleras och preciseras. Enligt Forsberg och Wengström (2016) är ett sätt att utforma sökord att använda enstaka ord från frågeställningen, vilket var något som tillämpades i studien. För att tydligt redovisa datainsamlingen i studien utformades en tabell för att klargöra hur sökorden, antalet träffar, lästa titlar och abstract samt andelen vetenskapliga artiklar som använts i studien, se tabell 1. De sökord som valdes att användas var *physical inactivity*, *women*, *socioeconomically disadvantaged neighborhoods* och *protective factors*. Under databassökningarna framgick det att sökordet *socioeconomically disadvantaged neighbourhoods* gick att reformera till *socioeconomic disparities* för att komplementera och utöka antalet träffar av artiklar och göra urvalet större, se tabell 1.

Efter att ha konstaterat antal träffar på de olika sökorden utsågs det första urvalet av de vetenskapliga artiklarna i studien. Detta gjordes genom att läsa titlarna på artiklarna på de 20 första sidorna av sökordens resultat i PubMed förutom för det sökorden som gav färre träffar, där lästes alla titlar och så även de artiklar som gav träffar i Medline. Efter det prioriterades de artiklar som hade något av sökorden med i titeln för ett andra urval. I detta urval lästes därefter abstracten i alla de vetenskapliga artiklarna för att få en förståelse kring artiklarnas innehåll samt för att finna de artiklar som var mest lämpade för studien utifrån de valda inklusionskriterierna. Ett tredje urval uppstod därefter och dessa artiklar lästes vidare i fulltext för att tillslut nå ett sista urval innehållande vetenskapliga artiklar lämpade för studiens ämne, riktning och målsättning. Anledningen till att alla artiklar som gav träffar utifrån sökorden i

PubMed inte lästes var på grund av den tidsbegränsning som fanns för att genomföra studien. Enligt Forsberg och Wengström (2016) bör även referenslistan i de utvalda vetenskapliga artiklarna studeras vilket utgjorde för de manuella sökningarna utifrån referenslistor i tabellen och av detta valdes ytterligare två artiklar, se tabell 1.

Vanligtvis bör ett sökord bestå av ett valt geografiskt område för datainsamlingen, något som i denna studie exkluderades på grund av för få antal träffar vad gäller de vetenskapliga artiklarna. På så sätt användes en mer generell riktning där flera länder inkluderades i studien, dock inom avgränsningen för höginkomstländer. Dessa länder var Australien, Nederländerna, Sverige samt USA varav en artikel genomfördes i Nederländerna respektive USA, två i Sverige och resterande sexton vetenskapliga artiklar ägde rum i Australien. Anledningen till att just dessa 20 vetenskapliga artiklarna valdes ut var på grund av att de innehöll nedanstående inklusionskriterier samt var av god kvalitet för vidare bedömningar och slutsatser där geografisk position i artiklarna var slumpmässigt fastställd inom ramen för höginkomstländer. De databaser som användes för att hämta de vetenskapliga artiklarna var PubMed och Medline vilket är två stora internationella medicinska databaser som gör det möjligt att genomföra strukturerade och systematiska sökningar. Såväl PubMed som Medline är därigenom goda källor till relevanta vetenskapliga artiklar vilket även utgjorde skäl till varför PubMed samt Medline valdes som databaser. Sökningarna i databaserna resulterade även i ett antal dubletter där de artiklar vi hittade i Medline även förekom i PubMed. Däremot var antalet träffar färre i Medline vilket medförde att alla titlar lästes på de vetenskapliga artiklarna i denna databas. Således möjliggjorde detta att artiklar som annars eventuellt inte hade påträffats i PubMed kunde upptäckas. För att utöka den elektroniska tillgängligheten av artiklarna nyttjades LibSearch från biblioteket på Högskolan i Skövde vid sju tillfällen.

Förutom sökning av vetenskapliga artiklar genomfördes även manuella sökningar efter policys riktade mot att främja fysisk aktivitet bland kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden. Vidare användes information från Folkhälsomyndigheten, World Health Organization, Statistik Centralbyrån samt Institutet för Hälso- och Sjukvårdsekonomi för en mer aktuell insikt i folkhälsofrågan där till exempel statistik och ekonomiska kostnader för fysisk inaktivitet kunde utläsas (Andersson, et al., 2018:3; Folkhälsomyndigheten, 2007; Folkhälsomyndigheten, 2017; SCB, 2019; World Health Organization, 2018a; World Health Organization, 2018b).

3.2 Inklusionskriterier

En viktig del i en strukturerad litteraturstudie är kriterier för inklusion samt exklusion. Inklusionskriterier definieras utifrån studiens syfte och utgör för hur sökningar i databaser ska verkställas (Forsberg & Wengström, 2016). Artiklarna i denna systematiska litteraturstudie är baseras på följande inklusionskriterier:

- artiklarna ska vara publicerade mellan år 2005–2020.
- artiklarna ska vara folkhälsovetenskapligt relevanta samt ha betydelse för vårt syfte.
- artiklarna ska visa hur fysisk aktivitet kan påverka kvinnors hälsa utifrån socioekonomiska perspektiv.
- artiklarna ska bestå av målgruppen kvinnor i åldrarna 18–64 år boende i socioekonomiskt utsatta områden i höginkomstländer.

Tabell 1. Resultat av databassökning om fysisk inaktivitet och kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden i höginkomstländer.

Sökord	Databaser	Antal träffar	Antal lästa titlar	Antal lästa abstract	Använda vetenskapliga artiklar i studien
Physical activity AND women AND socioeconomically disadvantaged neighborhoods	PubMed	99	99	18	9
Physical activity AND women AND Socioeconomic disparities	PubMed	348	200	26	3
Physical activity AND protective factors AND women	PubMed	901	200	32	3
Physical activity AND women AND socioeconomically disadvantaged neighborhoods	Medline	9	9	9	2
Physical activity AND women AND Socioeconomic disparities	Medline	23	23	12	1
Manuell sökning utifrån referenslistor					2
Totalt		1380	531	97	20

3.3 Analys

Den analysmetod som användes för studien var en tematisk innehållsanalys, vilket omfattar ett tillvägagångssätt för att dra slutsatser om den samlade vetenskapliga litteraturens konklusion. En tematisk innehållsanalys identifierar, analyserar samt beskriver mönster och teman utifrån datainsamlingen för att slutligen resultera i olika kategorier som reflekterar såväl syfte som frågeställningar. Fördelen med en tematisk innehållsanalys är att den är okomplicerad, däremot måste den vara tydligt beskriven (Bryman, 2011).

Till en början granskades materialet upprepade gånger för att få en större översikt om innehållet, detta i eftersträvan av att hitta återkommande mönster i de vetenskapliga artiklarna samt finna potentiella koder i data. Kodningen som genomfördes fokuserade på kvinnors fysiska inaktivitet relaterat till socioekonomisk status (Bryman, 2011).

Vidare beskrivs kodningsprocessen enligt Bryman (2011) vara viktigt för att analysera och presentera teman i data. Kodningsprocessen är även väsentligt för att möjligt erhålla nyckelord som vidare beskriver likheter i den datainsamling som granskas, vilket skapar en grund för analysen. Detta tillvägagångssätt tillåter oss som författare att bekanta oss med det material som inkluderats i studien och därigenom möjligheten att uppfatta likheter och skillnader i empirin. Kodningsprocessen började inledningsvis med att läsa igenom resultatdelen för att skapa preliminära teman för varje vetenskaplig artikel. Meningsbärande enheter som svarade på syftet plockades därefter ut och kodades utifrån innehåll och betydelse. De meningsbärande enheterna delades sedan in i olika grupper utefter koderna. Såväl koderna som de meningsbärande enheterna analyserades därefter både enskild och i relation till varandra med hänsyn till studiens syfte.

Efter kodningsprocessen påbörjades arbetet med att skapa större teman utifrån de koder som tidigare utvunnits från empirin (Bryman, 2011). Enligt Bryman (2011) bör dessa teman vara betydande och relevanta för forskningsfrågorna, vilket återspeglas i vår tematisering. Detta innebär således att antalet gånger en kod påträffas inte är intressant utan snarare ligger intresset i huruvida de olika temana är relevanta i relation till forskningsfrågorna. De teman som ansågs relevanta för forskningsfrågorna kondenserades därefter utifrån de framhållna likheterna och skillnaderna som koderna omfattade till potentiella kategorier. Kategorierna granskades ytterligare med syfte att finna sammanhängande mönster (Bryman, 2011). Bryman (2011) beskriver hur samband mellan kategorierna bör förekomma samtidigt som en tydlig skillnad ska gå att utläsa. De vetenskapliga artiklarna som granskades placeras därav i kluster under passande kategorier som i sin tur skapar en sammanhängande text. Vidare kondenserades texten ytterligare med syftet att stärka resultatets huvudinnehåll, där såväl kategorier som subkategorier avslutningsvis gavs till uttryck (Bryman, 2011). På så sätt utformades slutligen olika huvudteman och subteman som beskrevs med ord.

Denna kodningsprocess genomfördes först enskilt med syfte att minimera risken att påverka varandra under kodningen. Sedan jämfördes den enskilda kodningen för att skapa gemensamma teman, något som visade sig i denna process var att de enskilda koderna stämde överens med varandra (Bryman, 2011). Då alla de vetenskapliga artiklarna utgick från det engelska språket förblev även kodningsprocessen på engelska. Dock översattes de valda huvudteman och subteman till svenska då följande studie är skriven på svenska. De huvudteman som påträffades i de vetenskapliga artiklarna var *socioekonomiska faktorer*, *psykosociala faktorer* samt *fysisk miljö*. Dessa huvudteman genererade till sex olika subteman som omfattar *utbildningsnivå*, *ekonomiska förutsättningar*, *socialt stöd*, *self-efficacy* samt *socioekonomiskt missgynnade områden*, se tabell 2.

Tabell 2. Huvudteman och subteman om fysisk inaktivitet och kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden i höginkomstländer.

Huvudteman	Subteman
· Socioekonomiska faktorer	· Utbildningsnivå · Ekonomiska förutsättningar
· Psykosociala faktorer	· Self-efficacy · Socialt stöd
· Fysisk miljö	· Socioekonomiskt missgynnade områden

3.4 Validitet

Validitet beskrivs enligt Bryman (2011) som ett sätt att mäta relevans samt giltighet på studier. Bryman (2011) beskriver vidare olika former av validitet att beakta vid bedömning av en studies validitet. En form av validitet är *mättningsvaliditet* som handlar om i vilken grad studien mäter det den är avsedd att mäta. Den aktuella studien omfattar mätningar relaterat till socioekonomisk status och fysisk inaktivitet bland kvinnor, detta med syftet att undersöka vilka riskfaktorer och skyddsfaktorer som kan påverka kvinnors fysiska inaktivitet i socioekonomiskt utsatta områden. Den aktuella studie bygger på data och information från 20 vetenskapliga artiklar som alla innehåller relevanta mätningar för studiens syfte vilket kan indikera på en god mättningsvaliditet (Bryman, 2011). En annan form av validitet att utgå ifrån är *intern validitet* vilket enligt Bryman (2011) menas med hur berörda mått förhåller sig till varandra samt huruvida resultatet är trovärdigt och överensstämmer med verkligheten. Den interna validiteten kan i detta fall innebära att fysisk inaktivitet bland kvinnor kan bero på socioekonomisk status samt hur individuella faktorer och den fysiska miljön kan påverka det. Utifrån de vetenskapliga artiklarna påvisade resultatet för studien en viss generaliserbarhet då artiklarna innehöll liknande information, data och slutsatser vilket kan medföra trovärdiga resultat som överensstämmer med verkligheten. Ytterligare en form av validitet är *extern validitet* som inkluderar huruvida resultatet i studien är generaliserbart till populationer utanför studien (Bryman, 2011). I detta fall kan det menas med att den fysiska miljön kan påverka den fysiska aktiviteten bland kvinnor i olika socioekonomiska grupper men även antagandet om att den fysiska miljön är sämre i mindre välbärgade områden. En annan form av validitet som Bryman (2011) tar upp är *ekologisk validitet* som omfattar huruvida resultatet skildrar naturliga situationer och därav inte ett resultat där forskaren påverkat situationen. Något som gör att den ekologiska validiteten är hög i denna studien är att undersökningen speglar kvinnors vardagliga liv i deras fysiska hemmiljö där forskare utifrån de vetenskapliga artiklarna i sig inte kan påverka den naturliga situationen. Som författare innebär den ekologiska validiteten i detta sammanhang att studiens resultat inte medvetet exkluderat information eller ombildat perspektiven från de vetenskapliga artiklarna (Bryman, 2011).

Validiteten för denna litteraturstudie kan därför anses vara god då granskningsprocessen av de vetenskapliga artiklarna genomfördes oberoende av varandra, detta då den enskilda granskningen av koder och tolkningar var de samma vilket ökar validiteten.

3.5 Reliabilitet

Reliabilitet handlar om tillförlitlighet där hög reliabilitet skildrar studiens förmåga att möjligt kunna återskapa samma resultat om studien återskapas på nytt. Det är av stor vikt att studien utförs på ett så noggrant sätt som möjligt för att minimera slumpmässiga fel (Bryman, 2011). Enligt Bryman (2011) ökar risken för selektivt urval vid litteraturstudier vilket innebär att vald information grundar sig på den egna attityden till ämnet istället för att resultatet bygger på slumpmässighet. Med tanke på att den aktuella studien utförts med betydande precision gällande insamling av data samt tydlighet beträffande tillgång till använd forskning i undersökningen kan reliabiliteten för studien anses vara god (Bryman, 2011).

En ytterligare aspekt att beakta inom området reliabilitet är eventuell förförståelse kring ämnet, vilket kan definieras som värderingar och erfarenheter hos författarna innan studien påbörjades (Bryman, 2011). Tidigare förförståelse för ämnet hos författarna är begränsade bortsett från tidigare uppsatsarbete inom ämnet fysisk aktivitet. Däremot fanns en föreställning hos båda författarna om att den fysiska inaktiviteten bland kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden förekom i större utsträckning än hos kvinnor med högre socioekonomiskt status. De vetenskapliga artiklarna till litteraturstudien valdes dock inte utifrån detta perspektiv utan erhöll en mer förutsättningslös datainsamling för att därmed inte påverka studiens resultat.

Som följd av att validiteten samt reliabiliteten kan anses vara god kan ytterligare antaganden om kvalitet beaktas. Kvaliteten i den aktuella studien omfattar hur väl beskrivning om genomförandet finns samt huruvida syfte och frågeställningar har förklarats och diskuterats. Genom att studien fokuserar på det valda ämnet fysisk inaktivitet bland kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden samt att tydliga teman går att beskriva utifrån den empiriska datan kan studiens trovärdighet fastställas (Bryman, 2011).

3.6 Etiska överväganden

Att beakta etiska överväganden inom forskning är av stor betydelse, särskilt inom studier som omfattar människor. För att skydda studiedeltagarnas personliga integritet förekommer fyra forskningsetiska principer, dessa lyder enligt följande: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet. De fyra etiska principerna är särskilt betydande vid hantering av känslig information. Detta innebär att de enkäter och intervjuer som framgår i studiens vetenskapliga artiklar bör ställa krav på att de kvinnliga respondenternas personliga integritet skyddas. Vi som författare bör även ställa krav på att den forskning som inkluderas i studien förefaller inom ramen för de fyra forskningsetiska principerna. Detta innebär att studiens utvalda artiklar ska vara peer-reviewed samt genomgått en etisk granskning och blivit godkända (Vetenskapsrådet, 2017).

Förutom de forskningsetiska principerna är det även av vikt att de artiklar som ingår i litteraturstudien redovisas där alla resultat bör presenteras, såväl de som stödjer som inte stödjer information till forskningsfrågorna. Det är även viktigt att vi som författare medvetet inte har förvrängt eller exkluderat den information som framkommit under analysprocessen (Vetenskapsrådet, 2017). Alla artiklar som inkluderats i litteraturstudien har därför redovisats samt presenterats under analysen.

4. Resultat

Till grund för resultatet står 20 vetenskapliga artiklar med fokus på fysisk inaktivitet bland kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden som genom en tematisk analysprocess genererat tre huvudteman och sex subteman, se tabell 2. Genomgående för alla utvalda teman är att de beskriver hinder till fysisk aktivitet och således även de riskfaktorer samt skyddsfaktorer som kan bidra till fysisk inaktivitet bland kvinnor boende i socioekonomiskt utsatta områden.

4.1 Socioekonomiska faktorer

Socioekonomiska faktorer beskrivs enligt Ball et al. (2013) omfatta olika omständigheter som kan påverka kvinnors möjlighet till fysiska aktivitet, dessa inkluderar utbildningsnivå, anställningsstatus, egen inkomst, hushållsinkomst samt bostadsägande. Cerin och Leslie (2008) redogör vidare för hur socioekonomiska faktorer även kan påverka hälsobeteenden såväl direkt som indirekt och därigenom kvinnors möjlighet till fysisk aktivitet.

4.1.1 Utbildningsnivå

Utbildningsnivå definieras som den process som utvecklar nivåer av kunskap, färdigheter samt bildning och beskrivs enligt Cerin och Leslie (2008) möjligen associeras med större exponering för budskap gällande hälsa. Cerin och Leslie (2008) menar att sambandet mellan högre utbildningsnivå och en högre exponering av hälsobudskap kan bidra till ett ökat hälsoutfall där förmågan att söka, förstå, internalisera samt handla utefter det kan bidra till en ökad self-efficacy för fysisk aktivitet. Individer som innehar en högre nivå av utbildning beskrivs även ha en bättre förståelse för den fysiska aktivitetens betydelse för hälsan, det är även dessa personer som mer sannolikt väljer att leva i mer aktivitetsvänliga miljöer med en högre socioekonomisk status. Genom detta ökar sannolikheten till att vara mer fysisk aktiv då stöd från sociala nätverk, värderingar och sociala normer kan fungera som skyddsfaktorer för fysisk aktivitet och så även återspegla utbildningsnivån samt nivån av fysisk aktivitet, något som även kan medföra en bättre allmän hälsa (Cerin & Leslie, 2008).

Begreppet utbildningsnivå kan enligt Waller et al. (2018) konverteras till två olika variabler av nivåer som omfattar låg och hög utbildningsnivå. En låg utbildningsnivå beskrivs som avsaknad av utbildning efter grundskolan medan en hög utbildningsnivå definieras omfatta en eftergymnasial utbildning på mer än tre år (Waller et al. 2018). Waller et al. (2018) förklarar även hur utbildningsnivå kan ha ett samband med nivån av fysisk aktivitet på fritiden bland kvinnor, vilket även kan återspeglas utifrån socioekonomisk status. Mellan år 2004–2005 beskrevs kvinnor födda 1966 och 1954 med låg utbildning vara mindre fysisk aktiva på fritiden än kvinnor med hög utbildning i samma ålder (Waller et al., 2018).

Fysisk aktivitet, utbildningsnivå samt inkomst bland kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden beskrivs ha ett tydligt samband där kvinnor med lägre utbildningsnivåer också är fysisk aktiva i mindre utsträckning. Även kvinnor i mer missgynnade stadsdelar tenderar att ha en snabbare nedgång i fysisk aktivitet än de kvinnor boende i mer välbärgade områden (Peeters et al., 2019).

Teychenne et al. (2012) genomförde en studie där resultat påvisade att kvinnor boende i socioekonomiskt missgynnade stadsdelar i allmänhet associeras med lägre utbildningsnivåer och så även läskunnighet (Teychenne et al., 2012). Detta menade Teychenne et al. (2012) då det tryckbaserade informationsmaterialet med enkelt språk och många bilder, till skillnad från det webbaserade informationsmaterialet, var den interventionsmetod som studiens deltagare i större utsträckning valde att ta del av. Denna metod beskrevs även som en effektiv strategi för att öka fysisk aktivitet bland kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden (Teychenne et al., 2012).

4.1.2 Ekonomiska förutsättningar

Cerin och Leslie (2008) beskriver hur ekonomiska förutsättningar många gånger kan påverka kvinnors möjlighet till fysisk aktivitet, i synnerhet om hushållsinkomsten är låg. Cerin och Leslie (2008) redogör vidare för hur kvinnor med hög hushållsinkomst i studien var 23,5 procent mer fysiskt aktiva än kvinnor med en låg hushållsinkomst. En av de mest framträdande riskfaktorerna som enligt Cerin och Leslie (2008) ses påverka möjligheten till fysisk aktivitet är den generella inkomstnivån inom boendeområdet. Cerin och Leslie (2008) menar att en högre hushållsinkomst skapar förutsättningar till att välja och ha råd att leva och bo i trevligare och säkrare miljöer som kan bidra till en ökad fysisk aktivitet. Detta innebär således att områden som upplevs ha en högre inkomstnivå oftast har en bättre tillgång till idrotts- och träningsanläggningar, färre fysiska hinder för gångvägar, högre nivåer av estetik samt lägre nivåer av brott och trafik (Cerin & Leslie, 2008).

Cleland et al. (2013) redogör för hur ekonomiska förutsättningar kan ha en samband med fysisk inaktivitet bland kvinnor där barnomsorg beskrivs som en väsentlig och betydande del till fysisk aktivitet. Sambandet mellan ekonomiska förutsättningar och möjligheten till barnomsorg menar Cleland et al. (2013) särskilt påverkar kvinnors möjlighet till fysisk aktivitet, i synnerhet då kvinnor framförallt är de som enligt normen har det huvudsakliga ansvaret över barnen. I de fall där de ekonomiska förutsättningarna saknas till barnomsorg kan den fysiska aktiviteten bland kvinnor prioriteras bort (Cleland et al., 2013).

Cleland och Ball (2013) menar att en ekonomisk subventionering eller möjligheten till gratis medlemskap till gym och/eller fritidsklubbar kan vara gynnsamt för att främja fysisk aktivitet bland kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden. Vidare beskriver Cleland och Ball (2013) att deltagande i samhällscentrerande aktiviteter ofta kan medföra ekonomisk stress då priserna kan vara höga eller avståndet för långt bort.

Under en åtta års period undersöktes betydelsen av utbildningsnivå, skillnader i inkomst samt sysselsättning för fysisk aktivitet med en upprepad samling av hälsoinformation år 2006, 2010 samt 2014 (Szilcz, et al., 2017). Szilcz, et al. (2017) beskriver hur nivån av fysisk inaktivitet bland studiepopulationens kvinnor ökade från 11 procent år 2006 till 12,6 procent år 2014 samtidigt som andelen kvinnor med låg inkomst minskade från 33,4 procent år 2006 till 29,9 procent år 2014. Trots detta beskriver Szilcz, et al. (2017) hur antalet kvinnor med låg utbildningsnivå ökade från 24,4 procent till 24,7 procent mellan år 2006–2014.

Detta menar Szilcz, et al. (2017) tyder på en ojämlikhet i fysisk aktivitet mellan kvinnor med hög och låg inkomst, vilket även antyder på hur sociala ojämlikheter i hälsobeteenden kan skilja sig åt beroende på utbildningsnivå, skillnader i inkomst samt sysselsättning.

4.2 Psykosociala faktorer

Psykosociala faktorer kan ha en stor inverkan på kvinnors möjlighet till fysisk aktivitet, särskilt bland kvinnor boende i socioekonomiskt utsatta områden. Cleland et al. (2010c) beskriver framförallt hur en avsaknad av self-efficacy och socialt stöd kan verka som hinder i dessa fall. Vidare beskriver Cerin och Leslie (2008) hur skillnader i self-efficacy och socialt stöd även kan påverka möjligheten till fysisk aktivitet.

4.2.1 Self-efficacy

Self-efficacy kan identifieras som en av de starkaste faktorerna som påverkar hälsobeteenden, det menar Cerin och Leslie (2008) som vidare förklarar hur sociala, individuella och miljömässiga faktorer kan påverka nivån av self-efficacy och därigenom även graden av fysisk aktivitet bland kvinnor. I likhet med detta beskriver Cleland et al. (2013) hur många kvinnor, boende i socioekonomiskt utsatta områden, saknar individuella och sociala förutsättningar till fysisk aktivitet, något som grundar sig i nivån av self-efficacy. Detta kan innebära att kvinnor i socioekonomiskt missgynnade stadsdelar inte utövar fysisk aktivitet i samma utsträckning som kvinnor i mer välbärgade områden och har därav möjligtvis inte heller färdigheterna till att vara fysisk aktiv (Cleland et al., 2013).

Cleland et al. (2010c) beskriver hur insatser som syftar till att främja fysisk aktivitet bland kvinnor med låg socioekonomisk status bör fokusera på individuella faktorer, med särskild betoning på att öka self-efficacy där kvinnors tro på sin egna förmåga att vara aktiv bör stå centralt. Vidare beskriver Cerin och Leslie (2008) hur ojämlikheter mellan kvinnor i olika nivåer av utbildning, oberoende av individuell inkomst, kan bero på skillnader i problemlösnings- och hanteringsförmågor som ett resultat av den utbildningserfarenhet kvinnorna besitter. Detta är något som Cerin och Leslie (2008) menar med stor sannolikhet kan påverka kvinnors self-efficacy till fysisk aktivitet.

4.2.2 Socialt stöd

Många individuella och sociala faktorer har identifierats som viktiga för kvinnors utförande av fysisk aktivitet, däribland beskrivs socialt stöd som en av huvudfaktorerna till att kvinnor väljer och/eller har möjlighet till att vara fysiskt aktiva (Cleland et al., 2013). Socialt stöd omfattar enligt Ball et al. (2013) stöd från familj och vänner, grannskapets sociala sammanhållning samt barnomsorg. Ball et al. (2013) beskriver vidare hur de kvinnor som uppnår WHO:s rekommendationer gällande fysisk aktivitet även påvisade höga nivåer av socialt stöd från såväl vänner och kollegor som höga nivåer av socialt deltagande genom medlemskap i sport och fritidsklubbar.

Socialt stöd från familj, tillgång till barnomsorg samt välbefinnande beskrivs som potentiellt viktiga skyddsfaktorer för möjligheten till fysisk aktivitet bland kvinnor. Cleland et al. (2020) förklarar vidare hur dessa skyddsfaktorer för kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden kan förstärkas eller försvagas på grund av ekonomiska förutsättningar samt utbildningsnivå. Även faktorer som fysisk aktivitet, self-efficacy samt resultatförväntningar kan påverkas av socialt stöd och därmed även den fysiska aktiviteten bland kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden (Middelweerd et al., 2017). Fysiska, mentala eller emotionella problem är återkommande faktorer som förklarar påverka kvinnors fysiska aktivitet, 30,9 procent kvinnor jämfört med 20,1 procent män beskrivs uppleva detta. Samtidigt beskriver ett stort antal kvinnor hur de upplever avsaknad av fysisk aktivitet på fritiden, 27,2 procent kvinnor respektive 17,4 procent män. Betydande orsaker till fysisk inaktivitet bland kvinnor beskrivs omfatta barnomsorg samt ansvarsområden i hemmet (Duin et al., 2015).

“We’re busy taking care of others rather than ourselves and the physical exercise comes as an aside”. (s. 47) (Duin et al., 2015).

Cleland och Ball (2013) genomförde en studie där resultatet visade att kvinnor med låg socioekonomisk status upplever specifika hinder för deltagande i fysisk aktivitet. Dessa hinder beskriver Cleland och Ball (2013) framförallt orsakas av ett begränsat socialt stöd men också brist på barnomsorg. Vidare framhåller Cleland och Ball (2013) hur tillgängligheten till ett kommunalbaserat program med fokus på barnomsorg var mycket uppskattat bland de som deltog i studien, 19 av total 20 deltagande svarade att de värdesatte denna typ av intervention.

Cleland och Ball (2013):

Ett kommunalbaserat program beskrevs enligt de intervjuade kvinnorna potentiellt främja en ökad fysisk aktivitet:

“That appeals to me because [son] is looked after while I can exercise, and I can still interact with other people and gain some motivation, I think, when I’m exercising with those other people”. (s. 210)

Förutom möjligheten till fysisk aktivitet som det kommunalbaserade programmet kan tillhandahålla, ansågs även en stor del av respondenterna att de sociala aspekterna med ett sådan program var viktigast:

“Maybe meeting new mothers because I’ve often wanted to join a mother’s group, I don’t know just meeting new friends in general ... Yeah social thing really more than anything for me”. (s. 210)

“That you’re getting to meet people and you’re probably all there for pretty much the same reasons and you know you could share that with them”. (s.210)

I det stora hela var vikten av barnomsorg mycket tilltalande för att skapa möjlighet till fysisk aktivitet bland kvinnorna i studien:

“... my kids are a bit older now but I still have the, the problem when I go to the pool ... one of my kids is old enough to be in the pool by herself but [son]’s not and you know so you can’t go into the gym you know [husband]’s got to be there”. (s. 211)

Kvinnor beskriver allt oftare hur tidsbrist, andra prioriteringar, arbete och familjeengagemang står som hinder för möjligheten till fysisk aktivitet (Duin et al., 2015; Santos et al., 2016). Av detta menar Santos et al. (2016) hur en inre motivation konsekvent kan associeras med fysisk aktivitet oberoende av socioekonomisk status. Väsentliga faktorer som intresse, utmaning samt uppskattning av fysisk aktivitet framhålls som viktiga drivkrafter för att utöva och bibehålla beteendeförhållandet till fysisk aktivitet. En vanlig motiverande anledning till fysisk aktivitet bland kvinnor menar Santos et al. (2016) handlar om att kontrollera vikt. Jämfört med kvinnor som inte försökte kontrollera sin vikt var det mer sannolikt att kvinnor som försökte gå ner eller bibehålla vikt var högutbildade (KI = 0,019, 0,025), ogifta (KI = 0,027, 0,034) och hade högre en hushållsinkomst (KI = 0,031, 0,038), detta med ett konfidensintervall på 95 procent (Santos et al., 2016).

4.3 Fysisk miljö

Fysisk miljö beskrivs enligt Cleland et al. (2013) vara en betydande riskfaktor för fysisk aktivitet bland kvinnor boende i socioekonomiskt utsatta områden. Vidare beskriver Cleland et al. (2013) olika miljöfaktorer som kan bidra till en god hälsa där tillgänglighet till trygga och säkra platser att promenera och vara aktiv på, väl upplysta gator och vägar, grannskapssäkerhet, stadsdesign samt välskötta stadsdelar står centralt. Består en stadsdel av goda egenskaper för gångbarhet, säkerhet samt ett attraktivt landskap kan förutsättningar till fysisk aktivitet genereras (Cleland et al., 2010c; Cleland et al., 2013). Cleland et al. (2013) förklarar vidare hur miljöpoäng bestående av personlig säkerhet, estetik samt möjlighet till fysisk aktivitet kan beskriva skillnader bland kvinnors fysiska aktivitetsvanor. De kvinnor som omfattades av en medelhög till hög miljöpoäng hade jämfört med de med låg miljöpoäng 38 procent respektive 67 procent större chans till att vara fysiskt aktiva. Ett samband som indikerar på betydelse av hur en god fysisk miljö kan öka chanserna till att vara mer fysiskt aktiv (Cleland et al., 2013).

4.3.1 Socioekonomiskt missgynnade områden

Van Lenthe et al. (2005) testade tre stycken hypoteser med syfte att undersöka möjliga samband mellan grannskapets socioekonomiska miljö och fysiska aktivitet bland kvinnor.

Van Lenthe et al. (2005) beskriver två av tre hypoteser som följande:

“Residents of socio-economically disadvantaged neighborhoods are less likely to participate in sports activities compared to residents in more socio-economically advantaged neighborhoods. These inequalities are mediated by (a) a lower general level of attractiveness,

(b) a poorer proximity to shops, and (c) lower levels of safety in more disadvantaged neighborhoods". (s. 765-766)

"Residents of socio-economically disadvantaged neighborhoods are less likely to participate in sports activities compared to residents in more socio-economically advantaged neighborhoods. These inequalities are mediated by (a) a poorer proximity to sports facilities, and (b) lower levels of safety in the more disadvantaged neighborhoods". (s. 766)

Resultatet beskrivs enligt Van Lenthe et al. (2005) påvisa ett signifikant samband mellan grannskapets socioekonomiska miljö och fysiska aktivitet bland kvinnor. Vidare redogör Van Lenthe et al. (2005) att de kvinnor som är bosatta i socioekonomiskt missgynnade områden i allmänhet har en ökad risk för fysisk inaktivitet i jämförelse med kvinnor bosatta i mer gynnsamma stadsdelar. De ojämlikheter som förekommer mellan olika socioekonomiska stadsdelar kan vara dess förutsättningar till fysisk aktivitet vilket oftast kan omfatta möjligheten till promenader, cykling samt trädgårdsarbete men även den allmänna fysiska utformningen av stadsområdet (Van Lenthe et al., 2005). Detta beskriver Van Lenthe et al. (2005) i huvudsak bero på att stadsdelar som betygsätts högre ofta består av bostäder med en trädgård samt att de har mer välutformade områden som främjar till fysisk aktivitet. Utifrån de hypoteser Van Lenthe et al. (2005) beskrev visade resultatet att det fanns en högre sannolikhet att de kvinnor bosatta i mer missgynnade områden inte deltog i idrottsaktiviteter i samma utsträckning som kvinnor i mer välbärgade områden. 62,9 procent av de boende i mer missgynnade områden menade att de sällan eller aldrig utförde någon idrottsaktivitet (Van Lenthe et al., 2005). Anledningar till detta beskrivs enligt Van Lenthe et al. (2005) bero på bristande närheten till idrottsanläggningar samt uppmärksamheten av polisen i området.

Vikten av att känna sig trygg beskrivs som en särskilt viktig skyddsfaktor för kvinnors möjlighet att utöva fysisk aktivitet, i synnerhet för de kvinnor boende i socioekonomiskt utsatta områden. Tydliga skillnader i kvinnors upplevda säkerhet går att finna mellan de boende i stadsområden och områden på landsbygden, båda med låg socioekonomisk status. Av de kvinnor boende i dessa stadsområden kände 18,8 procent att de var säkra från brott till skillnad från de kvinnor bosatta i landsbygdsområdena där 47 procent upplevde säkerhet från brott (Timperio et al., 2015). Vidare visade resultat att 68,5 procent av kvinnorna boende i de socioekonomiskt utsatta landsbygdsområden inte uppfattade våld som ett problem i grannskapet, jämfört med de kvinnor bosatta i de socioekonomiskt missgynnade stadsområdena där 33,6 procent inte bedömde våld som ett problem i närområdet (Timperio et al., 2015). Även fler kvinnor än män rapporterade osäkerhet på grund av trafik eller brott som ett hinder för möjligheten till fysisk aktivitet, 8,9 procent av kvinnor respektive 3,9 procent av män (Durin et al., 2015).

Möjligheten till gångbarhet, det vill säga gatuförbindelse, blandad markanvändning samt hög bostadsdensitet, beskrivs enligt Van Dyck et al. (2013) ha ett konsekvent samband med vardaglig motion. Andra miljöegenskaper som kan främja hälsobeteenden och fysisk aktivitet beskriver Van Dyck et al. (2013) förknippas med tillgänglighet och närhet till sportanläggningar samt närvaron av grönområden och ett attraktivt landskap. Vidare redogör

Van Dyck et al. (2013) vikten av att undersöka den fysiska miljön som förklaring till fysisk inaktivitet bland kvinnor boende i socioekonomiskt missgynnade områden. Detta då denna befolkningsgrupp löper störst risk för fysisk inaktivitet, särskilt då kvinnor beskrivs ha starka hinder mot fysisk aktivitet då tidsbrist, brist på energi samt problem med barnomsorg är vanligt förekommande (Van Dyck et al., 2013).

Kvinnor som deltog i mer fysisk aktivitet på fritiden tenderar att vara yngre, vara högutbildade, ha en heltidsanställning, vara ogift och inte ha några barn (Cleland et al., 2010a). Enligt Cleland et al. (2010a) rapporterade 27 procent av kvinnorna som deltog i studien att de inte var fysiskt aktiva alls på fritiden, 28 procent var fysiskt aktiva 1–149 minuter per vecka och resterande 45 procent var fysiskt aktiva 150 minuter eller mer per vecka på fritiden (Cleland et al., 2010a). Samtidigt beskrivs individuella, sociala och upplevda miljöfaktorer inte utgöra en väsentlig skillnad för fysisk aktivitet bland kvinnor boende i socioekonomiskt utsatta stadsområden respektive landsbygdsområden. Kvinnor bosatta i socioekonomiskt missgynnade landsbygdsområden hade en högre nivå av fysisk aktivitet på fritiden, med ett medelvärde på 3,5 timmar per vecka, samtidigt som kvinnor boende i socioekonomiskt utsatta stadsområden erhöll ett medelvärde på 3,3 timmar fysisk aktivitet per vecka. I fråga av transportrelaterad fysisk aktivitet hade kvinnor bosatta i dessa socioekonomiskt utsatta stadsområden en högre nivå än kvinnor boende i liknande landsbygdsområden, 3,1 timmar per vecka respektive 2,9 timmar per vecka (Cleland et al., 2010b).

Depression beskrivs som vanligt förekommande riskfaktor bland kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden och ökar risken för att vara fysisk inaktiv (Teychenne et al., 2017). Teychenne et al. (2010) redogör för att ett samband mellan depression och fysisk aktivitet förekommer, kvinnor som var fysiskt aktiva mindre än 40 minuter per vecka på fritiden påvisade en ökad risk för depression.

Fysisk aktivitet som transport beskrivs som en särskild viktig skyddsfaktor för att förhindra depression bland kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden. Fysisk aktivitet som skyddsfaktor kan även inkludera den sociala aspekten, något som kan bidra till ytterligare hälsofördelar (Teychenne et al., 2010; Teychenne et al., 2017). För att reducera risken för depression krävs måttlig till hög intensitet av fysisk aktivitet vilket enligt Teychenne et al. (2010) kan vara svårt att genomföra bland de kvinnor som redan har symtom av depression.

5. Diskussion

Syftet med denna litteraturstudie var att beskriva vilka riskfaktorer som kan bidra till fysisk inaktivitet samt vilka skyddsfaktorer som kan bidra till fysisk aktivitet bland kvinnor i åldrarna 18–64 år i socioekonomiskt utsatta områden i höginkomstländer. Ett ämne som påvisar stora brister och skillnader vad gäller kvinnors förutsättningar till fysisk aktivitet i olika socioekonomiska områden.

5.1 Resultatdiskussion

Utifrån de 20 vetenskapliga artiklarna som inkluderades i studien går det att fastställa att kvinnor i åldrarna 18–64 år i socioekonomiskt utsatta områden i höginkomstländer är en befolkningsgrupp som i hög grad anses drabbas av fysisk inaktivitet.

Enligt ett flertal artiklar beskrivs ekonomiska förutsättningar som en betydande skyddsfaktor för fysisk aktivitet, där möjligheten till att bekosta bland annat medlemskap till olika träningsanläggningar, gym och barnomsorg inte är en självklarhet bland kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden. Detta kan bidra till bristande jämlikhet i hälsa, i synnerhet bland kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden där vardagliga kostnader oftast inte prioriteras till fysisk aktivitet och dyra träningsmedlemskap (Cerin & Leslie, 2008; Cleland & Ball, 2013; Cleland et al., 2013). En fråga som kan uppstå i och med detta är om ekonomiska förutsättningar verkligen är ett hinder för att utöva fysisk aktivitet? I de flesta fall krävs enbart ett individuellt intresse för att den fysiska aktiviteten ska ta form där till exempel promenader, löpning samt träning av olika muskelgrupper kan ske både inomhus och utomhus oavsett område eller ekonomiska förutsättningar. Trots det beskrivs den fysiska inaktiviteten bland kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden som hög. Kan detta bero på avsaknaden av skyddsfaktorer för fysisk aktivitet i de socioekonomiskt utsatta områdena? Är eventuellt nivån av self-efficacy, socialt stöd samt den fysiska miljön de främsta orsakerna till fysisk inaktivitet bland kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden i höginkomstländer? Och vad skapar egentligen det individuella intresset för fysisk aktivitet bland dessa kvinnor?

Ett återkommande argument i resultatet var vikten av en god fysisk miljö. Den fysiska miljön inom bostadsområden beskrivs som en betydande skyddsfaktor för fysisk aktivitet, i synnerhet för kvinnor boende i socioekonomiskt utsatta områden. En god fysisk miljö kan inspirera och motivera kvinnor till fysisk aktivitet (Cleland et al., 2010c; Cleland et al., 2013; Van Dyck et al., 2013; Van Lenthe et al., 2005). Är den fysiska miljön en betydande faktor för det individuella intresset till fysisk aktivitet bland kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden? Skapar natur och tillgängliga promenad- och cykelstråk ett verkligt intresse för fysisk aktivitet eller är en god fysisk miljö i detta sammanhang endast en källa för inspiration? En tanke kring detta är att den fysiska miljön möjligtvis kan bidra till den motivation som krävs för att vilja ta det första steget ut och vara fysisk aktiv, i synnerhet om de ekonomiska förutsättningarna är låga till fysisk aktivitet på annat sätt såsom dyra träningsmedlemskap. Däremot kanske den fysiska miljön inte är den huvudsakliga faktorn till möjligheten att vara fysisk aktiv.

I resultatet beskrivs self-efficacy som en av de starkaste skyddsfaktorerna som påverkar hälsobeteenden och kan bidra till de individuella och sociala förutsättningarna till fysisk aktivitet. Kvinnor med låg utbildningsnivå är också de som innehar en lägre nivå av self-efficacy, ett samband som enligt resultatet förknippas med socioekonomiskt missgynnade stadsdelar (Cerin & Leslie, 2008; Cleland et al., 2013; Middelweerd et al., 2017). Med en låg nivå av self-efficacy kan det individuella intresset för fysisk aktivitet möjligtvis begränsas av bristande tilltro till den egna förmågan att våga vara fysisk aktiv samt förståelsen av de positiva hälsoeffekterna av fysisk aktivitet. Kan därför nivån av self-efficacy vara en av den främsta anledningen till att kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden är fysisk inaktiva? Hur kan rätt förutsättningar tillhandahållas för att öka chansen för kvinnor boende i socioekonomiskt utsatta områden att öka nivån av self-efficacy? I resultatet beskrivs socialt stöd som ett sätt att öka möjligheten och förutsättningarna för kvinnor att vara fysisk aktiva. Tidsbrist, familjeengagemang samt brist på barnomsorg fastställs som orsaker till fysisk inaktivitet för kvinnor boende i missgynnade stadsdelar (Duin et al., 2015; Cleland et al., 2013; Santos et al., 2016). Är brist på socialt stöd därav en betydande riskfaktor för kvinnors möjlighet att utveckla self-efficacy och så även fysisk aktivitet? Kan på så sätt socialt stöd bidra till den hjälp och stöttning som krävs för att kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden ska få tid och möjlighet till att vara fysiskt aktiva? En tanke som även kan öppna upp möjligheten för kvinnor att utveckla tilltron till den egna förmågan att våga och vilja vara fysiskt aktiv.

Det individuella intresset för fysisk aktivitet bland kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden i höginkomstländer kan därför byggas på mer än bara ett intresse. Fysisk miljö, self-efficacy och socialt stöd kan vara väsentliga skyddsfaktorer till möjligheten att vara fysisk aktiv och kan bidra till en ökad hälsa.

5.2 Metoddiskussion

Datansamlingen för studien utgick från en systematisk litteraturoversikt där ett flertal vetenskapliga artiklar lästes. Vidare implementerades en tematisk kodningsprocess för att besvara studiens syfte. En styrka med studien var användandet av CASP (Critical Appraisal Skills Programme) något som säkerställde en hög kvalitet av de vetenskapliga artiklarna som inkluderades i studien. Detta medförde att artiklar som inte uppfyllde checklistan CASPs krav kunde uteslutas från studien.

De databaser som användes för sökning av de vetenskapliga artiklarna var PubMed och Medline, vilket är två stora internationella databaser som båda innehåller artiklar av folkhälsovetenskaplig relevans samt är väsentliga för studiens område. En svaghet i studien var att enbart två databaser användes, något som har sin orsak i den tidsbegränsning som fanns för arbetet. Att använda få databaser kan innebära ett ökat bortfall av relevanta vetenskapliga artiklar samt minska trovärdigheten för arbetet (Bryman, 2011).

Enligt Bryman (2011) bör förförståelse och tidigare erfarenheter reflekterats och skrivits ner för att styrka studien pålitlighet, vilket författarna säkerställde under metodavsnittet.

Förförståelsen diskuterades mellan författarna såväl innan som under arbetet vilket visade att begränsade erfarenheter kring ämnet fanns. Däremot fanns en viss förförståelse då författarna tidigare arbetet med uppsatsskrivande inriktat mot ämnet fysisk aktivitet. Detta var dock något som lades åt sidan för att inte påverka studiens resultat eller utformning.

Tidsperioden som valdes för databassökningarna var 2005–2020, detta för att öka möjligheten att hitta väsentliga artiklar för studiens syfte. Däremot kan ett sådant brett tidsintervall bidra till icke-aktuella artiklar samt ett tvivelaktigt resultat då äldre artiklar eventuellt hade fått ett annat resultat om de genomförts i nutid, vilket kan vara en ytterligare svaghet för studien. Att notera utifrån detta är dock att endast en artikel var från år 2005 och att majoriteten av resterande artiklar publicerades år 2010 och framåt.

Studien begränsades inte utifrån ett land, dock avgränsades studien till att enbart använda vetenskapliga artiklar genomförda i höginkomstländer. Av slumpmässiga skäl var en stor del av de vetenskapliga artiklarna som inkluderades i studien genomförda i Australien, sexton stycken av totalt tjugo artiklar, resterande artiklar hade sitt ursprung från Nederländerna, Sverige samt USA. Detta behöver dock inte innebära en svaghet för studien, däremot utgör det för en mindre insikt i andra höginkomstländer vad gäller fysisk aktivitet bland kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden.

De vetenskapliga artiklarna som inkluderades i studiens resultat var formulerade på engelska vilket översattes och tolkades av båda författarna. Med anledning av detta bör hänsyn tas till att språkliga och felaktiga tolkningar kan förekomma något som möjligtvis även kan ha påverkat studiens resultat.

Den analysmetoden som valdes för studien var en tematisk innehållsanalys där en kodningsprocess genomfördes. En styrka med den genomförda kodningsprocessen var att författarna läste artiklarna ett flertal gånger var för sig för att garantera att feltolkningar inte uppstod samt för att minimera möjligheten att påverka varandra. En fördel med detta tillvägagångssätt är därmed att trovärdigheten kan öka och resultatet kan tolkas rätt. Vidare i kodningsprocessen genererade detta till att samma och/eller likande koder fastställdes vid den enskilda kodningen. I och med det kan generaliserbarheten vad gäller kodningsprocessen strykas då detta kan initiera till att samma och/eller liknande koder skulle kunna framkomma om studien görs om. Även resultatet i studien kan anses vara generaliserbart då alla 20 vetenskapliga artiklar som inkluderade i studien påvisade likande resultat. I alla vetenskapliga artiklar framgick det att den fysiska aktivitet kan påverkas av socioekonomiska förutsättningar och att det i synnerhet är kvinnor i dessa områden som innehar en ökad risk för fysisk inaktivitet. Däremot kan 20 vetenskapliga artiklar betraktas som ett litet urval och för att öka generaliserbarheten ytterligare bör urvalet vara mycket större. Detta då fler inkluderade studier kan bidra till ett bredare perspektiv där fler kvinnor deltar och fler områden undersöks.

Som författare valde vi att ställa krav på den forskning och de studier som inkluderades i arbetet. Kraven var att de vetenskapliga artiklarna skulle vara peer-reviewed samt förefalla inom ramen för de fyra forskningsetiska principerna och därmed vara godkända av etiska forskningskommittéer. Därefter togs hänsyn till huruvida studiernas deltagare blivit informerade om och garanterade valfrihet, konfidentialitet samt sekretess av insamlad data. Förutom detta är det väsentligt att vi som författare redovisar och presenterar alla resultat, både de som stödjer forskningsfrågorna samt de som inte gör det. Dessutom är det av stor vikt att den information som framkommit under arbetets gång inte medvetet har förvrängts eller exkluderats.

5.3 Slutsats

Fysisk inaktivitet bland kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden är ett högst relevant och viktigt ämne som berör många aspekter, såväl på individnivå som på samhällsnivå. Resultatet påvisade hur rätt förutsättningar är väsentligt för att kvinnor ska kunna ha möjlighet till vara fysiskt aktiva. Brist på skyddsfaktorer såsom utbildningsnivå, self-efficacy, fysisk miljö och socialt stöd samt ekonomiska förutsättningar har visat sig även vara de riskfaktorer som kan bidra till en ökad fysisk inaktivitet bland kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden.

Ur ett folkhälsovetenskapligt perspektiv är fysisk inaktivitet bland kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden ett särskilt angeläget ämne att betrakta för att bland annat minska samhällets ojämlikheter i hälsa. Framtida forskning bör fokusera mer mot kvinnornas egna behov och önskan för att möjligt kunna implementera interventioner som kan göra en faktisk skillnad för att underlätta till fysisk aktivitet. Ett sådant hälsofrämjande arbetet kan verka positivt, inte minst för kvinnornas egna hälsa utan också för den generella folkhälsan i stort.

Referenser

Andersson, E., Welin, K-O. & Steen Carlsson, K. (2018). *Kostnader för fetma i Sverige idag och år 2030* (Rapport 2018:3). IHE.

*Ball, K., Cleland, V., Salmon, J., Timperio, A. F., McNaughton, S., Thornton, L., Campbell, K., Jackson, M., Baur, L. A., Mishra, G., Brug, J., Jeffery, R. W., King, A., Kawachi, I., & Crawford, D. A. (2013). Cohort profile: the resilience for eating and activity despite inequality (READI) study. *International journal of epidemiology*, 42(6), 1629–1639. <https://doi.org/10.1093/ije/dys165>

Barry, A.-M. & Yuill, C. (2016). *Understanding the Sociology of Health: an Introduction*. (4e uppl.) SAGE.

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2., [rev.] uppl.) Liber.

*Cerin, E., & Leslie, E. (2008). How socio-economic status contributes to participation in leisure-time physical activity. *Social science & medicine*, 66(12), 2596–2609. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.02.012>

*Cleland, V., & Ball, K. (2013). What might work? Exploring the perceived feasibility of strategies to promote physical activity among women living in socioeconomically disadvantaged neighbourhoods. *Health Education Research*, 28(2), 205-219. <https://doi.org/10.1093/her/cys097>

*Cleland, V., Ball, K., Hume, C., Timperio, A., King, A. C., & Crawford, D. (2010a). Individual, social and environmental correlates of physical activity among women living in socioeconomically disadvantaged neighbourhoods. *Social Science & Medicine*, 70(12), 2011-2018. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.02.028>

*Cleland, V., Cocker, F., Canary, J., Teychenne, M., Crawford, D., Timperio, A., & Ball, K. (2020). Social-ecological predictors of physical activity patterns: A longitudinal study of women from socioeconomically disadvantaged areas. *Preventive Medicine*, 132, 105995. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.105995>

*Cleland, V. J., Ball, K. & Crawford, D. (2013). Is a perceived supportive physical environment important for self-reported leisure time physical activity among socioeconomically disadvantaged women with poor psychosocial characteristics? An observational study. *BMC Public Health*, 13(280). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-280>

*Cleland, V. J., Ball, K., King, A. C., & Crawford, D. (2010b). Do the Individual, social, and Environmental correlates of physical Activity differ between urban and RURAL WOMEN? *Environment and Behavior*, 44(3), 350-373. <https://doi.org/10.1177/0013916510393275>

*Cleland, V. J., Ball, K., Salmon, J., Timperio, A & Crawford, D. (2010c). Personal, social and environmental correlates of resilience to physical inactivity among women from socio-economically disadvantaged backgrounds. *Health Education Research*, 25(2), 268-281. <https://doi.org/10.1093/her/cyn0545>

*Duin, D. K., Golbeck, A. L., Keippel, A. E., Ciemins, E., Hanson, H., Neary, T., & Fink, H. (2015). Using gender-based analyses to understand physical inactivity among women in YELLOWSTONE County, Montana. *Evaluation and Program Planning*, 51, 45-52. <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2014.12.006>

Folkhälsomyndigheten. (2007). *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet*. Hämtad den 18 oktober, 2020, från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/bd4c8de3a04b4d20ac7e0f0385193663/byggda-miljons-paverkan-fysisk-aktivitet.pdf>

Folkhälsomyndigheten. (2017). *Förslag till åtgärder för ett stärkt, långsiktigt arbete för att främja hälsa relaterad till matvanor och fysisk aktivitet*. Hämtad den 20 oktober, 2020, från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/5514b381077f4175b13fca5fe1089abe/forslag-till-atgarder-matvanor-fysiskaktivitet.pdf>

Forsberg, C. & Wengström, Y. (2016). *Att göra systematiska litteraturstudier: värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*. (4. rev. utg.) Natur & kultur.

*Middelweerd, A., Te Velde, S. J., Abbott, G., Timperio, A., Brug, J., & Ball, K. (2017). Do intrapersonal factors mediate the association of social support with physical activity in young women living in socioeconomically disadvantaged neighbourhoods? A longitudinal mediation analysis. *PLOS ONE*, 12(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0173231>

*Peeters, G., Beard, J. R., Deeg, D. J., Tooth, L. R., Brown, W. J., & Dobson, A. J. (2018). Longitudinal associations between lifestyle, socio-economic position and physical functioning in women at different life stages. *European Journal of Ageing*, 16(2), 167-179. <https://doi.org/10.1007/s10433-018-0484-1>

Regeringskansliet. (2015a). *Minskad ojämlikhet*. Hämtad den 7 december, 2020, från <https://www.regeringen.se/regeringens-politik/globala-malen-och-agenda-2030/minskad-ojamlikhet/>

Regeringskansliet. (2015b). *Jämställdhet*. Hämtad den 8 december, 2020, från <https://www.regeringen.se/regeringens-politik/globala-malen-och-agenda-2030/jamstalldhet/>

*Santos, I., Ball, K., Crawford, D., & Teixeira, P. J. (2016). Motivation and barriers for leisure time physical activity in socioeconomically disadvantaged women. *PLOS ONE*, 11(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0147735>

Statistiska Centralbyrån. (2019). *Träning och idrott*. Hämtad 19 oktober, 2020 från <https://www.scb.se/hitta-statistik/temaomraden/jamstalldhet/jamstalld-halsa/traning-och-idrott>

*Szilcz, M., Mosquera, P. A., Sebastián, M. S., & Gustafsson, P. E. (2017). Time trends in absolute and Relative socioeconomic inequalities in leisure time physical inactivity in northern Sweden. *Scandinavian Journal of Public Health*, 46(1), 112-123. <https://doi.org/10.1177/1403494817713123>

*Teychenne, M., Abbott, G., Lamb, K. E., Rosenbaum, S., & Ball, K. (2017). Is the link between movement and mental health a two-way Street? Prospective associations between physical Activity, sedentary behaviour and depressive symptoms among women living in socioeconomically Disadvantaged neighbourhoods. *Preventive Medicine*, 102, 72-78. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.07.005>

*Teychenne, M., Ball, K., & Salmon, J. (2010). Physical activity, sedentary behavior and depression among disadvantaged women. *Health Education Research*, 25(4), 632-644. <https://doi.org/10.1093/her/cyq008>

*Teychenne, M., Ball, K., & Salmon, J. (2012). Promoting physical activity and reducing sedentary behavior in disadvantaged neighborhoods: A qualitative study of what women want. *PLoS ONE*, 7(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0049583>

*Timperio, A., Veitch, J., & Carver, A. (2015). Safety in numbers: Does perceived safety mediate associations between the neighborhood social environment and physical activity among women living in disadvantaged neighborhoods? *Preventive Medicine*, 74, 49-54. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.02.012>

*Van Dyck, D., Veitch, J., De Bourdeaudhuij, I., Thornton, L. & Ball, K. (2013). Environmental perceptions as mediators of the relationship between the objective built environment and walking among socio-economically disadvantaged women. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(108). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-108>

Van Holle, V., Deforche, B., Van Cauwenberg, J., Goubert, L., Maes, L., Van de Weghe, N., De Bourdeaudhuij, I. (2012). Relationship between the physical environment and different domains of physical activity in European adults: a systematic review. *BMC Public Health*, 12(807). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-807>

*Van Lenthe, F. J., Brug, J., & Mackenbach, J. P. (2005). Neighbourhood inequalities in physical inactivity: the role of neighbourhood attractiveness, proximity to local facilities and safety in the Netherlands. *Social science & medicine (1982)*, 60(4), 763-775. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2004.06.013>

Vetenskapsrådet (2017). *God forskningsred [Elektronisk resurs]*. Vetenskapsrådet.

*Waller, M., Lissner, L., Hange, D., Sund, V., Blomstrand, A., & Björkelund, C. (2018). Socioeconomic disparities in physical activity among Swedish women and trends over time - the population study of women in Gothenburg. *Scandinavian journal of primary health care*, 36(4), 363–371. <https://doi.org/10.1080/02813432.2018.1499599>

Wendel-Vos, W., Droomers, M., Kremers, S. & Van Lenthe, F. (2007). Potential environmental determinants of physical activity in adults: a systematic review. *Obesity reviews*, 8(5), 420-440. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2007.00370.x>

World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=F1B139695DCDC3C614FC6E306EBCE9FF?sequence=1

World Health Organization. (2018). *More active people for a healthier world*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272721/WHO-NMH-PND-18.5-eng.pdf>

Bilaga 1. Översikt över analyserade artiklar

Författare och år	Titel	Land	Studiemetod	Studiepopulation	Syfte
Ball, K., Cleland, V., Salmon, J., Timperio, A. F., McNaughton, S., Thornton, L., Campbell, K., Jackson, M., Baur, L. A., Mishra, G., Brug, J., Jeffery, R. W., King, A., Kawachi, I., & Crawford, D. A. År: 2013	Cohort profile: the resilience for eating and activity despite inequality (READI) study	Australien	Kvantitativ	5034	Syftet med studien var att undersök personliga, sociala och strukturella faktorer som genom socioekonomiska nackdelar påverkar livsstilsval i samband med fysisk inaktivitet och dåliga kostval samt att utforska mekanismer som ligger till grund för motståndskraft mot risk för fetma hos socioekonomiskt utsatta kvinnor och barn.
Cerin, E., & Leslie, E. År: 2008	How socio-economic status contributes to participation in leisure-time physical activity	Australien	Kvantitativ	2194	Syftet med studien var att identifiera individuella, sociala och miljömässiga faktorer till skillnader på individ- och områdesnivå i fysisk aktivitet mellan socioekonomiska grupper.
Cleland, V., & Ball, K. År: 2013	What might work? Exploring the perceived feasibility of strategies to promote physical activity among women living in socioeconomically disadvantaged neighbourhoods.	Australien	Kvalitativ	20	Syftet med studien var att undersöka preferenser för upplevd genomförbarhet och hinder av hypotetiska marknadsföringsstrategier bland kvinnor från socioekonomiskt missgynnade stadsdelar.
Cleland, V., Ball, K., Hume, C., Timperio, A., King, A. C., & Crawford, D. A.	Individual, social and environmental correlates of physical activity among women	Australien	Kvantitativ	4108	Studie syftade till att identifiera individuella, sociala och miljömässiga faktorer för fysisk aktivitet bland kvinnor som bor

D. År: 2010 (a)	living in socioeconomical ly disadvantaged neighbourhoods.				i socioekonomiskt missgynnade stadsdelar.
Cleland, V., Cocker, F., Canary, J., Teychenne, M., Crawford, D., Timperio, A., & Ball, K. År: 2020	Social-ecological predictors of physical activity patterns: A longitudinal study of women from socioeconomical ly disadvantaged areas.	Australien	Kvantitativ	2010–2011 = 1912 2012 = 1560	Studien syftade till att beskriva fysisk aktivitet och transportrelaterade mönster till fysisk aktivitet över tid och identifiera individuella, sociala och fysiska miljöfaktorer för mönster till fysisk aktivitet under fem år.
Cleland, V., Ball, K. & Crawford, D. År: 2013	Is a perceived supportive physical environment important for self-reported leisure time physical activity among socioeconomical ly disadvantaged women with poor psychosocial characteristics? An observational study.	Australien	Kvantitativ	3765	Syftet med studien var att undersöka sambandet mellan den upplevda fysiska miljön och självrapporterad fysisk aktivitet bland kvinnor boende i socioekonomiskt missgynnade områden.
Cleland, V. J., Ball, K., King, A. C., & Crawford, D. År: 2010 (b)	Do the Individual, social, and Environmental correlates of physical Activity differ between urban and RURAL WOMEN?	Australien	Kvantitativ	3669	Syftet med studien var att jämföra associationer mellan individuella, sociala och miljömässiga faktorer och fysisk aktivitet bland kvinnor boende i socioekonomiskt missgynnade stads- och landsbygdsområden.
Cleland, V., Ball, K., Salmon, J., F Timperio, A & Crawford, D. År: 2010 (c)	Personal, social and environmental correlates of resilience to physical inactivity among women from socio-economically disadvantaged	Australien	Kvantitativ	291	Studien syftade till att undersöka samband till att uppnå rekommenderade nivåer av fysisk aktivitet bland kvinnor med låg socioekonomisk status.

	backgrounds.				
Duin, D. K., Golbeck, A. L., Keippel, A. E., Ciemins, E., Hanson, H., Neary, T., & Fink, H. År: 2015	Using gender-based analyses to understand physical Inactivity among women in YELLOWSTONE County, Montana.	USA	Kvantitativ	400	Syftet med studien var att få en bättre förståelse kring hur kön påverkar deltagandet i fysisk aktivitet på fritiden.
Middelweerd, A., Te Velde, S. J., Abbott, G., Timperio, A., Brug, J., & Ball, K. År: 2017	Do intrapersonal factors mediate the association of social support with physical activity in young women living in socioeconomically disadvantaged neighbourhoods? A longitudinal mediation analysis.	Australien	Kvantitativ	2007–2008 = 1197 2010–2011 = 357 2012–2013 = 271	Syftet med studien var att undersöka om sambandet av socialt stöd från familj och vänner med fysisk aktivitet på fritiden bland unga kvinnor som bor i missgynnade områden uttrycktes av self-efficacy.
Peeters, G., Beard, J. R., Deeg, D. J., Tooth, L. R., Brown, W. J., & Dobson, A. J. År: 2018	Longitudinal associations between lifestyle, socioeconomic position and physical functioning in women at different life stages.	Australien	Kvantitativ	Yngre kvinnor födda 1973–1978 = 5087, Medelålders kvinnor födda 1946–1951 = 8092 och äldre kvinnor födda 1921–1926 = 3001	Syftet med studien var att undersöka vilka livsstils- och socioekonomiska positioner som bidrog till skillnader i fysisk aktivitet över olika stadier under kvinnors livstid.
Santos, I., Ball, K., Crawford, D., & Teixeira, P. J. År: 2016	Motivation and barriers for leisure time physical activity in socioeconomically disadvantaged women.	Australien	Kvantitativ	1664	Syftet med studien var att undersöka samband mellan motivation och barriärer för fysisk aktivitet och fysiskt aktivitetsbeteende hos kvinnor boende i socioekonomiskt utsatta områden.
Szilcz, M., Mosquera, P. A., Sebastián, M. S., & Gustafsson, P. E.	Time trends in absolute and Relative socioeconomic inequalities in leisure time	Sverige	Kvantitativ	2006 = 20 667 2008 = 31 787 2014 = 21 613	Syftet med studien var att undersöka tidsutveckling för utbildnings-, yrkes- och inkomstrelaterade ojämlikheter i fysisk

År: 2017	physical inactivity in northern Sweden.				aktivitet under 2006, 2010 och 2014 i norra Sverige bland män och kvinnor.
Teychenne, M., Abbott, G., Lamb, K. E., Rosenbaum, S., & Ball, K. År: 2017	Is the link between movement and mental health a two-way Street? Prospective associations between physical Activity, sedentary behaviour and depressive symptoms among women living in socioeconomically disadvantaged neighbourhoods.	Australien	Kvantitativ	1033	Studien syftade till att undersöka det dubbelriktade förhållandet mellan olika områden av fysisk aktivitet (PA), stillasittande beteende (SB) och depressiva symtom bland kvinnor boende i socioekonomiskt missgynnade stadsdelar.
Teychenne, M., Ball, K., & Salmon, J. År: 2010	Physical activity, sedentary behavior and depression among disadvantaged women.	Australien	Kvantitativ	3645	Syftet med studien var att undersöka sambandet mellan fysisk aktivitet, stillasittande beteende och depression bland kvinnor som bor i socioekonomiskt missgynnade områden.
Teychenne, M., Ball, K., & Salmon, J. År: 2012	Promoting physical activity and reducing sedentary behavior in disadvantaged neighborhoods: A qualitative study of what women want.	Australien	Kvalitativ & Kvantitativ	37	Studien syftade till att undersöka den upplevda genomförbarheten av två föreslagna interventionsmetoder (en tryckbaserad och en webbaserad) för att främja fysisk aktivitet och minska stillasittande beteende bland kvinnor boende i socioekonomiskt missgynnade områden.
Timperio, A., Veitch, J., & Carver, A.	Safety in numbers: Does perceived safety mediate associations	Australien	Kvantitativ	4108	Syftet med studien var att undersöka föreningar mellan grannskapets sociala miljö, fysisk aktivitet

År: 2015	between the neighborhood social environment and physical activity among women living in disadvantaged neighborhoods?				på fritiden (LTPA) och promenader bland kvinnor, och om dessa föreningar förmedlas av upplevd personlig säkerhet.
Van Dyck, D., Veitch, J., De Bourdeaudhuij, I., Thornton, L. & Ball, K. År: 2013	Environmental perceptions as mediators of the relationship between the objective built environment and walking among socio-economically disadvantaged women.	Australien	Kvantitativ	4139	Syftet med studien var att undersöka miljöuppfattningar mellan den objektiva miljön och promenader för transport/rekreation bland kvinnor från socioekonomiskt missgynnade stadsdelar.
Van Lenthe, F. J., Brug, J., & Mackenbach, J. P. År: 2005	Neighbourhood inequalities in physical inactivity: the role of neighbourhood attractiveness, proximity to local facilities and safety in the Netherlands.	Nederländerna	Kvantitativ	8767	Syftet med studien var att undersöka sambandet mellan grannskapets socioekonomiska miljö och fysisk inaktivitet samt att undersöka bidraget från grannskapets egenskaper till detta.
Waller, M., Lissner, L., Hange, D., Sund, V., Blomstrand, A., & Björkelund, C. År: 2018	Socioeconomic disparities in physical activity among Swedish women and trends over time - the population study of women in Gothenburg.	Sverige	Kvantitativ	1980 = 477 2004 = 500	Syftet var att undersöka skillnader i fysiska aktivitetsnivåer (på jobbet och fritiden) mellan kvinnor i olika socioekonomiska grupper år 1980–1981 respektive 2004–2005 och undersöka om gruppskillnader har blivit bredare, smalare eller oförändrade.