

**FRAMGÅNG, GEMENSKAP, FÖREBILDER OCH
VÄLMÅENDE MOTIVERAR UNGDOMAR TILL
FORTSATT FYSISK AKTIVITET- VIKTIG KUNSKAP
FÖR SKOLSKÖTERSORS HÄLSOFRÄMJANDE
ARBETE.**

**SUCCESS, FELLOWSHIP, ROLLMODELS AND
WELLBEING MOTIVATES ADOLESCENTS TO
CONTINUE BEING PHYSICALLY ACTIVE-
IMPORTANT KNOWLEDGE FOR SCHOOLNURSES
WHEN CARRYING OUT HEALTHPROMOTING
WORK.**

Examensarbete inom huvudområdet
omvårdnad
Avancerad nivå
15 högskolepoäng
Vårterminen 2016

Författare: Kaminska, Olivia
Säaf, Pernilla



Institutionen för hälsa och lärande
2016-05-12

**FRAMGÅNG, GEMENSKAP, FÖREBILDER OCH
VÄLMÅENDE MOTIVERAR UNGDOMAR TILL FORTSATT
FYSISK AKTIVITET- VIKTIG KUNSKAP FÖR
SKOLSKÖTERSORS HÄLSOFRÄMJANDE ARBETE.**

**SUCCESS, FELLOWSHIP, ROLLMODELS AND WELLBEING
MOTIVATES ADOLESCENTS TO CONTINUE BEING
PHYSICALLY ACTIVE-IMPORTANT KNOWLEDGE FOR
SCHOOLNURSES WHEN CARRYING OUT
HEALTHPROMOTING WORK.**

Examensarbete inom huvudområdet omvårdnad
Avancerad nivå
15 högskolepoäng
Vårterminen 2016

Författare: Kaminska, Olivia
Sääf, Pernilla

SAMMANFATTNING

| | |
|---------------|---|
| Titel: | Framgång, gemenskap, förebilder och välmående motiverar ungdomar till fortsatt fysisk aktivitet – viktig kunskap för skolsköterskors hälsofrämjande arbete. |
| Författare: | Kaminska, Olivia; Sääf, Pernilla |
| Institution: | Institutionen för hälsa och lärande, Högskolan i Skövde |
| Program/kurs: | Examensarbete i omvårdnad- skolsköterska, OM854A, 15 hp |
| Handledare: | Larsson, Margaretha |
| Examinator: | Thorstensson, Stina |
| Sidor: | 29 |
| Nyckelord: | Ungdomar, fysisk aktivitet, hälsofrämjande, skolsköterskor, gemenskap, förebilder |

Bakgrund: Att vara fysiskt aktiv som ungdom ger positiva hälsoeffekter. Skolsköterskors hälsosamtal är anses stärka hälsan generellt men forskning visar att dessa samtal endast har begränsad effekt på ungdomars livsstil och att det behövs fördjupad kunskap om vad som motiverar ungdomar att vara fysiskt aktiva.

Syfte: Syftet med studien var att beskriva vad som motiverar ungdomar att fortsatt vara fysiskt aktiva.

Metod: 10 ungdomar i åldern 15-19 år intervjuats och en kvalitativ innehållsanalys har gjorts.

Resultat: Ungdomar har motivation att fortsatt vara fysiskt aktiva när de känner att kroppen ger respons i form av att de känner sig piggare och har mer energi. Det är viktigt för ungdomarna att känna gemenskap med gruppen särskilt om ungdomarna sinsemellan ger varandra beröm för vad de presterar och uppmuntrar varandra till att träna. Förebilder och personliga mål ger också ökad motivation.

Diskussion och konklusion: Studiens resultat kan användas av skolsköterskor i samtal med ungdomar. Det är av vikt att belysa alla delar som resultatet visar och att samtidigt ha i åtanke att fysisk aktivitet tenderar att ändra sig beroende på vilken årstid det är. Studiens resultat ger också indikation på att det behövs fördjupade kunskaper om den process det innebär att vara fysiskt aktiv

ABSTRACT

Title: Succes, fellowship, rollmodels and wellbeing motivates adolescents to continue being physically active – important knowledge for schoolnurses when carrying out healthpromoting work

Authors: Kaminska, Olivia; Sääf, Pernilla

Department: School of Health and Education, University of Skövde

Course: Master Degree Project in Nursing, 15 ECTS

Supervisor: Larsson, Margaretha

Examiner: Thorstensson, Stina

Pages: 29

Keywords: Adolescents, Physical activity, School Nurse, Health Promotion, fellowship, roll models

Background: An active lifestyle in adolescent years contributes to good overall health. Even though schoolnurses healthconversations are seen as a part of healthpromotion to maintain overall health, research shows, that conversations that school nurses carry through have limited impact on adolescent's healthbehavior. Further research is needed concerning motivationfactors.

Aim: To illuminate what motivationsfactors adolescents need to continue being physicaly active.

*Method:*Ten adolescents aged 15-19 have been interviewed and a qualitative content analysis has been made.

*Result:*Wellbeing according the physically active lifestyle, fellowship and solidarity within the sportsteam, the fact that group members praise and give each other credit for what they accomplish and encouragement to proceed the training, rollmodels and personal goals are-are important motivation factors.

*Discussion and conclusion:*If the result is used in schoolnurses conversations related to health and physical activity with adolescents, all parts of the result are important to illuminate whilst still keeping in mind that physical activity tends to change according to current season. The study indicates that further knowledge about the motivation process that is crucial in order to maintain a physically active lifestyle is needed.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

| | |
|--|----|
| INLEDNING | 1 |
| BAKGRUND..... | 1 |
| Hälsa | 1 |
| Fysisk aktivitet och ungdomar | 2 |
| Fysisk inaktivitet som riskfaktor för ungdomars hälsa..... | 4 |
| Hur ungdomar kan motiveras att utöva fysisk aktivitet..... | 5 |
| Skolsköterskors hälsofrämjande arbete | 6 |
| Problemformulering..... | 7 |
| Syfte..... | 7 |
| METOD | 8 |
| Urval | 8 |
| Datainsamling | 9 |
| Analys | 9 |
| Etiska överväganden | 10 |
| RESULTAT | 11 |
| Att känna sig framgångsrik inom den fysiska aktiviteten som utövas | 11 |
| Att känna gemenskap med gruppen..... | 12 |
| Att ha förebilder samt att själv vara en förebild | 14 |
| Att känna välmående som en effekt av fysisk aktivitet | 15 |
| Resultatsammanfattning..... | 17 |
| DISKUSSION..... | 17 |
| Metoddiskussion | 17 |
| Resultatdiskussion | 20 |
| Konklusion..... | 23 |
| Kliniska implikationer och förslag till utveckling av ämnet..... | 23 |
| REFERENSER | 25 |
| BILAGOR | |
| 1. Intervjuguide | |
| 2. Information om studien | |
| 3. Samtyckesformulär | |

INLEDNING

Denna studie inspireras av författarnas personliga intresse av fysisk aktivitet och hur det påverkar ungdomars hälsa. De effekter som fysisk aktivitet har på hälsan är genom gedigen evidens bevisade och i allmänhet har människor goda kunskaper kring dessa. Trots detta, har problemen med den ohälsa som brist på fysisk aktivitet bidrar till, ökat kraftigt under de senaste decennierna. Globalt sett, har det blivit ett av de största folkhälsoproblemen i vår tid. Brist på fysisk aktivitet är tydligt utbrett redan bland unga barn och baserat på vad forskningsresultat visar, tycks föräldrars livsstil tydligt bidra till detta fenomen. Evidens pekar också på, att barnfetma fortsätter att utvecklas i takt med att ett överviktigt barn blir äldre. Detta kan leda till fysiska, psykiska, emotionella och sociala problem också vidare när överviktiga barn blir vuxna.

Skolsköterskor träffar regelbundet elever för att samtal kring bland annat fysisk aktivitet. Även när det gäller dessa samtal påvisar vetenskap emellertid, att de har en begränsad effekt kopplat till huruvida de bidrar till att öka mängd och kvalitet på den fysiska aktivitet som barn och ungdomar utövar (Socialstyrelsen, 2013).

Att studera hur människor upplever fysisk aktivitet kan i ett vidare perspektiv vara av värde för stora delar av befolkningen. Folkhälsoperspektivet kan hjälpa till att främja hälsa och förebygga sjukdom ifall arbetet riktas mot större befolkningsgrupper och till samhället i stort. Eftersom föreliggande studies syfte är att öka förståelsen för vilka motivationsfaktorer ungdomar behöver för att de ska vara och fortsätta vara fysiskt aktiva, handlar det för skolsköterskor om att de i sin profession, vid samtal med elever kring fysisk aktivitet och hur det påverkar deras hälsa, skall kunna använda resultatet från studien. Skolsköterskor kan, genom att ta del av studiens resultat, öka sina möjligheter för att göra arbetet för ungdomars såväl fysiska som psykiska hälsa mer effektivt.

BAKGRUND

Hälsa

I världshälsoorganisationens (WHO) beskrivning av hälsa från 1948, beskrivs hälsa som ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och därigenom inte bara en frånvaro av sjukdom eller handikapp. Hälsobegreppet har sedan kommit att utvecklas till att ses som en rörlig process som skapas i en relation mellan den enskilde individen och dess omgivning. Det är i denna process som hälsa skapas i form av upplevelser som meningsfullhet, känsla av sammanhang och välbefinnande på olika plan (Pellmer, Wramner & Wramner, 2012). Begreppet hälsa betyder helhet och speglar livssituationen. Utåt sett kan hälsa visa sig genom olika känslor, attityder och prestationer men hälsobegreppet kan också förstås som en väg att kämpa sig framåt med målet att känna sig värdefull som människa (Wärnå-Furu, 2012). Hälsa utgår från individens egen upplevelse och dess omgivning. Hälsa kan ses som ett fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande där individen har möjlighet att leva på ett sätt han eller hon önskar. Barn och ungdomar beskriver hälsa och välbefinnande i form av att känna tillhörighet, att uppleva sig

inkluderad i gruppen och att bli respekterad för den person de är. De beskriver att hälsa är något som pågår hela tiden. Att uppleva hälsa kan även vara att få stöd av jämnåriga och vuxna. Den egna självuppfattningen, tilltron till sig själv, att ha relationer med andra samt att ha meningsfulla fritidsaktiviteter anser barn och ungdomar vara centrala delar av att uppleva hälsa (Golsäter, 2012).

I barnkonventionens artikel ett framhålls att varje människa som är under arton år är barn och i artikel tre framhålls vidare att barnets bästa alltid ska komma i första rummet. Föräldrarna har det yttersta ansvaret för barnet och ska utifrån barnets utveckling och egen förmåga säkerställa att barnet får kännedom om och hjälp med att utöva sina rättigheter. Det står också att konventionsstaterna skall göra sitt bästa för att säkerställa erkännandet av principen att båda föräldrarna har gemensamt ansvar för barnets uppfostran och utveckling. Vidare hävdas i barnkonventionen att för att garantera och främja de rättigheter som anges i denna konvention, skall konventionsstaterna ge lämpligt bistånd till föräldrar och vårdnadshavare då de fullgör sitt ansvar för barnets uppfostran och även säkerställa utvecklingen av institutioner, inrättningar och tjänster för vård av barn (Unicef, 2016).

I föreliggande arbete fokuseras på barn i åldrarna 15-19 år och dessa kommer här efter att benämnas ungdomar utefter Broberg (2009)'s beskrivning av barns utvecklingspsykologiska faser.

Fysisk aktivitet och ungdomar

WHO (2010) rekommenderar att ungdomar bör uppmuntras till att delta i olika typer av fysiska aktiviteter som stödjer en normal utveckling och som är roliga och säkra att delta i. Syftet med att öka omfattningen av en fysiskt aktiv livsstil är att förbättra kondition, styrka, balans och flexibilitet. Ungdomar rekommenderas att vara fysiskt aktiva under minst 60 minuter varje dag men mer fysisk aktivitet än så ger ytterligare hälsoeffekter. Den största delen av den rekommenderade tiden bör ägnas åt måttligt intensiv träning det vill säga konditionsträning som exempelvis kan vara att promenera i raskt tempo, springa, cykla, hoppa hopprep eller simma. Aktiviteter med hög intensitet tillsammans med träning som stärker muskler och skelett, bör också inkluderas i träningsrutinen vid minst tre tillfällen i veckan. Dessa rekommendationer gäller för alla ungdomar oavsett kön, etnicitet eller socioekonomisk bakgrund. WHO (2010) hävdar vidare att fysisk aktivitet är viktigt för hälsan eftersom en fysiskt aktiv livsstil hos ungdomar bidrar till reducerad stress, bättre kontroll över depression och oro, sociala fördelar och till att fysiskt aktiva ungdomar generellt, i lägre utsträckning än icke fysiskt aktiva, är benägna att utveckla ohälsosamma beteenden som exempelvis att röka.

Det framkommer även andra aspekter som är kopplade till fördelar som en fysiskt aktiv livsstil har på ungdomars hälsa och välbefinnande. Till exempel har Brand et al. (2010) visat att träning leder till minskade oros- och stressnivåer hos ungdomar och utöver det pekade samma studies resultat också på att högintensiv träning förbättrar ungdomars sömnkvalitet vilket i sin tur leder till mindre trötthet och ökad koncentrationsförmåga. Ytterligare en hälsofrämjande aspekt som framgick i samma studies resultat var att ungdomar som är fysiskt aktiva har ett bättre självförtroende än dem som inte är det. Delisle, Werch, Wong, Bian och Weiler (2010) skriver att en fysiskt aktiv livsstil leder till ett hälsofrämjande beteende hos ungdomar generellt och att sannolikheten att de ungdomar

som är fysiskt aktiva ska röka eller använda droger är, precis som WHO (2010) framhåller, mindre än vad den är hos inaktiva. Audrain-McGovern, Rodriguez, Cuevas och Sass (2013) styrker också att fysiskt aktiva ungdomar är mindre benägna att röka vilket, enligt dessa författare kan relateras till den självbelönande effekt som fysisk aktivitet har på kroppen. Ytterligare hälsoaspekter som Delise et al. (2010) påtalar är att fysiskt aktiva ungdomar generellt sett äter mer hälsosamt samt har bättre kunskaper kring stresshantering och precis som Brand et al. (2010) påpekar Delise et al. (2010) att ungdomar som är regelbundet fysiskt aktiva sover bättre. Dessa parametrar är enligt Delise et al. (2010) särskilt viktiga vid främjandet av generell livslängd, motverkandet av ökad kronisk sjukdomsprevalens och ökad livskvalitet. Även Morin, Turcotte och Peraultt (2013) styrker att fysiskt aktiva ungdomar överlag äter både mer hälsosamt och mer regelbundet än vad de ungdomar som inte är fysiskt aktiva gör och samma studies författare hävdar utöver det, att det största hindret för viktminskning som övervikts- och fetmadrabbade ungdomar möter är dåligt självförtroende och en negativ inställning till att träna. I rapporten om skolbarns hälsovanor i Sverige (Folkhälsomyndigheten, 2016) är det endast en del, ca 10-15%, av 15-åriga flickor och pojkar som når upp till WHO (2010)'s rekommendationer att utöva minst 60 minuters fysisk aktivitet om dagen. Däremot har andelen som tränar minst fyra gånger i veckan ökat. Av dessa är fler pojkar än flickor. Ungdomars fritid består i hög grad av stillasittande aktiviteter som exempelvis att titta på TV eller sitta framför datorn. Isberg (2009) framhåller att ungdomar i åldern 13-18 år har minskat sin aktivitetsgrad gällande fysisk aktivitet på fritiden som till exempel att cykla till skolan och att delta i föreningsidrott. Maras et al. (2015) menar att det finns ett samband mellan stillasittande aktiviteter och symtom på oro och depression samt, hävdar dessa författare vidare att antal timmar framför till exempel en dator utgör en riskfaktor för ungdomars psykiska hälsa och att stillasittande aktiviteter kan leda till svåra depressioner. Detta samband har även styrkts av Ruggero, Petrie, Sheibein, Greenleaf och Martin (2015) har också visat att fysisk aktivitet har en skyddande effekt mot risken att utveckla depression.

Positiva effekter av att vara fysiskt aktiv överväger de risker som en inaktiv livsstil kan medföra. Dessa risker kan minskas genom att successivt öka graden av aktivitet speciellt hos ungdomar som tidigare varit inaktiva (WHO, 2010). Enligt Bergström (2012) kan en ung kropp som utsätts för alltför frekvent träning och inte tillåts vila tillräckligt försämrats fysiskt och detta kan, enligt dessa författare också hända när ungdomar tränar med metoder som är direkt överförda från vuxenidrotten. Förutom akuta skador på grund av våldsamma rörelser, fall eller stötar kan för hård och/eller ensidig träning av ungdomar ge överbelastningsskador vilket är särskilt allvarligt om de drabbar kroppens tillväxtzoner.

Fysisk aktivitet är integrerat i ungdomars utveckling och hälsa och ungdomar som är fysiskt aktiva i unga år har visat sig fortsätta att vara det även i vuxen ålder. Det är dock problematiskt att uppskatta och mäta fysisk aktivitet. Aktiviteter tenderar att ändra sig beroende på dag, vecka, årstid, den personliga uppskattningen av aktiviteten som utförs samt aktivitetens duration och intensitet. Diskussioner, screening och användandet av mätinstrument är mer i teorin rekommenderat än i praktiken använt. För att kunna mäta, screena och kommunicera med ungdomar kring fysisk aktivitet, behövs fördjupade kunskaper om hur ungdomar förstår fysisk aktivitet. Utöver detta, behövs tillförlitliga verktyg att använda i detta syfte (Pearce, Harrell & McMurray, 2008).

Fysisk inaktivitet som riskfaktor för ungdomars hälsa

Riskfaktor är ett folkhälsovetenskapligt begrepp som kan beskriva sambandet mellan ohälsosamma levnadsvanor och risken att utveckla sjukdomar som till exempel diabetes, hjärt-kärlsjukdomar och psykisk ohälsa. Det är framförallt fyra riskfaktorer som alla som arbetar inom hälso- och sjukvård bör fråga om under hälsorelaterade samtal. Dessa är: bruk av tobak och alkohol, ohälsosamma matvanor samt för lite fysisk aktivitet. Människor som lever i utsatta grupper såsom lågutbildade personer och personer med låg socioekonomisk status, visar sig ha fler ohälsosamma levnadsvanor än personer med högre utbildning och ordnad ekonomi (Pellmer, Wramner & Wramner, 2012). Att bo och leva i socialt utsatta områden gör också att ungdomar blir mindre fysiskt aktiva (Pabayo, Molnar, Craddock & Kawachi, 2014). Thibault, Conrand, Saubusse, Baine och Maurice-Tison (2010) anser att föräldrars övervikt kopplat till inaktivitet samt en låg socioekonomisk status är bidragande orsaker till ungdomsfetma.

Barnfattigdom i Sverige handlar enligt Rädda Barnen om att ungdomar från fattiga familjer hamnar i utanförskap och saknar den levnadsstandard som de borde ha och att en ungdom som lever i fattigdom inte har samma möjligheter till en meningsfull fritid som en ungdom som kommer från en familj med en stabilare ekonomi. En annan aspekt som Rädda Barnen belyser är att ungdomar begränsas av exempelvis avgifter för bussbiljetter, dyr utrustning och höga avgifter för fritidsaktiviteter. Eftersom detta leder till att ungdomar av ekonomiska skäl har svårt att delta i aktiviteter hamnar hon eller han också lätt utanför kompisgemenskapen. Rädda barnen hävdar utöver det att det i Sverige inte finns någon officiell definition av fattigdom utan att de ungdomar som räknas som fattiga, lever i en familj som antingen har låg inkomststandard där pengarna inte räcker till för att täcka nödvändiga kostnader, eller får försörjningsstöd (Rädda barnen, 2016).

Även om evidens styrker att många ungdomar är väl medvetna om att en fysiskt aktiv livsstil är bra för hälsan visar annan forskning tydligt på att det fortfarande är många ungdomar som inte är tillräckligt fysiskt aktiva. Brown (2014) framhåller att ungdomar med fetma ökar över hela världen och att folkhälso problemen kopplade till ungdomsfetma är större än problemen kopplade till undervikt även i utvecklingsländer. Detta har skett i takt med ökad urbanisering, ekonomiska förändringar samt förändringar i generell matkonsumtion och nutrition. Enligt Liu, Probst, Harun, Benett och Torres (2009)'s studie är nästan hälften av amerikanska ungdomar inte tillräckligt fysiskt aktiva och andelen överviktiga barn i USA har ökat kraftigt under de senaste tre decennierna.

Enligt Barnobesitasregistret Sverige (BORIS) är fetma ett växande problem även bland svenska ungdomar. Ca 20 - 25% av barn i 10-årsåldern i Sverige är överviktiga och drygt 3 % lider av sjukdomen fetma. Prognosen för ungdomar med fetma och övervikt, avseende möjligheten att utan behandling bli normalviktiga som vuxna, är idag dålig och ca 80 % av de svenska barn som i sex till sjuårsåldern är överviktiga eller lider av fetma är fortfarande övervikts- eller fetmadrabbade i de sena ungdomsåren. Tidig fetmautveckling är allvarlig för den framtida hälsan och medellivslängden sjunker ju tidigare under vuxenåren som fetman kan härledas. Om en människa har ett BMI på 45 vid 20 års ålder, sjunker den genomsnittliga kvarvarande levnaden med ca 13 år enligt BORIS och utöver detta kan fetma vara en grund för cancerutveckling.

Hur ungdomar kan motiveras att utöva fysisk aktivitet

Isberg (2009) anser att en hög aktivitetsgrad som ungdom ökar möjligheten att personen även är aktiv som vuxen och framhåller vidare att skolans idrottslektioner numera har ett mer positivt klimat och ämnet generellt har fått en högre status vilket är viktigt för att elever ska bli positiva till att utöva fysisk aktivitet. Kamtsios och Digelidis (2008) ger dock en beskrivning av att övervikts- och fetmadrabbade ungdomar inte är nöjda med idrottslektionerna i skolan. Enligt dessa författare har de en negativ kroppsbild och är mindre fysiskt aktiva än de ungdomar som tycker om att delta i idrottslektionerna. I Kamtsion och Digelidis (2008)'s resultat framkommer också att ungdomar som inte tycker om idrottslektionerna i skolan tittar mer på tv och spelar dataspel i högre utsträckning än normalviktiga ungdomar samt att det är möjligt att överviktiga ungdomar inte känner sig bekväma att delta på idrottslektionerna med anledning av en negativ självbild. En ytterligare aspekt som påtalas i studien är att brist på stöd från föräldrar att utöva fysisk aktivitet blir till en risk för det fetmadrabbade ungdomen. Wright, Newman-Giger, Norris och Suro (2013) menar att många ungdomar ser den tid som de tillbringar i skolan, som en möjlighet att få tillgång till fysisk aktivitet. Vidare påtalas att skolbaserade interventioner kan öka deltagandet på idrottslektionerna hos elever av bägge könen och till skillnad mot program som främjar fysisk aktivitet och förebygger ohälsa inom klinisk verksamhet, kan dessa interventioner utföras till låg, eller ingen kostnad alls för den enskilde individen. Enligt Lonsdale, Sabiston, Raedeke, Ha och Sum (2008) är det viktigt för vuxna som omger ungdomar i samband med att de förväntas vara fysiskt aktiva att de förstår både personliga och miljömässiga aspekter som bidrar till att ungdomarna ska känna sig motiverade till att utöva fysisk aktivitet. Deras studie visade på att ungdomar är mer motiverade till att vara fysiskt aktiva på idrottslektionerna i skolan när de själva får välja typ av fysisk aktivitet som de förväntas ta del i.

Det finns olika möjligheter att integrera fysisk aktivitet i ungdomars vardag och därigenom motivera dem till att vara fysiskt aktiva. Gorely, Simon, Marshall och Cameron (2007) påtalar att de fysiskt aktiva ungdomar som deltog i studien vistades mer utomhus och umgicks med vänner i högre grad än de som var mindre fysiskt aktiva. Mullender-Wijnsma et al. (2015)'s studie har visat på hur fysisk aktivitet under lektioner kan förbättra skolresultat. Under lektionerna som granskades lades fokus på att repetera och memorera. Exempelvis fick deltagarna öva på att stava ett ord samtidigt som de fick i uppgift att till exempel jogga eller hoppa på stället. Detta var en väg att dels öka de hälsorelaterade effekterna av fysisk aktivitet och dels att öka förmågan att inhämta ny kunskap. Bradley och Greene, (2013) menar att fysisk aktivitet under skoldagen bidrar till bättre skolprestationer vilket kan länkas till att ungdomar blir bättre på matematik och läsning. Gråstén, Yli-Piipari, Watt, Jaakkola och Liukkonen (2015) hävdar att vuxnas införande av fysisk aktivitet för ungdomar under skoldagen är det bästa sättet att öka en fysisk aktiv livsstil på.

Robbins, Stommel och Hamel (2008) visar att ungdomar känner behov av att ha en vuxen person som är involverad i den aktivitet som de själva är engagerade i. Den vuxna personen kan exempelvis vara en förälder, tränare, kamrat eller lärare. Undersökningen visar att deras stöd bidrar till att ungdomar är fysiskt aktiva och att ungdomar anser att föräldrar, ledare/tränare och kompisar är de personer som ger dem mest stöd. Pojkar i ungdomsåren upplever i större utsträckning än flickor i samma ålder att pappan är den som

stödjer deras fysiskt aktiva livsstil mest och stödet består oftast av uppmuntran samt hjälp med skjuts till och från aktivitet.

Skolsköterskors hälsofrämjande arbete

Clausson (2008) indikerar att skolsköterskor har en djup kunskap om skolungdomars hälsa som enligt denna författare skulle kunna tas tillvara på ett bättre sätt ur ett folkhälsoperspektiv. Broussard, Howat, Stokes och Street (2011) skriver att skolsköterskor, till skillnad mot sjuksköterskor inom annan vårdverksamhet, i högre grad har fokus på hälsoundervisning. Denna situation skapar enligt dessa författare en unik möjlighet för skolsköterskor att, utöver att bidra till en hälsosam miljö för ungdomar även bidra till att påvisa sambandet mellan upplevelse av hälsa och akademisk framgång. Enligt Socialstyrelsen och Skolverket (2014) innebär elevhälsans arbete att se sambandet mellan hälsa och lärande och förstärka möjligheterna för elever att skapa växelverkan mellan upplevelsen av god hälsa och vad de presterar i skolan vilket också skapar förutsättningar för en god psykisk hälsa.

Skolan anses vara en viktig arena för att främja elevers hälsa. Elever erbjuds hälsobesök i förskoleklass, årskurs 4, 7 eller 8 samt första året i gymnasiet. Hälsosamtal ingår i hälsobesöket och eleven får möjlighet att samtala om sin hälsa och skolsituation där syftet är att öka elevens motivation att vara aktiv i utvecklingen av den egna hälsoprocessen. Hälsosamtalet innebär bland annat att samtala om fysisk aktivitet och inaktivitet vilket består av information, rådgivning och undervisning utifrån elevens utvecklingsnivå (Golsäter, 2012).

Hälsofrämjande arbete innebär lärandeprocesser som skapar möjligheter för människor att få kontroll över sin egen hälsa och förbättra den. Detta arbete handlar inte bara om att stärka människors kapacitet att hantera sitt liv utan även om att medvetandegöra sociala och ekonomiska faktorer. Hälsoundervisning är en viktig del av skolsköterskors arbete och vid hälsosamtal eller annan kontakt med elever ingår ofta någon form av undervisning. Fokus i denna typ av undervisning ligger i att samtala med ungdomar om hälsa och i och med detta, skapa den motivation och den förmåga som individen behöver för att kunna förbättra den. Parallellt med detta är det också viktigt att förmedla betydelsen av de sociala och ekonomiska aspekter som också är viktiga för hälsan, däribland, den enskildes riskfaktorer och riskbeteenden. Hälsoundervisning som bygger på empowerment innebär för elever, att de har möjlighet att få professionell kunskap, vägledning och stöd genom den lärandeprocess och de reflektioner som är relaterade till den individuella hälsan. Målet är att öka elevers möjligheter att göra kloka val (Borup, 2012).

Även om ungdomar kan redogöra för hälsosamma och ohälsosamma beteenden både vad gäller mat och fysisk aktivitet skiljer det sig från hur det reellt ser ut i deras liv eftersom de inte har kunskap om hur ofta, hur intensivt och hur länge fysisk aktivitet bör utföras för att ha avsedd effekt. De rapporterar också att mycket av den fysiska aktiviteten sker under sommaren (t.ex. cykling) men minskar under vintern. Det behövs utvecklas strategier för att kunna möta ungdomar på deras nivå och därigenom öka deras kunskap kring fysisk aktivitet (Snethen & Broome, 2007). Clausson (2008) menar att familjesamtal där skolsköterskan intar en roll som samverkanspartner har visat sig vara uppskattat av såväl elever, föräldrar och skolsköterskor själva eftersom syftet med denna typ av samtal är att

öka kunskap och främja hälsa hos ungdomar och deras familjer. Clausson (2008) anser även att denna typ av familjecentrerade samtal, sannolikt kan överföras till och vara användbara vid, skolsköterskors arbete med olika typer av hälsoproblem bland ungdomar i skolan.

Problemformulering

Att vara fysiskt aktiv som ungdom kan ge positiva hälsoeffekter både fysiskt och psykiskt. Forskning visar att en fysiskt aktiv livsstil kan medföra hälsovinster. WHO rekommenderar sextio minuters fysisk aktivitet om dagen för barn och ungdomar men det är tydligt att den rekommenderade aktivitetsmängden generellt sett inte uppnås. Trots att det redan finns mycket kunskap om fysisk aktivitet och barn, behöver området utvecklas angående hur ungdomar motiveras till att fortsatt vara fysiskt aktiva. Utökad kunskap behövs om vilka tankar och känslor ungdomar har kring fysisk aktivitet och hälsa. Hälsöfrämjande arbete innebär att stärka eller bibehålla fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Skolsköterskors hälsosamtal kan ses som en del av det hälsofrämjande arbetet. Forskning som gjorts kring de samtal som skolsköterskor genomför med ungdomar gällande fysisk aktivitet pekar dock på att dessa samtal endast har begränsad effekt. Vad ungdomar har för erfarenheter kring fysisk aktivitet och hälsa är en viktig del av vägen mot en större medvetenhet och förståelse kring de val som ungdomar gör. Detta kan i sin tur leda till ökad kunskap för hur skolsköterskor i samtal med ungdomar kan motivera dem att vara och fortsätta vara fysiskt aktiva i syfte att skapa förutsättningar för god hälsa.

Syfte

Att beskriva vad som motiverar ungdomar i åldern 15-19 år att fortsatt vara fysiskt aktiva.

METOD

En kvalitativ metod innehållande en kvalitativ innehållsanalys med induktiv ansats har använts för att beskriva vad som motiverar ungdomar att vara fortsatt fysiskt aktiva. Intervjuer har använts som datainsamlingsmetod. I den kvalitativa designen är författarna flexibla, anpassningsbara, har ett öppet förhållningssätt och är följsamma vid datainsamling och analys (Henricsson & Billhult, 2012). Författarna har varit medvetna om att känslomässiga effekter kan komma att uppstå, varit lyhörda för vad som sagts och respekterat deltagarnas integritet.

Genomförandet av studien har medfört behov av att reflektera över egen kunskap om fenomenet som studien handlar om (Danielsson, 2012). Verkligheten kan förstås på olika sätt och förståelse bygger på en subjektiv interpretation (Graneheim & Lundman, 2004). Personlig kunskap, erfarenheter och yrke som skolsköterska, har påverkat valet av forskningsfråga och metod. Författarna har erfarenhet av intensiv och regelbunden fysisk aktivitet under ungdomsåren vilken visat sig ha bidragit till ökad prestationsförmåga på såväl ett akademiskt, som personligt, hälsorelaterat och socialt plan. De egna positiva upplevelserna av fysisk aktivitet har beaktats vid datainsamling och analys i syfte att inte låta dessa erfarenheter styra studiens resultat.

Urval

Inklusionskriterier var att deltagarna på sin fritid skulle vara fysiskt aktiva två eller flera gånger i veckan samt att vara mellan 15-19 år gamla. Anledningen var att de genom sin erfarenhet skulle kunna berätta om det aktuella fenomenet så variationsrikt som möjligt, utifrån sina egna upplevelser. Genom att initialt använda ett strategiskt urval och i ett senare skede även snöbollsurval har detta genererat fler deltagare till studien. Ett strategiskt urval innebär att välja deltagare som kan ge informationsrika beskrivningar för att få det underlag som krävs för att kunna besvara studiens syfte (Henricson & Billhult, 2012). Ett snöbollsurval kan användas för att hitta informationsrika deltagare och innebär ett urval där redan inkluderade deltagare rekommenderar nya kontakter vilket genererar fler deltagare till studien (SBU, 2014). På gym och gymnastikförening tillfrågades personer om sin ålder. Om de därefter var inom åldersspannet 15-19 år fick de information om studien. De som var intresserade av att delta tillfrågades då om hur ofta de var fysiskt aktiva. De som sedan uppfyllde inklusionskriterierna tillfrågades då om medverkan i studien. Genom detta tillvägagångssätt blev tre ungdomar från en gymnastikförening och tre ungdomar på ett gym intresserade av att delta. Deltagarna tillfrågades efter avslutad intervju om de kände någon eller några ytterligare fysiskt aktiva personer i aktuell ålder som de trodde skulle vara intresserade av att delta i studien. En av dem på vardera ställe tillfrågade i sin tur andra ungdomar som inte var verksamma inom samma förening eller gym.

Totalt har tio ungdomar, fyra pojkar och sex flickor deltagit. De har olika kulturell bakgrund och fem av dem har inte svenska som modersmål. En av deltagarna hade nyligen slutfört gymnasiet och förvärsarbetade. Fem av deltagarna gick på gymnasiet och de övriga gick i årskurs nio. Deltagarna som gick på gymnasiet var 16 till 17 år gamla och samtliga var flickor. De deltagare som gick i årskurs nio var 15 till 16 år gamla och av dessa var fyra pojkar och en flicka. Av de tio deltagarna bodde nio av dem med båda sina föräldrar och en bodde med sin mor. En av deltagarna var överviktig, de övriga var

normalviktiga. Sex av deltagarna tränade på gym eller liknande minst tre dagar i veckan och tre av dem tränade utöver detta dans två gånger i veckan. Tre av deltagarna spelade fotboll minst två till tre gånger i veckan och samtliga dessa, tränade även kondition och styrka emellan fotbollsträningarna. Övriga aktiviteter som uppgavs var aerobics, tabata, promenader, löpning/jogging, innebandy och träning hemma med egna kroppen som motstånd. Hälften av deltagarna tyckte mest om att träna enskilt medan resten föredrog att träna i grupp med antingen familjemedlemmar eller kamrater. Deltagarna bor i Stockholms- och Kronobergslän.

Datainsamling

I studier vars syfte är att få beskrivningar av ett fenomen är det lämpligt att använda intervju som datainsamlingsmetod eftersom det är deltagaren som är i fokus med det han eller hon berättar. Den kvalitativa forskningsintervjun innebär möten med ett mindre antal deltagare och det är vanligt att intervjun har en eller flera öppna frågor. En intervjuguide har använts som hjälp vid genomförandet av intervjuerna (Bilaga 1). Intervjuerna möjliggör att förstå deltagarnas erfarenheter genom att de uttrycker sina tankar, erfarenheter och känslor kring det studerade fenomenet med egna ord. Genom ställda följdfrågor kan fler detaljer eller mer innehållsrika berättelser kring fenomenet beskrivas av deltagarna. Under intervjun får deltagarna berätta utan att bli störda. Utifrån vad som sägs under intervjuerna kan sedan olika frågeområden vara ett stöd för att deltagarna lättare ska kunna fortsätta sina berättelser (Danielson, 2012).

Innan datainsamling påbörjats har ett brev lämnats till deltagarna med information om vad studien handlar om och vad den syftar till (Bilaga 2). Brevet har innefattat information om syftet med studien samt de olika frågeområden som berörts. Vid vidare visat intresse har ungdomarna fått lämna ett skriftligt informerat samtycke till att delta i studien. För att ha ett flexibelt och följsamt förhållningssätt gentemot deltagaren har tid och plats för intervjuerna bestämts i samråd. Intervjuplatserna valdes ut med syfte att hitta en lugn plats så att inte en för stor mängd höga ljud eller utomstående personer skulle störa intervjuprocesserna samt att de skulle vara lätta för deltagarna att ta sig till och bekväma att vistas i. Hälften av intervjuerna har genomförts på ett bibliotek i närheten av deltagarnas träningsplats. Resterande intervjuer genomfördes i ett avskilt rum i närheten av deltagarnas träningsplats. Intervjuerna som tog mellan trettio och fyrtiofem minuter att genomföra, spelades in och transkriberades därefter ordagrant.

Analys

Datamaterialet har analyserats enligt Graneheim och Lundman (2004) med en kvalitativ innehållsanalys. Kvalitativ innehållsanalys är en empirisk och vetenskaplig metod som kan användas när syftet är att beskriva och göra en fördjupad tolkning av texter. Innehållsanalysen består av olika delar och har delats upp i olika skeden. I föreliggande studie har en fördjupad tolkning av innehållet i datamaterialet lett fram till subkategorier och kategorier. Intervjutexterna har i sin helhet lästs igenom ett flertal gånger för att förståelsen för det som sagts ska bli så djup och välgrundad som möjligt. I förlängningen är syftet med detta att övergripande kunna beskriva intervjuernas innehåll med egna ord.

Det första steget efter genomläsningen av intervjumaterialet består av att urskilja beskrivningar som svarar på syftet, så kallade meningsenheter. De meningsbärande enheterna som är en sammanställning av ord eller påståenden vilka relaterar till varandra och till studiens syfte har tagits ur datamaterialet för att vidare formuleras om till koder. Koderna har därefter jämförts med varandra avseende skillnader och likheter i syfte att urskilja mönster av återkommande teman i de olika intervjutexterna (Graneheim & Lundman, 2004). I detta steg av analysprocessen utkristalliserade sig åtta subkategorier. Dessa kategorier var följande: ”att utmanas”, ”att lyckas”, ”att känna tillhörighet”, ”att få bekräftelse”, ”olika personers betydelse”, ”stöd”, ”att uppleva hälsa” och ”kroppens respons”.

Vidare har dessa åtta subkategorier bearbetats till fyra kategorier som svarat på studiens syfte: att beskriva vad som motiverar ungdomar i åldern 15-19 år att fortsatt vara fysiskt aktiva. Att skapa kategorier med utgångspunkt i datamaterialet som består av ord eller formuleringar med ett gemensamt innehåll är det centrala tillvägagångssättet vid användandet av en kvalitativ innehållsanalys (Graneheim & Lundman, 2004). Analysen av datamaterialet har utmynnat i följande kategorier: ”att känna sig framgångsrik inom den fysiska aktiviteten som utövas”, ”att känna gemenskap med gruppen”, ”att ha förebilder samt att själv vara en förebild” samt ”att känna välmående som en effekt av fysisk aktivitet”. Analysarbetet har genomförts av författarna tillsammans.

Etiska överväganden

Det är viktigt att undersöka ett fenomen som är av betydelse på ett sätt som är av god vetenskaplig kvalitet och utförs etiskt korrekt. Sjuksköterskornas internationella etiska kod har bidragit med riktlinjer som innebär att personer som deltar i forskningsstudier har rätt till att inte bli skadade och till att få full information. De har också rätt till självbestämmande (välja att delta, fortsätta delta eller avbryta) och konfidentialitet vilket sammantaget innebär att ingen annan än forskarna som genomför studien får ta del av deltagarnas personuppgifter eller av det som sagts under intervjuerna (Kjellström, 2012). Deltagarna har gett informerat samtycke till att delta i studien efter att de fått muntlig och skriftlig information om studien. Den skriftliga informationen beskrev studiens syfte och att deltagandet innebär att medverka i en intervju. Skriftlig och muntlig information gavs även om vilka risker och fördelar som ett deltagande i den aktuella studien kan innebära. Deltagarna har fått information om att riskerna kan bestå i att frågor uppfattas olika av olika deltagare och att författarna aldrig säkert kan veta om de är av känslig karaktär och leder till obehagliga känslor för deltagaren. I enlighet med Kvale och Brinkman (2014) har författarna informerat deltagarna både muntligt och skriftligt att deltagandet är frivilligt och att var och en har rätt att dra sig ur när som helst. Deltagarna har även informerats om att de frågor som ställs under intervjun förutsätter lyhördhet från författarnas sida samt att deltagarnas integritet respekteras (a.a.). Med stöd i lagen 2003:460 §16, 17 och 18 får deltagare från 15 år medverka i studier utan föräldrars medgivande (Notisum, 2003).

RESULTAT

Resultatet presenteras i de fyra kategorierna: ”att känna sig framgångsrik inom den fysiska aktiviteten som utövas”, ”att känna gemenskap med gruppen”, ”att ha förebilder samt att själv vara en förebild” samt ”att känna välmående som en effekt av fysisk aktivitet”.

Att känna sig framgångsrik inom den fysiska aktiviteten som utövas

Att vara framgångsrik är viktigt för hur ungdomarna upplever sin egen person. Känslor av olika karaktär, både positiva och negativa, framkommer kring ”att vara bra på något”. Tydligt är att positiva känslor av glädje och möjligheter att bli bättre är kopplade till utövandet av en fysisk aktivitet som ungdomarna själva upplever att de är bra på. De belyser vikten av att hitta en aktivitet som de tycker att de utövar väl och kan lyckas med, både på ett personligt, men ofta även karriärmässigt plan. Målen som ungdomarna vill uppnå genom att vara fysiskt aktiva varierar, men det kan till exempel vara att springa ett tävlingslopp eller att avancera uppåt i fotbollsdivisioner och dansuppvisningar. ”*Jag tränar för att uppnå mitt mål som fotbollsproffs*”.

Att känna glädje och intresse för sin sport upplevs av ungdomarna som centralt för att de ska fortsätta vara fysiskt aktiva. Upplevelser av positiva känslor i samband med utövande av fysisk aktivitet gör att negativa tankar och oro försvinner vilket gör att motivationen ökar ytterligare. Den uppåtgående spiralen ger i förlängningen en upplevelse av att ha ett mer lyckat liv och ungdomarna beskriver att den fysiskt aktiva livsstilen därigenom är beroendeframkallande.

”Om du har börjat spela fotboll och du tycker om sporten...då du blir beroende...du kan inte sluta”.

Ungdomarna uttrycker att fysisk aktivitet ger dem upplevelser av att vara mer framgångsrika och klara sig bättre också inom områden som inte är direkt kopplade till fysisk aktivitet. Som exempel kan nämnas känslan av att ”passa in” och ha ett attraktivt yttre, akademiska framgångar i skolan, sociala framgångar med kamrater och familj, samt bättre självförtroende vid sökandet av intima relationer och kärleksrelationer.

Effekter som fysisk aktivitet har på ungdomarnas liv bidrar till att de vill och orkar fortsätta vara fysiskt aktiva under lång tid. Exempelvis kan ungdomarna känna sig lyckade och glada när de, som fotbollsspelare, vinner en match eller gör mål. Känslan av att ha gjort någonting bra genomsyrar dem och får dem att känna sig som ”vinnare” eller ”krigare”: ”*Jag tycker att varje människa som når sitt mål... är en krigare*”. Goda och motiverande upplevelser kopplat till fysisk aktivitet leder ungdomarna vidare mot ännu fler och intensivare känslor av att kunna klara av nästan vilka utmaningar som helst.

Ungdomarna upplever en drivkraft som gör att de orkar och vill fortsätta med sin aktivitet, samtidigt som målet är att bli ännu bättre. Ungdomarnas personliga mål och tankar på att nå sina drömmar motiverar dem till att fortsätta utöva fysisk aktivitet vilket även innebär att de måste öka graden av fysisk aktivitet. De menar att de måste kämpa hårt för att nå

sina drömmar och de behöver hela tiden höja sina personliga mål vilket är motiverande i sig eftersom det ger dem en känsla av att lyckas. Ungdomarna beskriver att det är viktigt för dem att lyckas och det handlar till stor del om att prestera bättre och synas mer än andra personer som utövar samma sport. Dels beror det på att rivalitetskänslan hjälper dem att uppnå sina egna mål med träningen, men de vill också i högre grad än andra bli beundrade och bekräftade av omgivningen.

”Du försöker alltid göra bättre än de, jobba hårdare... men... man ska jobba som ett lag men du vill ändå synas mycket på plan”.

När ungdomarna erfar att någon annan är bättre än dem gällande exempelvis utseende, socialt status och framför allt när det gäller idrottsmässiga prestationer kan det leda till negativa tankar och till och med skapa aggression. Rivalitet kan leda till en upplevelse av att vilja förbättras ytterligare vilket i sin tur resulterar i ökad motivation och prestationsförmåga. De uttrycker att rivalitetskänslan gör att de känner sig taggade och att fysisk aktivitet på grund av det blir till en motiverande utmaning för dem.

” Jag väljer att träna ute bland folk... bland andra vältränade människor eftersom jag känner ett behov av att dels ha den sociala biten och samtidigt ha en konkurrens för att prestera mer”.

Förmågan att kunna agera smart under träning och matcher, dels för att imponera på omgivningen och uppvisa bättre prestationer än rivalerna, men också för att kunna nå uppställda mål, är en viktig del av den drivkraft som leder ungdomarna till att fortsätta vara fysiskt aktiva och utveckla deras träningsform ytterligare.

Att känna gemenskap med gruppen

Att träna tillsammans i grupp ger ungdomarna en känsla av gemenskap och trygghet. Social samvaro ger dem möjlighet att skapa givande relationer och att genom dem känna gemenskap. Att känna gemenskap upplevs som mycket viktig i träningsituationer, men också i situationer som trots att de inte är träningsrelaterade är kopplade till träningsrespektive lagkamrater och andra personer som tränar. Genom att tillhöra en grupp upplever ungdomarna att de kan dela det egna intresset och glädjen av att ägna sig åt fysisk aktivitet med andra människor, vilket gör träningstillfället till en bekräftande och känslomässigt positiv upplevelse. Utöver detta blir gemenskapen en del av den identitet som bildas i samband med känslan av *”att vara något”* till exempel dansare eller fotbollsspelare i gruppen. *”Det är någonting jag gör hela tiden och då blir det att det är jag”.*

Centralt för motivation att vara fysiskt aktiv är att de får bekräftelse på att de är duktiga och kunniga genom beröm från lag- och träningskamrater när de upplever att de har presterat bra. Anledningen till detta är att beröm leder till känslor av stolthet, självsäkerhet och en positiv känsla av att vilja och våga göra om samma sak en gång till. Det är viktigt att bekräfta varandra inom gruppen eller laget och att ”peppa” varandra till att träna är primärt eftersom det kan vara svårt att ta sig till träningen om inte motivationen finns, vilket i förlängningen kan påverka träningsresultaten både för individen och laget. Känslor

av att gruppmedlemmarna trivs och har roligt tillsammans är viktiga för att gruppen ska uppleva lagkänsla.

Gemenskap är stimulerande, möjliggör att skapa nya kontakter och att lära känna människor som de annars inte skulle mött samt träffa kamrater. Motivationen ökar av att träna tillsammans och ungdomarna beskriver att det är roligare och mer stimulerande att träna i grupp än att träna ensam samtidigt som de beskriver att det är viktigt för dem att träffa sina kamrater när de tränar. De tycker även att träningen ger dem goda möjligheter att skapa nya kontakter och att lära känna människor på ett djupare plan. Utöver det talar de om betydelsen av att umgås och samtala med människor som de inte skulle träffa och annars parallellt med sina ordinarie lag och träningskamrater.

”Man är ju ofta gärna i tid så man hinner prata lite med alla innan... det är viktigt... så man kan prata av sig innan lektionen börjar”.

Att vara fysiskt aktiv i grupp gör att ungdomarna upplever att de längtar till nästa träningstillfälle och att få träffa sina tränings- och lagkamrater igen. Gemenskapen beskrivs som *”att ha en plats att tillhöra”*. Att tillhöra en grupp ger en upplevelse av trygghet och av att inte behöva känna sig ensam. Det är viktigt för ungdomarna att veta hur och när träningssituationer ska äga rum eftersom väl strukturerade och planerade träningssituationer ger känslor av lugn och förutsägbarhet.

Parallellt med de positiva känslor som gemenskapen med gruppen ger påtalar ungdomarna att det känns bra för dem det åtminstone finns en person som de känner i träningsgruppen, eftersom det ger dem en trygghet. Särskilt viktigt är detta när de precis har börjat en ny aktivitet och inte hunnit etablera kamratrelationer. Ungdomarna tycker också att upplevelsen av att känna sig välkommen i träningsgruppen och även att själva välkomna andra medlemmar på ett trevligt sätt, är avgörande för huruvida de kommer att vilja fortsätta med den valda fysiska aktiviteten eller inte *” om det kommer någon ny välkomnar man den bra”*. Även vid icke träningsrelaterade situationer beskrivs, både den egna attityden och förhållningssättet gentemot träningskamrater samt hur träningskamraternas förhåller sig till ens egen person som mycket viktigt. Att prata med övriga gruppmedlemmar och hälsa på varandra vid ett oförutsett möte är enligt ungdomarna betydelsefullt och gör att träningssituationerna blir till positiva upplevelser som de längtar till

”man känner varandra men ändå inte men när man möts på byn ser man hur glad den här människan blir bara man hälsar på den”.

En positiv känsla av att känna sig omhändertagen av tränings eller lagkamrater vid tillfällena när den egna insatsen vid träning eller match upplevts som misslyckad påtalas också. Ungdomarna blir motiverade att prestera bättre vid nästa träningstillfälle. Med vänligt stöd av lagmedlemmar känner de sig bättre igen vilket ger dem förnyad kraft och mod att fortsätta med den fysiska aktiviteten. De upplever att det fina bemötandet i situationer där de känner sig ledsna och misslyckade blir till en motivationsfaktor där även små framsteg räknas.

”det är inte alltid det är bra matcher... det händer att man är dålig... de (lagkamraterna) peppar upp dig så att du nästa gång försöker bli bättre”.

Ungdomarna som är fysiskt aktiva inom lagsporter beskriver att det är viktigt att arbeta tillsammans som ett lag men att det samtidigt ger dem en positiv och motiverande känsla att själva sticka ut ur gruppen. De upplever därigenom att de blir de sedda och uppmärksammade av andra människor vilket innebär att de upplever sig själva som duktiga och bra som individer.

Att ha förebilder samt att själv vara en förebild

Förebilder ger ungdomar motivation att fortsätta träna. Att se upp till personer som har kämpat sig till framgång ger motivation att vilja prestera i träningsmanter. Förebilder kan utgöras både av personer som är kända inom den utövade idrotten men också av andra personer såsom kamrater, familjemedlemmar och lärare som utövar en helt annan typ av fysisk aktivitet där de uppnått åtråvärda resultat. För ungdomarna handlar det om att visa för personer som har hunnit komma längre gällande exempelvis teknik eller annan framgång inom den fysiska aktiviteten som de själva utövar, att de är duktiga, ambitiösa och fullt kapabla att uppnå sina mål. Uppmärksamhet från såväl kvinnor som män rörande de utseendemässiga träningsresultaten uppgavs också ge en positiv känsla som motiverar till fortsatt fysisk aktivitet.

Medias påverkan på ungdomarnas träningsmotivation är tydlig. Bilder och filmer med vältränade personer samt text som beskriver idrottsprestationer ger ungdomar en känsla av att deras egen dröm är möjlig att uppfylla. *”Kan han, så kan jag”*. Personligheter som syns i media upplevs som viktiga motivationsskapande förebilder vid träning. Icke kända personer som kämpat för att uppnå sina träningsmål, beskrivs av ungdomarna spela en avgörande roll för deras kontinuitet och motivation till träning. Förebilder som genom hård intensiv träning lyckats nå sina mål och en hög status ger inspiration. Att se någon som lyckats uppnå det som de själva drömmer om ger dem styrka och inspiration.

Det är ingen som jag ser som förebild... i mina ögon förutom... de som varit med i ”Biggest loser” typ Simon och Kristoffer såklart... de killarna är ju... helt grymma... det är för att jag ser vem de är... jag har dem alltid på mina sociala medier, jag kan alltid se dem... men helt enkelt... alla som kämpar... eller är för smala helt enkelt... som har en stor vikt... är mina förebilder. För de har verkligen lyckats och det är något som jag också vill göra.

En annan aspekt som stärker ungdomarnas träningsmotivation är att de själva vill vara förebilder för andra. Exempelvis har ungdomarna en önskan om att deras yngre syskon ska se upp till dem. En fysiskt aktiv livsstil medför enligt ungdomarna en vilja att ta hand om sin hälsa generellt och det är viktigt för dem att framstå som sportiga och hälsosamma för att därigenom visa sina yngre syskon att det är bra att äta hälsosamt, inte röka, dricka alkohol eller använda droger. Detta, tillsammans med att de även vill bli uppmärksammade av sina föräldrar, vilket är av stor betydelse, ger dem utökad kraft att fortsätta träna och vara aktiva.

Uppmärksamhet från de närmsta i familjen får ungdomarna att känna sig stolta över vad de presterar och starka när de utövar fysisk aktivitet. Ungdomarna upplever att deras föräldrar har stöttat dem på olika vis genom att till exempel ge dem möjlighet att prova olika sporter, genom att tro på deras förmåga att prestera och genom att prata med dem om faktorer som är kopplade till deras träning. Ungdomarna berättar att de får hjälp med utrustning och skjutsning till och från träningar och att detta är viktigt för dem eftersom de annars inte hade kunnat fortsätta att träna. I samband med känslan av att få stöd och hjälp från sina föräldrar upplever de att deras föräldrar tycker att de är goda förebilder åt sina yngre syskon. Uppmärksamhet leder i hög grad till en ytterligare förstärkning av ungdomarnas redan önskan om att deras småsyskon ska se upp till dem och vilja bli som dem när de växer upp. Parallellt med detta ger ungdomarna dock också uttryck för smärtsamma känslor i samband med att de talar om vilken påverkan föräldrarna har på deras träning. De känner sig ledsna och förtvivlade när de upplever att de inte litar på deras kapacitet att lyckas uppnå den nivå som de själva önskar och de är rädda för att göra sina föräldrar besvikna. Rädslan ger en viss ”taggande” och ”sporrande” känsla men upplevs i förlängningen som psykiskt uttömmande och destruktivt.

Träningsledaren har betydelse för ungdomarnas upplevelse av gemenskap när de har förmåga att ge stöttning, öka deras tro på sig själva och förmågan att prestera. En träningsledare bör vara en trygg person som ungdomarna kan vända sig till när de känner att de behöver prata om sådant som de inte kan, eller vågar, ta upp med sina träningskamrater. De beskriver också att det är viktigt att ledaren har förmågan att förmedla en positiv känsla i samband med träning, match eller tävlingssituationer. Vidare upplever ungdomarna att ledaren bör ta hänsyn till deras åsikter både som grupp och individuellt.

Att känna välmående som en effekt av fysisk aktivitet

Ungdomarna upplever att de mår väldigt bra av att utöva fysisk aktivitet. De fortsätter att vara fysiskt aktiva i syfte att bibehålla sin hälsa och menar att det är viktigt att röra på sig. För att kunna utöva fysisk aktivitet behöver kroppen styrka och kondition. Utöver detta bidrar den fysiskt aktiva livsstilen till att de kan se och känna resultat av träningen. Fysisk aktivitet gör dem glada, energifyllda och koncentrerade. Det framkommer även att ungdomarna tycker att den aktiva livsstilen är direkt beroendeframkallande eftersom de mår bra av att utöva den. De upplever att kroppen ger respons på en fysiskt aktiv livsstil. ”Ge mig mer av det goda”. Om de avbryter träningen upplever de trötthet, stress och svårigheter att koncentrera sig. De får svårt att hålla ihop vardagen och de upplever att livet fungerar dåligt. Dessutom menar de också att de helt enkelt inte kan sluta var fysiskt aktiva på grund av hur en stillasittande livsstil påverkar deras välbefinnande i förlängningen. Utöver det, upplever de att det helt enkelt känns tråkigt att avsluta en sport som de har lagt ner mycket tid och kraft på att lyckas med bara för att den fysiska formen tillfälligt inte är den bästa. I samband med detta berättar ungdomarna också att det är mycket vanligt att motivationen tillfälligt sjunker på grund av att det exempelvis har kommit upp någonting annat i livet som tar mycket tid och energi från dem. Vidare menar de att om de trots allt lyckas ta sig igenom den tillfälliga svackan leder detta till att de kommer tillbaka till sin träning med förnyad kraft och en vilja att kämpa.

Ungdomarna upplever att det är viktigt för dem att tänka på framtiden, att vara fysiskt aktiv för att förebygga sjukdom och för att må bra genom hela livet. Fysisk aktivitet gör att de känner sig friskare, fräschare och får ny energi. De beskriver att kroppen behöver fysisk aktivitet för att fungera optimalt på alla plan och att den efter ett genomfört träningspass känns trött samtidigt som den mentala kapaciteten ökar. Tröttheten efter utövandet av fysisk aktivitet upplevs vara väldigt annorlunda än den känslan som ungdomar tycker att de får i sin kropp om de tränar för lite eller gör ett uppehåll i sin träningsrutin.

”Man går från att vara seg och trött innan ett träningspass till att vara pigg och energifylld som en Duracellkanin efteråt. Det händer något i kroppen, man är trött men ändå pigg. Det är den kicken som kroppen behöver”.

Ungdomarna är medvetna om livsstilens betydelse för träningsresultaten. Intresse för kost och hälsa generellt ger också motivation för ungdomarna att fortsätta vara fysiskt aktiva. De är väl insatta i livsstilens betydelse för deras träningsresultat. Det är också viktigt för dem att hålla kvar den goda konditionen och välbefinnandet som de uppnått genom den fysiskt aktiva och sunda livsstilen. Övervikt upplevs som oattraktivt av de fysiskt aktiva ungdomarna av både utseendemässiga och hälsorelaterade skäl. De har olika livsberättelser och att ha blivit retad för att ha varit överviktig blir till en ytterligare motivationsfaktor att träna och ta hand om sin hälsa. Mobbingen under barndomen kan ha gett dåligt självförtroende och på ett sätt lett till rädsla för att inte duga samtidigt som den också ökat prestations- och kampvilja. Hos ungdomarna som blivit offer för mobbing på grund av viktproblematik eller på grund av att de varit för smala, är önskan om att lyckas med sin träning mycket stor och den faktor som motiverar dessa ungdomar allra mest är att förbättra sin fysik. *”jag såg ut som en ansjovis och alla skrattade åt mig”.*

Ungdomarna beskriver att det fysiskt händer mycket med kroppen på lång sikt. Muskelmassan ökar samtidigt som fettprocenten blir lägre vilket ger dem upplevelsen av att ha ett mer sunt och sportigt utseende. Att se skillnad på hur kroppen förändras av träning ger dem i förlängningen känslan av att vara nöjda med sin fysiska form vilket ökar deras generella självförtroende på sikt. Eftersom de upplever att de ser bättre ut när de tränar är de beredda att arbeta mycket hårt även för att nå de träningsmål som är direkt kopplade till utseendet *”det tar tid innan man ser något men det märks när man tränar”.* Ungdomarna vill känna att deras kropp utvecklas och att de blir fysiskt vältränade och därigenom mer attraktiva både i sina egna och andra personers ögon. I samband med detta vill de också uppleva att de blir bättre på sin egen träningsform. De upplever att även om andra personer förvisso kan utvecklas snabbare medan det för andra tar längre tid att nå likvärdiga resultat, är det viktigaste ändå, att den regelbundna träningen slutligen leder till önskvärda resultat.

Resultatsammanfattning

Resultatet visar att ungdomarna vill nå framgång och de vill lyckas. Dessa känslor är viktiga eftersom det ger ett bra självförtroende vilket också ökar när de lyckas uppnå sina personliga mål. Ungdomarna har ett stort behov av att få bekräftelse och beröm för att de är fysiskt aktiva. Att känna gemenskap är centralt och genom att ungdomarna hjälper och stöttar varandra ökar självförtroendet och identiteten stärks. Förebilder ger ungdomarna motivation att fortsatt vara fysiskt aktiva. De önskar bli uppmärksammade av andra personer i närheten men vill även vara en förebild för exempelvis mindre barn. Ungdomarna upplever att föräldrar ger dem hjälp och stöttning men de ger även uttryck för oro för att inte kunna leva upp till föräldrars förväntningar när det gäller att lyckas med sin träning och leverera resultat. Träningsledaren upplevs som en förebild och en vuxen som ungdomarna kan anförtro sig till. Ungdomarna är väl medvetna om hur fysisk aktivitet påverkar deras fysiska och psykiska hälsa. Det är framträdande att kroppen ger respons på en fysiskt aktiv livsstil och att ungdomarna mår väl av att vara fysiskt aktiva.

DISKUSSION

Metoddiskussion

Syftet med studien var att beskriva vad som motiverar ungdomar i åldern 15-19 år att fortsatt vara fysiskt aktiva. Urvalet bestod av 10 deltagare, sex flickor och fyra pojkar i åldern 15-19 år. För att hitta deltagare som uppfyller inklusionskriterierna valdes platser till vilka många ungdomar kommit för att delta i fysiska aktiviteter på sin fritid. Henricson och Wallengren (2012) menar att trovärdigheten ökar om studien har ett varierat underlag gällande kön, ålder och livserfarenheter. Tre av deltagarna tillhörde samma förening och tre tillhörde samma gym vilket kan ha påverkat studiens resultat. Reflektioner är att om författarna hade vänt sig till fler föreningar eller gym skulle det kunna stärka studiens resultat. En annan reflektion är att fler former av fysisk aktivitet skulle kunna ge ett annat resultat. Utifrån de intervjuer som genomförts har författarna gjort bedömningen att datamaterialet är tillräckligt innehållsrikt och att ytterligare intervjuer sannolikt inte hade tillfört kunskap av vikt för resultatet. Kvale och Brinkman (2014) menar att antalet nödvändiga intervjupersoner beror på undersökningens syfte och förtydligar ovanstående genom att påpeka att antalet skall vara sådant att intervjuaren får den information som han eller hon behöver.

Deltagarna blev jämnt fördelad på män och kvinnor vilket kan ses som en styrka. Styrka är att deltagarna bor i olika städer i Sverige och har olika kulturell bakgrund vilket kan ha bidragit till varierat datamaterial. Hanssen (2007) talar om kultur som ett omtvistat och komplext begrepp som ibland definieras som något permanent och oföränderligt. Hanssen (2007) hävdar dock att hänsyn måste tas till att ungdomskulturen i västvärlden sällan kan sägas vara ett arv från föräldragenerationen och till att varje invandrare i större eller mindre utsträckning kommer att anpassa sig till den nya kulturen och plocka upp nya idéer, värderingar och vanor som ändrar hans eller hennes livsstil. Hanssen (2007) menar att alla invandrare blir påverkade av sin nya omgivning och det samhälle de bosätter sig i. Hur stark denna påverkan är varierar men den finns alltid med i bilden. Reflektioner är att de deltagare som hade en annan kulturell bakgrund till viss del var bundna till sitt kulturella ursprung. De talade exempelvis sitt eget språk hemma med föräldrarna och flera av dem ber och läser regelbundet Koranen. Samtidigt var deras generella beteende jämförbart med svenska ungdomars så till vida att de till exempel bar kläder som passar till svenska normer och ansträngde sig för att uttrycka sig korrekt och så tydligt som möjligt med svenska uttryck.

Alla deltagare var fysiskt aktiva i betydligt högre grad än vad som ingick i inklusionskriterierna. De deltagare som var med lade mycket tid och energi på att vara fysiskt aktiva. Detta kan ha påverkat studiens resultat i en viss riktning. Reflektioner är att ungdomar som inte är engagerade i lika hög grad hade kunnat bidra med andra perspektiv eftersom de kan befinna sig i riskzonen att sluta eller minska sin fysiska aktivitet. Syftet med studien var dock att beskriva vad som motiverar ungdomar att fortsätta vara fysiskt aktiva. Reflektioner är att studiens syfte inte hade kunnat besvaras om inte deltagarna regelbundet varit fysiskt aktiva i kombination med de upplevelser och erfarenheter som det bidrar med. Andra reflektioner är att ungdomarna som deltagit i studien har kunnat beskriva vad som motiverar dem att fortsatt vara fysiskt aktiva. Om ungdomarna i denna studie inte hade kunnat ge dessa beskrivningar hade sannolikt datamaterialet blivit kortare

och mindre variationsrikt. Detta hade i sin tur minskat studiens pålitlighet, trovärdighet och överförbarhet. Enligt Danielson (2012) kan en studies resultat vara överförbart till grupper av liknande karaktär. Reflektioner här är att många ungdomar i vårt samhälle inte har den tid och energi att vara fysiskt aktiva i den omfattning som ungdomarna i denna studie är.

Intervju har i denna studie använts som datainsamlingsmetod. Fördelen med användandet av den kvalitativa intervjun är enligt Dahlberg (2014) att den kan riktas mot just det område som är i fokus och att det skapas möjligheter att ställa följdfrågor. Det är en fördel att som orutinerad intervjuare använda sig av en frågeguide med en huvudfråga och följdfrågor. Reflektioner är att fokus har varit på en fråga som kan svara på syftet under intervjuerna och beroende på vad deltagarna beskrivit har författarna varit följsamma och ställt följdfrågor för att ge möjlighet för deltagarna att fördjupa sig och utveckla sina svar ytterligare. Stor vikt har samtidigt lagts vid att inte låta karaktären på följdfrågorna påverka svaren. I de fall där deltagarna språkligt haft svårt att hitta uttryck för sina tankar, har vikten av att de inte ska känna sig hämmade och obekväma belysts. Följdfrågor i samband med språksvårigheter har begränsats till att endast fokusera på om det som beskrivits uppfattats på rätt sätt. Genom att författarna till denna studie använt sig av följdfrågor har de deltagarna med språksvårigheter fått möjlighet att ge en fördjupad beskrivning. Variationer i den kulturella bakgrunden har i relativt liten mån orsakat problem med förståelsen av vad som beskrivits under intervjuerna, men deltagarnas språkliga nivå har till viss del gjort materialet mer svårtolkat under analysprocessen. I dessa fall har texterna i ännu högre grad bearbetats, både individuellt och författarna sinsemellan. Wester (2001) bekräftar ovanstående fördelar med användandet av intervju som datainsamlingsmetod eftersom de menar att deltagare kan ge olika svar beroende på om de intervjuas eller fyller i en enkät med frågor som rör fysisk aktivitet. Kopplat till föreliggande studie skulle exempelvis enkätsvar sannolikt inte generera ett lika innehållsrikt material medan intervjuerna genererade ett mycket substansrikt datamaterial. Däremot kan det finnas hinder med intervju då deltagarna enligt Dahlberg (2014) kan känna sig osäkra på vad det ska handla om och vad som är lämpligt att berätta om. Det kan vara så att deltagarna väljer att säga det de förväntas säga. En annan svaghet är att de kan ha känt sig hämmade av att ha blivit inspelade. Reflektioner är att författarna både genom muntlig och skriftlig information eftersträvat att deltagarna ska känna sig trygga och bekväma i situationen och att de därigenom vet vad det handlar om.

Två av fem deltagare med vilka intervju genomfördes på biblioteket hade ungefär tio minuter lång bussresa. Dessa ungdomar tillfrågades innan om detta kunde utgöra en olägenhet för dem men de svarade att det inte var något problem eftersom de ändå hade månadskort och resan var kort. Övriga deltagare intervjuades på en för dem bekväm och avskild plats på den aktuella träningsorten. På denna plats förekom inga störande ljud och det fanns inte heller några obehöriga personer i närheten. Intervjuerna genomfördes i anslutning till träning samt skoltid i syfte att underlätta för deltagarna. Författarna hade inställningen inför att hitta deltagare till studien att vara anpassningsbara och flexibla vad gäller tid och plats för intervju då det sannolikt genererar deltagare till studien som kan ge ett innehållsrikt material. Transkriberingen av datamaterialet var omfattande och tidskrävande. I de fall svårigheter uppstod med språk och otydlig ljudinspelning var det nödvändigt att lyssna flertalet gånger utöver vad som redan gjordes. Att lyssna av några ord åt gången gjorde transkriberingen lättare. Att överföra tal till skrift medförde en ökad medvetenhet om hur författarna ställer frågor, vilka ord och uttryck som används och hur

det uppfattas av den person som intervjuas. Det blev även tydligt vid transkriberingen att vissa ord och uttryck upprepades flera gånger. Detta styrker behovet av att läsa igenom intervjutexterna flera gånger för att kunna göra bedömningen att materialet är tillräckligt innehållsrikt samt för att kunna urskilja meningsenheter som svarar på syftet. Författarna har enligt Danielson (2012) lyssnat av och transkriberat intervjuerna kort efter genomförandet vilket har gjort analysarbetet lättare att genomföra.

En kvalitativ innehållsanalys enligt Graneheim och Lundman (2004) har använts som analysmetod vid bearbetningen av datamaterialet. En kvalitativ metod är lämplig att använda när forskning avser att beskriva människors känslor och upplevelser. För att ytterligare öka studiens trovärdighet har citat använts i syfte att ge läsaren möjligheten att själv värdera texten, skapa sig en bild av det som sägs och därigenom kunna dra egna slutsatser (Henricsson & Mårtensson, 2012). I enlighet med Henricson och Wallengren (2012) ökar pålitligheten genom att det finns en tydlighet i metodbeskrivningen. Pålitligheten ökar även då författarna i denna studie har beskrivit tidigare erfarenheter och förförståelse samt hur det kan ha påverkat studiens resultat.

Författarna har i denna studie i enlighet med Graneheim och Lundman (2004) använt en kvalitativ innehållsanalys vilket innebär en djupare tolkning av texten. Dahlberg (2014) ger en beskrivning av innehållsanalysen att den har en låg nivå och menar att det finns risk att fördjupad data missas på grund av fokus på innehåll och inte innebörd. Dahlberg anser att livsvärldsperspektivet blir begränsat vid en innehållsanalys. Reflektioner är att deltagarna har kunnat fördjupa sig i sina beskrivningar och att detta har gett önskvärt resultat. Med den förmåga deltagarna har att kunna beskriva på ett fördjupat sätt kan andra analysmetoder, exempelvis en fenomenologisk – hermeneutisk analysmetod, vara lämpliga att använda.

Bearbetningen och tolkningen av datamaterialet har nästan uteslutande med undantag för regelbunden telefon och e-mailkontakt, skett på två olika orter i landet vilket har känts utmanande. En styrka är att regelbundna diskussioner förts medan en svaghet kan vara att inte ha kunnat träffas för att diskutera då avståndet är långt. Analys har initialt skett individuellt. Meningsbärande enheter och koder har sedan jämförts för att minska risken för att resultatet ska vinklas åt ett visst håll men även för att säkerställa att det centrala i materialet framhålls. Resultatet har sedan byggts upp tillsammans. Under hela processen har syftet varit det centrala. I dialog har resultatet växt fram och ändrats i flera omgångar.

Genom hela analysprocessen har författarna varit medvetna om att egna erfarenheter och förförståelse kan komma att påverka resultatet och detta har i hög grad beaktats. De egna positiva erfarenheterna av fysisk aktivitet innebär att förförståelse och erfarenheter kan ha kommit att påverka studiens resultat. För att minska risken för detta har öppna frågor under intervjuerna eftersträvat och ledande frågor har i möjligaste mån undvikits. Under analysprocessen har ett så objektiva förhållningssätt som möjligt eftersträvat. Dahlberg (2014) beskriver att livsvärlden som grund för kunskapsskapande innebär reflektion över den egna personen och över egna erfarenheter. Detta gäller både de erfarenheter som utgör värdefulla kunskaper och dem som bidrar till tillkortakommanden och hindrar förståelsen. Vidare belyser Dahlberg (2014) vikten av att reflektera över och lära sig hantera den egna livsvärlden, internationaliteten, och den levda kroppen, den egna förförståelseprocessen och förförståelsens roll i den samt den egna identiteten och självkänslan. Dessa reflektioner

görs i syfte att kunna tillämpa öppenhet och följsamhet i undersökningarna eftersom möjligheterna för att forskningsresultat ska uppvisa evidens därigenom ökar.

Resultatdiskussion

Denna studie visar att ungdomarna är väl medvetna om hur fysisk aktivitet påverkar deras fysiska och psykiska hälsa. Ungdomarna upplever att de mår väl av att vara fysiskt aktiva. De känner att kroppen förändras över tid vid regelbunden fysisk aktivitet och det är framträdande att kroppen ger respons på en fysiskt aktiv livsstil i form av att de känner sig piggare och har mer energi. Wester (2001) beskriver att motivation som styrs av kunskap kring fysisk aktivitet och vilka effekter den har på kroppen behövs för att en person som önskar förändra sina levnadsvanor ska kunna göra det. Wärnå-Furu (2012) belyser begreppet hälsa genom att definiera hälsa som en helhet som speglar livssituationen. Hälsa kan utåt sett visa sig genom olika känslor, attityder och prestationer men kan även förstås som en väg att kämpa sig framåt med målet att känna sig värdefull som människa. Enligt Wester (2001) handlar det om att lära sig förstå processen och uppmärksamma de långsiktiga effekterna eftersom effekter av fysisk aktivitet kan dröja upp till flera månader. Dock kan en fysiskt aktiv livsstil till en början medföra både negativa och positiva upplevelser. Primärt visar sig de fysiska förändringar som en fysiskt aktiv livsstil har på kroppen medan de psykologiska effekterna blir märkbara först efter ytterligare en tids aktivitet. I förlängningen leder den fysiskt aktiva livsstilen dock till en helhet av välmående som inbegriper såväl psykisk som fysisk hälsa. Samtidigt med detta påvisas att ju längre tid fysisk aktivitet utövas desto mindre negativa upplevelser såsom trötthet eller stela muskler samtidigt som de positiva upplevelserna ökar beroende på hur frekvent och länge den fysiskt aktiva livsstilen utövas (Wester, 2001). Fredriksson (2012) anser att förutsättningen för att denna utveckling skall ske är att det finns en vilja hos ungdomar att kommunicera. I vårdandeprocessen leder kommunikationen vårdaren och den vårdsökande emellan till förståelse för den vårdsökande personens hälsa och verklighet. Reflektioner är att ungdomarna i denna studie har kommit långt med hjälp av att vara fysiskt aktiva gällande en känsla av helhetsupplevelse och bakom sig har de olika drivkrafter som hjälpt dem på vägen. Det är viktigt att förmedla hur hela processen kan se ut vilket också innebär vilka olika hinder som kan komma i vägen då en fysiskt aktiv livsstil eftersträvas. Andra reflektioner är att för att kunna hjälpa ungdomar behöver skolsköterskor fördjupad kunskap kring denna process.

Denna studie visar även att ungdomarna är medvetna om hur en fysiskt aktiv livsstil i förlängningen påverkar deras liv genom att exempelvis förebygga sjukdomar. Studiens resultat pekar även på att ungdomarna har intresse av att leva sunt, vilket innefattar att i kombination med fysisk aktivitet även ha en god kosthållning. Resultatet av dessa positiva känslor som den fysiskt aktiva livsstilen har ger ungdomarna motivation i fråga om vad som avgör huruvida de är och fortsätter att vara fysiskt aktiva. Magnusson, Kjellgren och Winkvist (2012) menar att skolsköterskor inte har tillräckliga kunskaper för att ge korrekt rådgivning gällande framför allt kost men även fysisk aktivitet. Studiens (a.a.) författare anser att skolsköterskor behöver en fördjupad kunskap kring dessa parametrars betydelse för hälsan. Delisle, Werch, Wong, Bian och Weiler (2010) belyser att ungdomar med en fysiskt aktiv livsstil uppenbart följer ett i övrigt hälsofrämjande beteende som exempelvis hälsosammare kostintag, bättre kunskaper kring stresshantering och bättre sömnkvalitet. Pearce, Harrell och McMurray (2008) beskriver att det är problematiskt att uppskatta och

mäta fysisk aktivitet. Aktiviteter tenderar att ändra sig beroende på dag, vecka, årstid, den personliga uppskattningen av aktiviteten som utförs samt aktivitetens duration och intensitet. För att kunna mäta, screena och kommunicera med ungdomar kring fysisk aktivitet behövs fördjupade kunskaper om hur ungdomar förstår fysisk aktivitet. Reflektioner är att det är av vikt att belysa behovet av fördjupad kunskap i kombination med att samtala med ungdomarna. Skolsköterskors hälsoundervisning möjliggör att så frö om hur fysisk aktivitet kan motiveras vilket på sikt kan göra ungdomar medvetna inför val som påverkar deras hälsa. Beroende på vilken årstid skolsköterskor samtalar med ungdomar är det av betydelse att förstå att ungdomarna är fysiskt aktiva i olika grad.

Att känna gemenskap var centralt för ungdomarna i denna studie. Studiens resultat belyser att ungdomarna har ett stort behov av att få bekräftelse och beröm för att de är fysiskt aktiva. Det är av stor vikt att ungdomarna sinsemellan hjälper och stöttar varandra eftersom självförtroendet ökar och identiteten stärks. Golsäter (2012) framhåller att barn och ungdomar upplever hälsa och välbefinnande i form av att känna tillhörighet, att uppleva sig inkluderad i gruppen och att bli respekterad för den de är. Att uppleva hälsa kan även vara att få stöd av jämnåriga och vuxna. Deras centrala upplevelse av hälsa innefattar även den egna självuppfattningen, tilltron till sig själv, att ha relationer med andra samt att ha meningsfulla fritidsaktiviteter. Fredriksson (2012) menar att kommunikation oftast sker i form av ett samtal där gemenskap och respekt skapas. I samtalet ges också möjlighet för skolsköterskan att förstå den värld ungdomen befinner sig i vilket sedan kan sättas i relation till dåtid, nutid och framtid. Rehnsfeldt (2012) menar att det är av betydelse för människan att känna gemenskap. Gemenskap kan beskrivas som att känna samhörighet, vara tillsammans och gå varandra till mötes. Utöver den relation och empati som gemenskap innebär är det av vikt att båda parter bidrar med något i en gemenskap. Förändring sker gemensamt och är en förutsättning för att utveckling skall ske vilket även kan ses som att hälsoprocessen rör sig framåt. Gemenskap skapar möjligheter att förstå varandra och att dela ensamhet. Människor behöver varandra för att skapa meningsfullhet i svåra situationer för att finna en gemensam mening. Reflektioner är att ungdomarna i denna studie trivs att vara fysiskt aktiva tillsammans. De vill dela sitt intresse och glädje med andra och de vill inte känna sig ensamma. Det är viktigt för dem med ett socialt umgänge där de kan skapa relationer. Ungdomarna förstår att de behöver hjälpa och stötta varandra vilket de gör genom att ge varandra bekräftelse och beröm. Andra reflektioner är att det kan vara av betydelse att skolsköterskor och idrottslärare gemensamt har ett samarbete med föreningar i skolans närområde. Dessa kan exempelvis bjudas in på studiedagar där elever kan pröva olika aktiviteter som på sikt kan väcka intresse hos dem. Vid de tillfällen som ges kan också skolsköterskor stödja och hjälpa ungdomar att se gemenskap inom olika grupper där fysisk aktivitet utövas. Detta kan generera att den process det innebär att sträva efter och fortsatt vara fysiskt aktiv går framåt.

Ungdomarna i denna studie framhåller att förebilder ökar deras motivation att vara fortsatt fysiskt aktiva. De önskar bli uppmärksammade inte bara av andra personer utan de vill visa yngre barn hur man ”kan” eller ”bör” vara. Upplevelsen av att ett mindre barn ser upp till dem ger ungdomarna en positiv känsla och det framkom att de fysiskt aktiva ungdomarna som själva lever hälsosamt vill vara goda förebilder åt mindre barn. Yancey, Grant, Kurosky, Kravitz-Wirtz och Ritesh Mistry (2011) framhåller att ungdomar associerar en förebild med ett hälsofrämjande beteende i olika hög grad. Till exempel visade sig lärare i högre grad vara förebilder för ungdomarna medan de förebilder som ingick i den egna

familjen eller kända atletiska förebilder, även om de upplevdes som viktiga, inte visade sig vara lika positiva och stora inspirationskällor för ungdomar. Isberg (2009) har i sin avhandling kommit fram till att ungdomar kan motiveras av att använda träningsdagbok tillsammans med feedback från exempelvis en lärare. Ungdomarna i denna studie (a.a.) har motiverats att fortsätta vara fysiskt aktiva även i tidiga vuxenår. Mendonca & Cazuzza de Farias Junior (2015) menar att ungdomar som får mycket stöd från föräldrar och vänner i form av uppmuntran, positiva kommentarer om aktiviteten och hjälp med att ta sig till och från aktiviteterna, är mer benägna att vara och fortsätta vara fysiskt aktiva än vad ungdomar som inte får det är. Robbins, Stommel och Hamel (2008) visar att ungdomar känner behov av att ha en vuxen person som är involverad i den aktivitet som de själva är engagerade i. Den vuxna personen kan exempelvis vara en förälder, tränare, kamrat eller lärare. Undersökningen (a.a.) visar att deras stöd bidrar till att ungdomar är fysiskt aktiva och att ungdomar anser att föräldrar, ledare/tränare och kompisar är de personer som ger dem mest stöd. Reflektioner är att föräldrar och kända idrottsprofiler i denna studie har en övervägande roll när det gäller att motivera till att vara fysiskt aktiv. Ungdomarna gav uttryck för att relationen mellan förälder och barn är starkast. Samtidigt gav ungdomar också uttryck för oro i samband med att inte kunna leva upp till föräldrars förväntningar när det gällde att lyckas med sin träning och leverera resultat. Denna studies resultat har visat på att ungdomarna som har föräldrar alternativt kända förebilder har motivation att fortsatt vara fysiskt aktiva. Andra reflektioner är att dessa förebilder är mycket viktiga för deras träningsmotivation. Som skolsköterska kan det vara värdefullt att fråga ungdomar om förebilder vid tillfällen som ges i samtal om fysisk aktivitet.

Ungdomarna i denna studie vill nå framgång och de vill lyckas. Deras känslor kan vara att den form av träning de utövar är det enda de är bra på. Att vara framgångsrik gäller inte bara i den träningsform som utövas utan även andra livsaspekter som exempelvis hur väl de klarar sig akademiskt eller socialt. Ungdomarnas känslor kring att uppleva sig själva som framgångsrika är viktigt eftersom den känslan ger ett bra självförtroende. Att ungdomar som är fysiskt aktiva har ett bättre självförtroende styrks av Brand et al. (2010) som framhåller att fysisk aktivitet leder till minskade oros- och stressnivåer hos ungdomar och att ungdomar som är fysiskt aktiva har ett bättre självförtroende än dem som inte är det. Stein, Fisher, Berkey och Colditz (2006) styrker föreliggande studies resultat och visar att ökad fysisk aktivitetsnivå leder till att ungdomar upplever bättre självförtroende men menar att detta framförallt gäller socialt självförtroende och självförtroende som är kopplat till träningsprestationer. Reflektioner är att ungdomarnas självförtroende ökar när de lyckats uppnå sina personliga mål vilket gör att de är beredda att prestera mer för att känna sig framgångsrika. Många ungdomar i vårt samhälle har inte den tid och energi att vara fysiskt aktiva i den omfattning som ungdomarna i denna studie är. När denna studies resultat ska användas kan det vara viktigt för skolsköterskor att ha detta i åtanke vid samtal med ungdomar. Det är också viktigt att samtala om personliga mål och dess betydelse. Andra reflektioner är att det ökade självförtroende som ungdomarna upplever att fysisk aktivitet ger dem omfattar deras liv generellt och innefattar även akademiska prestationer samt hur de uppfattar sig själva och sin egen hälsa i ett genomgripande perspektiv.

Konklusion

Studien visar att ungdomar som är fysiskt aktiva känner att de mår väl och att kroppen ger respons i form av att de känner sig piggare och har mer energi vilket ger dem motivation

att fortsätta. Det är viktigt för ungdomarna att känna gemenskap med gruppen och motivationen ökar om ungdomarna sinsemellan ger varandra beröm för vad de presterar och uppmuntrar varandra till att vara fysiskt aktiva. Förebilder och personliga mål ger också ökad motivation och känslan av att känna sig framgångsrik gör att självförtroendet förbättras. Studiens resultat ger också indikation på att det behövs fördjupade kunskaper om den process det innebär att vara fysiskt aktiv.

Kliniska implikationer och förslag till utveckling av ämnet

Studiens resultat kan användas av skolsköterskor i samtal med ungdomar. Det är av vikt att belysa alla delar som studiens resultat visar i dessa samtal och att som skolsköterska ställa frågor kring personliga mål, om ungdomarna har någon i gruppen som han eller hon känner och fråga om förebilder. Föräldrars hjälp och stöttning har stor betydelse för att de ska kunna fortsätta vara fysiskt aktiva. Träningsledaren ses även som en förebild och kan vara en vuxen för ungdomarna att anförtro sig till. Resultatet visar att det samtidigt är viktigt att ha i tankarna att fysisk aktivitet tenderar att ändra sig beroende på vilken årstid det är. Både spontana och planerade besök hos skolsköterskan bör präglas av gemenskap. Skolsköterskor bör ha i åtanke vid samtal med ungdomar att många ungdomar i vårt samhälle inte har den tid och energi att vara fysiskt aktiva i den omfattning som ungdomarna i denna studie har. Fördjupade studier är önskvärda både gällande vad som motiverar ungdomar att vara fysiskt aktiva men även vilka anledningarna är till att de upphör med fysisk aktivitet eller väljer att inte vara det alls. I ett vidare perspektiv kan den ökade kunskapen ge en bredare bild över både fysiskt aktiva och inaktiva ungdomars situation och hur ungdomar kan bemötas på bästa sätt i samtal kring fysisk aktivitet.

REFERENSER

Audrain-McGovern, J., Rodriguez, D., Cuevas, J. & Sass, J. (2013). Initial insight into why physical activity may help prevent adolescent smoking uptake. *Drug And Alcohol Dependence*, 132, 471-478.

Bergström, E. (2012). Ungdomsmedicin. I Hanséus, K., Lagerkrantz, H. & Lindberg, T. (Red.) (2012). *Barnmedicin*. Lund: Studentlitteratur.

BORIS, barnobesitasförbundet. Barnfetma.

Hämtad den 15/1 2016 från:<http://www.e-boris.se/barnfetma.html>

Borup, I.K. (2012). Hälsosamtal och hälsokommunikation. I Clausson, E.K. & Morberg, S. (Red.) (2012). *Skolsköterskans hälsofrämjande arbete*. Lund: Studentlitteratur.

Bradley, J.B. & Greene, A.C. (2013). Do Health and Education Agencies in the United States Share Responsibility for Academic Achievement and Health? A review of 25 years of Evidence About the Relationship of Adolescents' Academic Achievement and health Behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 52(6), 808.

Brand, S., Gerber, M., Beck, J., Hatzinger, M., Puhse, U. & Holsboer-Trachsler, E. (2010). High Exercise Levels Are Related to Favorable Sleep Patterns and Psychological Functioning in Adolescents: A Comparison of Athletes and Controls, *Journal of Adolescent Health*, 46(2), 133-141.

Broberg, M. (2009). Utvecklingspsykologiska teorier. I Hallström, I. & Lindberg, T. (Red.) (2009). *Pediatrik omvårdnad*. Stockholm: Liber.

Broussard L., Howat, H., Stokes B., Street, S., Strokes B (2011). Influencing school health policy: the role of state school nurse consultants. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 34(3), 108–18. doi: 10.3109/01460862.2011.593367.

Brown C.D. (2014). Adolescent and adult perceptions of adolescent diet, physical activity, body size, and obesity prevention in Botswana. *ProQuest*. Paper AAI3622015.

Clausson, E. (2008) Avhandling. *SCHOOL HEALTH NURSING – perceiving, recording and improving schoolchildren's health*. Kristianstad University, School of Health and Society. ORCID iD: [0000-0002-1424-8336](https://orcid.org/0000-0002-1424-8336)

Dahlberg, K. (2014). *Att undersöka hälsa och vårdande*. Stockholm: Natur & Kultur.

Danielson, E. (2012). Kvalitativ innehållsanalys. I Henricsson, M. (Red.) (2012). *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur.

Delisle, T.T., Werch, C.E., Wong, A.H., Bian, H. & Weiler, R. (2010). Relationship Between Frequency and Intensity of Physical Activity and Health Behaviors of Adolescents. *Journal of School Health*, 3(80), 134-140.

Folkhälsomyndigheten (2016). Svenska skolbarns hälsovanor 2013-14. Grundrapport. Hämtad den 10/2-2016 från:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/18915/skolbarns-halsovanor-sverige-2013-14.pdf>

Fredriksson, L. (2012). Vårdande kommunikation. I Wiklund Gustin, L. & Bergbom, I. *Vårdvetenskapliga begrepp i teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur.

Golsäter, M. (2012). *Hälsosamtal som metod att främja barns och ungdomars hälsa. Avhandling*. Högskolan i Jönköping.

Gorely, T., Simon, J., Marshall, S.J.H., B & Cameron, N. (2007). Patterns of Sedentary Behaviour and Physical Activity Among Adolescents in the United Kingdom: Project STIL. *Journal of Behavioral Medicine*, 6(30), 521-531.

Graneheim, U.H. & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today* 24. (2) 105-112.

Gråstén, A., Yli-Piipari, S., Watt, A., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. (2015). Effectiveness of School-Initiated Physical Activity Program on Secondary School Students' Physical Activity Participation. *Journal of School Health*, 85(2) 125-134.

Hanssen, I. (2007). *Omvårdnad i ett mångkulturellt samhälle*. (3:e uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Henricsson, M. & Billhult, A. (2012). Kvalitativ design. I Henricsson, M. (Red.) (2012). *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur.

Henricsson, M. & Mårtensson, J. (2012). Publicering av examensarbete. I Henricsson, M. (Red.) (2012). *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur.

Henricson, M. & Wallengren, C. (2012). Vetenskaplig kvalitetssäkring av litteraturbaserat examensarbete. I Henricsson, M. (Red.) (2012). *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur.

Isberg, J. (2009). *Viljan till fysisk aktivitet*. Avhandling. Örebro Universitet.

Kamtsios, S. & Digelidis, N. (2008). Physical activity levels, exercise attitudes, self-perceptions and BMI type of 11 to 12-year-old children. *Journal of child health Care*, 12 (3), 232-240.

Kjellström, S. (2012). Forskningsetik. I Henricsson, M. (Red.) (2012). *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur.

Kvale, S. & Brinkman, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (3:e uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Liu, J., Probst J.C., Harun, N., Benett, K.J., Torres M.E. (2009) Acculturation, physical activity, and obesity among Hispanic adolescents. *Ethnicity & Health*, 14(5) 509-525

Lonsdale, C., Sabiston, C.M., Raedeke, T.D., Ha, A.S.C. & Sum, R.K.W. (2008). Self-determined motivation and students' physical activity during structured physical education lessons and free choice periods. *Preventive Medicine*, 48, 69-73.

Magnusson, M.B., Kjellgren, K.I. & Winkvist, A. (2012). Enabling overweight children to improve their food and exercise habits – school nurses' counselling in multilingual settings. *Journal of Clinical Nursing*, 21, 2452-2460.

Maras, D., Flament, M.F., Murray, M., Buchholz, A., Henderson, K.A., Obeid, N., Goldfield, G.S. (2015). Screen time is associated with depression and anxiety in Canadian youth. *Preventive medicine*, 73, 133-138. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.01.029>

Mendonca, G. & Cazuza de Farias Junior, J. (2015). Physical activity and social support in adolescents: analysis of different types and sources of social support. *Journal of Sports Sciences*, 33(18), 1942-1951.

Morin, P., Turcotte, S. & Perreault, G. (2013). Relationship Between Eating Behaviors and Physical Activity Among Primary and Secondary School Students: Results of a Cross-Sectional Study. *Journal of School Health*, 83(9), 597-604.

Mullender-Wijnsma, M.J., Hartman, E., de Greff, J.W., Bosker, R.J., Doolaard, S. & Visscher, C. (2015). Improving Academic Performance of School-Age Children by Physical Activity in the Classroom: 1-Year Program Evaluation. *Journal of School Health*, 85(6), 365-371.

Notisum-regeringskansliets rättsdatabaser Lag (2003:460) om etikprövning av forskning som avser människor §18 (16 och 17). (2003). Hämtad den 2016-06-09 från: <http://www.notisum.se/rnp/sls/lag/20030460.HTM>

Pabayo, R., Molnar, B.E., Cradock, A. & Kawachi, I. (2014). The Relationship Between Neighborhood Socioeconomic Characteristics and Physical Inactivity Among Adolescents Living in Boston, Massachusetts. *American Journal of Public Health*, 104(11), 142-149.

Pearce, P.F., Harrell, J.S. & McMurray, R.G. (2008). Middle-School Children's Understanding of Physical Activity: If You're Moving, You're Doing Physical Activity. *Journal of Pediatric Nursing*, 23(3), 169-182.

Pellmer, K., Wramner, B. & Wramner, H. (2012). *Grundläggande folkhälsovetenskap* (3:e uppl.). Stockholm: Liber.

Rehnsfeldt, A. (2012). Ömsesidighet och gemenskap I vårdandet. I Wiklund Gustin, L. & Bergbom, I. *Vårdvetenskapliga begrepp i teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur.

Robbins, L.B., Stommel, M. & Hamel, L.M. (2008). Social Support for Physical Activity of Middle school Students. *Public Health Nursing*, 25(5), 451-460.

Ruggero, C.J., Petrie, T., Sheinbein, S., Greenleaf, C. & Martin, S. (2015). Cardiorespiratory Fitness May help in protecting Against Depression Among Middle School Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 57(1), 60-65.

Rädda Barnen. Hämtad den 15/1 2015 från: <https://www.raddabarnen.se/vad-vi-gor/barnfattigdom/vad-ar-barnfattigdom/>

SBU (2014). Utvärdering av metoder I hälso- och sjukvården: En handbok. 2 uppl. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU); 2014. Hämtad 8 Juni 2016 från:
<http://www.sbu.se/globalassets/ebm/metodbok/sbushandbok.pdf>

Snethen, J.A. & Broome, M.E. (2007). Weight, Exercise, and Health. Children's Perceptions. *Clinical Nursing Research*, 16(2), 138-152.

Socialstyrelsen (2013). *Insatser för att främja goda matvanor och fysisk aktivitet bland barn och ungdomar – en systematisk översikt*. Artikelnummer 2013-10-24. Stockholm: Socialstyrelsen.

Socialstyrelsen & Skolverket (2014). *Vägledning för elevhälsan*. Artikelnummer 2014-4-3. Falun: Socialstyrelsen & Skolverket.

Stein. C., Fisher. L., Berkley. C. & Coliditz.C. (2006) Adolescent Physical Activity and Perceived Competence: Does Change in Activity Level Impact Self-Perception? *Journal of Adolescent Health*, 5(40).

Thibault, R.H., Contrand, B., Saubusse, E., Baine, M. & Maurice-Tison, S (2010). Risk factors for overweight and obesity in French adolescents. Physical activity, sedentary behavior and parental characteristics. *Nutrition*, 2(26). 192-200.

Unicef (2016). *FNs konvention om barnets rättigheter*. Hämtad 14 april, 2016, från <https://unicef.se/rapporter-och-publikationer/-barnkonventionen>

Världshälsoorganisationen WHO (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Hämtad den 10 feb 2016 från:
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf

Wester, A. (2001). Den svårfångade motionären. I Svederberg,E., Svensson, L. & Kindeberg, T. (2001). *Pedagogik i hälsofrämjande arbete*. Lund: Studentlitteratur.

Wright. K., Newman. G. J., Norri. K., Suro. Z. (2013) Impact of a nurse-directed, coordinated school health program to enhance physical activity behaviors and reduce body

mass index among minority children: A parallel-group, randomized control trial. *International Journal of Nursing Studies*, 50. 727–737.

Wärnå-Furu, C. (2012). Hälsa. I Wiklund Gustin, L. & Bergbom, I. *Vårdvetenskapliga begrepp i teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur.

Yancey, K. A., Grant, D., Kurosky, S., Kravitz-Wirtz, N., Mistry, R (2011) Role Modeling, Risk, and Resilience in California Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 48(1). 36 – 43.

Bilaga 1

Intervjuguide

Vad är det som gör att du fortsätter vara fysiskt aktiv?

Följdfrågor:

Kan du utveckla detta?

Kan du beskriva hur det är?

Berätta om en situation

Vad menar du?

Vad kände du?

På vilket sätt?

Bilaga 2

Information om studien

Denna studie kommer genomföras av två studenter på skolsköterskeprogrammet på högskolan i Skövde. Studiens material kommer att användas i en magisteruppsats. Undersökningar visar att tonåringar i åldern 13-18 minskar sin grad av fysisk aktivitet, även tonåringar som utövar fysisk aktivitet i en förening minskar. Att regelbundet utöva fysisk aktivitet ger många positiva effekter både fysiskt och psykiskt. Även om barn och ungdomar har kunskap om effekterna av fysisk aktivitet visar det sig att vardagen består mycket av stillasittande aktiviteter. Syftet med studien är att beskriva vad det är som gör att tonåringar fortsätter vara fysiskt aktiva.

Studien vänder sig till dig som är 15-19år och som är fysiskt aktiv på din fritid två eller fler gånger i veckan t.ex. i en förening eller liknande.

Kunskap från denna studie kan användas av skolsköterskor för att motivera tonåringar att fortsätta vara fysiskt aktiva.

Alla deltagare i studien kommer att intervjuas enskilt vid ett tillfälle. Under intervjun kommer frågor att ställas och du får möjlighet att svara och berätta det som du vill. Intervjun kommer att spelas in. Den kommer sedan lyssnas av och skrivs ner för att kunna analyseras till ett resultat. Din identitet och integritet skyddas genom att dina uppgifter (berättelser) kommer att behandlas konfidentiellt vilket betyder att ingen obehörig får ta del av det du säger och dina personuppgifter kommer förvaras så att inga obehöriga har tillgång till dessa. Allt material kommer att avidentifieras och kommer endast att användas till denna studie. Inget i studien kommer kunna härledas till dig. Inspelningen kommer att förstöras. Som intervjuare är vi medvetna om att känslomässiga effekter kan komma att uppstå. Vi är lyhörda för vad som sägs och respekterar din integritet.

Om du önskar kan du få ta del av studiens hela resultat muntligt eller skriftligt.

Deltagandet i denna studie är frivilligt och du kan när som helst, utan att behöva förklara varför, avbryta ditt deltagande.

Om du har frågor är du välkommen att kontakta:

Pernilla Sääf Tel nr. XXX-XXXXXXX e-post: b14persa@student.his.se

Olivia Kamiska Tel nr. XXX-XXXXXXX e-post: a14olika@student.his.se

Huvudhandledare

Margaretha Larsson

e-post: margaretha.larsson@his.se

tel nr: XXXX-XXXXXXX

Bilaga 3

Samtyckesformulär

Jag har tagit del av den skriftliga och muntliga informationen om studien. Jag har fått möjlighet att ställa frågor och fått dem besvarade. Jag är införstådd med att deltagandet är frivilligt och kan avbrytas när som helst.
Jag samtycker till att delta i studien.
