



LUNDS
UNIVERSITET

INSTITUTIONEN för PSYKOLOGI

***Ungdomars situationsspecifika självförtroende
att övervinna hinder för fysisk aktivitet: En
mixad studie***

**Vanda Aronsson
Ebba Dalqvist**

Kandidatuppsats (15 hp)
VT 2014

Handledare: Sofia Bunke

Abstract

Given the known health benefits of physical activity (PA), the decreasing levels of PA during adolescence and differences in PA levels between young males and females are causes of concern. Perceived barriers towards physical activity as well as the adolescents' self-efficacy to overcome those barriers are two of the strongest predictors for PA, thus of major importance when investigating how to increase PA levels among youth. In this mixed method study these were assessed through use of the Adolescents' Self-Efficacy to Overcome Barriers to Physical Activity Scale (SOBPAS) as well as with open-ended questions about additional perceived barriers and explanations for perceived barriers. Levels of moderate and vigorous PA were determined with a subjective measure. Participants were 188 adolescents, ages 15-21 (51% females) attending upper secondary school in two medium-sized Swedish towns. Results indicated significant differences in self-efficacy to overcome barriers to PA between participants with low, medium and high physical activity levels as well as between females and males; the previous had lower levels of self-efficacy in both cases. Males reported significantly higher levels of vigorous PA than females. Additional reported barriers were e.g. disabilities and risk of overtraining. Explanations differed on some points between sexes, e.g. males preferred more competitive activities and females perceived the school load as heavier.

Keywords: physical activity, perceived barriers, self-efficacy, adolescents, gender differences, mixed method

Sammanfattning

Trots de kända hälsofördelarna med fysisk aktivitet, minskar den fysiska aktivitetsnivån när ungdomar når de högre tonåren, och det finns en skillnad mellan unga kvinnor och mäns fysiska aktivitetsnivå som bör uppmärksammas. Upplevda hinder såväl som ungdomars situationsspecifika självförtroende att övervinna dessa hinder är två av de starkaste prediktorerna för fysisk aktivitet, och därmed av stor betydelse för att kunna främja fysisk aktivitet hos ungdomar. I denna studie har dessa undersökts med mixad metod genom användning av Adolescents' Self-Efficacy to Overcome Barriers to Physical Activity Scale (SOBPAS) och av öppna frågor om ytterligare upplevda hinder och förklaringar till upplevda hinder. Måttlig och ansträngande fysisk aktivitetsnivå mättes med ett subjektivt mått.

Deltagarna var 188 ungdomar 15-21 år (51% kvinnor) från gymnasieskolor i två mellanstora svenska städer. Resultatet visade signifikanta skillnader i situationsspecifikt självförtroende att övervinna hinder för fysisk aktivitet mellan mindre fysiskt aktiva, måttligt fysiskt aktiva och mycket fysiskt aktiva såväl som mellan kvinnor och män, där de tidigare nämnda hade mindre situationsspecifikt självförtroende i båda fallen. Männen rapporterade signifikant högre nivåer av ansträngande fysisk aktivitet än kvinnor. Ytterligare hinder som rapporterades var t ex funktionsnedsättning och risken för överträning. Förklaringarna skiljde sig delvis mellan kvinnor och män, t ex föredrog män mer tävlingsinriktade aktiviteter och kvinnor upplevde skolarbetet som mer betungande.

Nyckelord: fysisk aktivitet, upplevda hinder, situationsspecifikt självförtroende, ungdomar, könsskillnader, mixad metod

I gjord studie undersöktes sambandet mellan situationsspecifikt självförtroende att övervinna hinder för fysisk aktivitet och fysisk aktivitetsnivå hos gymnasieungdomar. Utöver det undersöktes vilken inverkan kön har på nämnda faktorer och hur ungdomarna förklarade varför de upplevde eller inte upplevde hinder för fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet

Att fysisk aktivitet och motion har positiv inverkan på hälsan har dokumenterats i många studier och har kunnat generaliseras till såväl vuxna som till barn och ungdomar. Hög nivå av fysisk aktivitet leder till att ungdomar och vuxna löper lägre risk för kardiovaskulära sjukdomar, stroke, typ 2-diabetes samt övervikt och fetma (Biddle & Cavill, 2007). Forskning har även visat att fysisk aktivitet kan främja kognitiva förmågor och mental hälsa, framförallt i relation till självförtroende och depression (Biddle & Cavill, 2007). Fördelarna med fysisk aktivitet är således många, vilket är en av anledningarna till att fortsatt forskning med fokus på hur man kan motivera fler barn och ungdomar till regelbunden fysisk aktivitet och motion är av största vikt.

Trots att det finns många positiva effekter av träning, både psykiskt och fysiskt, finns det även tillfällen då man kan må sämre av att träna, till exempel vid överträning. Budgett (1998) definierade överträning som “a condition of fatigue and underperformance, often associated with frequent infections and depression which occurs following hard training and competition. The symptoms do not resolve despite two weeks of adequate rest, and there is no other identifiable medical cause” (s. 107). Matos, Winsley och Williams (2011) har undersökt hur överträning yttrar sig och hur vanligt det är hos unga idrottare 11-18 år som tränar och tävlar på alla nivåer. Deras resultat visade att 29 procent av ungdomarna någon gång varit övertränade och att det förutom att få konsekvenser för idrottsprestationen ofta ledde till att ungdomarna kände sig ledsna, att de utvecklade en endimensionell identitet och att de förlorade aptiten.

Den nordiska rekommendationen för fysisk aktivitet hos barn och ungdomar är minst 60 minuter per dag, vilket kan delas upp på flera kortare pass. Aktiviteten bör vara av både måttlig och mer ansträngande intensitet och vara allsidig (Statens folkhälsoinstitut, 2010). Bland unga människor mellan 16-24 år motionerar två tredjedelar regelbundet (Socialstyrelsen, 2009). Den fysiska aktivitetsnivån minskar under tonåren, vilket har redovisats i ett flertal publikationer (t ex Riksidrottsförbundet, 2005; Socialstyrelsen, 2009; Statens folkhälsoinstitut, 2010; Sterdt, Liersch & Walter, 2014; Whitehead & Biddle, 2008). Enligt en tvärsnittsstudie av Riksidrottsförbundet (2005) tränade eller tävlade 68

procent av 13-15-åringarna i Sverige i en idrottsförening 2005, medan samma siffra var 55 procent för 16-18-åringarna och 40 procent för 19-20-åringarna. Däremot ökade den fysiska aktiviteten utanför den organiserade idrotten (t ex träning på gym eller på egen hand) med ålder. Ungdomar som var medlemmar i en idrottsförening tränade dock i större utsträckning på egen hand än ungdomar som inte var medlemmar.

I en ny metaanalys av metaanalyser rapporterades en genomgående skillnad i fysisk aktivitetsnivå mellan könen, där flickor var mindre fysiskt aktiva än pojkar (Sterdt, Liersch & Walter, 2014). Även i en studie av Dambros, Lopes och Santos (2011) fanns en signifikant skillnad i fysisk aktivitetsnivå (mätt per vecka) mellan pojkar och flickor där flickor var överrepresenterade i gruppen med otillräckligt fysiskt aktiva (definierat som mindre än 33 minuter ansträngande fysisk aktivitet per vecka) och pojkar dominerade i gruppen med mest fysiskt aktiva. Dock beskrev Socialstyrelsen (2009) i Folkhälsorapport 2009 att den skillnad mellan flickor och pojkar som observerades i Sverige i början av 1980-talet nu har försvunnit och att flickor och pojkar därmed hade lik fysisk aktivitetsnivå, samtidigt som fler pojkar än flickor var helt fysiskt inaktiva. World Health Organization ([WHO], 2012) redovisade i en internationell rapport hur många procent av 15-åriga flickor och pojkar som var fysiskt aktiva (med måttlig till ansträngande intensitet) i sammanlagt mer än 60 minuter om dagen i olika länder. I alla länder utom Grönland var aktivitetsnivån signifikant högre hos pojkar. Dock hade Sverige, Estland, Norge och Tyskland relativt små skillnader (4, 4, 3 och 4 procentenheters skillnad respektive) medan andra länder som Spanien, Irland och Ukraina hade större skillnader (17, 16, och 15 procentenheters skillnad respektive).

Whitehead och Biddle (2008) undersökte med hjälp av fokusgrupper vad flickor mellan 14-16 år uppfattade påverkade deras fysiska aktivitetsnivå. Författarna identifierade sedan sju teman utifrån insamlat material. Uppfattningar om femininitet (1) handlade om att många flickor, speciellt de mindre fysiskt aktiva, hade väldigt bestämda uppfattningar om vad som var och inte var feminint. Till exempel oroade sig många för hur de skulle se ut när de blev svettiga och smutsiga vid träning samt att de skulle uppfattas som manliga om de spelade exempelvis rugby. Oro kring egenpresentationen (2) beskrevs i studien som något som både kunde hindra och främja fysisk aktivitet. Oron rörde både utseende (till exempel kunde vikten fungera som något motiverande eller något som bidrog till självmedvetenhet och hindrade fysisk aktivitet) och den fysiska förmågan. Detta gällde i första hand de mindre fysiskt aktiva flickorna, medan de mer fysiskt aktiva flickorna angav att de inte brydde sig så mycket, utan att de var fysiskt aktiva för att det var kul. Förändrade prioriteringar (3) innebar att många uppfattade att socialt liv tog mer tid i övre tonåren, dock fortsatte de mer fysiskt aktiva att

prioritera fysisk aktivitet vilket de ibland beskrev kunde komma i konflikt med det sociala livet. Brist på motivation kontra upplevda fördelar (4) innebar att mindre fysiskt aktiva flickor angav hinder för fysisk aktivitet, som att de inte var rätt typ för att vara fysiskt aktiva eller att de inte var tillräckligt motiverade, medan mer fysiskt aktiva flickor identifierade de positiva effekterna de fick ut av sin fysiska aktivitet, till exempel tillfället att umgås med likasinnade och att stärka sin självkänsla. Få flickor pratade om de positiva hälsoeffekterna av fysisk aktivitet och om de gjorde det rörde det huvudsakligen vikten. Strukturen på den fysiska aktiviteten (5) ansågs mindre viktig för mer fysiskt aktiva flickor, medan mindre fysiskt aktiva flickor betonade vikten av att ha en kompis att träna med och att träningen skulle vara rolig och informell. Stöd från föräldrar (6) ansågs vara en viktig faktor, då flickor som fått stöd sedan de var yngre fortsatte att träna på rutin i tonåren medan de flickor som inte fått stöd fortsatte att vara fysiskt inaktiva eller minskade sin fysiska aktivitet ytterligare. De mer fysiskt aktiva flickorna angav att nöje (7) var den största anledningen till att de var fysiskt aktiva, medan de som inte tyckte att det var kul uppenbarligen inte motiverades av detta på samma sätt.

På liknande sätt som Whitehead och Biddle (2008) rapporterade skillnader i önskad struktur mellan mer och mindre fysiskt aktiva flickor, har tidigare forskning funnit en markant skillnad i tävlingsinriktning mellan kvinnor och män, där kvinnor är mindre tävlingsinriktade än män (t ex Frick, 2011). Det finns olika teorier om varför detta är fallet. Vissa menar att tävlingsinriktning är en utvecklad predisposition hos män (t ex Deaner, 2013) och andra att det är sociokulturella faktorer som är avgörande (t ex Eagly & Wood, 1999). Frick (2011) undersökte med 40 års longitudinell data skillnaden mellan mäns och kvinnors tävlingsinriktning genom att undersöka prestationer i löpning. Han drog slutsatsen att de sociokulturella förklaringarna var att föredra framför de evolutionspsykologiska, bland annat på grund av att skillnaden mellan kvinnor och män minskat så markant under tidsperioden att de nu nästan var obefintliga (vilket inte skulle kunna förklaras av evolutionen).

Situationsspecifikt självförtroende för fysisk aktivitet

Det socialkognitiva perspektivet baseras på reciproka och föränderliga förhållanden mellan miljö, personlighet och beteende (Bandura, 1977). Därför är det en bra teoretisk grund för att undersöka vad som leder fram till ett specifikt beteende, till exempel fysisk aktivitet. Från det socialkognitiva perspektivet härstammar begreppet self-efficacy, och Banduras Self-efficacy Theory (1977). Self-efficacy kan översättas till situationsspecifikt självförtroende och syftar till det självförtroende en person har för att initiera ett visst beteende under specifika

omständigheter. Uppfattningen av ens situationsspecifika självförtroende kan variera i magnitud, generalitet och styrka. Magnitud innebär en uppfattning om hur lätt eller svår uppgiften upplevs vara, generalitet är hur väl uppfattningen kan generaliseras till andra situationer, och styrka anger hur övertygad man är att man kan utföra uppgiften på ett framgångsrikt sätt. I den ursprungliga artikeln från 1977 skrev Bandura att det fanns fyra källor till situationsspecifikt självförtroende: tidigare erfarenheter, vikarierande förstärkning, verbal förstärkning och emotionell aktivering. Applicerat på fysisk aktivitet skulle tidigare erfarenheter innebära tidigare upplevelser av fysisk aktivitet till exempel i form av skolidrott, vikarierande förstärkning skulle innebära att se andra genomföra eller lyckas med något, till exempel att bli inspirerad av vänner eller familj som tränar, verbal förstärkning skulle innebära direkt uppmuntran eller socialt stöd, och emotionell aktivering skulle innebära den fysiska upplevelsen och de emotioner som uppstår i samband med den specifika situationen, exempelvis känslor av ångest eller av ansträngning (Biddle & Mutrie, 2008).

Situationsspecifikt självförtroende kan variera med bland annat kön (Gecas, 1989). Eftersom situationsspecifikt självförtroende reglerar hur mycket och hur länge en person kommer lägga kraft på att klara av något kan det ha en prediktiv funktion (Bandura, 1977). Till exempel rapporterade Hutchins, Drolet och Ogletree (2010) i sin forskning att de som hade skattat högre träningsrelaterat situationsspecifikt självförtroende var mer benägna att engagera sig i fysisk aktivitet, både mer frekvent och under fler minuter per tillfälle. Män hade högre situationsspecifikt självförtroende än kvinnor och tycktes därmed säkrare på sin förmåga att övervinna hinder för fysisk aktivitet. Detta antogs vara en anledning till att män hade högre nivåer av fysisk aktivitet, både i antal dagar och i antal minuter per träningstillfälle.

Hinder för fysisk aktivitet

Enligt Sallis et al. (1989) var upplevda hinder den starkaste prediktorn för nivå av ansträngande fysisk aktivitet. Även annan forskning har visat på ett negativt samband mellan nivå av fysisk aktivitet och upplevda hinder (Biddle, Whitehead, O'Donovan & Nevill, 2005, refererat i Sterdt, Liersch & Walter, 2013). Ett flertal studier har gjorts med fokus på hinder för fysisk aktivitet. I två av studierna var tidsbrist, icke-optimalt väder, skola och skolarbete samt bristande intresse de största hindrande faktorerna (Allison, Dwyer & Makin, 1999b; Dambros, Lopes och Santos, 2011). Även i Belton et al. (2014) var tidsbrist det som angavs som huvudsakligt hinder, dock främst för mycket fysiskt aktiva personer. För fysiskt inaktiva var transport eller avstånd till en träningsanläggning ett stort hinder. Att ha roligt var den faktor som de flesta hade angett som motiverande för att delta i fysisk aktivitet, både bland

mycket fysiskt aktiva och bland fysiskt inaktiva. Humbert et al. (2008) använde sig av ett ekologiskt ramverk och undersökte kvalitativt vad ungdomar (12-18 år) upplevde som hinder och som främjande för fysisk aktivitet, genom att i gruppintervjuer be dem att utforma de perfekta förutsättningarna för att vara fysiskt aktiv. Faktorer som togs upp var bland annat att man skulle ha roligt, vilket innefattade att man skulle kunna välja att vara med i mer eller mindre tävlingsinriktade grupper, att man inte skulle ha för mycket skolarbete eller deltidsarbete, att man visste om de positiva effekterna av träning, att man kunde träna med vänner, att man hade stöttande föräldrar och tränare samt att man hade säkra och tillgängliga platser att utöva fysisk aktivitet på. Heitzler et al. (2010) undersökte i en kvantitativ studie hur möjliga hinder relaterade till fysisk aktivitet korrelerade med varandra och med fysisk aktivitetsnivå. Stöd från kamrater hade det starkaste sambandet med fysisk aktivitetsnivå, men även upplevt stöd från föräldrar, situationsspecifikt självförtroende, upplevt nöje och upplevda hinder korrelerade signifikant; upplevda hinder hade en negativ korrelation och de övriga en positiv korrelation. Föräldrarnas aktivitetsnivå korrelerade inte med ungdomens aktivitetsnivå, dock korrelerade variabeln med stöd från föräldern, stöd från kamrater och med upplevt nöje, vilka i sin tur korrelerade med ungdomens fysiska aktivitetsnivå.

Könsskillnader i fysisk aktivitet

Forskare har även undersökt könsskillnader i hinder för fysisk aktivitet. Till exempel rapporterade Dambros, Lopes och Santos (2011) att pojkar var dominerande bland de deltagare som inte upplevde några hinder alls, medan flickor upplevde fler hinder för att delta i fysisk aktivitet. Tegerson och King (2002) undersökte skillnader mellan kvinnor och män i gymnasieålderns uppfattning om vad som främjar fysisk aktivitet, vad som är fördelarna med fysisk aktivitet och vad som hindrar fysisk aktivitet. Både kvinnor och män upplevde att ha en träningskompis och att ha en kompis som uppmuntrade till fysisk aktivitet som två av de tre mest främjande faktorerna för att delta i fysisk aktivitet. Dock uppskattade kvinnor i högre grad än män att uppmuntran från vänner var främjande, och att ha en bästa kompis som tränade var en av de starkaste prediktorerna för kvinnor att vara fysiskt aktiva. Kvinnor angav att hålla formen, att gå ner i vikt och att bli piggare som de största fördelarna med fysisk aktivitet, medan män angav att bli stark, att hålla formen och att vara tävlingslysten. Kvinnor angav i högre grad att ha roligt som en av fördelarna med fysisk aktivitet. För både kvinnor och män var tidsbrist, trötthet och viljan att göra andra saker på fritiden de vanligaste hindren för fysisk aktivitet. Förlägenhet kring utseendet och kroppen har i tidigare forskning visats vara vanligare hos kvinnor än hos män. Av svenska 15-åringar tyckte 48 procent av flickorna

och 24 procent av pojkarna att de var för tjocka (WHO, 2012). Whitehead och Biddle (2008) rapporterade att många flickor kände sig obekväma att visa upp sin kropp i idrotts- eller badkläder, och i Kołolo, Guskowska, Mazur och Dzielskas (2012) studie var det vanligare att tonårsflickor än tonårspojkar överskattade sin vikt. Som tidigare nämnt beskrev Tegerson och King (2002) att två av de viktigaste anledningarna för flickor att vara fysiskt aktiva var att hålla formen och att gå ner i vikt, vilket inte gällde för pojkarna.

Situationsspecifikt självförtroende för att övervinna hinder för fysisk aktivitet

Forskning har visat att situationsspecifikt självförtroende och upplevda hinder var två av de mest signifikanta faktorerna som predicerade hälsofrämjande beteenden (Von Ah, Ebert, Ngamvitroj, Park & Kang, 2004). Situationsspecifikt självförtroende för att övervinna hinder för fysisk aktivitet har likaså rapporterats vara en prediktor för ungdomars engagemang i fysisk aktivitet (Allison, Dwyer & Makin, 1999b). För att mäta situationsspecifikt självförtroende för att övervinna hinder för fysisk aktivitet hos ungdomar framtog mätinstrumentet ”Measure of Self-efficacy in Physical Activity among High School Students” av Dwyer, Allison och Makin (1998). Hindren delades upp i två faktorer, interna hinder (t ex brist på energi) och externa hinder (t ex tidsbrist på grund av skolarbete). Då mätinstrumentet testades påvisades att interna hinder, men inte externa hinder, var negativt associerade med deltagande i fysisk aktivitet. Tidsbrist på grund av skolarbete och andra intressen var det som upplevdes som störst hinder att övervinna. I åtta av nio fall fanns en signifikant skillnad mellan kvinnor och män där hindren upplevdes som svårare att övervinna av kvinnorna än av männen. Män rapporterade även högre fysisk aktivitetsnivå än kvinnor (Allison, Dwyer och Makin, 1999b). Nyligen publicerades en omarbetad version av tidigare nämnt mätinstrument för situationsspecifikt självförtroende, ”Adolescents’ Self-Efficacy to Overcome Barriers to Physical Activity Scale” ([SOBPAS] Dwyer et al., 2012). I denna version hade forskarna lagt till ett antal nya aspekter som identifierats i forskning (Dwyer et al., 2006). Dessa var exempelvis att den fysiska aktiviteten var för tävlingsinriktad och bristen på ett säkert ställe att träna på. Dessutom utökades antalet faktorer, som tidigare enbart var interna och externa hinder, till fem faktorer: interna hinder, externa hinder, trakasserihinder, hinder i den fysiska miljön samt hinder i den sociala miljön. Interna hinder rörde psykologiska faktorer, såsom att känna sig generad över att andra kollar, att vara bekymrad över sin vikt, att inte vara motiverad samt att ha andra intressen. De externa hindren handlade om yttre faktorer, till exempel skolarbete, jobb och ansvar inom familjen. Trakasserihinder innebar att bli retad eller mobbad, eller att sakna en trygg plats att utöva fysisk aktivitet på. Hinder i den

fysiska miljön var exempelvis att inte ha tillgång till en träningsanläggning eller att inte ha möjlighet till transport till en träningsanläggning, medan hinder i den sociala miljön var att inte ha någon att träna med, att föräldrar eller vänner inte är stöttande eller att man är upptagen med socialt liv.

För att sammanfatta forskningsläget har fysisk aktivitet visats ha kända hälsofrämjande effekter. Vidare har påvisats att fysisk aktivitet främjas av högt situationsspecifikt självförtroende och hämmas av upplevda hinder. Skillnader mellan pojkar och flickor har rapporterats, bland annat med hänsyn till fysisk aktivitetsnivå, där pojkar var mer fysiskt aktiva än flickor. Det fanns även könsskillnader i styrka och karaktär på upplevda hinder, där flickor bland annat tyckte att det var viktigare att ha en träningskompis och pojkar var mer tävlingsinriktade, samt i situationsspecifikt självförtroende, där pojkar rapporterade högre situationsspecifikt självförtroende än flickor. Vad författarna visste fanns ingen forskning på situationsspecifikt självförtroende att övervinna hinder för fysisk från de senaste åren; den tidigare version av SOBPAS som använts i studier testades senast år 1998 (Dyer, Allison & Makin, 1998) och den senaste versionen har endast pilottestats. En uppdatering av den forskning som fanns var därför av värde.

Syfte

Syftet med gjord studie var att undersöka situationsspecifikt självförtroende att övervinna hinder för fysisk aktivitet hos gymnasieungdomar. Vidare undersöktes ungdomars deltagande i fysisk aktivitet och huruvida detta samvarierade med deras övertygelse att kunna övervinna möjliga hinder. Studien syftade även till att undersöka ytterligare upplevda hinder. Slutligen undersöktes om och hur någon av nämnda faktorer varierade med könstillhörighet.

Frågeställningar.

- Hur ser situationsspecifikt självförtroende för att övervinna hinder för fysisk aktivitet ut hos ungdomar i gymnasieåldern?
- Hur mycket engagerar sig ungdomar i gymnasieåldern i fysisk aktivitet?
- Finns det något samband mellan fysisk aktivitetsnivå och situationsspecifikt självförtroende för att övervinna hinder för fysisk aktivitet?
- Vilka ytterligare hinder för fysisk aktivitet upplever ungdomar i gymnasieåldern?

- Hur ser ungdomars förklaringar till varför de upplever eller inte upplever hinder för fysisk aktivitet ut?
- Finns det några skillnader mellan män och kvinnor, och hur ser i så fall dessa ut?

Baserat på tidigare forskning var hypoteserna att män skulle ha ett högre situationsspecifikt självförtroende att övervinna hinder för fysisk aktivitet än kvinnor, att män skulle vara mer fysiskt aktiva än kvinnor och att det skulle finnas ett positivt samband mellan fysisk aktivitetsnivå och situationsspecifikt självförtroende.

Metod

Deltagare

Studien genomfördes på gymnasieskolor i två mellanstora städer i södra Sverige; en skola i Eslöv och en skola i Landskrona. Kontakten med skolorna upprättades genom mail- och telefonkontakt där en förfrågan skickades ut till rektorer och lärare. Då svar inkommit sattes ett lämpligt schema ihop med tid och plats för besök. Fyra klasser på skolan i Eslöv och åtta klasser på skolan i Landskrona deltog i studien. Totalt deltog 188 elever i studien, varav 90 män, 96 kvinnor samt 2 som definierade sig som hen. Tretton av de tillfrågade personerna tackade nej till att delta i studien (94 procent svarsfrekvens). Deltagarna var mellan 15 och 21 år, med en medelålder på 17,5 år ($SD = 0,96$). Deltagarna kom från nio olika gymnasieprogram; fyra av dessa var yrkesförberedande och fem var högskoleförberedande.

Mätinstrument

I studien användes SOBPAS, utvecklad av Dwyer et al. (2012) (bilaga A). Då mätinstrumentet inte fanns tillgängligt som bilaga eller appendix i den relaterade vetenskapliga artikeln införskaffades det genom personlig korrespondens med J. Dwyer (3 april, 2014). SOBPAS bestod av 24 items som avsåg mäta situationsspecifikt självförtroende att övervinna hinder för fysisk aktivitet. Utifrån pilottestningen av Dwyer et al. (2012) utvecklades en modell med fem faktorer; cronbachs alfa för faktorerna var: interna hinder, .86, trakasserihinder, .81, hinder i den sociala miljön, .80, hinder i den fysiska miljön, .80, samt externa hinder, .79. Eftersom dessa värden översteg .70 visade detta på hög intern konsistens. De fem faktorerna i SOBPAS-modellen kunde antas stå för 44 procent av variansen i fysisk aktivitetsnivå hos ungdomar i åldern 14-18 år. Det fanns ingen signifikant korrelation med social önskvärdhet.

Översättning. För översättning av mätinstrumentet användes Sousa och Rojjanasrirats (2011) riktlinjer med modifikation. Det innebar en 'back-translation'-teknik där mätinstrumentet först översattes från originalspråket engelska till svenska av författarna (steg 1, envägsöversättning). Författarna översatte mätinstrumentet oberoende av varandra varpå de två svenska versionerna jämfördes och sammanfogades till en lämplig version. Den svenska versionen översattes sedan tillbaka till engelska av en oberoende person med engelska som modersmål och flytande färdighet i svenska. Personen var inte insatt i ämnet psykologi och hade inga tidigare erfarenheter av mätinstrumentet (steg 3, blind tillbakaöversättning). Därefter jämfördes det tillbakaöversatta mätinstrumentet med originalet varpå revidering av den svenska översättningen skedde (steg 4). Detta rörde till exempel items som tillbakaöversättaren uppgav sig kunna tolka på två sätt. 'Too competitive' som översatts till 'för mycket tävlingsmoment' ändrades exempelvis till 'för tävlingsinriktat' efter att översättaren påpekat att det både kunde tolkas som för mycket tävlingar rent kvantitativt eller att aktiviteten hade för tävlingsinriktad karaktär. Efter modifikationerna pilottestades mätinstrumentet på en individ ur samma målgrupp som sedan användes, följaktligen en gymnasieungdom (steg 5). Återkoppling skedde och ytterligare justeringar av mätinstrumentet genomfördes. Bland annat formulerades mätinstrumentets items om till ett mer uniformt format. I originalversionen av mätinstrumentet var varje item formulerat som ett påstående; efter översättningen till svenska ändrades dock varje item till en fråga för att minska risken för feltolkning och missförstånd. Således stod början på en fråga överst på enkäten; varje item inleddes med "...", för att indikera att det skulle läsas som en hel mening, och avslutades med "?", för att det skulle läsas som just en fråga. Mätinstrumentets items bedömdes (som i den engelska versionen) på en 5-gradig likertskala från 1 = Väldigt osäker till 5 = Väldigt säker. I övrigt förkortades ett par meningar för att öka läsvänligheten. Mätinstrumentet pilottestades sedan på ytterligare två oberoende gymnasieungdomar som inte hade något att anmärka på (steg 7).

Enkäten. Mätinstrumentet besvarades i en enkät (bilaga B) som förutom detta innefattade demografiska frågor rörande ålder, kön och gymnasieprogram. Deltagarna fick även ange sin fysiska aktivitetsnivå i antal timmar per vecka. Begreppet fysisk aktivitet användes om fysisk aktivitet som var hälsofrämjande, och en indelning gjordes i måttlig fysisk aktivitet och ansträngande fysisk aktivitet, i enlighet med Dwyer et al. (2012) i SOBPAS. I denna indelning innebar måttlig fysisk aktivitet mer vardaglig aktivitet, såsom rask promenad, lugn cykling eller att klippa gräs, och ansträngande fysisk aktivitet innebar

mer intensiv aktivitet, såsom joggning, snabb cykling eller bollsport. Som komplement till mätinstrumentet ombads deltagarna även att svara på öppna frågor om de 1) upplevde ytterligare hinder som inte fanns som alternativ, 2) kunde förklara varför de eventuellt var väldigt osäkra på att de kunde övervinna ett eller flera hinder samt 3) kunde förklara varför de eventuellt var väldigt säkra på att de kunde övervinna ett eller flera hinder.

En som i studien använd mixad metod har tidigare visat sig vara en bra metod för att undersöka hinder för fysisk aktivitet. Detta eftersom det resulterade både i empirisk data och i en djupare förståelse som kan användas för att besvara valda frågeställningar (Martínez-Andrés et al., 2012).

Procedur

Datinsamling. Datinsamlingen skedde under en vecka i april 2014. Deltagarna fick fylla i enkäten på lektionstid. Författarna var närvarande vid insamlingstillfällena och introducerade muntligt sig själva samt redogjorde för studien och villkoren för att delta: att deltagandet var frivilligt, anonymt och att de hade möjlighet att avbryta när som helst. För att introduktionen skulle bli så snarlik som möjligt för samtliga deltagare hade en skriftlig mall för den muntliga introduktionen författats. Denna modifierades något efter att den första klassen fyllt i enkäten, då författarna ansåg att det behövdes ett exempel för att ytterligare förtydliga enkäten. Efter introduktionen delades ett formulär för informerat samtycke samt enkäten (bilaga B) ut till eleverna. Eleverna ombads läsa igenom villkoren noggrant och underteckna med sin signatur om de gick med på dessa. Enkäten bedömdes inte innebära mer än en minimal risk för deltagarna. I formuläret fanns även utrymme för de deltagande att fylla i sin mailadress om de var intresserade av att ta del av studiens resultat, samt anteckna författarnas kontaktuppgifter om de i efterhand hade frågor eller synpunkter. Det tog ca 5-15 minuter för deltagarna att fylla i enkäten. När de var klara räckte de upp handen och författarna samlade in formuläret för informerat samtycke och enkäten. Om informerat samtyckte förelåg lades formuläret och enkäten i separata högar för att försäkra deltagarnas anonymitet. Om det informerade samtycket ej var undertecknat lades eventuellt ifylld enkät i en separat hög för att sedan kasseras. Det fanns utrymme för deltagarna att ställa frågor under och efter introduktionen samt under tiden de fyllde i enkäten.

Databearbetning och statistisk analys. Datan matades in i och analyserades med SPSS version 22.0. Av de 188 försökspersonerna hade 29 ofullständigt ifyllda enkäter, med ett eller flera saknade värden (program, fysisk aktivitetsgrad eller svar på något/några items i

mätinstrumentet). Dessa försökspersoner exkluderades parvis. Detsamma gällde för de två personer som definierat sig som hen. Sex extremvärden för måttlig fysisk aktivitet och fyra extremvärden för ansträngande fysisk aktivitet korrigerades till två standardavvikelser över medel. Inga extremvärden för SOBPAS korrigerades. För statistisk analys användes t-test, ANOVA, MANOVA, Spearmans rank korrelationskoefficient, Mann-Whitney U-test samt deskriptiva analyser. Datan analyserades även med utgångspunkt i de nordiska rekommendationerna för fysisk aktivitet hos barn och ungdomar (Statens folkhälsoinstitut, 2010) för att se hur stor andel som uppfyllde dessa. De som deltog i mindre än sju timmar fysisk aktivitet per vecka och/eller mindre än en timme ansträngande fysisk aktivitet per vecka bedömdes ej nå upp till de rekommenderade nivåerna.

Då den kvalitativa datan från de öppna frågorna matades in sorterades de efter könstillhörighet, alltså kvinnors och mäns svar var för sig. Vid analys av datan tillämpades tolkande fenomenologisk analys. Vid genomläsning gjordes anteckningar av uppkomna reflektioner samt understrykning av meningsbärande ord och enheter. Teman identifierades manuellt utifrån observationerna och dessa teman delades i sin tur in i övergripande kluster (Willig, 2013). För att höja reliabiliteten gjordes detta av båda författarna, oberoende av varandra, varpå resultaten jämfördes och korrigerades tills konsensus förelåg.

Resultat

I denna studie var Cronbachs alfa koefficienten för mätinstrumentet .91. Vissa modifikationer gjordes i uppdelningen av items i faktorerna för att öka reliabiliteten för dessa. Item 1 flyttades från hinder i den sociala miljön till externa hinder och item 19 flyttades från trakasserihinder till hinder i den sociala miljön. Efter detta var Cronbachs alfa för faktorerna: interna hinder, .74, trakasserihinder, .74, hinder i den sociala miljön, .67, hinder i den fysiska miljön, .74 samt externa hinder, .62. För en lista över vilka items som ingick i respektive faktor, se bilaga C.

Situationsspecifikt självförtroende att övervinna hinder för fysisk aktivitet

En deskriptiv analys gjordes för att undersöka situationsspecifikt självförtroende att övervinna hinder för fysisk aktivitet. Medelvärdet per item totalt var 3,36, $SD = 1,23$. Medelvärdet per item för interna hinder var 3,44, $SD = 0,84$, för externa hinder $M = 3,12$, $SD = 0,74$, för trakasserihinder $M = 3,11$, $SD = 1,08$, för hinder i den sociala miljön $M = 3,49$, $SD = 0,80$ och för hinder i den fysiska miljön $M = 3,53$, $SD = 0,84$.

Könsskillnader i situationsspecifikt självförtroende att övervinna hinder för fysisk aktivitet. Ett t-test för oberoende grupper genomfördes för att jämföra poängen på det totala situationsspecifika självförtroendet mellan kvinnor och män. Signifikanta skillnader fanns mellan kvinnor ($M = 74,41$, $SD = 14,81$) och män ($M = 87,25$, $SD = 16,47$; $t(159) = 5,17$, $p < .001$, tvåsönsad), där män hade högre totalt situationsspecifikt självförtroende än kvinnor. Magnituden på skillnaden i medelvärde (medelskillnad = 12,83, med 95 % konfidensintervall från 7,93 till 17,73) var stor enligt Cohens värde på effektstorlek, $d = 0,82$. Då antagandena för variansanalys var uppfyllda (normalitet, mahalnobis distances 16,71, kritiskt värde $df=5$ 20,52) genomfördes en envägs multivariat variansanalys mellan grupper för att undersöka könsskillnader mellan faktorer för hinder för fysisk aktivitet. Fem beroende variabler användes: interna hinder, externa hinder, trakasserihinder, hinder i den sociala miljön och hinder i den fysiska miljön. Den oberoende variabeln var kön. Det fanns en statistiskt signifikant skillnad mellan kvinnor och män för faktorerna sammanslagna, $F(10, 154) = 3,67$, $p < .001$; Wilks Lambda = .80; partial eta squared = .11. När resultaten för varje beroende variabel undersöktes separat fanns signifikanta skillnader mellan alla faktorer med en korrigerad Bonferroni alfanivå på .01: interna hinder $F(2, 158) = 13,66$, $p < .001$, partial eta squared = .15, externa hinder $F(2, 158) = 7,66$, $p = .001$, partial eta squared = .09, trakasserihinder $F(2, 158) = 11,60$, $p < .001$, partial eta squared = .13, hinder i den sociala miljön $F(2, 158) = 7,47$, $p = .001$, partial eta squared = .09 samt hinder i den fysiska miljön $F(2, 158) = 6,19$, $p = .003$, partial eta squared = .07. En jämförelse av medelvärden indikerade att kvinnor rapporterade högre nivå av upplevda hinder än män. För interna hinder hade kvinnor $M = 3,12$, $SD = 0,75$ och män $M = 3,77$, $SD = 0,82$, för externa hinder hade kvinnor $M = 2,91$, $SD = 0,66$ och män $M = 3,35$, $SD = 0,76$, för trakasserihinder hade kvinnor $M = 2,75$, $SD = 1,04$ och män $M = 3,50$, $SD = 1,00$, för hinder i den sociala miljön hade kvinnor $M = 3,25$, $SD = 0,76$ och män $M = 3,71$, $SD = 0,77$ och för hinder i den fysiska miljön hade kvinnor $M = 3,33$, $SD = 0,83$ och män $M = 3,76$, $SD = 0,81$.

Fem envägs multivariata variansanalyser mellan grupper genomfördes för att undersöka könsskillnader mellan items inom varje faktor. Den oberoende variabeln var kön, och de beroende variablerna var de items som ingick i respektive faktor. Korrigerade Bonferroni alfanivåer på .008 (interna hinder), .01 (externa hinder), .02 (trakasserihinder), .01 (hinder i den sociala miljön) och .01 (hinder i den fysiska miljön) användes för respektive analys. Resultaten för varje beroende variabel undersöktes sedan separat för att hitta eventuella signifikanta skillnader mellan kvinnor och män för specifika items. Medelvärden, standardavvikelser och signifikansnivåer för alla items redovisas i tabell 1. På samtliga 24

items hade män högre medelvärden än kvinnor. Det fanns en statistiskt signifikant skillnad mellan kvinnor och män för alla faktorer: för interna hinder, $F(6, 171) = 4,85, p < .001$; Wilks Lambda = .86; partial eta squared = .15, för externa hinder, $F(5, 174) = 3,85, p = .002$; Wilks Lambda = .90; partial eta squared = .10, för trakasserihinder, $F(3, 174) = 10,49, p < .001$; Wilks Lambda = .85; partial eta squared = .15, för hinder i den sociala miljön, $F(5, 169) = 2,85, p = .017$; Wilks Lambda = .92; partial eta squared = .08, och för hinder i den fysiska miljön, $F(5, 176) = 2,44, p = .036$; Wilks Lambda = .94; partial eta squared = .07.

Fysisk aktivitetsnivå

En deskriptiv analys gjordes för att undersöka fysisk aktivitetsnivå i antal timmar per vecka. Medelvärdet för total fysisk aktivitet för samtliga deltagare var 14,27, $SD = 11,50$. Analysen av rådata visade att 21,5 % av deltagarna (varav 27 kvinnor, 12 män och en person som hade definierat sig som hen) inte uppfyllde de nordiska rekommendationerna för fysisk aktivitet. Fem kvinnor och en person som definierade sig som hen var fysiskt inaktiva (0-1 timmar total fysisk aktivitet per vecka). På grund av skevhet i värdena för måttlig och för ansträngande fysisk aktivitetsnivå, som fastställt med Kolmogorov-Smirnovs normalitetstest ($p < .001$ i båda fall), användes icke-parametriska test.

Könsskillnader i fysisk aktivitetsnivå. Två Mann-Whitney U-test genomfördes för att jämföra poängen på måttlig respektive ansträngande fysisk aktivitetsnivå mellan kvinnor och män. För måttlig fysisk aktivitet fanns ingen signifikant skillnad mellan kvinnor ($Md = 5,0, n = 95$) och män ($Md = 4,0, n = 89$), $U = 3997,5, z = -.639, p = .523, r = .05$. Dock fanns en signifikant skillnad i ansträngande fysisk aktivitetsnivå mellan kvinnor ($Md = 3,0, n = 95$) och män ($Md = 8,5, n = 90$), $U = 2416,5, z = -5,115, p < .001, r = .38$, där män hade högre nivåer av ansträngande fysisk aktivitet än kvinnor.

Samband mellan fysisk aktivitetsnivå och situationsspecifikt självförtroende att övervinna hinder för fysisk aktivitet

Sambandet mellan fysisk aktivitet och totalt situationsspecifikt självförtroende (mätt med SOBPAS) undersöktes med Spearmans rank korrelationskoefficient. För ansträngande fysisk aktivitet fanns det en stark positiv korrelation mellan de två variablerna, $r = .52, n = 160, p < .001$, där hög aktivitetsnivå var associerat med hög self-efficacy. Inget samband fanns mellan måttlig fysisk aktivitet och total self-efficacy (mätt med SOBPAS); $r = .06, n = 159, p = .478$. För att undersöka sambandet mellan ansträngande fysisk aktivitetsnivå och de olika faktorerna i SOBPAS-modellen genomfördes fem korrelationer med Spearmans rank

korrelationskoefficient. För ansträngande fysisk aktivitet fanns det en signifikant positiv korrelation till alla fem variablerna; för interna hinder, $r = .56$, $n = 179$, $p < .001$, för externa hinder, $r = .34$, $n = 181$, $p < .001$, för trakasserihinder, $r = .32$, $n = 179$, $p < .001$, för hinder i den sociala miljön, $r = .35$, $n = 176$, $p < .001$ och för hinder i den fysiska miljön, $r = .50$, $n < 183$, $p = .001$.

Könsskillnader i sambandet mellan fysisk aktivitetsnivå och situationsspecifikt självförtroende att övervinna hinder för fysisk aktivitet. En tvåvägs mellangrups variansanalys genomfördes för att undersöka om kön eller nivå av ansträngande fysisk aktivitet, eller en kombination av dessa två, hade störst inverkan på det totala situationsspecifika självförtroendet. Försökspersonerna delades in i tre grupper efter fysisk aktivitetsnivå (Grupp 1: 0-3 h/vecka; Grupp 2: 3-8h/vecka; Grupp 3: 8-30 h/vecka). Det fanns ingen signifikant interaktionseffekt mellan kön och ansträngande fysisk aktivitetsnivå, $F(2, 152) = 0,11$, $p = .900$. Det fanns en statistiskt signifikant huvudeffekt av kön $F(2, 152) = 10,14$, $p = .002$ med medelstor effekt (partial eta squared = .06). Parvisa jämförelser indikerade en skillnad i medelvärden mellan kvinnor ($M = 74,49$, $SD = 14,88$) och män ($M = 87,25$, $SD = 16,47$), där män hade högre nivåer av situationsspecifikt självförtroende. Det fanns en statistiskt signifikant huvudeffekt av fysisk aktivitetsnivå $F(2, 152) = 14,88$, $p < .001$ med en stor effekt (partial eta squared = .16). Multipla jämförelser med Tukey HSD test indikerade en skillnad i medelvärden mellan alla grupper; för mindre fysiskt aktiva ($M = 71,26$, $SD = 12,19$) för måttligt fysiskt aktiva ($M = 80,69$, $SD = 16,70$) och för mycket fysiskt aktiva ($M = 91,08$, $SD = 15,57$), där mindre fysiskt aktiva hade lägst situationsspecifikt självförtroende och de mycket fysiskt aktiva hade högst.

Ytterligare hinder för fysisk aktivitet

Utöver de hinder som togs upp i enkäten (item 1-24) nämndes även ett antal ytterligare faktorer som kan upplevas som hinder för fysisk aktivitet. Svaren från de kvinnliga deltagarna innefattade bland annat psykiska problem, ätstörningar och funktionsnedsättningar som möjliga hinder. Att inte se några synliga resultat, att inte hitta någon fysisk aktivitet som man är intresserad av, att inte ha någon förebild eller någon i den närmsta kretsen som är fysisk aktiv, att inte ha tillgång till träningsredskap hemma samt om någon i familjen är allvarligt sjuk nämndes också. De manliga deltagarna tog upp risken att överträna, begränsningar inom idrottslaget, förändringar inom idrottslaget samt specifika händelser, exempelvis begravningar eller tragiska händelser, som hinder. Både kvinnor och män nämnde att föräldrar kunde upplevas som hinder för fysisk aktivitet, dels i fall då de tjtade vilket ungdomen upplevde

hade motsatt effekt, samt då de ansåg att de unga tränade för mycket. Även lathet nämndes som ett hinder av både kvinnor och män.

Förklaringar till varför unga kvinnor och män upplever eller inte upplever hinder för fysisk aktivitet

Främjande faktorer.

Självförtroende. Många kvinnor och män angav att de hade bra självförtroende, en stark vilja och att de var säkra på sig själva som anledningar till att de var säkra på att de kunde övervinna hinder för fysisk aktivitet. Det kunde handla om deras atletiska förmåga eller vana att utöva fysisk aktivitet. Till exempel skrev en man att han var "*rutinerad inom området*", en annan "*för att man kan klara det med en liten planering*" och en kvinna att "*jag är målmedveten*". Några av männen tog upp att de hade en regelbunden träningsrutin och att de ansåg att det var viktigt att planera in träningen för att den skulle bli av eller hinnas med. Många uppgav att det "*bara är att göra det*" och "*vill man så kan man*" samt att de var självständiga och tränade för sin egen skull och inte för någon annans. Även beslutsamhet och målmedvetenhet var egenskaper som av några nämndes som faktorer som gör dem mer säkra på att de kan övervinna hinder; till exempel skrev en kvinna "*för att jag har ett mål, och då stoppar inget mig*".

Psyiskt välmående. Flera personer beskrev att de var fysiskt aktiva eftersom det fick dem att må bättre. En kvinna skrev: "*Jag mår bättre efter fysisk aktivitet och när jag spelar fotboll glömmer jag allt annat och fokuserar på fotbollen*" och en annan att "*...träning gör (också) att man studerar bättre. Man blir mer klar i huvudet*". Några beskrev även att det fick dem att må bra eftersom de fick möjlighet att komma ifrån vardagslivet; till exempel skrev en kvinna "*Jag gymmar eller joggar ute... det får mig att glömma allt som bekymrar mig*" och en annan "*träna får mig att tänka på annat. Det är skönt att komma bort från ditt riktiga "liv" då och då*".

Socialt stöd. Att ha någon att träna med eller att ha närstående som är stöttande nämndes både av män och kvinnor som viktigt. En kvinna skrev "*(jag) är ganska dålig på att motivera mig själv då jag inte har någon som stöttar mig*" och en man att "*jag orkar inte träna om jag inte har någon att träna med för att jag behöver någon som gör mig motiverad*". Dock fanns det även de som ansåg att man kunde klara sig bra utan någon form av socialt stöd. En man skrev "*Man behöver ingen att träna med*", en kvinna skrev "*Jag är väldigt självständig och känner ej att jag behöver stöttande vänner*" och en annan kvinna att "*jag har*

inga problem med att träna ensam". Både kvinnor och män uppgav att deras idrottslag gjorde att de upplevde att de kunde övervinna hinder för fysisk aktivitet i högre grad. Det handlade både om att det ökade motivationen och att det gjorde att det alltid fanns ett tillfälle och en anläggning att utöva fysisk aktivitet på. Till exempel skrev en kvinna *"Jag spelar fotboll och då har jag alltid någon att träna med, jag trivs med mitt lag och jag har ca 100 m till fotbollsplanen"* och en annan *"Jag tränar innebandy. Det är som en andra familj. Då blir man säker"*.

Främjande eller hindrande faktorer.

Motivation och nöje. Både män och kvinnor betonade vikten av att vara motiverad och att ha roligt för att man ska vara fysisk aktiv. Många drog slutsatsen att man blir motiverad om man har roligt och att det var svårt att motivera sig till att träna om man var just omotiverad. Till exempel skrev en kvinna *"Man ska inte göra någonting man inte tycker är roligt"* och en man *"Om man inte har roligt under träningen får man ingen motivation, då slutar man träna"*. Brist på motivation beskrevs oftare som ett hinder för fysisk aktivitet än vad närvaron av motivation beskrevs som främjande för fysisk aktivitet. Dock skrev till exempel en kvinna att *"motivation är det som får igång mig"*. Ett fåtal personer angav att det inte spelade någon roll om man hade roligt eller inte. Till exempel skrev en man *"Jag går varken dit för att ha roligt eller bry mig om andra, jag går dit för att kämpa och göra det bra för mig"* och en kvinna *"jag gör det oavsett vad"*. Ett par personer angav att föräldrar eller idrottslektioner gjorde att motivationen minskade. En kvinna skrev *"Mina föräldrar tjuvar alltid på mig att jag ska träna vilket gör mig irriterad och då har jag ingen lust att träna"* och en annan skrev *"I skolan blir man tvingad till fysisk aktivitet vilket kan göra att motivationen försvinner"*. En annan kvinna beskrev motsatsen: *"Det är skolidrotten som ger mig motivationen att träna, utan den hade jag ej tränat"*.

Intresse och ointresse. Ett flertal personer angav att deras intresse för fysisk aktivitet gjorde dem säkra på att de kunde vara fysiskt aktiva, trots att de kanske upplevde hinder. Både män och kvinnor skrev att de *"älskar att träna"* och en man skrev att *"Det är intresset av träning som gör att jag är säker"*. På samma sätt angav både kvinnor och män att deras ointresse för idrott gjorde dem osäkra på att de skulle vara fysiskt aktiva. Att inte tycka om att idrotta, att ha fel egenskaper, som till exempel lathet, eller att andra intressen var viktigare kom flera gånger upp som anledningar. Till exempel skrev en kvinna *"Jag är inte typen som gillar sport"* och att hon *"inte hittat någon fysisk aktivitet som jag är intresserad av"*, en annan kvinna: *"Jag tycker inte att jag personligen upplever några hinder för fysisk aktivitet"*

utom mig själv. Jag vill helt enkelt inte träna, för jag tycker det är tråkigt och jag är lat” och en man att han var *“mer intresserad av datorspel”*.

Tävlingsinriktning. Ett flertal män och en kvinna angav att de själva var tävlingsinriktade och såg tävlingsmoment som motiverande och som något positivt. En man skrev *“Är själv en vinnarskalle. Det finns inget som är för tävlingsinriktat”* och en annan *“jag älskar när det är tävlingsinriktat”*. En kvinna angav att tävlingsinriktad fysisk aktivitet gjorde det tråkigare.

Utseende. Ett flertal kvinnor men endast en man angav att deras utseende på något sätt gjorde dem osäkra på att de kunde vara fysiskt aktiva. Ofta nämnde de vikten eller andras åsikter. Till exempel skrev en kvinna *“(Jag) gillar inte min vikt därför gillar jag inte att bli kollad på och därför har jag ingen motivation”*, en annan *“Jag skulle vara mer säker om jag tränar själv för att jag då inte har någon som dömer mig”* och en tredje *“Jag gillar inte att göra någon fysisk träning framför någon eftersom jag får ångest”*. En man skrev *“jag känner mig obekvämt när folk stirrar på mig”*. Att vikten ökade motivationen uttrycktes dock också av ett par kvinnor. Till exempel skrev en att *“vikten är inget som gör en omotiverad utan snarare så man vill träna mer om man inte är nöjd”*. Slutligen uttryckte både män och kvinnor: *“Jag bryr mig inte om vad andra tycker”* som anledning till varför de kunde övervinna hinder som rörde utseendet.

Hindrande faktorer.

Att bli retad. Flera kvinnor och män angav anledningar till varför det var ett hinder att bli retad under fysisk aktivitet. En kvinna skrev till exempel *“Mobbas man under träning mår man antagligen dåligt och vill inte fortsätta. Retas man av vänner är det detsamma som mobbning”* och en annan *“Om man hade blivit mobbad eller retad av vänner skulle jag mått psykiskt dåligt och inte haft modet att gå dit för att jag varit rädd att inte bli accepterad”*. En man skrev: *“Om man blir retad när man idrottar så kan man inte fortsätta med samma intensitet för att man känner sig osäker”* och en annan *“Att bli retad av andra är så jobbigt känslomässigt att då samtidigt utöva fysiskt krävande träning att det inte går”*. Andra var säkra på att de kunde övervinna hinder även om de till exempel skulle bli retade av andra eller bli generade när andra kollade. En kvinna skrev: *“Jag bryr mig inte om vad andra säger eller tycker om mig. Att ignorera allt som kan påverka mig negativt gör allting lättare”* och en man skrev: *“(Jag) bryr mig inte vad andra tycker, (jag) vill ta hand om min kropp, inte någon annans”*.

Skolarbete. Kvinnor skrev i större utsträckning än män att skolarbete var en anledning till att de kände sig osäkra på om de kunde vara fysiskt aktiva. Förklaringarna handlade både om att det inte fanns tid och om att det var viktigt att prestera bra i skolan, varpå skolan prioriterades framför fysisk aktivitet. Många uppgav att skolarbetet orsakade mycket stress och att det ofta eller alltid var för mycket att göra. Till exempel skrev en kvinna *“man vill få så bra betyg som möjligt och därför kan stress uppkomma och då tar man skolarbetet framför träningen”* och en annan att *“det finns för mycket att göra i skolan som leder till att man inte har tid till något annat”*.

Ohälsosam träning. Både kvinnor och män angav att sjukdom eller skada var ett hinder för fysisk aktivitet eftersom det är farligt eller för att det kan leda till ytterligare skador. En man angav till exempel att *“... om man nu är till exempel förkyld bör man inte utöva fysisk aktivitet eftersom det kan leda till värre saker som till exempel hjärtmuskelinflammation”* och en kvinna att *“jag inte vill utsätta kroppen för något som inte är bra”*.

Diskussion

Män hade signifikant högre situationsspecifikt självförtroende för att övervinna hinder för fysisk aktivitet, både sett till den totala poängsumman och sett till de fem faktorerna i SOBPAS-modellen. Detta innebar att kvinnorna i större utsträckning än männen upplevde hinder för fysisk aktivitet, vilket var i linje med tidigare studier (Dambros, Lopes & Santos, 2011; Dwyer, Allison & Makin, 1998) och med satt hypotes. Kvinnor hade lägre situationsspecifikt självförtroende på samtliga items, med signifikanta skillnader på tretton av tjugofyra av dem. Dock fanns också flera hinder där kvinnor och män svarat väldigt lika, vilket är intressant att redogöra för. Dessa var exempelvis icke-optimala väderförhållanden, vilket av båda grupper skattades som ett litet hinder (i motsats till resultaten i t ex Dambros, Lopez & Santos, 2011) samt att vara sjuk eller skadad, som båda grupper ansåg vara ett stort hinder. Dessa resultat syntes även i den kvalitativa analysen. Värdet beskrevs oftast som ett litet problem, både av kvinnor och män, framförallt av de som tränade inomhus. Hos både kvinnor och män tycktes det finnas en stor medvetenhet om riskerna med att träna om man är sjuk eller skadad och vad det kan leda till. Att inte ha roligt under fysisk aktivitet var ett av de hinder som skattades som svårast att övervinna. Detta bekräftades även av den kvalitativa datan, där att ha roligt och att ha ett intresse för att träna frekvent togs upp som främjande för fysisk aktivitet av både män och kvinnor, och dessutom var i linje med resultaten i studier av Belton et al. (2014) och Humbert et al. (2008). Om man inte tyckte det var roligt eller inte

hade ett intresse för fysisk aktivitet tycktes det vara svårt att hitta motivation till att delta, medan motsatsen istället bidrog till att andra hinder känns mindre eller lättare att övervinna. Intressant att notera är att tidigare forskning har visat att stöd från andra var en av de viktigaste främjande faktorerna för fysisk aktivitet (Heitzler et al., 2010; Tegerson och King, 2002; Whitehead & Biddle, 2008) medan ungdomarna i gjord studie skattade avsaknaden av stöd från andra (särskilt stöd från vänner) som relativt lätta hinder att övervinna. Även att inte ha en träningskompis var ett av de hinder som upplevdes som lättast att övervinna, i motsats till exempelvis Tegerson och King (2002) där det för kvinnor var en av de starkaste prediktorerna för fysisk aktivitet. Den kvantitativa datan stöddes även av svaren i de öppna frågorna, där ett flertal uttryckte att man inte behövde en kompis för att vara fysiskt aktiv.

Fysisk aktivitetsnivå

Av de deltagande gymnasieungdomarna uppfyllde 81 procent de nordiska rekommendationerna för fysisk aktivitet. Fler kvinnor än män var fysiskt inaktiva och skillnaden mellan kvinnor och män var signifikant och ganska stor för ansträngande fysisk aktivitet, då medianvärdet för män var 5,5 timmar mer per vecka än för kvinnor. Dessa resultat var i linje med ett flertal tidigare studier (Dambros, Lopes & Santos, 2011; Hutchins, Drolet & Ogletree, 2010; Sterdt, Liersch & Walter, 2014) men motsäger statistiken från Socialstyrelsen (2009). För måttlig fysisk aktivitet fanns ingen signifikant skillnad mellan kvinnor och män. Hypotesen att män skulle vara mer fysiskt aktiva än kvinnor är således delvis bekräftad. Motsägelserna i tidigare forskning om huruvida det finns en könsskillnad i fysisk aktivitetsnivå eller inte, skulle kunna bero på faktiska kulturella skillnader och/eller metodologiska skillnader mellan studierna. Att det i denna studie fanns en skillnad skulle kunna bero på att skillnaden mellan män och kvinnor generellt är väldigt liten i Sverige, men att den är större om man ser till specifika orter. Ett annat val av ort (exempelvis en storstad) eller ett dubblerat urval hade således kanske påvisat mindre skillnader i fysisk aktivitetsnivå. Man kan också diskutera huruvida skillnaden mellan kvinnor och män i fysisk aktivitet var en faktisk skillnad eller enbart en skillnad i rapportering, då det mättes subjektivt. Det skulle kunna vara så att männen överskattade sin fysiska aktivitetsnivå eller att kvinnor underskattade sin. Detta är intressant att fundera över då denna studie, i likhet med Dambros, Lopes och Santos (2011) studie, fann att det för ansträngande fysisk aktivitet endast var män som rapporterade så höga siffror att de skattades som outliers. Värt att nämna är också att det för en av de deltagande klasserna som läste ett yrkesförberedande program innefattade fysisk

aktivitet även under skoltid då eleverna hade praktik som var fysiskt ansträngande. Denna klass bestod enbart av män, vilket skulle kunna ha påverkat skillnaden något.

Samband mellan fysisk aktivitetsnivå och situationsspecifikt självförtroende att övervinna hinder för fysisk aktivitet

Det fanns inget samband mellan måttlig fysisk aktivitet och totalt situationsspecifikt självförtroende, däremot fanns en stark korrelation mellan ansträngande fysisk aktivitet och totalt situationsspecifikt självförtroende. Många studier har använt MVPA, moderate to vigorous physical activity (måttlig till ansträngande fysisk aktivitet), som mått för fysisk aktivitet och särskilde alltså inte mellan måttlig och ansträngande fysisk aktivitet (t ex Dambros, Lopes & Santos, 2011; Hutchins, Drolet & Ogletree, 2010; Kołolo et al., 2012). Resultaten i denna studien tyder på att det är meningsfullt att göra en uppdelning mellan dessa eftersom den ena korrelerade starkt med SOBPAS och den andra inte alls. Detta kan ses som en styrka med denna studie och är något värt att ha i åtanke för framtida forskning. Det är intressant att diskutera varför högre situationsspecifikt självförtroende har ett starkt samband med ansträngande fysisk aktivitetsnivå men litet eller inget samband med måttlig fysisk aktivitetsnivå. En möjlighet är att ansträngande fysisk aktivitet kräver större motivation och mer dedikation, och därför påverkas av självförtroende. En annan möjlighet är att det kräver en viss avsatt tid, till skillnad från måttlig fysisk aktivitet som kan genomföras exempelvis på väg till och från skolan eller jobbet. Måttlig fysisk aktivitet kan även innefattas av vardagssysslor, och kan av den anledningen ses som mer självklar eller rutinmässig.

Då sambandet mellan fysisk aktivitetsnivå och situationsspecifikt självförtroende undersöktes fanns en huvudeffekt av nivå av ansträngande fysisk aktivitet (mindre, måttligt och mycket fysiskt aktiva). Det innebar att högre nivåer av situationsspecifikt självförtroende var kopplat till högre nivåer av ansträngande fysisk aktivitet och vice versa. Detta var i linje med resultat från tidigare forskning (t ex Hutchins, Drolet och Ogletree, 2010; Von Ah et al., 2004), som funnit att situationsspecifikt självförtroende har ett starkt samband med fysisk aktivitet. Det stämde även delvis överens med Allison, Dwyer och Makins (1999b) resultat från den första upplagan av mätinstrumentet där situationsspecifikt självförtroende att övervinna interna hinder för fysisk aktivitet korrelerade med fysisk aktivitetsnivå. I gjord studie fanns dock en anmärkningsvärd skillnad då samtliga faktorer korrelerade signifikant med ansträngande fysisk aktivitetsnivå; interna hinder var dock den som korrelerade starkast. Detta skulle kunna berott på faktiska förändringar under de senaste 15 åren eller på skillnaderna i mätinstrumenten och uppdelningen i faktorer. I denna analys valdes att ha

ansträngande fysisk aktivitet som beroende variabel eftersom det kan vara vid framtida utformning av interventioner.

För att spekulera i varför detta samband fanns kan resultaten kopplas till de faktorer som angavs som källor till situationsspecifikt självförtroende (Bandura, 1977). Till exempel beskrev vissa ungdomar att de inte hade föräldrar som stöttade och andra att de kände stöd från sina lagkamrater i idrottsklubben. Detta skulle kunna vara exempel på negativ respektive positiv verbal förstärkning, som således skulle kunna leda till lägre eller högre situationsspecifikt självförtroende och till en låg eller hög nivå av fysisk aktivitet. Ingen person beskrev att de hade en förebild som motiverade dem, vare sig kompisar, föräldrar eller idrottsmän/-kvinnor. Dock beskrev en kvinna motsatsen, att det var svårt att vara fysiskt aktiv eftersom hon inte hade någon förebild som var fysiskt aktiv i sin närmaste omgivning och att hon därför prioriterade annat. Detta skulle kunna vara ett exempel på låg vikarierande förstärkning, vilket skulle kunna vara en generell faktor som ledde till mindre fysisk aktivitet hos ungdomar än önskat. Även i Whitehead och Biddle (2008) diskuterades detta som något som hindrade fysisk aktivitet. De mer fysiskt aktiva flickorna menade att det fanns ett behov av kvinnliga fysiskt aktiva förebilder för att flickor inte skulle känna sig tvungna att välja mellan att vara feminina eller fysiskt aktiva, utan kunna se att de två var kompatibla.

Ytterligare hinder för fysisk aktivitet

Ett flertal hinder som inte fanns med i mätinstrumentet togs upp av ungdomarna. Intressant är att flera av ungdomarna tog upp långvarig skada eller sjukdom och funktionshinder, något som fanns med i mätinstrumentet innan det omarbetades till den nyare versionen. Utöver detta nämndes även psykiska problem som ätstörningar, depression och panikångest. Risken att överträna var ytterligare en faktor som nämndes. En man angav att föräldern ansåg att han tränade för mycket och att han upplevde det som ett hinder. Det är intressant då detta som tidigare nämnt kan vara en av baksidorna med omfattande fysisk aktivitet. Trots att det är viktigt att vara medveten om risken för överträning, drabbar det i högsta grad elitidrottare i individuella sporter (Matos, Winsley & Williams, 2011) vilket innebär att de flesta ungdomar löper relativt liten risk. Ett hinder som nämndes av en kvinna var att ha föräldrar som tjarar. Detta kan gestalta något som föräldrarna ansåg var socialt stöd, men som av ungdomarna uppfattades som press eller som hinder, och som ledde till att motivationen minskade. En person nämnde som hinder att inte se några synliga resultat, något som skulle kunna få många att tröttna och tappa motivationen, och som skulle kunna bli ett hinder för att skapa en rutin

för att träna. Intressant att diskutera är att tidigare forskning både har betonat vikten av att vara medveten om de hälsofrämjande effekterna av fysisk aktivitet för att bli motiverad (Humbert et al., 2008) och problematiserat att få ungdomar tog upp dessa som en anledning att vara fysiskt aktiv (Whitehead & Biddle, 2008). Då en minskad risk för bland annat stroke och typ-2 diabetes inte är synliga resultat, finns det en viktig poäng i att utbilda ungdomar om vilka positiva effekter fysisk aktivitet har på lång sikt. Att många angav lathet som en anledning till att de inte utövade fysisk aktivitet tydde dock på att många var medvetna om att fysisk aktivitet är bra för alla – något man ”borde” göra – och inte bara för de som har ett stort intresse för fysisk aktivitet.

Förklaringar till varför unga kvinnor och män upplever eller inte upplever hinder för fysisk aktivitet

Vid analys av de kvalitativa frågorna från enkäten framkom ett flertal teman. En genomgående röd tråd som fanns med i alla dessa teman var motivation, vilket tycktes vara ett centralt begrepp som återfanns på olika sätt i olika teman. Många av deltagarna nämnde motivation i olika sammanhang, exempelvis att bristande motivation var ett stort hinder eller att man måste ha motivation för att delta i fysisk aktivitet. Vad som är intressant är att se till vad det var som gjorde att deltagarna kände sig motiverade, då detta är något som förutom att vara väldigt viktigt även är väldigt individuellt. För en del var upplevelsen av att ha socialt stöd motiverande, medan andra motiverades av de psykiska eller fysiska effekterna av träning, som att känna sig avslappnad och att känna att man mår bra efter att man har tränat. Några angav sina idrottslag som motiverande, och andra har uppgett att de blev motiverade om det var tävlingsinriktat. Motivation var även något som kunde variera med dagsform, till exempel att man kände låg grad av motivation om man var trött.

Efter att ha analyserat den kvalitativa datan från enkäten kan två hypotetiska typ personer målas upp; en som är säker på att hen kan övervinna hinder för fysisk aktivitet, vilket sannolikt leder till hög fysisk aktivitetsnivå, och en som är osäker på att hen kan övervinna hinder för fysisk aktivitet, vilket sannolikt leder till låg fysisk aktivitetsnivå. Personen som är säker anger att hen har bra självförtroende, mycket rutin och är målinriktad. Hen tycker att det är roligt att vara fysiskt aktiv, vilket leder till hög motivation och kanske till att hen trivs med ett tävlingsinriktat klimat. Hen anser att man kan vara fysiskt aktiv bara man vill och att det alltid finns tid till fysisk aktivitet om man planerar tillräckligt bra. Hen bryr sig inte om hen inte har någon att träna med, om det är dåligt väder eller om hen blir retad under fysisk aktivitet. Personen som är osäker är ointresserad av fysisk aktivitet och tycker sällan att

det är roligt. Hen har andra intressen eller ägnar sig hellre åt familj och/eller vänner. Hen är inte motiverad till att träna och anser sig vara lat eller inte vara rätt typ. Hen känner sig kanske obekvämt när andra kollar, antingen på grund av sin kropp eller på grund av att hen är rädd att se dum ut. Hen är stressad över skolarbetet och känner att hen inte hinner med att träna eftersom hen måste studera (ibland för att få bra betyg). Hen tycker att det kan vara svårt att vara fysiskt aktiv om någon retar en, eftersom det kan göra en ledsen och sätta en i en utsatt situation, eller för att det kan vara svårt att anstränga sig när man är upprörd. Om man jämför dessa två typpersonerna med svaren från män och kvinnor så liknar typperson ett generellt mer svaren från männen och typperson två generellt mer svaren från kvinnorna. Då kvinnor generellt hade lägre situationsspecifikt självförtroende att övervinna hinder för fysisk aktivitet än män, mätt med SOBPAS, kan dessa typpersoner kanske vara till hjälp för att förklara varför kvinnor och män har olika fysisk aktivitetsnivå. Dock ska försiktighet iaktas då detta är just generaliseringar. Det fanns både kvinnor och män som angav att de hade bra självförtroende i fysisk aktivitet eller som tyckte att de var för lata eller omotiverade för att vara fysiskt aktiva.

De observerade skillnaderna mellan kvinnor och män i den kvalitativa datan rörde i huvudsak 1) att fler män angav att de ansåg det motiverande snarare än omotiverande när den fysiska aktiviteten var tävlingsinriktad 2) att fler kvinnor angav att de var obekväma med att vara fysiskt aktiva på grund av sitt utseende och 3) att fler kvinnor angav att de upplevde skolarbetet som ett hinder för fysisk aktivitet. Värt att notera är att alla observerade skillnader antagligen verkade till nackdel för fysisk aktivitet hos kvinnor. Den kvantitativa datan i gjord studie samt resultat av tidigare studier kan delvis bidra med att styrka nämnda skillnader. Vad gäller tävlingsinriktning stöddes svaren på de öppna frågorna av tidigare forskning (t ex Frick, 2011) som visat att män var mer tävlingsinriktade än kvinnor. Män hade även signifikant högre värden på item 12 (för tävlingsinriktat) i gjord studie vilket indikerade att de upplevde tävlingsinriktning som ett mindre hinder än kvinnorna. Då Frick (2011) hävdade att denna skillnad i tävlingsinriktning hade en sociokulturell grund, finns anledning att undersöka vad som leder fram till skillnaden och hur detta skulle kunna förändras. Utöver det skulle strukturen och karaktären på tillgänglig fysisk aktivitet kunna ses över, så att både de som föredrar och de som inte föredrar ett tävlingsinriktat klimat har möjlighet att delta i fysisk aktivitet på sina villkor, vilket även beskrivs i Humbert et al. (2008). Detta med syfte att i förlängningen minska skillnaden i fysisk aktivitetsnivå mellan män och kvinnor. Angående oro över utseendet var resultaten även där i linje med tidigare forskning (Kołolo et al., 2012; Tegerson & King, 2012; Whitehead & Biddle, 2008; WHO, 2012), som visat att många

kvinnor var bekymrade över att visa sin kropp. Dock fanns det, som även Whitehead och Biddle (2008) beskrev, de som såg missnöjet med sin kropp som en motivation till att vara fysiskt aktiva. En spekulation var att de kvinnor som angett att de kände sig hindrade av sitt utseende var fysiskt inaktiva eller mindre fysiskt aktiva medan de kvinnor och män som angett att de inte brydde sig om vad andra tyckte var mer fysiskt aktiva, i enlighet med Whitehead och Biddle (2008). Män hade signifikant högre poäng än kvinnor på både item 17 (bekymrad över vikten) och item 22 (blir generad när andra kollar) och upplevde alltså i högre grad att de kunde övervinna dessa hinder. För att spekulera kring hur kvinnors oro över utseendet och kroppen skulle kunna leda till minskad fysisk aktivitet kunde Banduras (1977) teori om situationsspecifikt självförtroende appliceras. En källa till situationsspecifikt självförtroende var emotionell aktivering, vilket innebar den fysiska och emotionella upplevelsen av den specifika situationen. Några kvinnor beskrev att de fick ångest av att visa sig i träningskläder, vilket skulle kunna beskrivas som en negativ emotionell aktivering som sannolikt sänkte det situationsspecifika självförtroendet för fysisk aktivitet hos dessa kvinnor och därmed också sannolikheten att de fortsättningsvis skulle vara fysiskt aktiva. Vad det gäller skolarbete som ett större upplevt hinder för fysisk aktivitet hos kvinnor, var detta i linje med till exempel Statens offentliga utredningar (2009:64) som beskrivit stora könsskillnader i upplevd stress i gymnasieskolan. Exempelvis uppgav 46 procent av kvinnorna och 21 procent av männen att de alltid eller oftast kände sig stressade i skolan. Skillnaderna var störst då det gällde läxor och hemuppgifter samt egna krav och förväntningar, där tre gånger så många respektive dubbelt så många kvinnor som män uppgav att de var stressade varje dag eller minst en gång i veckan. Kvinnor i gymnasieskolan hade i snitt högre betyg än män i gymnasieskolan (Skolverket, n.d) vilket kunde bero på att kvinnor lägger mer tid på att studera och därmed hade mindre tid att vara fysiskt aktiva. I linje med detta angav några kvinnor att det var viktigt att lägga ner mycket tid på skolarbetet för att uppnå höga betyg, och att det därför var svårare att hitta tid till att träna. Förutom detta fanns signifikanta skillnader mellan män och kvinnor även i den kvantitativa datan, där män hade högre poäng på item 10 (för mycket skolarbete), vilket innebar att de var säkrare på att de kunde övervinna nämnda hinder.

Whitehead och Biddle (2008) såg i sin studie en tydlig distinktion mellan de som var mycket fysiskt aktiva och de som var mindre fysiskt aktiva. Det handlade förutom om fysisk aktivitetsnivå även om attityder till fysisk aktivitet och till andra faktorer som skulle kunna påverka denna. Detta observerades även i gjord studie. De som var mycket fysiskt aktiva rapporterade i SOBPAS att de var säkra på att de kunde övervinna hinder för fysisk aktivitet i större utsträckning än de som var måttligt fysiskt aktiva, och de som var måttligt fysiskt

aktiva rapporterade att de var säkra på att de kunde övervinna hinder för fysisk aktivitet i större utsträckning än de som var mindre fysiskt aktiva. Detta skulle kunna kopplas till tidigare erfarenheter som källa till situationsspecifikt självförtroende (Bandura, 1977). De som var mer fysiskt aktiva hade troligen fler positiva tidigare erfarenheter av fysisk aktivitet, vilket skulle höjt deras situationsspecifika självförtroende såväl som deras fysiska aktivitetsnivå. Anmärkningsvärt var att skillnaden mellan försökspersoner med olika nivåer av fysisk aktivitet var större än skillnaden mellan kvinnor och män. Detta tyder på att det trots att det är viktigt att undersöka skillnader mellan kvinnor och män, kan fylla en ännu större funktion att undersöka hur personer med olika nivåer av fysisk aktivitet skiljer sig i sina förklaringar till varför de tror eller inte tror att de kan övervinna hinder för fysisk aktivitet. Till exempel var att ha bra självförtroende, att vara målmedveten och att vara beslutsam begrepp som ofta togs upp av både män och kvinnor, och verkade snarare ha en koppling till en högre aktivitetsnivå (baserat på övriga kommentarer) än till könstillhörighet. En sådan analys rymdes inte inom ramen för gjord studie men vidare forskning eller analys av insamlad data skulle vara intressant för att få en mer fullständig bild av problemområdet. Detta bör även iaktas vid eventuell utformning av interventioner med syfte att öka den fysiska aktiviteten hos ungdomar, då en intervention inriktad på att öka nivån av fysisk aktivitet hos fysiskt inaktiva kan ha större effekt än en intervention inriktad på att öka fysisk aktivitet hos kvinnor.

Att bli retad av vänner under fysisk aktivitet eller sport var det hinder där skillnaden mellan män och kvinnor var störst i SOBPAS. För att koppla detta till den kvalitativa datan fanns det även där en skillnad; hos kvinnor fanns en trend att beskriva hinder relaterat till att bli retad på en mer känslomässig nivå, exempelvis att det ledde till stress, obehag eller jobbiga känslor, medan män oftare beskrev detta "känslomässiga" hinder som fysiskt begränsande och som försämrade, och därmed hindrade, den fysiska prestationen.

Styrkor och begränsningar med studien

En styrka med studien var ett stort antal deltagare med en jämn fördelning mellan kvinnor och män samt mellan praktiska och teoretiska program. Deltagarna var både från första, andra och tredje årskursen i gymnasiet och studien genomfördes på skolor i olika städer för att öka sannolikheten att få ett representativt urval av målgruppen. Detta innebär att resultaten torde kunna generaliseras till relativt många gymnasieungdomar; emellertid har studien endast genomförts i två medelstora städer i södra Sverige vilket innebär en begränsad generaliserbarhet till andra geografiska platser och andra kulturer.

En ytterligare styrka med studien var att den hade en mixad metod. Tidigare forskning har bestått både av kvalitativa och kvantitativa studier, vilket tyder på att båda metoderna fungerar väl då man undersöker hinder för fysisk aktivitet. En mixad metod har som tidigare nämnts föreslagits som ett utmärkt tillvägagångssätt, då man tillämpar fördelarna med både kvalitativ och kvantitativ metod (Martínez-Andrés et al., 2012). Den kvantitativa datan i gjord studie bidrog till en jämförelse mellan kvinnor och mäns situationsspecifika självförtroende att övervinna hinder för fysisk aktivitet. Den bidrog även till undersökande av sambandet mellan fysisk aktivitetsnivå och situationsspecifikt självförtroende. Den kvalitativa datan bidrog till en djupare förståelse för varför unga män och kvinnor upplevde hinder för fysisk aktivitet. Detta ledde till en insikt om varför kvinnor och män skilde sig i hur mycket situationsspecifikt självförtroende de hade för att övervinna hinder, vilket i sin tur kan vara till hjälp då man utformar interventioner för att få ungdomar att bli mer fysiskt aktiva. Slutligen bidrog den kvalitativa datan även till kunskap om vad ungdomar upplever för ytterligare hinder för fysisk aktivitet, vilken kan vara användbar för framtida forskning på ämnet.

Det i studien använda mätinstrumentet är ganska nytt och har vad författarna vet inte använts i tidigare studier, utan endast pilottestats. Dock är det speciellt inriktat på situationsspecifikt självförtroende för att övervinna hinder för fysisk aktivitet och är även anpassat för ungdomar, vilket var vad studien syftade till att undersöka. Mätinstrumentet har reviderats och testats på ett stort antal ungdomar för att på ett bra sätt mäta uppfattningen av ett antal hinder som är vanligt förekommande för målgruppen vad gäller fysisk aktivitet. Innehållsvaliditeten borde därför varit god.

Översättningen av mätinstrumentet var för vissa items något problematisk, då det var svårt att göra en korrekt översättning till svenska, bland annat på grund av skillnader i kultur. Ett exempel var begreppet 'programs', som i USA och Kanada innebär skolrelaterade idrottsaktiviteter på fritiden, och som inte har någon direkt motsvarighet i Sverige. Därför översattes detta till idrottsklubbar i den svenska versionen. Det fanns även ord som inte hade en självklar direktöversättning eller där en direktöversättning inte hade riktigt samma innebörd på svenska som på engelska. Av denna anledning fick viss subjektiv tolkning göras för att innebörden skulle bevaras samtidigt som det skulle vara lättförståeligt för svenska ungdomar, vilket skulle kunnat påverkat resultatet. Då översättningen bedömdes adekvat ansåg författarna dock att fördelarna med att ha mätinstrumentet på svenska vägde tyngre. Modifikationen av Sousa och Rojjanasrirats (2011) rekommenderade procedur för översättning av mätinstrumentet genomfördes främst på grund av bristande tid och resurser.

Av denna anledning användes endast en person som tillbakaöversättare från svenska till engelska; dock användes två personer för övriga översättningar och jämförelser.

Viss modifikation av själva mätinstrumentet gjordes genom en omformulering av items så att varje item skrevs som en del i en fråga istället för att stå för sig själv som ett påstående. Detta gjordes för att förtydliga vad deltagarna skulle svara på och för att varje item inte skulle tolkas som ett påstående om deltagaren utan som en hypotetisk fråga. Genom att göra denna omformulering syftade författarna till att minska utrymmet för andra tolkningar och på så vis även minska utrymmet för missförstånd. Dock krävdes ytterligare förtydligande, då närvarandet under den första klassens deltagande medvetandegjorde att flera av deltagarna trots modifikationen misstolkade items som att frågorna var påståenden om deras nuvarande situation och inte hypotetiska frågor. För frågan "Hur säker är du på att du kan utöva måttlig eller ansträngande fysisk aktivitet trots att du blir mobbad eller skrämmd av andra?" trodde till exempel några personer att de skulle svara på om de själva blev mobbade eller inte, istället för att svara på om de fortfarande skulle utöva fysisk aktivitet ifall de fann sig i en sådan situation. Av denna anledning gjordes ett tillägg till den muntliga instruktionen inför resterande klasser för att tydliggöra genom att lyfta just den frågan som ett exempel och förklara hur de skulle tänka innan de påbörjade enkäten. Detta ledde till att få eller inga personer i varje klass frågade om liknande tolkningar.

I originalstudien valde författarna att plocka bort item 1 och item 19 från mätinstrumentet i efterhand, på grund av att de vid faktoranalys hade låg respektive dubbel faktorladdning (Dwyer et al., 2012), och således inte ansågs passa in på ett bra sätt i någon faktor. I denna studie valdes dock att ta med dessa items i mätinstrumentet eftersom de ansågs kunna vara viktiga hinder. Av denna anledning valde författarna att flytta dem till andra faktorer där de hade en bättre konceptuell koppling till faktorn och till de andra items som faktorn innehöll, istället för att ta bort dem helt då datan skulle analyseras. Dock kontrollerades att värdena för Cronbachs Alpha blev likvärdiga eller högre för faktorerna efter förflyttningen, jämfört med värdena före, för att inte reliabiliteten skulle påverkas. Item 2 och item 6 flyttades inte till andra faktorer, trots att det hade lett till högre värden på Cronbachs Alpha och således högre reliabilitet, eftersom de då hade hamnat i fel kontext vilket hade lett till att faktorerna inte hade känts lika trovärdiga. Att värdena på Cronbachs Alpha och korrelationerna mellan items skilde sig från originalstudien kan bero på att det i denna studien var ett mindre antal deltagare, på översättningen eller på att kulturella skillnader har gjort att deltagarna upplevt eller skattat items på ett annorlunda sätt.

Deltagarna i gjord studie var något äldre (15-21 år) än i pilotstudien (14-18 år). Båda åldersspann inkluderade dock till största del de vanligaste åldrarna hos ungdomar som går på gymnasiet, vilket gjorde att målgruppen fortfarande var snarlik även om åldrarna skilde sig något. Intressant att reflektera över är att även de äldre ungdomarna i genomförd studie gick på gymnasiet och kan ha påverkats av den miljön, vilket kan innebära att de var mer lika sina yngre klasskamrater än de jämnåriga som hade en annan sysselsättning. Generaliserbarheten var därmed begränsad till gymnasieungdomar i undersökta åldrar.

Då medelvärden för varje item skulle jämföras gjordes en övervägning mellan vilken analys som skulle användas. Om 24 stycken t-test för oberoende grupper hade använts skulle risken för typ I-fel vara relativt stor. Om en envägs multivariat variansanalys hade använts för 24 items och alfanivån skulle korrigerats med Bonferroni därefter skulle risken för typ II-fel vara väldigt stor. I slutändan användes fem stycken envägs multivariata variansanalyser för de olika faktorerna, med 3-5 items i varje. Detta gav rimliga korrigerade alfanivåer på 0.008-0.02, med större risk för typ II-fel än för typ I-fel.

En begränsning med denna studie är att de faktiska hindren inte har mätts, det vill säga vilka hinder som ungdomarna upplevde i sin vardag (vilket några av ungdomarna trodde var syftet innan förtydligande gjordes i de muntliga instruktionerna), utan endast hur stort självförtroende de hade till att övervinna hinder i hypotetiska situationer. Således har studien visat på ungefär hur högt självförtroende ungdomar har i olika situationer, men inte på hur mycket hinder de faktiskt upplever. I framtida forskning kan det vara av intresse att efterfråga även de faktiska hindren, till exempel i form av en följdfråga till varje item. Detta skulle kunna vara av värde vid utformning av interventioner för att främja deltagandet i fysisk aktivitet hos ungdomar.

Slutsats

Sammanfattningsvis fanns det markanta skillnader för situationsspecifikt självförtroende både mellan kvinnor och män och mellan de som var mycket fysiskt aktiva och de som var mindre fysiskt aktiva. Ett av de mest intressanta resultaten var att skillnaden var större gällande fysisk aktivitetsnivå än gällande kön, vilket är av värde både i gällande analys och för framtida forskning. Det uppkom ett antal ytterligare hinder, till exempel överträning och funktionsnedsättning, som skulle kunna bidra till ett tillägg till mätinstrumentet och som kan vara av värde att ta hänsyn till i ytterligare studier eller framtida interventioner. Från analysen av de öppna frågorna framkom även att det var viktigt att ha motivation och att ha roligt för att öka sannolikheten att man ska engagera sig i fysisk aktivitet. I förklaringarna till varför

ungdomarna var säkra eller osäkra på att de kunde delta i fysisk aktivitet i given situation kunde man se en viss skillnad mellan män och kvinnor, både i sättet de förklarade på och i de olika teman som togs upp av respektive grupp. Ett exempel på detta var oro kring utseendet och upplevd belastning av skolarbetet, som var större hos kvinnor, och tävlingsinriktning, som oftare beskrevs som motiverande, snarare än ett hinder, av män. För framtida forskning rekommenderas att undersöka hur dessa könsskillnader uppkommer och reproduceras, vad som kan göras för att förebygga en könsskillnad i fysisk aktivitetsnivå samt hur de som är fysiskt inaktiva kan motiveras till att delta i fysisk aktivitet.

Referenser

- Allison, K. R., Dwyer, J. J., & Makin, S. (1999a). Self-efficacy and participation in vigorous physical activity by high school students. *Health Education & Behavior*, 26(1), 12-24. doi:10.1177/109019819902600103
- Allison, K. R., Dwyer, J. J., & Makin, S. (1999b). Perceived barriers to physical activity among high school students. *Preventive Medicine*, 28(6), 608-615. doi:10.1006/pmed.1999.0489
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. doi:10.1037//0033-295X.84.2.191
- Belton, S., Wesley, O., Meegan, S., Woods, C., & Issartel, J. (2014). Youth-physical activity towards health: evidence and background to the development of the Y-PATH physical activity intervention for adolescents. *BMC Public Health*, 14(1), 122. doi:10.1186/1471-2458-14-122
- Biddle, S. & Cavill, N. (2007). Promoting physical activity for children: Review 1 - descriptive epidemiology. *NICE Public Health Collaborating Centre – Physical Activity*. Hämtad från <http://www.nice.org.uk/media/C7C/80/PromotingPhysicalActivityChildrenReview1Epidemiology.pdf>
- Biddle, S. J., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. New York: Routledge.
- Budgett, R. (1998). Fatigue and underperformance in athletes: the overtraining syndrome. *British Journal of Sports Medicine*, 32(2), 107-110. doi:10.1136/bjism.32.2.107
- Dambros, D. D., Lopes, L. F. D., & Santos, D. L. D. (2011). Perceived barriers and physical activity in adolescent students from a Southern Brazilian city. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 13(6), 422-428. doi:10.5007/1980-0037.2011v13n6p422
- Deaner, R. O. (2013). Distance running as an ideal domain for showing a sex difference in competitiveness. *Archives of sexual behavior*, 42(3), 413-428. doi:10.1007/s10508-012-9965-z
- Dwyer, J. J., Allison, K. R., Goldenberg, E. R., Fein, A. J., Yoshida, K. K., & Boutilier, M. A. (2006). Adolescent girls' perceived barriers to participation in physical activity. *Adolescence*, 41(161). Hämtad från <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=20634720&site=ehost-live>
- Dwyer, J.J., Allison, K. R. & Makini, S. (1998). Internal structure of a measure of self-efficacy in physical activity among high school students. *Social Science & Medicine*, 46(9), 1175-1182. doi:10.1016/S0277-9536(97)10045-4

- Dwyer, J. J., Chulak, T., Maitland, S., Allison, K. R., Lysy, D. C., Faulkner, G. E., & Sheeshka, J. (2012). Adolescents 'self-efficacy to overcome barriers to physical activity scale. *Research quarterly for exercise and sport*, 83(4), 513-521. doi:10.5641/027013612804582614
- Eagly, A. H., & Wood, W. (1999). The origins of sex differences in human behavior: Evolved dispositions versus social roles. *American psychologist*, 54(6), 408. doi:10.1037/0003-066X.54.6.408
- Frick, B. (2011). Gender differences in competitiveness: Empirical evidence from professional distance running. *Labour Economics*, 18(3), 389-398. doi:10.1016/j.labeco.2010.11.004
- Gecas, V. (1989). The social psychology of self-efficacy. *Annual Review of Sociology*, 291-316. Hämtad från <http://ludwig.lub.lu.se/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sih&AN=10461546&site=eds-live&scope=site>
- Heitzler, C. D., Lytle, L. A., Erickson, D. J., Barr-Anderson, D., Sirard, J. R., & Story, M. (2010). Evaluating a model of youth physical activity. *American Journal of Health Behavior*, 34(5), 593-606. doi:10.5993/AJHB.34.5.9
- Humbert, M. L., Chad, K. E., Bruner, M. W., Spink, K. S., Muhajarine, N., Anderson, K. D., ... & Gryba, C. R. (2008). Using a naturalistic ecological approach to examine the factors influencing youth physical activity across grades 7 to 12. *Health Education & Behavior*, 35(2), 158-173. doi:10.1177/1090198106287451
- Hutchins, M., Drolet, J. C., & Ogletree, R. J. (2010). Physical activity patterns and self-efficacy of selected college students. *Health Educator*, 42(2). Hämtad från <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ942547.pdf>
- Kołoło, H., Guskowska, M., Mazur, J., & Dzielska, A. (2012). Self-efficacy, self-esteem and body image as psychological determinants of 15-year-old adolescents' physical activity levels. *Human Movement*, 13(3), 264-270. doi:10.2478/v10038-012-0031-4
- Martínez-Andrés, M., García-López, Ú., Gutiérrez-Zornoza, M., Rodríguez-Martín, B., Pardo-Guijarro, M. J., Sánchez-López, M., ... & Martínez-Vizcaíno, V. (2012). Barriers, facilitators and preferences for the physical activity of school children. Rationale and methods of a mixed study. *BMC Public Health*, 12(1), 785. doi:10.1186/1471-2458-12-785
- Matos, N. F., Winsley, R. J., & Williams, C. A. (2011). Prevalence of nonfunctional overreaching/overtraining in young English athletes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1287-1294. doi:10.1249/MSS.0b013e318207f87b
- Riksidrottsförbundet. (2005). Ungdomars tävlings- och motionsvanor: en statistisk undersökning våren 2005. Hämtad från

http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_34079/cf_394/Ungdomars_t-vlings-och_motionsvanor_2005.PDF

Sallis, J. F., Richard Hofstetter, C., Faucher, P., Elder, J. P., Blanchard, J., Caspersen, C. J., ... & Christenson, G. M. (1989). A multivariate study of determinants of vigorous exercise in a community sample. *Preventive Medicine, 18*(1), 20-34. doi: 10.1016/0091-7435(89)90051-0

Skolverket. (n.d). *Gymnasieskolan – Betyg och studieresultat – Riksnivå. Tabell 2 A: Genomsnittlig betygspoäng för elever med slutbetyg, läsåret 2012/13, efter program eller anknytning till program i gymnasieskolan*. Hämtad från <http://www.skolverket.se/statistik-och-utvardering/statistik-i-tabeller/gymnasieskola/betyg-och-studieresultat/betyg-och-studieresultat-i-gymnasieskolan-lasar-2012-13-1.211835>

Socialstyrelsen. (2009). Folkhälsorapport 2009. Hämtad från <http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/8495/2009-126-71.pdf>

Sousa, V. D., & Rojjanasrirat, W. (2011). Translation, adaptation and validation of instruments or scales for use in cross-cultural health care research: a clear and user-friendly guideline. *Journal of Evaluation in Clinical Practice, 17*(2), 268-274. doi:10.1111/j.1365-2753.2010.01434.x

Statens folkhälsoinstitut. (2010). Metoder för kvantitativa hälsokonsekvensbedömningar (HKB): miljö och fysisk aktivitet. Hämtad från <http://folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12522/R2011-01-Metoder-for-quantitativa-HKB.pdf>

Statens offentliga utredningar 2009:84. *Flickor och pojkar i skolan - hur jämställt är det?* Stockholm: Fritzes offentliga publikationer. Hämtad från http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Utredningar/Statens-offentliga-utredningar/Flickor-och-pojkar-i-skolan---_GXB364/

Sterdt, E., Liersch, S., & Walter, U. (2014). Correlates of physical activity of children and adolescents: A systematic review of reviews. *Health Education Journal, 73*(1), 72-89. doi:10.1177/0017896912469578

Tergerson, J. L., & King, K. A. (2002). Do perceived cues, benefits, and barriers to physical activity differ between male and female adolescents?. *Journal of School Health, 72*(9), 374-380. doi:10.1111/j.1746-1561.2002.tb03562.x

Von Ah, D., Ebert, S., Ngamvitroj, A., Park, N., & Kang, D. H. (2004). Predictors of health behaviours in college students. *Journal of advanced nursing, 48*(5), 463-474. doi:10.1111/j.1365-2648.2004.03229.x

- Whitehead, S., & Biddle, S. (2008). Adolescent girls' perceptions of physical activity: A focus group study. *European Physical Education Review, 14*(2), 243-262.
doi:10.1177/1356336X08090708
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. Maidenhead: McGraw Hill Education, Open University Press.
- World Health Organization. (2012). Social determinants of health and well-being among young people. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. *Health Policy for Children and Adolescents, 6*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

Tabell 1

Jämförelse av medelvärden och standardavvikelser för situationsspecifikt självförtroende att övervinna hinder för fysisk aktivitet hos kvinnor och män

Hur säker är du på att du kan utöva måttlig eller ansträngande fysisk aktivitet trots...	<u>Kvinnor</u>		<u>Män</u>	
	M	SD	M	SD
1 ... icke-optimala väderförhållanden?	3,38	1,14	3,69	1,01
2 ... att du är upptagen med socialt liv?	3,49	0,89	3,52	1,06
3 ... att du inte har någon att utöva fysisk aktivitet med?	3,53	1,26	3,92	1,13
4 ... att du inte har roligt? ** †	2,84	1,26	3,29	1,33
5 ... att du inte har vänner som är stöttande? ** †	3,40	1,26	3,82	1,03
6 ... att du inte har någon säker plats att utöva fysisk aktivitet på?	2,98	1,23	3,19	1,16
7 ... att du blir mobbad eller skrämmd av andra? *** †	2,87	1,42	3,50	1,30
8 ... att du har ett jobb?	3,32	1,12	3,68	1,05
9 ... att du inte är duktig/skicklig nog? *** ††	3,15	1,25	3,68	1,18
10 ... att du har för mycket skolarbete? ** †	2,79	1,34	3,36	1,16
11 ... att du inte har möjlighet till transport till en träningsanläggning?	3,17	1,11	3,42	1,14
12 ... att det är för tävlingsinriktat? *** ††	3,10	1,21	3,88	1,20
13 ... att du blir retad av vänner under fysisk aktivitet eller sport? *** †††	2,65	1,37	3,68	1,21
14 ... att du är sjuk eller skadad?	2,28	1,24	2,55	1,14
15 ... att det kostar pengar? ** †	3,27	1,23	3,77	1,19
16 ... att du har andra intressen (t ex internet, kolla på tv eller film, eller spela datorspel)?	3,50	1,23	3,84	1,27
17 ... att du är bekymrad över din vikt? *** ††	3,38	1,36	4,01	1,15
18 ... att du inte har tillgång till idrottsklubbar och -anläggningar? **†	3,26	1,27	3,73	1,16
19 ... att du har en förälder som inte är stöttande? ** †	3,20	1,44	3,74	1,34
20 ... att du inte har skolidrott?	3,74	1,34	3,94	1,22
21 ... att du känner trötthet eller har låg energi?	2,93	1,15	3,31	1,20
22 ... att du blir generad när andra kollar? *** ††	3,06	1,25	3,65	1,12
23 ... att du har ansvar inom familjen? *** ††	3,19	1,10	3,71	1,10
24 ... att du inte känner någon motivation?	2,70	1,42	3,22	1,30

* $p \leq .05$. ** $p \leq .01$. *** $p \leq .001$

† $.01 < \eta^2 < .06$. †† $.06 < \eta^2 < .14$. ††† $\eta^2 > .14$

Bilaga A

SOBPAS

We have listed a number of things that may make it difficult for people to do moderate or vigorous physical activity.

- Vigorous physical activity: Examples include jogging, fast bicycling, basketball, soccer, swimming laps, or fast dancing.
- Moderate physical activity: Examples include fast walking, slow bicycling, skating, pushing a lawn mower, or mopping floors.

How confident are you that you can overcome each thing and still do moderate or vigorous physical activity?
(please circle one number for each thing)

No.	Thing	Not at all confident (1)	Not very confident (2)	Somewhat confident (3)	Confident (4)	Very confident (5)
1	The weather	1	2	3	4	5
2	Having a busy social life	1	2	3	4	5
3	Not having someone to do physical activity with	1	2	3	4	5
4	Not having fun	1	2	3	4	5
5	Having friends who are not supportive	1	2	3	4	5
6	Not having a safe place to do physical activity	1	2	3	4	5
7	Being bullied or intimidated by others	1	2	3	4	5
8	Having a job	1	2	3	4	5
9	Not having enough skills	1	2	3	4	5
10	Having too much school work	1	2	3	4	5
11	Not having transportation to facilities	1	2	3	4	5
12	Too much competition	1	2	3	4	5
13	Being teased by friends during physical activity or sports	1	2	3	4	5
14	Being sick or injured	1	2	3	4	5
15	The cost of doing physical activity	1	2	3	4	5
16	Having other interests (for example, using the internet, watching TV or videos, or playing computer games)	1	2	3	4	5
17	Being concerned about my weight	1	2	3	4	5
18	Community programs and facilities not being available	1	2	3	4	5
19	Having a parent who is not supportive	1	2	3	4	5
20	School programs not being available	1	2	3	4	5
21	Feeling tired or low in energy	1	2	3	4	5
22	Feeling embarrassed about others watching	1	2	3	4	5
23	Having family responsibilities	1	2	3	4	5
24	Not feeling motivated	1	2	3	4	5

Bilaga B

Kön: _____

Ålder: _____

Program: _____

Hur många timmar i veckan ägnar du åt **måttlig** fysisk aktivitet?

Exempelvis rask promenad, lugn cykling, skejting, klippa gräs eller moppa golv.

_____ timmar/vecka

Hur många timmar i veckan ägnar du åt **ansträngande** fysisk aktivitet?

Exempelvis jogging, snabb cykling, basket, fotboll, simning eller dans.

_____ timmar/vecka

Nedan finns en lista på saker som kan göra det svårt för personer att utöva måttlig eller ansträngande fysisk aktivitet.

Hur säker är du på att du kan utöva måttlig eller ansträngande fysisk aktivitet trots dessa hinder?

(kryssa i ett alternativ)

	Hur säker är du på att du kan utöva måttlig eller ansträngande fysisk aktivitet trots...	1 Väldigt osäker	2 Osäker	3 Något säker	4 Säker	5 Väldigt säker
1	... icke-optimala väderförhållanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	... att du är upptagen med socialt liv?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	... att du inte har någon att utöva fysisk aktivitet med?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	... att du inte har roligt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	... att du inte har vänner som är stöttande?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	... att du inte har någon säker plats att utöva fysisk aktivitet på?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	... att du blir mobbad eller skrämmd av andra?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	... att du har ett jobb?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	... att du inte är duktig/skicklig nog?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	... att du har för mycket skolarbete?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	... att du inte har möjlighet till transport till en träningsanläggning?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	... att det är för tävlingsinriktat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	... att du blir retad av vänner under fysisk aktivitet eller sport?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	... att du är sjuk eller skadad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	... att det kostar pengar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	... att du har andra intressen (till exempel internet, kolla på tv eller film, eller spela datorspel)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	... att du är bekymrad över din vikt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	... att du inte har tillgång till idrottsklubbar och -anläggningar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	... att du har en förälder som inte är stöttande?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	... att du inte har skolidrott?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	... att du känner trötthet eller har låg energi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	... att du blir generad när andra kollar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	... att du har ansvar inom familjen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	... att du inte känner någon motivation?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vänd! →

Finns det något annat som du upplever som hinder för att du ska vara fysiskt aktiv? Vad?

Om du svarat 1 på någon av frågorna, vad är det som gör att du är väldigt osäker?

Om du svarat 5 på någon av frågorna, vad är det som gör att du är väldigt säker?

Tack för din medverkan!

Bilaga C

Interna hinder

- 9 ... att du inte är duktig/skicklig nog?
- 12 ... att det är för tävlingsinriktat?
- 16 ... att du har andra intressen (t ex internet, kolla på tv eller film, eller spela datorspel)?
- 17 ... att du är bekymrad över din vikt?
- 22 ... att du blir generad när andra kollar?
- 24 ... att du inte känner någon motivation?

Externa hinder

- 8 ... att du har ett jobb?
- 10 ... att du har för mycket skolarbete?
- 14 ... att du är sjuk eller skadad?
- 21... att du känner trötthet eller har låg energi?
- 23 ... att du har ansvar inom familjen?

Trakasserihinder

- 6 ... att du inte har någon säker plats att utöva fysisk aktivitet på?
- 7 ... att du blir mobbad eller skrämmd av andra?
- 13 ... att du blir retad av vänner under fysisk aktivitet eller sport?

Hinder i den sociala miljön

- 2 ... att du är upptagen med socialt liv?
- 3 ... att du inte har någon att utöva fysisk aktivitet med?
- 4 ... att du inte har roligt?
- 5 ... att du inte har vänner som är stöttande?
- 19 ... att du har en förälder som inte är stöttande?

Hinder i den fysiska miljön

- 1 ... icke-optimala väderförhållanden?
- 11 ... att du inte har möjlighet till transport till en träningsanläggning?
- 15 ... att det kostar pengar?
- 18 ... att du inte har tillgång till idrottsklubbar och -anläggningar?
- 20 ... att du inte har skolidrott?