



MEDICINSKA  
FAKULTETEN

Institutionen för hälsovetenskaper  
Arbetsterapeutprogrammet

# Värdeupplevelser av fysisk aktivitet i grupp hos unga vuxna och dess påverkan på psykisk ohälsa

- En litteraturöversikt

Författare: Elin Max-Johansen & Rasmus Karlsson

Handledare: Oskar Jonsson

Kandidatuppsats, Litteraturstudie

Våren 2023

Lunds universitet  
Medicinska fakulteten  
Programnämnden för rehabilitering  
Box 157, 221 00 LUND

# Värdeupplevelser av fysisk aktivitet i grupp hos unga vuxna och dess påverkan på psykisk ohälsa

- En litteraturöversikt

Författare: Elin Max-Johansen & Rasmus Karlsson  
Handledare: Oskar Jonsson  
Examensarbete på kandidatnivå, Litteraturstudie  
Våren 2023

## Abstrakt

**Bakgrund:** Psykisk ohälsa är idag ett växande problem hos unga vuxna och det finns behov av ytterligare interventioner. Fysisk aktivitet i grupp samt fysisk aktivitet på recept har enligt tidigare studier visat goda effekter på den upplevda hälsan. Inom arbetsterapi är aktivitetsvärde ett centralt begrepp som kan kopplas samman med meningsfullhet, hälsa och välbefinnande.

**Syfte:** Syftet med studien är att undersöka värdeupplevelser av fysisk aktivitet i grupp för unga vuxna och dess påverkan på psykisk ohälsa.

**Metod:** En litteraturöversikt med deduktiv ansats, utifrån The Value and Meaning in Occupations (ValMO)-modellens värdetriad användes. Datainsamlingen genomfördes i tre olika databaser; Cinahl, PubMed och PsycInfo, vilket resulterade i tolv slutgiltiga artiklar. Dessa analyserades utifrån en manifest innehållsanalys.

**Resultat:** Resultatet visade att fysisk aktivitet i grupp bidrar med positiva värdeupplevelser utifrån ValMOs värdetriad, som i sin tur är en bidragande faktor för att främja hälsa, välbefinnande och psykisk hälsa.

**Slutsats:** Fysisk aktivitet i grupp har visat sig vara gynnsam för hälsa och välbefinnande. Fysisk aktivitet på recept har visat vara en effektiv intervention för arbetsterapeuter att använda.

**Nyckelord:** Värdeupplevelser, psykisk ohälsa, fysisk aktivitet, unga vuxna, fysisk aktivitet på recept, ValMO.

# The Value of physical activity for people affected by mental health problems.

- A Literature-review

Author: Elin Max-Johansen & Rasmus Karlsson  
Supervisor: Oskar Jonsson  
Bachelor thesis, Literature study  
Spring 2023

## Abstract

**Background:** Mental illness is today an increasing problem in young adults and there is a need for further interventions. According to previous studies, physical activity in group and physical activity on prescription have shown good effects on perceived health. Occupational value is a central concept in occupational therapy, and can be related to meaningfulness, health and well-being.

**Aim:** The purpose of this study is to investigate the occupational values of physical activity in group for young adults and its impact on mental illness.

**Method:** A literature review with a deductive approach, based on The Value and Meaning in Occupations model (ValMO) was used. The data collection was carried out in three different databases; Cinahl, PubMed and PsycInfo, resulting in twelve final articles. These were analyzed based on a manifest content analysis.

**Results:** The results showed that physical activity in group contributes to positive occupational value based on ValMO's value triad, which is a contributing factor in promoting health, well-being and mental health.

**Conclusion:** Physical activity in groups has been shown beneficial for health and well-being. Physical activity on prescription has been shown to be a more effective intervention that can be used by occupational therapists.

**Keywords:** Occupational value, Mental illness, physical activity, young adults, physical activity on prescription, ValMO.

Lund University  
Faculty of Medicine  
Program Committee for Rehabilitation  
Box 157, S-221 00 LUND

# Innehållsförteckning

Innehållsförteckning.....	1
Introduktion.....	2
Bakgrund.....	2
Psykisk ohälsa.....	2
Depression.....	3
Ångest.....	3
Fysisk aktivitet.....	4
Fysisk aktivitet i grupp.....	5
Värdeupplevelser och meningsfullhet i aktivitet.....	5
Upplevd hälsa och meningsfullhet av fysisk aktivitet.....	6
Syfte.....	7
Metod.....	7
Urval.....	8
Datainsamling.....	8
Dataanalys.....	9
Forskningsetiska avvägningar.....	11
Resultat.....	11
Konkret värde.....	13
Utveckla strategier i vardagen.....	13
Utveckla färdigheter i vardagen.....	13
Positiv produkt av interventionen.....	14
Sociosymboliskt värde.....	14
Tillhörighet.....	14
Nya roller.....	15
Uttrycka känslor.....	15
Återuppleva minnen.....	15
Skapa relationer.....	15
Självbelönande värde.....	16
Ökad livskvalitet.....	16
Lugnande effekt.....	16
Ökad tilltro till sig själv.....	16
Diskussion.....	17
Resultatdiskussion.....	17
Konkret värde.....	17
Sociosymboliskt värde.....	18
Självbelönande värde.....	20
Miljöns påverkan på värdeupplevelser.....	22
Metoddiskussion.....	22
Slutsats och implikationer.....	24
Referenser.....	26
Bilaga 1.....	35
Bilaga 2.....	38

## **Introduktion**

Ungdomsåren och tiden som ung vuxen, är perioden då människor skapar många speciella minnen och det är mycket som händer. Relationsskapande och social utveckling är bland annat något som präglar denna period (Hwang et al., 2018). Unga som drabbas av psykisk ohälsa såsom depression har betydligt svårare att klara grundläggande uppgifter såsom att skapa en stabil självbild, skapa nära relationer och klara av en utbildning samt att etablera sig i samhället (Hwang et al., 2018). Det är även i ungdomsåren som personer utvecklar förmågan att bearbeta information samt lagra och använda den vid problemlösning. Psykisk ohälsa kan hämma denna utveckling då det har negativ påverkan på kognitiva och socioemotionella funktioner (Hwang & Nilsson, 2011).

Det är väl känt att fysisk aktivitet har en positiv inverkan på hur människor mår och upplevd hälsa (2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018; Mammen et al., 2013). Genom rörelse mår människor bättre och de rekommendationer som finns för vuxna idag är 150-300 minuter pulshöjande träning och två gånger styrketräning per vecka (Folkhälsomyndigheten, 2021). År 2021 uppgav 71% av unga vuxna att de har uppfyllt de rekommendationer som finns för fysisk aktivitet (Folkhälsomyndigheten, 2022d). Det är 29% som alltså inte uppfyller rekommendationerna för fysisk aktivitet. Arbetsterapeuter har kompetens kring värdet av fysisk aktivitet och hur det kan främja psykisk hälsa och välbefinnande i vardagen och kan i sitt arbete främja utförandet av fysisk aktivitet, särskilt för de som idag inte uppfyller rekommendationerna (Hocking, 2019; Folkhälsomyndigheten, 2022d). Arbetsterapeuter har vidare kunskap kring de fördelar som kommer av aktiviteter i grupp, till exempel ökat självförtroende (Eklund, 2020). Denna studie kommer vidare belysa värdeupplevelser av fysisk aktivitet i grupp och dess påverkan på psykisk ohälsa hos unga vuxna.

## **Bakgrund**

### *Psykisk ohälsa*

Begreppet psykisk ohälsa beskrivs som olika tillstånd som innefattar psykiska besvär och psykiska tillstånd. Det kan innebära allt från mildare stress och oro till psykiatriska tillstånd såsom schizofreni och suicid (Folkhälsomyndigheten, 2022b). Enligt

Världshälsoorganisationen kännetecknas psykisk ohälsa av att det har en påverkan på alla delar av vardagen, den sociala omgivningen samt förmågan att vara delaktig i samhället (WHO, 2022). Sjukskrivning är en vanlig konsekvens av psykisk ohälsa och cirka 80% av alla sjukskrivningar i Sverige idag sker på grund av psykisk ohälsa (Försäkringskassan, 2020). De vanligaste tillstånden vid psykisk ohälsa är olika depression- och ångestdiagnoser. Här ingår även anpassningsstörning samt reaktion på svår stress (Socialstyrelsen, 2021). År 2021 gjordes en undersökning kring besvär av oro, ångslan och ångest där andelen kvinnor som upplevt någon form av dessa besvär var 57,8 % och bland män 34,5% (Statistiska centralbyrån, 2019).

### *Depression*

Depression är en av de vanligaste psykiska sjukdomarna över hela världen och har inverkan på individers liv och vardag (WHO, 2021b). Enligt American Psychiatric Association (2013) är kriterierna för att ställa diagnosen depression bland annat minskad glädje under större delen av dagen, påtagligt minskat intresse av nästan alla dagliga aktiviteter samt minskad tanke och koncentrationsförmåga under minst en två veckors period. Symptomen av denna diagnos kan yttra sig på olika sätt, men en gemensam faktor är att vardagen och de dagliga aktiviteterna blir negativt påverkade. Det sociala livet, relationer med familj och vänner, förmågan till skolarbete samt jobb påverkas även negativt (WHO, 2022). Det finns olika svårighetsgrader av depression och beroende på hur allvarliga symtomen är så kan diagnosen klassas som lindrig, medelsvår eller svår (American Psychiatric Association, 2013). Vid en lindrig depression uppfylls kraven för att ställa diagnosen, här är dock symptomen hanterbara och inte så intensiva. En svår depression påverkar alla delar av livet och kan i värsta fall leda till suicid (WHO, 2021b).

### *Ångest*

Ångest kan kännas och yttra sig på olika sätt för olika personer och sjukdomen definieras efter allvarlighetsgrad; lindrig, medelsvår och svår (American Psychiatric Association, 2013). I kroppen uppstår ångest som en reaktion på hot eller fara i centrala nervsystemet och lindrigare ångest kan kännas som en oro, rastlöshet eller känsla av överklighet (Rück & Hedman, 2016). Generaliserat ångestsyndrom (GAD) är en form av ångest och detta beskrivs som en överdriven rädsla och oro inför flera händelser och aktiviteter i vardagen under flera dagar under 6 månader (American Psychiatric Association, 2013). Ångest kan uttrycka sig på

olika sätt och kan ha en stor påverkan på vår funktion i det dagliga livet och de aktiviteter vi utför, till exempel att handla mat, umgås med vänner eller gå i skolan (WHO, 2021a). Ångest är vanligt förekommande och debuterar i många fall i barndomen och har negativ påverkan på utvecklingen som i sin tur leder till negativa konsekvenser i vuxen ålder, till exempel utveckling av sociala relationer (Ginsburg et al., 2014). Den senaste nationella folkhälsoenkäten från 2022 undersöker unga vuxnas psykiska mående. Här framkommer det att 73% av kvinnor och 46% av män bland åldrarna 16-29 uppgett att de upplevt någon form av ångest eller oro. (Folkhälsomyndigheten, 2022a).

Samsjuklighet mellan depression och ångest är vanligt förekommande. De två diagnoserna medför ökad samsjuklighet med många andra somatiska sjukdomar som diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar samt mag- och tarmproblem (Socialstyrelsen, 2021). Genom adekvat vård och tidigt insatta åtgärder kan ytterligare psykisk ohälsa samt fysiska sjukdomar motverkas och samhällsnyttan blir lägre sjuktal, friskare äldre samt lägre sjukvårdskostnader (Andersen, Mota, & Di Pietro, 2016; Das & Horton, 2016; Khan et al., 2012).

### *Fysisk aktivitet*

Fysisk aktivitet definieras som all kroppsrörelse där energiförbrukningen ökar mot vad den är för individer i vila (Arbetsmiljöverket, 2015). Fysisk aktivitet kan genomföras inom många olika arenor, exempelvis i hemmet, på arbetet eller som organiserad idrott. Både konditionsinriktad och muskelstärkande fysisk aktivitet såsom pilates, fotboll eller gymnastik har visat sig ha goda effekter på hälsan och välmående (Faskunger & Sjöblom, 2017). Utövandet av regelbunden fysisk aktivitet förbättrar sömn, kognitiv funktion samt minskar oro och nedstämdhet (Stillman et al., 2016). Det positiva sambandet mellan fysisk aktivitet och psykisk ohälsa kan dels förklaras av olika psykologiska faktorer. Dessa faktorer kan innebära att bemästra situationer, stärka tilltron till sig själv samt en ökad självkänsla (Kandola et al., 2019).

En behandlingsmetod för att främja hälsa genom fysisk aktivitet, hos personer som behöver ett extra stöd i att öka nivån av och få rutin på sin träning, kallas för fysisk aktivitet på recept (FaR) och all legitimerad vårdpersonal har förskrivningsrätt (Folkhälsomyndigheten, 2022c). Behandlingsmetoden grundar sig i tre olika steg; kartläggning kring fysisk aktivitet i samtal med patienten, individuellt anpassad ordination kring fysisk aktivitet utifrån patientens behov

och intressen samt uppföljning (Region Skåne, 2022). Förutom att det kan motverka somatiska sjukdomar kan det vara gynnsamt för den psykiska hälsan och på sjukdomar såsom depression och ångest (Region Skåne, 2022). Rödger et al. (2016) har i en studie sett ett positivt samband mellan FaR och förbättrad livskvalitet hos patienter som följde sin ordination under två år.

### *Fysisk aktivitet i grupp*

Olika interventioner i grupp, såsom samtal och gruppträffar kan agera som hjälpande faktorer till hälsa som annars är svårt att uppnå vid enskilda interventioner (Eklund, 2020). Detta är något som arbetsterapeuter, såsom många andra legitimerade yrken jobbar med, för att uppnå ett mål. I en studie av Dam och Rhind (2020) undersöktes effekterna av strukturerad gruppträning på psykisk hälsa efter stroke, resultatet påvisade att utförande i grupp kunde bidra till ökat självförtroende, motivation, fysik samt att genom gruppträningarna kunde deltagarna stötta och bidra med lärdom till varandra, vilket i sin tur bidrog med ett ökat välbefinnande. Bean et al. (2019) påvisade minskade depressiva symptom hos unga som deltog i gruppaktiviteter samt möjligheter till förbättrad psykisk hälsa upp till tjugo år framåt för deltagarna.

### *Värdeupplevelser och meningsfullhet i aktivitet*

När människor utför aktiviteter skapas olika värdeupplevelser och det är dessa värdeupplevelser som bidrar till meningsfullhet i en aktivitet. ValMO-modellen är en arbetsterapeutisk teoretisk modell som beskriver görande och aktivitet, modellen beskriver att görande innebär att aktiviteter utförs och får en personlig koppling till individen som utför dem (Erlandsson & Persson, 2020). Genomförandet av en aktivitet kan generera olika typer av värdeupplevelser för individen och detta beskriver Erlandsson och Persson (2020) genom en värdetriad som består av tre olika värdedimensioner; konkret värde, sociosymboliskt värde och självbelönande värde.

Den första värdedimensionen är det konkreta värdet av en aktivitet och beskriver produkten av något, exempelvis en nyklippt gräsmatta som resulterar i synligt kortare gräs eller att se konkret resultat såsom att bli mer uthållig och få bättre fysisk form av att gå till gymmet (Erlandsson & Persson, 2020).



En aktivitet kan resultera i olika värdeupplevelser samtidigt. Utöver det konkreta värdet av att bli starkare genom att gå till gymmet kan det även innebära ett mer sociosymboliskt värde. Här är det då innebörden och betydelsen i den sociala kontexten som står i fokus vid utförandet av aktiviteten. Denna dimension väger in görandet i sociala sammanhang. Träningen kan alltså få en annan typ av värdeupplevelse genom att den till exempel utförs med vänner istället för att fokus ligger på det konkreta resultatet (Erlandsson & Persson, 2020). Det sociosymboliska värdet är starkt kopplat till identitet och tillhörighet. Genom att uttrycka sig i olika aktiviteter, få utlopp för känslor och att känna tillhörighet till en kultur, eller bara känna gemenskap och samhörighet till sina vänner så utvinns ett sociosymboliskt värde (Erlandsson & Persson, 2020).

Den tredje värde dimensionen kallas för självbelönande värde. Denna värdeupplevelse uppstår i ett utförande som ger en person glädje och tillfredsställelse. Att bli uppslukad av en aktivitet och glömma bort omvärlden en kort stund tyder på ett starkt självbelönande värde. Självbelönande värde kan innebära allt från en avkopplande promenad till att äntligen få spela fotboll igen efter ett vinteruppehåll, här utförs aktiviteten i syfte att må bra och att uppleva njutning för stunden. Att ofta komma tillbaka till en aktivitet just för att få uppleva denna känsla är inte ovanligt (Erlandsson & Persson, 2020).

Genom görande av en aktivitet kan ett värde utvinnas. Alla aktiviteter som genererar värdeupplevelser för individen blir i sin tur meningsfulla. Att utföra meningsfulla aktiviteter och känna en meningsfullhet i vardagens aktiviteter kan i sin tur bidra till ökad hälsa och välbefinnande (Erlandsson & Persson, 2020). Människan är unik och olika personer har individuella aktiviteter som betyder mer eller mindre för en. Denna betydelse bidrar med olika mycket värde och därmed högre eller lägre meningsfullhet i aktiviteten för individen (Erlandsson & Persson, 2020).

#### *Upplevd hälsa och meningsfullhet av fysisk aktivitet*

Arbetsterapeuter har kunskap kring hur värdeupplevelser i aktiviteter kan leda till en känsla av meningsfullhet och därmed främja hälsa hos personer med psykisk ohälsa (Berra, 2019). Rörelse och träning har betydande positiva effekter för att förhindra eller minska depressiva symptom samt att träningen förbättrar livskvalitet, stresshantering, stärker självuppfattningen och den sociala kompetensen (Kandola et al., 2019). Utförandet av fysisk aktivitet kan även

minska känslan av oro hos personer som lider av oro- och stressrelaterad sjukdom (Paluska, 2000). Att se resultat av sin träning, känna tillhörighet med andra, samt att använda fysisk aktivitet för att komma bort från sina psykiska besvär en stund, kan bidra till att dessa aktiviteter upplevs som mer meningsfulla. Detta kan i sin tur ha en positiv effekt på hälsan och välbefinnandet (Erlandsson & Persson, 2020).

Kunskapen kring fysisk aktivitet och dess påverkan på hälsan är sedan tidigare väldigt tydlig. Arbetsterapeuter har kunskap kring meningsfullhet och dess påverkan på hälsan, vikten av olika värdeupplevelser för individen i en aktivitet samt fördelarna kring att arbeta i eller utföra en aktivitet i grupp. Kunskapen som behöver undersökas vidare är hur arbetsterapeuter kan använda värdeupplevelser av fysisk aktivitet i grupp som ett redskap för att främja välbefinnande och upplevd hälsa. Genom att sammanställa den arbetsterapeutiska kunskapen inom området kan denna studie bidra med en ökad förståelse kring vikten av olika värdeupplevelser i fysisk aktivitet i grupp samt skapa en tydligare koppling till hur arbetsterapeuter kan arbeta med fysisk aktivitet i grupp som en intervention för att främja hälsa och välbefinnande hos personer med psykisk ohälsa.

### *Syfte*

Syftet med studien är att undersöka värdeupplevelser av fysisk aktivitet i grupp för unga vuxna och dess påverkan på psykisk ohälsa.

## **Metod**

För att besvara studiens syfte genomfördes en litteraturoversikt i enlighet med Friberg (2017). En litteraturoversikt är en övergripande kartläggning av ett kunskapsläge inom ett specifikt område. Detta tillvägagångssätt valdes för att sammanställa om ämnesområdet kan implementeras i arbetsterapeutiska interventioner. En deduktiv ansats användes där litteraturen granskades utifrån en förvald referensram i form av värdetriaden från ValMO-modellen (Kristensson, 2014; Persson & Erlandsson, 2020).

För att bredda kartläggningen av ämnesområdet valdes både kvantitativa och kvalitativa studier (Segersten, 2017).

### *Urval*

Vetenskapliga artiklar söktes i tre olika databaser; CINAHL, PubMed och PsycInfo. Sökningarna inriktades på konditionsinriktad och muskelstärkande fysisk aktivitet i grupp, depression och ångest hos deltagarna samt aktivitetsvärde och livskvalitet.

Inklusionskriterierna var; studier publicerade mellan 2013-2023, skrivna på engelska, undersöka psykisk ohälsa, innehålla deltagare i åldern 18-29, de fysiska aktiviteterna skulle ske i grupp, artiklarna skulle även vara primärkällor eller originalartiklar samt uppnå medel eller hög kvalitet utifrån kvalitetsgranskning. På grund av avsaknad litteratur inkluderades artiklar där någon eller några deltagare var mellan 18-29 år men även deltagare utanför den valda ålderskategorin fanns med. De artiklar som inte hade ett etiskt godkännande exkluderades (Kristensson, 2014).

### *Datainsamling*

För att påbörja sökningen skapades tre olika sökblock som användes i de tre tidigare nämnda databaserna. I det första blocket användes "depression" och "anxiety" som ämnesord i samtliga databaser. Därefter adderades ytterligare begrepp som relaterar till psykisk ohälsa i fritext för att inte missa relevanta artiklar (se bilaga 1). För att avgränsa artiklarna mot fysisk aktivitet, träning och sport användes sökord som "Physical activit\*" samt ämnesord såsom "exercise" och "physical activity" beroende på vilka ämnesord som fanns tillgängliga i de valda databaserna. Det tredje blocket berörde välmående och meningsfullhet i aktiviteter. Här användes sökorden: Quality Life\*, Occupational value, "well-being" och Meaningful\* i fritext.

Blocken sammanställdes genom att kombinera alla sökord och ämnesord med "OR" för att få med samtliga relevanta artiklar som berör ämnet. Därefter sammansattes sökningen med "AND" mellan blocken för att få en slutgiltig sökning. Sökningen gav 3529 träffar.

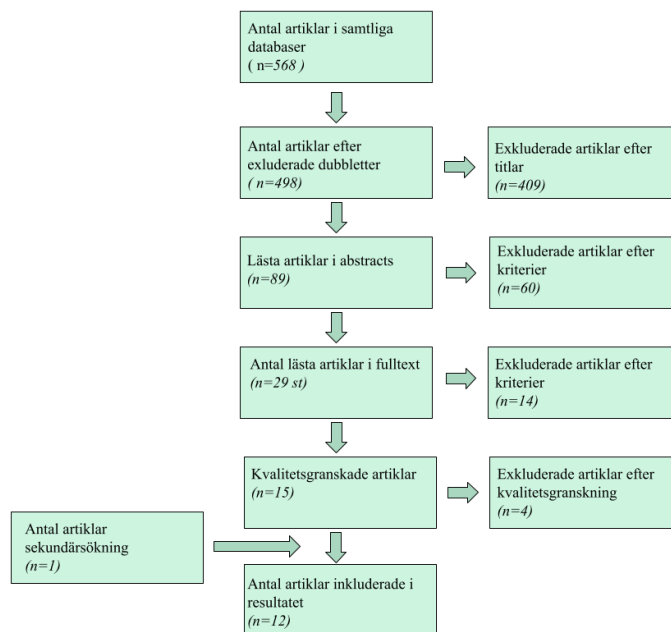
Med begränsningarna 18-29 år, "english" och att artiklarna är skrivna under de senaste tio åren blev sökresultatet 568 artiklar. Datorprogrammet Zotero användes för att identifiera dubletter vilket sorterades bort, därefter återstod 497 artiklar. Samtliga titlar lästes igenom och här sorterades 409 artiklar bort. Artiklar som inte hade relevans för att besvara studiens syfte sorterades bort, till exempel titlar som innehöll cancer eller schizofreni samt översiktsartiklar. Vidare lästes 88 antal abstrakt och de som inte föll under tidigare nämnda inklusionskriterierna sällades bort direkt. Därefter återstod 29 antal artiklar som lästes i

fulltext. 15 artiklar ansågs vara relevanta för att besvara studiens syfte och de granskades i sin helhet utifrån Fribergs (2017) granskningsmall för att bedöma kvalitet. En fråga skilde sig åt i mallen beroende på om studien använde en kvalitativ eller kvantitativ metod. Då en artikel använde sig av en mixad metod användes samtliga frågor från båda mallarna.

Granskningsmallen kan ge totalt 13, 14 eller 15 poäng och artikelns totala poäng divideras sedan med maxpoäng för att få fram en procentsats som avgör kvalitet på artikeln. Under 60% anses vara låg kvalitet, mellan 60-80% anses vara medelhög kvalitet och över 80% är hög kvalitet. Artiklarna som uppfyllde medelhög eller hög kvalitetsnivå och som uppfyllde inklusionskriterierna inkluderades i denna litteraturoversikt. Ett flödesschema (se figur 1) skapades för att få en överblick av urvalsprocessen. Databasinsamlingen resulterade i att 11 artiklar valdes ut. Därefter gjordes en sekundärsökning genom relaterade resultat till redan valda artiklar. En artikel hittades som uppfyllde kriterierna och den granskades och inkluderas i resultatet.

**Figur 1**

*Flödesschema över Urvalsprocessen*



*Dataanalys*

De 12 slutgiltiga artiklarna lästes sin helhet av författarna. De sammanställdes i en översiktstabell och analyserades genom en deduktiv ansats enligt (Lundman & Hällgren

Graneheim, 2017) utifrån ValMO-modellens värdetriad (Erlandsson & Persson, 2020). Vid sammanställningen användes en översiktstabell som inkluderar författare, titel, år, land, syfte, design, deltagare, intervention, resultat och kvalitetsnivå (se bilaga 2) där syftet är att lyfta det viktigaste från varje artikel under respektive rubrik. Författarna valde att granska 3 artiklar tillsammans för att säkerställa liknande tillvägagångssätt vid arbete med översiktstabellen. För vidare arbete med artiklarna användes en deduktiv och manifest innehållsanalys vilket innebar att innehållet analyserades utifrån det textnära och uppenbara innehållet. Meningsbärande enheter identifierades utifrån studiens syfte. Därefter kondenserades meningarna och fick kategoriseringskoder utifrån olika teman. Slutligen delades meningarna in i ValMO-modellens värddimension (Erlandsson & Persson, 2020). Se Tabell 1 för exempel från kategoriseringsmatrisen. Författarna valde att även här analysera tre texter tillsammans för att sedan dela upp återstående artiklar för vidare arbete med översiktstabellen och innehållsanalysen (se bilagor 3 & 4).

### Tabell 1

*Exempel på hur Meningsbärande Enheter Kondenserades och Sorterades i Koder/Kategorier och Värddimensioner.*

Meningsbärande enhet	Kondensering	Kategorier	Värddimensioner
“Yoga made me realize I was putting a lot of pressure and weight on my body and my mind and it was always great to come to the class, like at the end of the week I would look forward to “when is weds coming?” so I could do yoga (laughs) so yeah it felt really good being in the class.”	Insikten att ta en chans att slappna av ibland och släppa det som tynger ner en. Uppleva avslappning genom interventionen.	Ökad livskvalitet	Självbelönande
In this study, the change in score in the social relations subcategory of quality of life may stem from the increase in social interaction as a result of performing yoga sessions in groups. Individuals' positive and	Genom att utföra aktiviteter i grupp och genom sociala interaktioner kände deltagarna också en ökad livskvalitet.	Tillhörighet Ökad livskvalitet	Sociosymboliskt Självbelönande

comfortable feelings within the group may increase their social motivations.			
“I was starting to get fitter and I was actually starting to get a better touch on the ball as well ...”	Att börja se fysiska resultat av interventionen.	Positiv produkt av interventionen  Utveckling av färdigheter i vardagen	Konkret

### *Forskningsetiska avvägningar*

Enligt Kristensson (2014) skall all forskning präglas av ett etiskt förhållningssätt. För denna typ av litteraturoversikt behövs ingen etisk prövning då den genomförs inom ramarna för universitetsstudier på grundläggande nivå (Kristensson, 2014). Författarna har säkerställt att de utvalda artiklarna fått etiskt godkännande samt att presenterat resultat från samtliga artiklar inte har blivit förvrängt eller viktig data uteslutits (Forsberg & Wengström, 2016) och med hänsyn för unga vuxna som lever med psykisk ohälsa.

## **Resultat**

De 12 artiklar som utgör resultatet är alla etiskt godkända. Av de 12 utvalda artiklarna var nio stycken kvantitativa (Walter et al., 2023; Rogers et al., 2014; Taspinar et al., 2014; Carter et al., 2017; Papp et al., 2019; Hargreaves et al., 2018; Ólafsdóttir et al., 2018; Saltan & Ankaralı, 2021; Erdoğan Yüce & Muz, 2020), en hade mixad metod (Brown et al., 2017) och två stycken var kvalitativa (Doari & Mittleman, 2021; Friedrich & Mason, 2018). Endast en artikel hade arbetsterapeutisk utgångspunkt (Rogers et al., 2014). Sex av artiklarna var randomiserade kontrollstudier (Walter et al., 2023; Taspinar et al., 2014; Carter et al., 2017; Papp et al., 2019; Hargreaves et al., 2018; Saltan & Ankaralı, 2021). Detaljer om innehåll samt kvalitetsnivå presenteras i Bilaga 2. Samtliga artiklar som inkluderades i resultatet uppnådde medelhög eller hög nivå vid kvalitetsgranskning utifrån Fribergs granskningsmall (Friberg, 2022). Fyra studier genomfördes i USA, tre artiklar var från Turkiet, en studie genomfördes i Israel, en i Nederländerna, en var från England, en från Sverige och en från Island. Samtliga artiklar publicerades mellan åren 2014-2023. Fyra studier undersökte yoga som intervention, två undersökte ospecificerad aerob träning, två hade surfning som intervention, varpå en av dem även undersökte vandring. Två studier undersökte effekterna av

lagsport, en studie undersökte effekten av att promenera. En studie hade pilates som intervention och en studie använde skräddarsydda träningsprogram för deltagarna.

Utifrån analysen framkom olika kategorier vid kodningen av meningsbärande enheter. Detta resulterade i 11 olika kategorier som alla delades in under de tre värdedimensionerna, se figur 2.

## Figur 2

*De tre Värdedimensionerna och De Elva Kategorierna*



## Konkret värde

Det konkreta värdeupplevelsorna utifrån artiklarna framkom genom tre olika kategorier;

### *Utveckla strategier i vardagen*

I Brown et al. (2017), Erdoğan Yüce och Muz (2020), Hargreaves et al. (2018) och Rogers et al. (2014) framkommer det att interventionerna bidrog med strategier, såsom kontrollerad andning, som deltagarna kunde applicera i deras vardag för att på ett framgångsrikt sätt hantera symptom av psykisk ohälsa. En deltagare beskrev det såhär:

*“I deal with anxiety really bad. And um, before I couldn't really control it, but now with the breathing I can get it under control now.” (Brown et al., 2017, s. 318).*

I Doari och Mittleman (2021) och Friedrich och Mason (2018) anser deltagarna att de genom fysisk aktivitet fått en tydligare struktur och tydligare rutiner som i sin tur stöttar dem i andra aktiviteter i vardagen. En deltagare berättade:

*“Um, it's [Coping Through Football] given me like a routine as well...which is good like because when I get better and I start work or have a routine, so now like I go to bed at this time, wake up at this time, so I'm setting myself a routine. It has helped me plan my days and stuff.” (Friedrich & Mason, 2018, s. 135).*

### *Utveckla färdigheter i vardagen*

I Brown et al. (2017) och Walter et al. (2023) beskriver de hur deltagarna utvecklar färdigheter och lär sig nya saker. Doari och Mittleman (2021) och Friedrich och Mason (2018) beskriver hur interventionen hjälpte deltagarna att förbättra deras sociala förmåga i sitt privata liv;

*“That social connection continued to strengthen over time for 70% of the members. Almost three-quarters of the team members could see the program benefitting their social skills in their life away from the court.” (Doari & Mittleman, 2021, s. 32).*

En annan artikel beskriver att fysiska färdigheter kunde utvecklas, i studien av Friedrich och Mason (2018) uppger en deltagare att han har lärt sig att få bättre bollkontakt och kunna kontrollera bollen bättre;



*“I was starting to get fitter and I was actually starting to get a better touch on the ball as well ...” (Friedrich & Mason, 2018, s. 135).*

#### *Positiv produkt av interventionen*

Genom de olika interventionerna framkom det även att en form av konkret värde kan vara en slutprodukt som resultat av ett görande. Genom att uppleva fysisk förändring eller ökad livskvalitet så blir detta en konkret värdeupplevelse som leder till meningsfullhet och hälsa (Erlandsson & Persson, 2020). I Carter et al. (2017), Doari och Mittleman (2021), Friedrich och Mason (2018) och Saltan och Ankaralı (2021) beskriver författarna att deltagarna uppgav att de var i bättre fysisk form än innan interventionen;

*“All but one of those interviewed for the questionnaire found that the program helped them attain physical conditioning and the one exception felt he was already in shape when he began the program.” (Doari & Mittleman, 2021, s. 32).*

#### **Sociosymboliskt värde**

Det framkom fem olika kategorier som är relaterat till sociosymboliska värdeupplevelser;

#### *Tillhörighet*

Många av artiklarna beskriver en ökad känsla av tillhörighet till gruppen genom interventionen. Att kunna dela erfarenheter och känslor, träffa andra som delar samma problem i vardagen (Doari & Mittleman, 2021; Friedrich & Mason, 2018). Här beskrevs det också att deltagarna uppskattade sällskapet tillsammans med andra, att utföra interventionen i grupp ledde till en känsla av ökad livskvalitet och att deltagarna kände sig inkluderade och som en viktig del av gruppen (Brown, Eubanks & Keating, 2017; Erdoğan Yüce & Muz, 2020; Friedrich & Mason, 2018). En deltagare uttryckte sig såhär:

*“I am like them. I feel like we are in the same boat.” (Friedrich & Mason, 2018, s. 134).*

Två andra deltagare sa det här:

*“It was good to meet players dealing with problems like mine.”*

*“It made me feel that I was more a part of the world.” (Doari & Mittleman, 2021, s. 32).*

### *Nya roller*

I två artiklar (Brown et al., 2017; Rogers et al., 2014) framkommer det att deltagarna genom fysisk aktivitet i grupp kan skapa nya roller som i vardagen bidrar med att de lättare kan socialisera sig med andra och skapa sociala relationer. En deltagare belyser det såhär:

*“I was able to recognize my body and calm myself down, as well as just socialize and mingle with other people” (Brown et al., 2017, s. 318).*

### *Uttrycka känslor*

Interventionen i Doari och Mittleman (2021) bidrog med att deltagarna kunde uttrycka sig i en trygg miljö och få utlopp för sina känslor på ett tillfredsställande sätt olikt i andra sammanhang i vardagen. Studiens författare uttryckte sig såhär:

*“Several described the practices as a place they could express feelings they couldn’t express anywhere else.” (Doari & Mittleman, 2021, s. 32).*

### *Återuppleva minnen*

I artikeln av Rogers et al. (2014) belyser författarna att deltagarna genom interventionen får tillfälle att dela med sig och tillsammans reflektera över tidigare erfarenheter och genom det ett tillfälle att uppleva sociosymboliskt värde. En deltagare berättade det här:

*“...the action of surfing creates a vehicle for the delivery of the resiliency themes in a way that reflects veterans’ preferences and past experiences and reinforces narrative processes and social connections through peer to-peer interactions.” (Rogers et al., 2014, s. 402).*

### *Skapa relationer*

Walter et al. (2023) beskriver att deltagarna lär sig strategier för att kunna hantera vänskaper och skapa relationer genom interventionen, detta är också en av faktorerna som leder till att deltagarnas symptom av psykisk ohälsa minskar. I artikeln skriver de:

*“individuals may learn new skills (such as the activity itself or as a means of coping/relaxation), develop friendships, or build mastery, which can reduce depressive cognitions, behaviors, and symptoms.” (Walter, et al., 2023, s. 11).*

## **Självbelönande värde**

Av de självbelönande värdeupplevelsorna så kan tre olika kategorier lyftas fram;

### *Ökad livskvalitet*

Ur fem artiklar (Carter et al., 2017; Erdoğan Yüce & Muz, 2020; Saltan & Ankaralı, 2021; Taspınar et al., 2014; Walter et al., 2023) kunde det självbelönande värdet beskrivas som positiva känslor, förbättrad livskvalitet eller ökad glädje i aktiviteter. Interventionerna visade sig ha en positiv effekt på bland annat depressiva symptom och gjorde i sin tur att livskvaliteten ökade. En artikel beskriver att deltagarna kände sig mindre begränsade av sin förmåga och kunde därmed njuta mer av fysiska aktiviteter;

*“Participants may have felt less constrained by their physical capacities and, thus, were able to enjoy a greater range of free-living physical activities.” (Carter et al., 2017, s. 1681).*

### *Lugnande effekt*

Brown et al. (2017) beskrev hur interventionerna hjälpte deltagarna att hitta ett lugn som även smittar av sig i deras vardag. Ett exempel var bland annat att deltagarna lättare kunde släppa det som tynger ner dem om dagarna. En av deltagarna i studien beskrev det såhär:

*“ It [yoga] definitely helped me not to be so irritated.” (Brown et al., 2017, s. 318).*

I två artiklar (Friedrich & Mason, 2018; Walter et al., 2023) visade sig interventionerna leda till ett ökat lugn i miljöerna det utfördes i trots att det var fysisk aktivitet som utfördes och tillsammans med andra. En deltagare belyste det såhär:

*“For example, surf and hike therapies could be considered as forms of behavioral activation, an effective treatment for depression that focuses on increasing an individual’s engagement in enjoyable activities and positive connection with the environment” (Walter et al., 2023, s. 11).*

### *Ökad tilltro till sig själv*

I fyra av artiklarna så framkommer det självbelönande värdet på ett sätt som kan beskrivas som ökat självförtroende eller en stärkt självbild (Friedrich & Mason, 2018; Rogers et al., 2014; Taspınar et al., 2014; Hargreaves et al., 2018). En deltagare beskrev det såhär:

*“Comparing the efficiency of the two different methods, it was found that hatha yoga improved fatigue, self-esteem and quality of life more, while resistance exercise training improved body image more.” (Taspinar et al., 2014, s. 436).*

Några studier som undersöktes visade att interventionen inte gav några tydliga positiva effekter eller att värdeupplevelserna var oförändrade efter interventionen. I Papp et al. (2019) så beskriver författarna att det inte fanns några skillnader mellan interventionsgruppen och kontrollgruppen sett till depression, ångest, stress eller självrapporterad hälsa efter interventionen. I bifynden framkom det dock att högintensiv yoga från hemmet kunde associeras till mindre depressiva symptom och bättre sömnkvalitet. I Ólafsdóttir et al. (2018) jämför författarna ett åtta veckor långt aerobt träningsprogram med transdiagnostisk Kognitiv beteendeterapi (KBT), interventionen visade på mer positiva resultat än KBT, men interventionen skedde även under en högre intensitet, därav var det svårt att dra slutsatser kring vilken metod som gav bäst effekt. I studien av Erdoğan Yüce & Muz (2020) så visade intervention positiva resultat på den subjektiva upplevelsen av ångest och stress hos deltagarna men vid mätningar med instrumenten så framkom inte någon förändring i värdena på ångest och livskvalitet.

## **Diskussion**

Syftet med litteraturöversikten är att undersöka värdeupplevelser av fysisk aktivitet i grupp för unga vuxna och dess påverkan på psykisk ohälsa. Resultatet visar att värdeupplevelser i fysisk aktivitet i grupp kan kopplas till alla förvalda kategorier i ValMOs värdetriad och att värdeupplevelserna har en positiv påverkan på personer med psykisk ohälsa. Det framkom liknande mängd värdeupplevelser under alla värdedimensioner men naturligt några fler under sociosymboliskt då många interventioner var gruppbaseade och belyste deltagarnas upplevelser av att utföra fysisk aktivitet tillsammans med andra.

### *Konkret värde*

Denna litteraturöversikt visar att fysisk aktivitet i grupp kan ge deltagarna konkreta värdeupplevelser i form av förbättrade strategier. Gruppaktiviteterna bidrog till att rutiner och olika strukturer i vardagen bildades. En deltagare beskriver hur han lättare kunde få en rutin på sin dag och planera in andra aktiviteter (Friedrich & Mason, 2018). Detta styrks av

Gahnström-Strandqvist et al. (2003) där författarna beskriver vikten av att ha något att göra under dagarna för att få en bra struktur. Genom en tydlig struktur samt att ha olika aktiviteter som fyller upp stora delar av vardagen kan hälsan främjas. För personer med psykisk ohälsa är detta ofta något som är svårt att bibehålla. Leufstadius och Argentzell (2020) menar här att det är av extra betydelse att personer med någon form av psykisk sjukdom får en tydlig struktur på dagen samt att upprätthålla en god dygnsrytm. Vidare förklarar även Leufstadius och Argentzell (2020) att olika vanor och rutiner som återkommer i vardagen upplevs som meningsfulla.

Förbättrade färdigheter var även något som framkom i resultatet. Här kunde deltagarna utveckla sociala och fysiska färdigheter såsom att lättare skapa relationer eller att få bättre bollkontakt (Doari & Mittleman, 2021; Friedrich & Mason, 2018). Genom att lära sig nya saker och utveckla sin förmåga så får deltagarna en tydlig konkret värdeupplevelse (Erdoğan Yüce & Muz, 2020). Genom att utveckla sina färdigheter stärks personens självkänsla och det blir samtidigt lättare att få ut ett fysiskt resultat av aktiviteten (Leufstadius och Argentzell, 2020)

En betydande faktor för meningsfullhet i fysisk aktivitet i grupp är att få ut en konkret slutprodukt. Att se resultat av att ha utfört någon värdefull fritidsaktivitet för individen bidrar med meningsfullhet. Men även att se resultat av en kanske inte så lustfylld, men nödvändig aktivitet såsom olika hushållssysslor bidrar med meningsfullhet (Leufstadius & Argentzell, 2020). Det som framkommer ur majoriteten av resultaten var att värdena för depression och ångest minskade eller att olika värden av livskvalitet ökade. Resultatet belyser att deltagarna upplevde positiva slutprodukter av sin gruppträning. I en studie menar en deltagare att han såg tydliga resultat av fotbollsträning och att han var i bättre fysisk form efter interventionen (Friedrich & Mason, 2018), detta är ett tydligt exempel på en konkret värdeupplevelse, vilket Erlandsson och Person (2020) menar är en avgörande faktor som kan bidra till ökad hälsa och välbefinnande.

### *Sociosymboliskt värde*

Litteraturoversikten belyser fördelar av att utföra fysisk aktivitet i en social miljö. Dels får deltagarna känna tillhörighet till en grupp, men de får också lära sig om andra gruppmedlemmars kulturer och livsstilar. Leufstadius och Argentzell (2020) belyser att

personer med psykisk ohälsa ofta upplever svårigheter i det sociala spelet med andra människor. Vidare beskriver författarna att det är av stor vikt att personer med psykisk ohälsa får vara delaktiga, känna sig betydelsefulla och utföra aktiviteter tillsammans med andra i en social kontext, då detta upplevs som mycket meningsfullt. Även Eklund (2020) beskriver vikten av den sociala miljön och hur de påverkar personer med psykisk ohälsa. Genom att delta i grupp, till exempel i en behandling eller rehabilitering så skapas en social miljö där olika sociala sammanhang kan speglas och övas. Här beskrivs även tillhörighet och hur viktigt det är för individer att inte känna sig ensamma i ett problem eller en situation. Detta kan relateras till denna litteraturöversikt där två studier tar upp hur deltagarna upplever att de kan förstå varandra och att de inte längre känner sig lika ensamma med sin problematik kring psykisk ohälsa (Doari & Mittleman, 2021; Friedrich & Mason, 2018).

En studie som genomfördes under pandemin visar att unga vuxna är känsligare för att utveckla symptom på stress, depression och ångest när de är socialt isolerade. Detta stärker motivationen för att erbjuda fysisk aktivitet i grupp för att motverka, bromsa eller vända psykisk ohälsa (Varma et al., 2021). I en studie av Matthews et al. (2016) fann författarna ökade depressiva symptom hos unga vuxna som kände sig ensamma. Det som även framkom var att social isolering inte nödvändigtvis behöver leda till känslor av ensamhet. Här belyser de även vikten av att få chansen att vara delaktig och jobba mot gemensamma mål tillsammans med andra för att minska symptomen av psykisk ohälsa (Matthews et al., 2016).

I resultatet lyfts även andra teman såsom relationsskapande och att deltagarna skapar nya roller och vågar ta plats i sociala sammanhang. Roller är en väsentlig del för välbefinnande och utveckling av personen (Boyt Schell et al., 2019). Här beskrivs roller som en persons sociala position. Genom att ha en tydlig social position innebär det att det är lättare för personer att placera sig själv i olika sociala sammanhang. Det underlättar även för att skapa sociala band tillsammans med andra. Wook Lee och Kielhofner (2020) beskriver även vikten av att ha roller. Genom olika roller skapas en identitet, syfte och struktur i vardagen. Att ha för få roller eller att förlora roller påverkar det psykiska välmåendet negativt och att ta sig an roller som anses som mindre viktiga resulterar i en minskad självkänsla. Genom en stödjande social miljö där det är tillåtet att utföra aktiviteter tillsammans så kan sociala relationer skapas och växa fram. Detta bygger på att det finns egenskaper i miljön som gör det möjligt att mötas och kommunicera men också att det finns en stöttande atmosfär där personerna kan stötta

varandra genom erfarenheter och diskussioner (Fisher et al., 2020). Detta tas upp i artikeln av Rogers et al. (2014) där författarna beskriver hur deltagarna kan dela erfarenheter och reflektera över sina situationer vilket gör att de skapar tydliga sociala relationer och utvecklar roller i gruppen då de lär känna varandra.

I en grupp av deltagare med delade erfarenheter får de chans att återuppleva minnen samt uttrycka känslor på ett sätt de inte upplevde att de kunde i andra sociala sammanhang. Detta beskrivs i artiklarna av Rogers et al. (2014) samt Doari och Mittleman (2021) och går att relatera till Erlandsson och Perssons (2020) beskrivning av sociosymboliskt värde. Att uttrycka sig i en gruppaktivitet kan underlätta för att få utlopp för, och visa känslor lättare. Att samarbeta eller bara utföra en aktivitet tillsammans med andra är bra för både problemlösning och för att utveckla relationer till andra, lära känna sig själv och stärka sin självkänsla (Leufstadius et al., 2010). Här är det även vanligt att fokus ligger på deltagandet och engagemanget i aktiviteten som utförs istället för själva slutprodukten. Genom att fokusera på processen i aktiviteten kan känslor såsom glädje och mening lättare framkomma, speciellt för personer med någon form av psykisk ohälsa (Leufstadius et al., 2010).

### *Självbelönande värde*

Resultatet visar att fysiska aktiviteter i grupp bidrar med lugnande effekter. Genom avslappning och mental vila så upplevs aktiviteterna som mer meningsfulla vilket i sin tur ger positiva effekter på den psykiska hälsan. Leufstadius och Argentzell (2020) beskriver hur vila och avkoppling kan bidra med positiva effekter på hälsan samt att aktiviteter som ger glädje och som upplevs roliga att utföra upplevs som mer meningsfulla. Aktiviteter som upplevs som motiverande, som individen är villig att investera tid i och som genererar glädje upplevs som meningsfulla (Medin & Alexandersson, 2000), sådana aktiviteter kan vara en hobby eller fritidsintresse som vandring, fotboll eller basket. Centralt för sådana aktiviteter är sinnesupplevelser, tex att njuta av dagen eller koppla av i miljön och det är individuellt för alla vad som upplevs ge positiva sinnesupplevelser. I kombination med andra personer, det sociosymboliska värdet, upplevs många glädjefyllda aktiviteter mer meningsfulla (Erlandsson et al., 2011). I resultatet av studien av Brown et al. (2017) beskriver en deltagare hur interventionen hjälpte till med att kontrollera känslor samt att de gav en lugnande effekt. Det är även av stor betydelse att lägga vikt vid personens egna preferenser, inställningar och

förmågor. En aktivitet kan till exempel vara avslappnande och ge lugn för någon samtidigt som det kan vara stressande och utmattande för någon annan (Erlandsson & Persson, 2020).

I en artikel av An et al. (2020) som undersökte effekterna av träning på olika intensitetsnivåer, framkommer det att personer som utför träning på måttlig och hög nivå upplever högre tillfredsställelse och lycka än de som inte tränar alls eller på låg intensitetsnivå. Aktiviteter som bidrar med upplevelser som glädje eller njutning är aktiviteter personer ofta vill fortsätta med för att upprätthålla en hög livskvalitet och därmed uppleva självbelönande värde i vardagen (Erlandsson & Persson, 2020). Att utföra aktiviteter som bidrar med denna värdeupplevelse har en positiv effekt på hälsan och välmående (Erlandsson & Persson, 2020). Flera artiklar ur resultatet kunde relateras till ökad livskvalitet. Carter et al. (2017) och Taspinar et al. (2014) beskriver hur deltagarna känner sig mer fria i sina aktiviteter samt att gruppträningen bidrar med ökad självkänsla och motverkar depressiva symptom. Liu et al. (2015) beskriver ökad självkänsla, värde och ökad upplevd hälsa hos ungdomar vid regelbunden fysisk aktivitet. Resultatet i studien visar sig mer effektiv vid utförande av fysisk aktivitet i skolsammanhang. Detta stödjer fysisk aktivitet som intervention mot psykisk ohälsa hos unga vuxna. Skolsammanhang är en miljö som hela tiden präglas av sociala interaktioner och andra människor vilket skulle kunna relateras till den positiva effekten av utförandet i grupp.

Genom interventionerna kan deltagarna stärka sitt självförtroende och uppleva en ökad tilltro till sig själva. När deltagarna övar på olika moment så utvecklas deras förmågor, vilket i sin tur gör att det får bättre kontroll och känsla över vad de klarar av. När deltagarna deltog i gruppträningarna så stärktes även självförtroendet och självkänslan. Detta blir tydligt i artikeln av Friedrich och Mason (2018) där en deltagare beskriver att hans självförtroende ökar samt att hans förmåga att interagera med andra människor förbättras efter utförande av fysisk aktivitet. Pascale Togliola et al. (2019) beskriver hur personens tilltro och självmedvetenhet påverkar deras motivation och ansträngning, vidare beskrivs hur begränsad självmedvetenhet kan bidra till orealistiska förväntningar på sig själv och som vidare kan leda till upplevd ohälsa. Detta är även något som framkommer i Friedrich och Mason (2018) där författarna beskriver hur deltagarnas tilltro till sig själv påverkas positivt och därmed ökar den subjektiva upplevelsen av hälsa och välbefinnande.



### *Miljöns påverkan på värdeupplevelser*

I artikeln av Papp et al. (2019) framkommer till en början ingen förändring i hälsorelaterade mätningar. Det som framkommer ur bifynden var att högintensiv yoga associeras med mindre depressiva symptom samt förbättrad sömnkvalitet när den utförs i hemmet hos deltagarna. Författarna i artikeln beskriver att detta kan påverkas av det korta tidsspännet vilket var 6 veckor samt mängden intensitet av yoga som utförs. Det som framkommer i resultatet är att när yogan utförs hemma så upplever deltagarna en förbättring i sin psykiska hälsa. Detta kan relateras till betydelsen av den fysiska miljön. Yamada et al. (2020) beskriver miljöns inverkan som viktigt för utförandet av en aktivitet. En fysisk miljö kan både förstärka och hindra en individs handlingsmöjligheter, egenskaperna i en specifik miljö påverkar i slutändan hur personen utför aktiviteter. En trygg miljö erbjuder eventuella möjligheter och resurser som gör aktivitetsutförandet bättre för individen, detta kan innebära både fysiska och sociala aspekter såsom att ha familj och stöttande personer runt omkring sig men även att känna sig trygg i sitt fysiska hem. Deltagarna i studien av Papp et al. (2019) upplever minskade depressiva symptom samt förbättrad sömnkvalitet. Detta skulle kunna relateras till att de utfördes i deras hem som skulle kunna anses som en trygg och stöttande miljö.

I Ólafsdóttir et al. (2018) går det att se förbättrade resultat på depression och livskvalitet men träningen utfördes på högre intensitet än KBT:n vilket gör resultatet mindre tillförlitligt. Studiens syfte var att enbart undersöka hur träning påverkar psykisk ohälsa istället för i vilken form, därav den höga intensiteten under de veckor studien pågick. Det framgick alltså ingen information kring vilken typ av träning eller i vilken social och fysisk miljö som har bäst påverkan på välmående. Det resulterar i sin tur i att värdeupplevelser av fysisk aktivitet i grupp inte kunde tas från studien. Om studien hade pågått under en längre period så hade möjligtvis resultatet blivit tydligare och genererat en bättre bild av värdeupplevelser.

### *Metoddiskussion*

En litteraturöversikt valdes för att sammanställa värdeupplevelser av fysisk aktivitet i grupp och dess påverkan på psykisk ohälsa hos unga vuxna. Denna metod valdes för att ge en tydligare överblick för hur arbetsterapeuter i framtiden kan arbeta med kunskapen om värdeupplevelser, hur dessa framkommer genom fysisk aktivitet i grupp och hur detta kan fungera som en intervention vid psykisk ohälsa (Friberg, 2017). En deduktiv ansats enligt Kristensson (2014) valdes. ValMOs värdetriad har enligt Erlandsson och Persson (2020) ett

tydligt fokus på värdeupplevelser vilket utgjorde kategorierna för den deduktiva ansatsen i studien. Detta i sin tur ledde till att syftet kunde besvaras på ett tydligt sätt. Nackdelen med en deduktiv ansats är risken att gå miste om andra upplevelser som inte faller inom det valda ramverket. Sökningarna gjordes i tre olika databaser; CINAHL, PubMed och PsycInfo. Dessa databaser valdes ut då de har fokus på omvårdnad, medicin, arbetsterapi, fysioterapi och psykologi och är därmed relevanta och ökar trovärdigheten för att besvara studiens syfte.

Urvalet gjordes utifrån inklusionskriterierna för att smalna av och fokusera syftet, artiklar från de tio senaste åren valdes för att få med den senaste forskningen och öka giltighetstiden på studien (Kristensson, 2014). Målgruppen var inledningsvis endast unga vuxna i åldrarna 18-29 år, vid genomgången av den slutgiltiga sökningen framkom det att väldigt få artiklar innehöll endast denna målgrupp. Författarna valde då att inkludera studier där någon eller några deltagare var inom den bestämda ålderskategorin men även deltagare utanför åldrarna 18-29 år fanns med. Då andra åldersgrupper har inkluderats i resultatet påverkar det studiens tillförlitlighet då syftet blev svårare att besvara. Författarna hade inga specifika kriterier kring kön vid val av artiklar. Trots detta så framkom det vissa skillnader i könsfördelning vid de fysiska aktiviteterna, det fanns tendenser till att deltagarna var fler män vid fotboll och basket medan interventioner som yoga så tenderade fler kvinnor att delta. Endast artiklar skrivna på engelska inkluderades i resultatet. Eftersom författarnas modersmål inte är engelska har det i sin tur lett till svårigheter att översätta vilket kan ha medfört bristande tolkningar. Riskerna har reducerats då litteraturoversikten är utförd av två författare samt att handledare kontinuerligt har granskat arbetet. Endast artiklar med medelhög och hög kvalitet valdes för att hålla en bra kvalitet på studien, detta mättes genom två granskningsmallar utifrån Friberg (2022) beroende på om artiklarna var kvalitativa eller kvantitativa. För att behålla neutralitet i granskningen valde författarna att först granska tre artiklar tillsammans för att säkerställa att tillvägagångssättet av granskningen gjordes på samma sätt som övriga artiklar. Genom att hålla en hög kvalitet på artiklarna så stärks även resultatet i denna studie (Kristensson, 2014).

Sökord användes för att relatera till studiens ämnesområde. Vissa ord ändrades och modifierades för att få fram material som kunde besvara studiens syfte. Till en början användes ordet "Exercise" som syftar till att få fram artiklar kring träning och fysisk aktivitet, detta ändrades sedan till "Physical activit\*" då det förstnämnda sökordet gav resultat som handlade om att träna eller öva i olika aktiviteter som inte relaterar till fysisk aktivitet.

I enlighet med Friberg (2017) inkluderades både kvalitativa och kvantitativa data i studien. Fördelen är att både upplevelser och erfarenheter från deltagare lyfts fram men också att mätbar data presenteras och jämförs för att besvara studiens syfte och detta bidrog till ökad tillförlitlighet. Att analysera den kvantitativa datan ansågs av författarna vara svårare då tabeller och siffror inte ger lika tydlig uppfattning av värdeupplevelser men genom att analysera både resultat och diskussion i de kvantitativa artiklarna kunde kunskap som besvarar syftet tas ut. De kvalitativa studierna ansågs vara enklare att analysera vilket har lett till att resultaten från de kvalitativa artiklarna har fått mer tonvikt i denna litteraturöversikt. Författarna har begränsad kunskap inom forskningsmetodik vilket kan ha påverkat analysen. Detta kompletterades genom kontinuerlig konsultation med handledare samt diskussion mellan studiens författare.

Det fanns stor geografisk spridning på de artiklar som inkluderades i studien; USA, Sverige, Turkiet, Israel, Island, Nederländerna och England. Detta ledde till ett brett kunskapsområde kring värdeupplevelser av fysisk aktivitet runtom hela världen vilket gör att upplevelser från olika kulturer och delar av världen inkluderades i resultatet. Detta i sin tur gör att tillförlitligheten och generaliserbarheten för resultatet av studien ökar och avgränsas inte till en specifik region eller miljö (Kristensson, 2014). Endast en studie utgick från arbetsterapeutisk teori, trots detta var det möjligt att i övriga elva artiklar se samband mellan ValMOs värdetriad och studiernas resultat.

### *Slutsats och implikationer*

Resultatet av litteraturöversikten visar att fysisk aktivitet för unga vuxna i grupp är gynnsamt för upplevd mening, hälsa och välbefinnande. Inom de olika värdeupplevelserna så framkom ValMO-modellens tre värddimensioner; konkret, sociosymboliskt och självbelönande värde. De konkreta värdeupplevelserna kan delas upp i tre kategorier; att utveckla strategier och färdigheter i vardagen och att få ut en produkt av sitt görande, från de sociosymboliska värdet framkom en rad olika kategorier som är av betydelse såsom att känna tillhörighet, att bilda roller och relationer samt att uttrycka känslor och återuppleva minnen. Det självbelönande värdeupplevelserna utgjordes av ökad livskvalitet, en lugnande effekt och ökad tilltro till sig själv. Arbetsterapeuter har goda kunskaper inom detta område och kan i vidare arbete jobba

med fysisk aktivitet i grupp och upplevt värde i arbete med patienter som upplever nedsatt psykisk hälsa.

Ett sätt att göra detta är genom fysisk aktivitet på recept (FaR). En intervention med syftet att främja fysisk aktivitet och som all legitimerad personal kan jobba med (Region Skåne, 2022). Det som kan förskrivas är till exempel att ta promenader eller att delta i en motionsgrupp (Folkhälsomyndigheten, 2022c). Genom att kombinera fysisk aktivitet med kunskap kring delaktighet, värdedimensioner, meningsfullhet, person, miljö och aktivitet, särskilt i grupp, kan arbetsterapeuter i fortsättningen jobba aktivt med FaR för att uppnå en bättre psykisk hälsa hos patienter. Vidare krävs fler studier som undersöker den långsiktiga effekten av fysisk aktivitet i grupp och värdeupplevelser och dess påverkan på psykisk hälsa. Det finns behov av ytterligare kvalitativa studier med fokus på arbetsterapi som undersöker deltagarnas subjektiva värdeupplevelser av fysisk aktivitet i grupp. Genom detta kan arbetsterapeuter få en klarare bild av värdeupplevelser i fysisk aktivitet i grupp och dess påverkan på psykisk hälsa vilket kan leda till ett bredare urval av interventioner.

## Referenser

### \*Resultatartiklar

2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2018). *2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. U.S. Department of Health and Human Services. [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG\\_Advisory\\_Committee\\_Report.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf)

An, H. Y., Chen, W., Wang, C. W., Yang, H. F., Huang, W. T., & Fan, S. Y. (2020). The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults. *International journal of environmental research and public health*, 17(13), 4817. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134817>

Andersen, L. B., Mota, J., & Di Pietro, L. (2016). Update on the global pandemic of physical inactivity. *The lancet*, 388(10051), 1255–1256. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30960-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30960-6)

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

Arbetsmiljöverket. (2015). *Fysisk aktivitet-möjlig prevention av arbetsrelaterade besvär*. (2015:11).

<https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/kunskapssammanstallningar/fysisk-aktivitet-och-traning-rap-201511-kunskapssammanstallning.pdf>

Bean, C. G., Virtanen, M., Westerlund, H., Berg, N., Hallqvist, J., & Hammarström, A. (2019). Group activity participation at age 21 and depressive symptoms during boom and recession in Sweden: a 20-year follow-up. *European journal of public health*, 29(3), 475-481. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cky201>

Berra, Y. (2019). The practice context: Therapists in action. I B.A.B. Schell & G. Gillen (Red.), *Willard and Spackman's Occupational Therapy* (13. Uppl., s. 994-1010). Wolters Kluwer.

Boyt Schell, B. A., Gillen, G., Crepeau Blesedell, E., & Scaffa, M. E. (2019). Analyzing Occupations and Activity. I B.A.B. Schell & G. Gillen (Red.), *Willard and Spackman's Occupational Therapy* (13. Uppl., s. 320-334). Wolters Kluwer.

\*Brown, J. L. C., Eubanks, C., & Keating, A. (2017). Yoga, quality of life, anxiety, and trauma in low-income adults with mental illness: A mixed-methods study. *Social Work in Mental Health*, 15(3), 308–330. <https://doi.org/10.1080/15332985.2016.1220441>

\*Carter, S. J., Hunter, G. R., Norian, L. A., Turan, B., & Rogers, L. Q. (2018). Ease of walking associates with greater free-living physical activity and reduced depressive symptomology in breast cancer survivors: pilot randomized trial. *Supportive care in cancer : official journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer*, 26(5), 1675–1683. <https://doi.org/10.1007/s00520-017-4015-y>

Dam, S. L., & Rhind, D. J. (2020). The perceived benefits of community-based group exercise sessions for survivors of stroke. *International Journal of Therapy & Rehabilitation*, 27(2), 1–14. <https://doi.org/10.12968/ijtr.2016.0049>

Das, P., & Horton, R. (2016). Physical activity-time to take it seriously and regularly. *The lancet*, 388(10051), 1254–1255. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31070-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31070-4)

\*Doari, Y., & Mittleman, J. (2021). Basketball as a Complementary Treatment for Physical and Psychosocial Rehabilitation. *Palaestra*, 35(4), 27–35.

Eklund, M. (2020). Grupper i arbetsterapi. I E. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet och relation - mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (2 uppl. s. 89-101). Studentlitteratur.

\*Erdoğan Yüce, G., & Muz, G. (2020). Effect of yoga-based physical activity on perceived stress, anxiety, and quality of life in young adults. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(3), 697–704. <https://doi.org/10.1111/ppc.12484>

Erlandsson, L. K., Eklund, M., & Persson, D. (2011). Occupational value and relationships to meaning and health: elaborations of the ValMO-model. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 18(1), 72–80. <https://doi.org/10.3109/11038121003671619>

Erlandsson, L-K., & Persson, D. (2020). *VaLMO-modellen Arbetsterapi för hälsa genom görande* (2 uppl.). Studentlitteratur.

Faskunger, J., & Sjöblom, P. (2017). *Idrottens samhällsnytta. En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärde för individ och samhälle.* (2017:1). Riksidrottsförbundet. <https://www.rf.se/download/18.47bd6e51183c05132a5ed/1665386447660/Idrottens%20samh%C3%A4llsnytta%20Fysisk%20och%20psykisk%20h%C3%A4lsa.pdf>

Fisher, G., Parkinson, S., & Haglund, L. (2020). Miljön och människans aktivitet. I R. R. Taylor (red.), *Kielhofners Model Of Human Occupation - Teori och Tillämpning* (2 uppl., s. 127-144). Studentlitteratur.

Folkhälsomyndigheten. (2021). *Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande.* <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/106a679e1f6047eca88262bfdcbeb145/riktlinjer-fysisk-aktivitet-stillasittande.pdf>

Folkhälsomyndigheten. (16 mars 2020). *Nedsatt psykiskt välbefinnande.* <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/resultat/halsa/nedsatt-psykiskt-valbefinnande/>

Folkhälsomyndigheten. (16 november 2022a). *Statistik psykisk hälsa: yngre vuxna 16–29 år.* <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/statistik-om-ungas-psykiska-halsa/>

Folkhälsomyndigheten. (2 september 2022b). *Vad är psykisk hälsa?*

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/hur-vi-anvander-begreppet-psykisk-halsa/>

Folkhälsomyndigheten. (2022c). *FaR i Sverige En beskrivning av regionernas arbete med metoden Fysisk aktivitet på recept.*

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/043ae7266dc248e395f62622db9f8dee/far-i-sverige.pdf>

Folkhälsomyndigheten. (18 mars 2022d). *Fysisk aktivitet.*

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/resultat/levnadsvanor/fysisk-aktivitet/>

Forsberg, C., & Wengström, Y. (2016). *Att göra systematiska litteraturstudier: Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning* (4 uppl.). Natur & Kultur.

Friberg, F. (2017). Att göra en litteraturoversikt. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats - vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (3 uppl., s. 141–152). Studentlitteratur.

Friberg, F. (Red.). (2022). *Dags för uppsats- vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (4 uppl.). Studentlitteratur.

\*Friedrich, B., & Mason, O. J. (2018). Qualitative evaluation of a football intervention for people with mental health problems in the north east of London. *Mental Health and Physical Activity*, 15, 132–138. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2018.10.002>

Försäkringskassan. (2020). *Sjukfrånvaro i psykiatriska diagnoser - En registerstudie av Sveriges arbetande befolkning i åldern 20–69 år.*

<https://www.forsakringskassan.se/download/18.7fc616c01814e179a9f329/1656660446139/sjukfranvaro-i-psykiatriska-diagnoser-socialforsakringsrapport-2020-8.pdf>



Gahnström-Strandqvist K, Liukko A, & Tham K. (2003). The meaning of the working cooperative for persons with long-term mental illness: a phenomenological study. *American Journal of Occupational Therapy*, 57(3), 262–272. <https://doi.org/10.5014/ajot.57.3.262>

Ginsburg, G. S., Becker, E. M., Keeton, C. P., Sakolsky, D., Piacentini, J., Albano, A. M., Compton, S. N., Iyengar, S., Sullivan, K., Caporino, N., Peris, T., Birmaher, B., Rynn, M., March, J., & Kendall, P. C. (2014). Naturalistic follow-up of youths treated for pediatric anxiety disorders. *JAMA Psychiatry*, 71(3), 310–318. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2013.4186>

\*Hargreaves, J., Lucock, M., & Rodriguez, A. (2017). From inactivity to becoming physically active: The experiences of behaviour change in people with serious mental illness. *Mental Health and Physical Activity*, 13, 83–93. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2017.09.006>

Hocking, C. (2019). Contribution of occupation to health and well-being. Boyt Shell, B & Gillen, G (Red). *Willard and Spackman's occupational therapy* (13 uppl., s 113-123). Wolters Kluwer.

Hwang, P., Friséén, A. & Nilsson, B. (2018). *Ungdomar och unga vuxna: utveckling och livsvillkor*. (Första utgåvan). Natur & Kultur.

Hwang, P., & Nilsson, B. (2011). *Utvecklingspsykologi*. (3 uppl.). Natur & kultur.

Kandola, A., Ashdown-Franks, G., Hendrikse, J., Sabiston, C. M., & Stubbs, B. (2019). Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 107, 525–539. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.09.040>

Khan, K. M., Thompson, A. M., Blair, S. N., Sallis, J. F., Powell, K. E., Bull, F. C., & Bauman, A. E. (2012). Sport and exercise as contributors to the health of nations. *The lancet*, 380(9836), 59–64. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60865-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60865-4)

Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Natur & Kultur.

Leufstadius, C., Gunnarsson, B., & Tjörnstand, C. (2010). Skapande aktivitet. I M. Eklund, B. Gunnarsson & C. Leufstadius (Red.), *Aktivitet och relation - mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (s. 217-244). Studentlitteratur.

Leufstadius, C., & Argentzell, E. (2020). Meningsfull aktivitet. I E. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet och relation - mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (2 uppl., s. 221-238). Studentlitteratur.

Lundman, B., & Hällgren Graneheim, U. (2017) Kvalitativ innehållsanalys. I B. Höglund Nielsen & M. Granskär (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (3 uppl., s. 219–234). Studentlitteratur.

Mammen, G., & Faulkner, G. (2013). Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *American Journal of Preventive Medicine*, 45(5), 649–657. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.amepre.2013.08.001>

Matthews, T., Danese, A., Wertz, J., Odgers, C. L., Ambler, A., Moffitt, T. E., & Arseneault, L. (2016). Social isolation, loneliness and depression in young adulthood: a behavioural genetic analysis. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 51(3), 339–348. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1178-7>

Medin, J., & Alexandersson, K. (2000). *Begreppen Hälsa och hälsofrämjande - en litteraturstudie*. Studentlitteratur.

\*Ólafsdóttir, K. B., Kristjánisdóttir, H., & Saavedra, J. M. (2018). Effects of exercise on depression and anxiety A comparison to transdiagnostic cognitive behavioral therapy. *Community Mental Health Journal*, 54(6), 855–859. <https://doi.org/10.1007/s10597-017-0213-9>

Paluska, S.A., Schwenk, T.L. Physical Activity and Mental Health. *Sports Med* 29, 167–180 (2000). <https://doi.org/10.2165/00007256-200029030-00003>

\*Papp, M. E., Nygren-Bonnier, M., Gullstrand, L., Wändell, P. E., & Lindfors, P. (2019). A randomized controlled pilot study of the effects of 6-week high intensity hatha yoga protocol on health-related outcomes among students. *Journal of bodywork and movement therapies*, 23(4), 766–772. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2019.05.013>

Pascale Togliola, J., Golisz, K. M., & Goverover, Y. (2019). Cognition, Perception, and Occupational Performance. I B.A.B. Schell & G. Gillen (Red.), *Willard and Spackman's Occupational Therapy* (13. uppl., s. 901-941). Wolters Kluwer.

Region Skåne. (29 augusti 2022). *Fysisk aktivitet på recept*. <https://www.skane.se/Halsa-och-vard/Halsa/Fysisk-aktivitet-pa-recept/>

\*Rogers, C. M., Mallinson, T., & Peppers, D. (2014). High-Intensity Sports for Posttraumatic Stress Disorder and Depression: Feasibility Study of Ocean Therapy With Veterans of Operation Enduring Freedom and Operation Iraqi Freedom. *American Journal of Occupational Therapy*, 68(4), 395–404. <https://doi.org/10.5014/ajot.2014.011221>

Rück, C., & Hedman, E. (2016). Ångestsyndrom. I J. Herlofsson, L. Ekselius, A. Lundin, B. Mårtensson, & M. Åsberg (Red.), *Psykiatri* (2 uppl., s. 341-344). Studentlitteratur.

Rödger, L., H. Jonsdottir, I., & Börjesson, M. (2016). Physical activity on prescription (PAP): self-reported physical activity and quality of life in a Swedish primary care population, 2-year follow-up. *Scandinavian Journal of Primary Health Care*, 34(4), 443–452. <https://doi.org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/02813432.2016.1253820>

\*Saltan, A., & Ankaralı, H. (2021). Does Pilates effect on depression status, pain, functionality, and quality of life in university students? A randomized controlled study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(1), 198–205. <https://doi.org/10.1111/ppc.12547>

Segersten, K. (2017). Att välja ämne och modell för sitt examensarbete. I F. Friberg (red.), *Dags för uppsats - vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (3 uppl., s.105–108). Studentlitteratur.

Socialstyrelsen. (april 2021). *Nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom - Stöd för styrning och ledning*. <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2021-4-7339.pdf>

Statistiska centralbyrån. (17 december 2019). *Psykiskt välbefinnande*. <https://www.scb.se/hitta-statistik/temaomraden/jamstalldhet/jamstalld-halsa/psykiskt-valbefinnande/#129929>

Stillman, C. M., Cohen, J., Lehman, M. E., & Erickson, K. I. (2016). Mediators of Physical Activity on Neurocognitive Function: A Review at Multiple Levels of Analysis. *Frontiers in human neuroscience*, *10*, 626. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2016.00626>

\*Taspinar, B., Aslan, U. B., Agbuga, B., & Taspinar, F. (2014). A comparison of the effects of hatha yoga and resistance exercise on mental health and well-being in sedentary adults: a pilot study. *Complementary therapies in medicine*, *22*(3), 433–440. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2014.03.007>

Varma, P., Junge, M., Meaklim, H., & Jackson, M. L. (2021). Younger people are more vulnerable to stress, anxiety and depression during COVID-19 pandemic: A global cross-sectional survey. *Progress in neuro-psychopharmacology & biological psychiatry*, *109*, 110236. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110236>

\*Walter, K. H., Otis, N. P., Ray, T. N., Glassman, L. H., Beltran, J. L., Kobayashi Elliott, K. T., & Michalewicz-Kragh, B. (2023). A randomized controlled trial of surf and hike therapy for U.S. active duty service members with major depressive disorder. *BMC psychiatry*, *23*(1), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04452-7>

Wook Lee, S., Kielhofner, G. (2020). Vanebildning: Aktivitetsmönster i dagliga livet. I R. R. Taylor (red.), *Kielhofners Model Of Human Occupation - Teori och Tillämpning* (2 uppl., s. 87-106). Studentlitteratur.

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

World Health Organization. (September 2022). *Mental health*. [https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1)

World Health Organization. (17 November 2021a). Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

World Health Organization. (September 2021b). *Depression*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

*Bilaga 1. Sökschema*

Psycinfo - 24/2-23

#	Sökord	Sökträffar	Lästa abstract	Lästa i fulltext	Granskade	Inkluderade i resultatet
1	DE "Depression (Emotion)" OR DE "Anxiety" OR "mental illness" OR "mild depression" OR "moderate anxiety" OR "mild anxiety" OR "moderate depression" OR "mental ill health" OR "mental health issues" OR "mental health problem*" OR "severe depression" OR "severe anxiety"	195,391				
2	DE "Exercise" AND DE "Physical Activity" OR sport OR "physical activit*"	113,362				
3	quality of life OR occupational value OR meaningful* OR "well-being"	309,643				
4	S1 AND S2 AND S3	804				
5	Begränsningar: English, 2018-2023, 18-29år	166	31	8	6	

## CINAHL - 24/2-23

#	Sökord	Sökträffar	Lästa abstract	Lästa i fulltext	Granskade	Inkluderade i resultatet
1	"mental illness" OR "mild depression" OR "moderate anxiety" OR "mild anxiety" OR "moderate depression" OR "mental ill health" OR "mental health issues" OR "mental health problem*" OR (MH "Depression+") OR (MH "Anxiety+") OR "severe depression" OR "severe anxiety"	203,659				
2	sport OR "physical activit*" OR (MH "Exercise+")	264,899				
3	quality of life OR occupational value OR meaningful* OR "well-being"	367,105				
4	"young adult*"	310,753				
5	S1 AND S2 AND S3 AND S4	139				
6	Begränsningar: English, 2018-2023	117	15	7	5	

## PubMed - 24/2-23

#	Sökord	Sökträffar	Lästa	Lästa i	Granskade	Inkluderade i
---	--------	------------	-------	---------	-----------	---------------

			abstract	fulltext		resultatet
1	(quality of life) OR (occupational value) OR (meaningful*) OR ("well-being")	740,282				
2	((("mental illness") OR ((((("mild depression") OR ("moderate anxiety")) OR ("mild anxiety")) OR ("moderate depression")) OR ("Anxiety"[Mesh])) OR ("Depression"[Mesh])) OR (((("mental ill health") OR ("mental health issues")) OR ("mental health problem*")))) OR ("severe depression")) OR ("severe anxiety"))	282,564				
3	((sport) OR ("physical activit*")) OR ("Exercise"[Mesh])	600,799				
4	S1 AND S2 AND S3	2,586				
5	Begränsningar: English, 2013-2023 & 19-24 år	285	42	13	8	



Bilaga 2 - Översiktstabell

Författare	Titel	År, Land	Syfte	Design och deltagare	Intervention	Resultat	Kvalitetsnivå
Doari, Y., & Mittleman, J.	Basketball as a Complementary Treatment for Physical and Psychosocial Rehabilitation.	2021, Israel	Syftet med studien var att undersöka om basket går att använda som komplement vid fysisk och psykisk rehabilitering.	Kvalitativ metod Semistrukturerade intervjuer  16 deltagare Kön: män Etiskt tillstånd	Program som möjliggör för en bred grupp människor att spela basket och umgås några gånger i veckan. Fokus på gruppdynamik och social kontakt. Deltagarna som deltog i intervjuerna hade varit aktiva i basketen under en längre period.	Resultatet visade att basketen kunde hjälpa deltagarna att förbättra fysik, psykiskt mående samt socialt beteende långsiktigt.	Medel
Walter, K. H., Otis, N. P., Ray, T. N., Glassman, L. H., Beltran, J. L., Kobayashi Elliott, K. T., & Michalewicz-Kragh, B.	A randomized controlled trial of surf and hike therapy for U.S. active duty service members with major depressive disorder.	2023, USA	Syftet med denna studie var att jämföra surfterapi och vandringsterapi samt jämföra dess effekt på depressiva symptom	RCT-studie Kvantitativ metod Instrument: International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF), Montgomery-Åsberg Depression Rating Scale (MADRS), Client Satisfaction Questionnaire (CSQ8), Mini International Neuropsychiatric Interview 7.0 (MINI-7)  96 deltagare Kön: 50 kvinnor, 46 män Etiskt tillstånd	Ett surf- och ett vandringsprogram. Hälften av deltagarna blev tilldelade surfprogrammet och andra hälften blev tilldelade vandringsprogrammet.  En session per vecka i 6 veckor. Sessionerna varade 3-4 timmar.	Resultaten var goda efter 3 månader och deltagarna i båda interventionsgrupper visade på lägre depressiva symptom. Ingen markant skillnad mellan grupperna eller vilken aktivitet. De deltagare som använde sig av antidepressiva mediciner visade dessutom ännu bättre resultat. Bättre långtida resultat i surfgruppen.	Hög

Rogers, C. M., Mallinson, T., & Peppers, D	High-Intensity Sports for Posttraumatic Stress Disorder and Depression: Feasibility Study of Ocean Therapy With Veterans of Operation Enduring Freedom and Operation Iraqi Freedom.	2014, USA	Syftet med studien var att undersöka om högintensiv sport (sufning) kan hjälpa till i rehabiliteringen av PTSD.	Kvantitativ studie Självrapporteringenkäter: The PTSD Checklist—Military Version (PCL–M), The Major Depression Inventory (MDI)  11 deltagare. Kön: 1 kvinna, 10 män Etiskt tillstånd	Vattenterapi som syftar till att ge deltagarna ökad förmåga och självförtroende genom att lära sig surfa. Interventionen grundar sig i principer från aktivitetsvetenskap och arbetsterapi.	Efter intervention uppgav deltagarna lägre värden av PTSD och depressionssymtom än innan. Vattenterapi visar på goda möjligheter för användning i behandling av psykisk ohälsa. Anledningarna är målinriktade aktiviteter som i sin tur leder till ny uppbyggnad av sig själv.	Hög
Taspinar, B., Aslan, U. B., Agbuga, B., & Taspinar, F	A comparison of the effects of hatha yoga and resistance exercise on mental health and well- being in sedentary adults: a pilot study.	2014, Turkiet	Syftet med denna studie var att jämföra effekterna av hathayoga och styrketräning på psykisk hälsa och välbefinnande hos stillasittande vuxna	RCT-studie. Kvantitativ metod Hatha Yoga grupp ( $n = 17$ ), Resistance exercise Grupp ( $n = 17$ ), Control Grupp ( $n = 17$ ). Instrument: Nottingham Health Profile (NHP), Beck Depression Inventory (BDI), Body Cathexis Scale (BCS), Rosenberg Self-esteem Scale (RSES), Visual Analog Scale (VAS), Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).  51 deltagare inkluderade i resultatet Kön: Män och kvinnor	Interventionsgrupp som tränade hatha yoga med två instruktörer, här var fokus på olika yogaställningar samt andning och avslappning. En grupp som styrketränade med förbestämda övningar som fokuserar på muskelstyrka. En kontrollgrupp som inte tränade alls under interventionsperioden Grupperna tränade 7 veckor totalt, 3 träningstillfällen i veckan som varade 60min.	Hatha yoga visade god resultat på fatigue, livskvalitet, självkänsla och energinivåer. Styrketräningsgruppen visade positiva resultat på fatigue, depression, egna kroppsuppfattningen samt livskvalitet.	Medel

				Etiskt tillstånd			
Carter, S. J., Hunter, G. R., Norian, L. A., Turan, B., & Rogers, L. Q	Ease of walking associates with greater free-living physical activity and reduced depressive symptomology in breast cancer survivors: pilot randomized trial	2017, USA	Syftet med studien var att undersöka om promenader kan förbättra självrapporterad psykisk ohälsa.	RCT-studie Kvantitativ metod Interventionsgrupp ( <i>n=16</i> ) kontrollgrupp ( <i>n=11</i> )  Instrument: Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), Triaxial accelerometer, Kalorimetri för att mäta syreupptagning och tillverkning av koldioxid  27 deltagare. Kön: Kvinnor Etiskt tillstånd	Träningsprogram på 12 veckor halva tiden var övervakade träningsessioner på löpband och sista halvan gjordes hemifrån. Under de 4 sista veckorna ökade intensiteten.  Obligatoriska gruppträffar vid 6 tillfällen. 3 enskilda tillfällen med träningspecialist under de sista 6 veckorna.	Symptom av självrapporterad depression visade sig ha minskat efter intervention. Dock kan det resultatet bero på minskad kroppsvikt och inte fysisk aktivitet i sig själv.	Hög
Papp, M. E., Nygren-Bonnier, M., Gullstrand, L., Wändell, P. E., & Lindfors, P	A randomized controlled pilot study of the effects of 6-week high intensity hatha yoga protocol on health-related outcomes among students	2019, Sverige	Denna studie undersökte de kortsiktiga hälsoeffekterna av högintensiva hathayogaövningar	RCT-studie Kvantitativ metod Interventionsgrupp ( <i>n=21</i> ) Kontrollgrupp ( <i>n=23</i> ) Instrument: The Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), The 10-item Perceived Stress Scale (PSS), The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), The Insomnia Severity Index (ISI)  44 deltagare Kön: 38 kvinnor, 6 män Etiskt tillstånd	Högintensiv yogaprogram i 6 veckor med en instruktör. En session i veckan som varade 60 min. Träning hemma uppmuntrades även under 6 veckorsperioden.	Resultaten visade inga hälsorelaterade förbättringar hos interventionsgruppen. Dock minskade de upplevda depressionsymtomen samt sömnkvalitet och insomningssvårigheter av ökad hemmaträning.	Medel

Brown, J. L. C., Eubanks, C., & Keating, A	Yoga, quality of life, anxiety, and trauma in low-income adults with mental illness: A mixed-methods study.	2017, USA	Syftet var att utforska effekten av yoga på livskvalitet, trauma och ångest hos låginkomsttagare med psykisk ohälsa.	Mixad metod. Fokusgrupper. Instrument: Flanagan's Quality of Life Scale (QOLS), UCLA PTSD Index for DSM IV (UPID)-Short Form-Adult, The State-Trait Anxiety Inventory (STAI),  18 deltagare Kön: Kvinnor Etiskt tillstånd	Yogaklass i grupp under 6 veckor. Lokalen fick plats med ca tjugo yogamattor samtidigt och det gick att låna utrustning för dem som inte hade eget. Första 2 veckorna fokuserade på andning. Resterande veckor fokuserade på att bygga vidare på andning men också introducera kroppen. Sista 2 veckorna fokuserade på att sammanfoga kropp och själ.	Den kvantitativa delen visade förbättring i värden av ångest och PTSD-symptom. Från den kvalitativa delen rapporterade kvinnorna bättre livskvalitet och deltagarna beskrev detta som ett resultat av yogan och interventionen.	Hög
Friedrich, B., & Mason, O. J	Qualitative evaluation of a football intervention for people with mental health problems in the north east of London.	2018, England	Syftet var att undersöka upplevelser av fotboll och dess inverkan på psykisk ohälsa.	Kvalitativ metod. Intervjuer  35 deltagare. Kön: 2 kvinnor, 33 män Etiskt tillstånd	Kvalitativ undersökning av "Coping Through Football" (CTF) för att undersöka långtidseffekter av fysisk aktivitet och dess inverkan på psykisk ohälsa.	Resultatet visade på ökat fysisk och mental hälsa samt upplevelser av tillhörighet och att kunna hantera sin sociala situation bättre.	Medel
Hargreaves, J., Lucock, M., & Rodriguez, A	Effects of a lifestyle intervention on psychosocial well-being of severe mentally ill residential patients: ELIPS, a cluster randomized controlled pragmatic trial	2018, Nederländerna	Syftet med studien var att undersöka de sekundära, psykosociala resultaten av en förändrad livsstil.	RCT-studie Kvantitativ metod Instrument: Calgary depression scale for schizophrenia (CDSS) Positive and Negative Syndrome Scale (PANSS) Health of the Nation Outcomes Scale (HoNOS) Manchester Short Assessment of Quality of Life (MANSA)	Ett individanpassat kost och träningschema som deltagarna skulle följa under 12 månader. Grupperna var tilldelade egen personal som stöd. Det innebar minst 2 fysiska aktiviteter (grupp och enskilt) i veckan och 3 ändringar av matintag för att främja hälsan. Interventioner innebar även en kostgrupp i veckan.	Resultatet visade mindre förbättringar i psykosocialt välmående efter 12 månader jämfört med kontrollgruppen. Livskvaliteten visade sig öka i interventionsgruppen men inte i kontrollgruppen.	Medel

				770 deltagare. Kön: Män Etiskt tillstånd			
Ólafsdóttir, K. B., Kristjánsdóttir, H., & Saavedra, J. M	Effects of exercise on depression and anxiety A comparison to transdiagnostic cognitive behavioral therapy.	2018, Island	Syftet var att undersöka effekterna av ett träningsprogram på en grupp människor med depression och ångest.	Kvantitativ metod Interventionsgrupp ( <i>n= ej angivet</i> ) TCBT-grupp ( <i>n= ej angivet</i> ) Instrument: Beck Depression Inventory (BDI-II), Beck Anxiety Inventory (BAI), The Clinical Outcomes in Routine Evaluation Outcome Measure (CORE-OM), Perceived Stress Scale (PSS), Quality of Life Scale (QOLS).  15 deltagare Kön: 12 kvinnor, 3 män Etiskt tillstånd	Interventionen var ett 8-veckors långt träningsprogram. Tre träningstillfällen varje vecka som varade 60 minuter.  Fokuset med sessionerna var aerob träning med 80% maxpuls. Deltagarna fick pulsmätare för att mäta detta.	Det uppmättes en förändring i livskvalitet och depression. Det var under interventionen ingen förändring i ångest, men värdena i ångest förbättrades från interventionen till 3 månader efteråt	Hög
Saltan, A., & Ankarali, H	Does Pilates effect on depression status, pain, functionality, and quality of life in university students? A randomized controlled study	2021, Turkiet	Syftet var att undersöka effekten av pilates på livskvalite, depressiva symptom och funktionsnivån hos studenter.	RCT-studie Kvantitativ metod. Pilatesgrupp ( <i>n=29</i> ) Terapeutgrupp ( <i>n=28</i> ) Kontrollgrupp ( <i>n=35</i> ) Instrument: The scales of Nottingham Health Profile (NHP), Visual Analog Scale (VAS), Oswestry Disability Index (ODI), Beck Depression Inventory (BDI)	Pilatesgrupp och terapeutgrupp hade träningar 3 gånger i veckan under 12 veckor. Pilatesgruppen fokuserade på muskler, andning och koncentration medans terapeutgruppen utförde mer lågintensiva övningar. Kontrollgruppen utförde ingen träning under studien.	I resultatet fann man en positiv effekt på smärta, psykiskt mående samt livskvalitet hos pilatesgruppen. Man fann liknande resultat i terapeutgruppen. Kontrollgruppens värden skiljde sig inte så mycket från mätningarna före och efter interventionen	Hög

				92 deltagare Kön: 75 kvinnor, 17 män Etiskt tillstånd			
Erdoğan Yüce, G., & Muz, G	Effect of yoga-based physical activity on perceived stress, anxiety, and quality of life in young adults.	2020, Turkiet	Undersöka effekten av yogabaserad fysisk aktivitet på upplevd stress, ångest och livskvalitet hos unga vuxna.	Kvantitativ metod Interventionsgrupp ( $n=44$ ) Kontrollgrupp ( $n=45$ ) Instrument: Perceived Stress Scale (PSS) State and Trait Anxiety Inventory (STAI). World Health Organization Quality of Life Short Form (WHOQOL-BREFTR).  89 studenter Kön: 80 kvinnor, 9 män Etiskt tillstånd	Intervention var yoga i 4 veckor med en utbildad yogainstruktör, deltagarna uppmuntrades att delta på minst ett 60 minuters pass var fjärde vecka. Det erbjöds fyra träningar i veckan på universitetet.  Kontrollgruppen utförde bara mätningar i början och i slutet.	Interventionen (yoga) hade en positiv effekt på den upplevda stressen och ångesten, men påverkade inte värdena på ångest eller livskvalitet.  Man såg inga markanta förändringar hos kontrollgruppen.	Hög