

”...jag har tid men jag vet inte vad jag ska göra...”

Hinder och möjligheter för rörelse i vardagen för
högstadiееlever i tre regioner i Sverige

Helle Mølsted Alvesson
Institutionen för Global Folkhälsa



**Karolinska
Institutet**

Karolinska Institutet
171 77 Stockholm
Telefon 08-524 800 00
ki.se

Sammanfattning.....	3
Introduktion	5
Att förstå och representera barn.....	5
Fysisk aktivitet bland barn.....	6
Den antropologiska ansatsen i studien.....	6
Ungdomsbegreppet	7
Fritidsbegreppet och praktiker	7
Genus- och könsskillnader.....	8
Barns platser och platser för barn	9
Studiens syfte.....	10
Metod	10
Studiens design och urval av deltagare.....	10
Ungdomsrådets roll som expertgrupp.....	11
Datainsamlingen	12
Forskarteamet	13
Dataanalys	19
Etiska överväganden.....	22
Resultat.....	23
Motsägelser bland unga om vad fysisk aktivitet är.....	25
Ungas platser upplevs som begränsade	38
En pressad värld.....	51
Otakt - tid och planering upplevs olika.....	63
Stöd behöver uttryckas av oss.....	67
Positiv avvikelse i fysisk aktivitet bland unga i socio-ekonomisk utsatta områden i storstadsmiljö	71
Resultat.....	71
Ta vara på möjligheter	73
Självmonitorering av rörelse.....	74
Egna beslut och att kunna vara sig själv i olika miljöer	77
Överkomma hinder	78
Diskussion	79
Genusdiskurs i platser för fysisk aktivitet.....	79
Initiering – platser mellan barndom och vuxenvärlden	81
Ingen plats till välmående.....	83
Studiens styrkor och svagheter	85
Konklusion	86
Speciellt tack till.....	88
Referenser.....	89

Sammanfattning

Fysisk aktivitet bland barn och unga är avgörande för deras nuvarande och framtida hälsa. Den fysiska aktiviteten bland barn och unga sjunker med åldern och är lägre för flickor än för pojkar. Vi vet dessutom från populationsstudier att urbanitetsgrad och socio-ekonomisk bakgrund påverkar ungas fysiska aktivitetsnivå. Aktivitetsnivån sjunker mer för dem med lägre socio-ekonomisk bakgrund. Coronakrisen har dessutom påverkat barn och ungas möjligheter att röra på sig inom ramen för organiserad idrott i och utanför skolan.

Kunskapen om hur unga tonåringar själva uppfattar hinder och möjligheter för att vara fysiskt aktiva är däremot begränsad. Deltagande studier som baseras på ett användarperspektiv – här de unga själva – kan bidra till ökad förståelse av komplexa beteenden som påverkas av många faktorer.

Denna studie är skolbaserad och målgruppen är unga tonåringar som går i årskurs 9 under 2020/2021. Hundratrettiofyra elever i sex skolor som ligger i kommuner med olika urbanitetsgrad och socioekonomiska förhållanden har deltagit. Studiedesignen är etnografisk vilket innebär att vi kombinerar resultat från olika kvalitativa datainsamlingar: fokusgruppdiskussioner, individuella intervjuer, bildmaterial som är producerat av de unga själva samt informella samtal med lärare och mentorer. För att öka villigheten att delta och att öka kvaliteten i den insamlade data valde den enskilda eleven själv vilken metod som hen skulle delta i.

Unga rekryterades i deras skola enligt en skolbaserad rekryteringsstrategi som utvecklades i samarbete med den enskilda skolan. Datainsamlingen genomfördes i skolorna under skoltid. Under våren och sommaren 2021 träffade vi deltagarna utomhus och under november/december inne på skolan eller på en plats i närheten där eleverna hade skolaktiviteter.

Under analysprocessen av data har de ungas berättelser jämförts och kontrasterats inom och mellan skolorna. Vi har också uppmärksammat kön/genus och värderat eventuella könsskillnader. Den kvalitativa analysen har inspirerats av en reflexiv tematisk analysprocess, där de ungas berättelser har analyserats av ett team av forskare och efter diskussion har vi utvecklat en tematisk resultattabell.

Resultaten är uppdelade i ett övergripande tema och fem underteman. Det övergripande temat visar på att *Mer av samma kommer inte att räcka*. Ungdomarna uppvisar problematiker inom deras vardag relaterat till möjligheter och begränsningar av fysisk aktivitet. En lösning för att stödja ungdomarna inför ökad fysisk aktivitet och hälsa kräver en omstrukturering och kritisk distans till hur åtgärder tidigare har konstruerats.

Studiens första resultatet visar på att det finns *Motsägelser bland unga om vad fysisk aktivitet är*. Unga upplever en motsägelse mellan samhällsnormer kring intensiv fysisk aktivitet och vilka aktivitetsformer de trivs med.

Ett andra resultat visar på att *Ungas platser upplevs som begränsade*. Detta tema handlar om platser för unga och ungas platser, med vilket avses såväl fysisk miljö, som digitala och sociala rum. De fysiska, sociala och digitala platser och sammanhang som unga befinner sig i medför både hinder och möjligheter för rörelse. Inom detta tema så lyfter vi fram fyra

kategorier som beskriver unges positioner i de miljöer de befinner sig i. Det finns få platser som är skapade för unga men de skapar i viss mån själva platser som passar deras behov.

Ett tredje resultat visar på att ungdomar lever i *En pressad värld*. Att unga lever i en pressad värld gör att de får hantera stress och förväntningar. Den värld som ungdomarna befinner sig i kan skapa dubbelpress, och den påverkar också sättet de ser på sig själva och andra. Ungas uppfattningar av kroppsideal är en av de faktorer som kopplas till deras fysiska aktivitet. En pressande miljö kan vara tvetydig och stimulerar några att utvecklas när det gäller rörelse och andra att undvika att röra på sig.

Ett fjärde resultat utgörs av *Otakt – tid och planering upplevs olika*. Detta tema handlar om ungas tidsuppfattningar och hur de organiserar sig i vardagen. Några upplever att de hinner med att skola, fritid och kompisar medan andra upplever att de har för lite tid för att hinna med allt.

Ett femte resultat handlar om att *Stöd behöver uttryckas av oss*. Detta tema handlar om att förutom en ung persons fysiska och emotionella möjlighet att vara fysisk aktiv finns det sociala och ekonomiska aspekter som kan hindra eller underlätta för unga att vara aktiva. Vi har nämnt socio-ekonomiska, geografiska och genusrelaterade hinder och möjligheter i tidigare teman. I detta sista tema fokusera vi på den av ungas positionering till vuxenvärlden som handlar om att göra sin röst hörd, sätten man frågar / inte frågar om hjälp och hur de uttrycker behov av stöd.

Introduktion

Vi vet att den fysiska aktiviteten hos barn och unga i Sverige i genomsnitt är lägre än rekommendationen om en timme om dagen och att den sjunker med stigande ålder. Dessutom vet vi att flickor rör sig mindre än pojkar samtidigt som de flesta tonåringar anger att de tycker om att röra på sig. Det finns ett positivt samband mellan socioekonomiska förhållanden och graden av fysisk aktivitet. Syftet med denna studie är att förstå hur unga tonåringar, pojkar och flickor, uppfattar och upplever hinder för fysisk aktivitet och vilket stöd de behöver för att öka aktivitetsnivån i vardagen.

Att förstå och representera barn

Barndomen är en period i livet där barn är aktiva, kapabla personer samtidigt som de är sårbara och fortfarande utvecklas. Denna ambivalens avspeglas bland annat i en relativ brist på studier där barn tillfrågas om deras synpunkter på frågor som berör dem direkt (Bluebond-Langner & Korbin 2007). När barn ses som "aktörer" flyttas fokus till barnens perspektiv. De blir uppfattade som aktiva istället för passiva mottagare av värderingar från vuxensamhället. Barn är meningsskapande och studier om och med barn kan bidra till en mera inkluderande förståelse av hur ett samhälle fungerar och hur det förändras över tid.

Det ökade intresset för att förstå barn som aktörer, deras sociala liv och vilka miljöer de kan påverka, ligger i linje med intentionen om barns rätt till deltagande enligt Barnkonventionen. När det gäller forskningsstudier, har samexistensen av barns sårbarhet och "aktörskap" ("agency") direkta implikationer för hur studier om och med barn har genomförts och rapporteras. Att förstå barns perspektiv innebär att vara uppmärksam på variationer mellan barn, vilka barn som representeras i studierna samt hur de bästa förutsättningar skapas för att barn kan uttrycka sig (Bluebond-Langner & Korbin 2007). Barns deltagande i att designa, utföra och rapportera studier är ett tillvägagångssätt som kan öka kvaliteten i studier. Syftet är inte uteslutande att dokumentera vad barn säger men också att förstå hur barns perspektiv relaterar till hinder och möjligheter i dagens samhälle. Utgångspunkten i studier som använder sig av deltagandemetoder är generellt att det alltid finns fler än ett sätt att se på problem och på deras lösningar.

Kvalitativa datainsamlingsmetoder som individuell intervju, gruppdiskussion eller observation av beteenden i vardagsmiljö kan ofta genomföras i ungas naturliga miljöer som skolan, hemma eller i offentliga miljöer där unga befinner sig. Metoder där ungdomar är delaktiga och där barnens sätt att tänka, förklara och förstå tillgodoses, kan innehålla "medföljande observation" där forskaren följer barnen på tex en promenad i deras område (Pawlowska et al, 2016). Barnet visar vägen och berättar om upplevelser och situationer relaterat till olika platser i deras fysiska miljö. Foto-berättelser är en annan deltagande metod där barn/unga uppmanas ta bilder av sin miljö (Asaba et al 2014). När barnen får visa upp sin miljö eller ta bilder av sin miljö väcks också minnen till liv om var, när och vad de har gjort vid olika platser (Hayball and Pawlowski, 2018). WHO beskriver "Community-based participatory research" som en unik metod för att förstå barn och ungdomar, och som ett medel för att uppnå effektiva och hållbara interventioner som kan förbättra ungdomars hälsa. Forskningsmetoden involverar ofta äldre ungdomar (högstadielärover) i både datainsamling och studiedesign. En annan vanligt förekommande aspekt är att involvera en ungdomsgrupp som kan användas som referensgrupp för att ge information och synpunkter på forskningsupplägget och data som samlas in (WHO, 2013; Vaughn, 2013).

Fysisk aktivitet bland barn

Barn och ungdomar mellan 6–17 år rekommenderas att dagligen röra sig minst 60 minuter så att puls och andning höjs måttligt till intensivt (Folkhälsomyndigheten 2022). Folkhälsomyndigheten rapporterar att den fysiska aktiviteten hos ungdomar idag är låg och att den sjunker med stigande ålder. Detta kan relateras till att många ungdomar slutar med organiserad träning i t.ex. fotboll, hockey och basket i denna ålder (Sundberg, 2013). Hos 11-åringar var den inaktiva tiden 67 % och hos 15-åringar hela 75 % (Folkhälsomyndigheten, 2018). Pojkar är generellt mer fysiskt aktiva än flickor. Studier visar också att barn som känner skolstress generellt rör sig mindre vilket förstärker vikten av fysisk aktivitet för att klara av skolgången. Barn rör sig mer på vardagar än på helger och barn som är aktiva i någon idrottsförening rör sig mer än barn som inte är det (Folkhälsomyndigheten, 2018).

Studier i södra Sverige och Västra Götalandsregionen visar att barn i socioekonomiskt utsatta områden inte är mindre aktiva än barn från andra områden. Men man kan se att dessa barn deltar mindre i organiserad fysisk aktivitet. Man ser heller ingen skillnad mellan stadsskolor (mellanstor stad) och landsbygdsskolor (Raustorp, 2004; Fröberg, 2016). Urbanitetsgrad och socioekonomisk status (av föräldrar) har associerats med barns fysiska aktivitetsnivå i en studie från Skottland (Hayball and Pawlowski, 2018). Barn i glesbygd upplevde hinder för aktivitet i den fysiska miljön medan barn i storstad var mera påverkade av sociala aspekter och vänskapsgrupper. Forskning visar dessutom att fysisk aktivitet utomhus i naturen kan kopplas till bättre mående och högre förmåga till koncentration (Pasanen, 2014; Statens Offentliga Utredningar, 2008).

Den antropologiska ansatsen i studien

I en studie av ungdomars rörelsemönster är det viktigt att inte separera rörelse som ett distinkt fält. För att förstå rörelsemönster är det viktigt att förstå hela människan – på en individuell, social och samhällslig nivå. Till denna förhållning tillkommer ett par olika utgångspunkter som studien följer.

Individen analyseras utifrån ett holistiskt perspektiv. Holism innebär inom antropologisk forskning att helheten är större än dess delar. Genom att rikta analys mot en liten del av ett större fenomen, exempelvis genom att se flera aspekter av ungdomars rörelsemönster (individen, sociala gemenskapen, miljön, samhället) leder detta in på en förklaring.

En övergripande förklaringsmodell som används inom studien är antropologins tolkning av kulturbegreppet. *Kultur* är ett problematiskt begrepp, ordet har blivit allt vanligare som vardagstal men behöver användas med varsamhet i vetenskaplig skrift, då felanvändning av kulturbegreppet riskerar att få negativa konsekvenser. En analys av kulturbegreppet följer därefter ett par riktlinjer.

En antropologisk förklaring av kultur följer Kirsten Hastrups (2010) definition, hon menar på att kultur alltid är ett socialt förhållande som har en möjlighet att både berika och begränsa. Att förstå kulturella skillnader innebär en analys av dynamiska processer som alltid definieras i relation till andra, därmed kan en kultur aldrig bli statisk. Med en grundläggande ansats om att människan är en social varelse delas kultur kollektivt och för därmed med sig kollektivt överförbar förståelse som påverkar hur individen erfar världen. Unga som vuxna är positionerade i ett samhälle vilket innebär att vi inte alla har samma förståelse av världen. Kultur är även situationsberoende och analyseras därmed utifrån den kontext som den specifika kulturen agerar inom. Användning av kulturbegreppet kan därmed agera på olika

nivåer, det finns flera nivåer av sociala gemenskaper som påverkar och begränsar våra levnadsmönster och beteenden. Genom att förhålla sig till dessa riktlinjer blir kulturbegreppet ett verktyg som kan bidra till att förstå hur ungdomarna förhåller sig till sina rörelsemönster.

Ungdomsbegreppet

Att vara ungdom och gå i nionde klass kan se ut på många sätt. När studien undersöker ungdomar som grupp följes Larssons (2008) definition som anser att *ungdom* alltid står relativt och definieras utefter sin position mellan barndom och vuxenhet. För att närma sig en analys av ungdomsperioden blir det därmed viktigt att ställa sig relativt till den kontext som ungdom analyseras inom, då barndom och vuxenhet i sig är kategorier som konstant befinner sig i förändring.

Ungdomarnas livsvärld karaktäriseras av förändring. Fokus på ungdomsperiodens transformativa karaktär blir speciellt viktigt i dagens klimat med sociala medier och yttre influencer som i hög grad påverkar hur unga bör förhålla sig till denna livsfas. Till denna period hör det ofta till att börja ställa stora frågor som "Vem är jag?" och "Vem vill jag vara?" vilket kombineras med press och förhoppningar om framtiden inom skola, fritid, kompisar och annat.

Barn och ungdomar har rätten till att bli hörd och uttrycka sina åsikter, det konstaterar artikel 12 i Barnkonventionen, en ståndpunkt som denna studie har försökt bejaka. En studie av ungdomar måste förstås utifrån dess specifika kontext för att kunna bilda en helhetsförståelse. Med olika kvalitativa metoder förespråkas ungdomars perspektiv på sina egna erfarenheter och i frågan kring ungdomars rörelsemönster finns det ingen som kan ge bättre svar till detta än ungdomarna själva.

Ungdomsperioden är i de flesta bemärkelser heterogen, men det centrala för denna livsfas är hur individen tar sig an inre och yttre utvecklingsprocesser (Larsson, 2008:23,24). En analys av ungdom blir därmed en analys av förändringsfaser och processer av att finna sig själv i en position där man inte längre räknas som barn men ännu inte platsar som vuxen.

Fritidsbegreppet och praktiker

En analys av ungdomars rörelsemönster inkluderar flera perspektiv, ett av dessa blir hur ungdomar upplever sin fritid. Fritid är en period i ungdomarnas liv som för många utformar en viktig plats och tid för rörelse. I linje med *attityd- och värderingsstudien* från 2019 är två av tre ungdomar nöjda med sin fritid, de viktigaste komplement för en god upplevelse av fritid var för barnen att ha roligt, att lära sig nya saker och att få uttrycka sin personlighet (Myndigheten för Ungdoms- och civilsamhällesfrågor, 2019). Inom upplevelsen av fritid fanns det däremot skillnader, specifikt när det kom till upplevelsen av för mycket alternativt för lite fritid. Studien visar på att det finns barn på båda sidorna av detta spektrum, och att vidare studie bör ta hänsyn till att barn relaterar olika till fritid. I en studie av rörelsemönster, behöver upplevelse av fritid undersökas som en subjektiv upplevelse för varje individ.

För att undersöka hur ungdomar lär och förhåller sig till idrott, använder sig studien av Engströms olika praktiker (Engström, 1999). Vi använder dessa på ett liknande sätt som Larsson (2008), med ett fokus på hur praktiker bidrar till inlärning inom idrotten. Likt Larsson påpekar är det viktigt att bejaka den pedagogiska delen av idrott för att förstå "hur barn och ungdomar socialiseras in i olika idrottskulturer och hur rådande normer, värderingar,

kunskaper och beteenden skapas och återskapas i dessa.” (2008:26). En stor del av individerna i ett samhälle är också en del av idrottsvärlden, därmed fungerar idrottsvärlden till stor del som en spegel där förhållningsätt inom idrott och samhälle överlappar. För att förstå olika förhållningsätt som ungdomar har till idrott, blir Engströms praktiker en bra utgångspunkt.

Praktikerna agerar likt olika delar som konstituerar en vidare idrottslogik. En praktik i Engströms mening handlar främst om meningsskapande, som påverkar individens förhållningssätt, perceptioner, kunskap, normer och värderingar. Dessa praktiker, eller meningsskapande, återfinns både inom individen men också inom idrottens olika platser. Det finns därmed specifika ingångslägen för både individen och inom idrottsverksamheter som bestämmer vilka praktiker som iscensätts.

Engström utger sex stycken olika praktiker inom idrotten, dessa är:

- Tävling och rangordning
- Fysisk träning
- Lek och rekreation
- Friluftsliv
- Fysisk utmaning och äventyr
- Färdighetsinläring

Både individen och den verksamhet som individen tar del av använder sig av praktikerna. Ungdomarna har en utgångspunkt i en viss praktik som får en direkt påverkan på deras förhållning till den fysiska aktiviteten. Samtidigt har även den fysiska aktiviteten sina egna inbyggda praktiker som förväntar sig en viss typ av förhållning från ungdomen. Exempelvis går individen in till en fotbollsträning med specifika praktiker och blir bemött med praktiker som den bör följa.

Praktikerna kan i sin tur visa tydligt på idrottens olika typer av tillgänglighet. Beroende på vilka praktiker som ungdomarna använder samt vilka praktiker som olika idrotter inkluderar, blir det av direkt påverkan till hur ungdomarna väljer att delta eller inte delta. Praktikerna visar på vilka som inte är lika välkomna inom en viss idrottsmiljö men även hur det går att arbeta med inkludering på ett annat plan.

Genus- och könsskillnader

I en redogörelse för genus- och könsskillnader är det viktigt att definiera hur dessa termer används. Kön är inte en naturlig kategori utan något som vi skapar och skapas till. När en analys av kön utförs med grund till att vara en social konstruktion blir det därefter viktigt att undersöka individens sociala och kulturella kontext för att komma åt möjligheter och begränsningar som denna disposition för med sig. Butler (1988) menar på att kön blir ett framträdande som vi ständigt agerar och återskapar. Butlers poäng blir att det sker ett ständigt ”görande” av kön genom våra beteenden, handlingar och språk som inte nödvändigtvis behöver konstitueras som en medveten aktion utan agerar oftast som en omedveten process (Butler 1988).

Det är även viktigt att konstatera hur genus respektive kön definieras. Studien gör en distinktion mellan biologiskt och kulturellt kön. Den mer allomfattande termen *genus* definieras här centralt som en kulturell kategori – markera skillnad till ‘kön’ som kan analyseras som biologisk distinktionen mellan man och kvinna (Soundings 1981). Om studien

inte gör en tydlig distinktion av att kontexten talar om ett biologiskt kön, är både kön och genus definierat som en kulturell kategori.

Genusstudier är ett fält som vuxit fram från att vara en studie av kvinnor till att bli en studie av relationen mellan man och kvinna. I linje med kulturbegreppet är även genus dynamiskt och definieras utifrån dess relativa position gentemot varandra. Likt Bandy (2014) visar på, följer den relationella definitionen av genus en utveckling inom idrottsforskningen och den intersektionella vändningen, där utveckling gick från att se kön som en monolitisk kategori till att undersöka kön ett socialt förhållande mellan man och kvinna. Att se genus och könsskillnader som relationellt är även viktigt då det bidrar till att se det som en integrerad del inom ungdomarnas möjligheter och begränsningar till rörelse, det blir en viktig delförklaring men agerar aldrig som en helhetsförklaring.

I olika förklaring till ungdomars rörelsemönster blir det viktigt att positionera genus som ett system i samhället. Yvonne Hirdman (1993) använder sig av *genussystem* som en förklaringsmodell. Ett genussystem agerar som ett 'ordningssystem av kön' där det finns två grundläggande kvalitéer – systemet agerar både som en dikotomi och en hierarki. I systemet ingår de kulturella kategorierna 'man' och 'kvinna' där dem skiljs åt. I systemet utgör mannen normen medan kvinnan utgör det avvikande (1993:51). Denna förklaringsmodell blir viktig för att kunna förstå bättre vilken relation som tjejer och killar har gentemot varandra och hur detta system redan finns underliggande inom olika fält i samhället. Även om genussystemet ser olika ut beroende på vilken kontext det uppstår inom, finns det ofta med som en delförklaring i situationer som gör skillnad på killar och tjejer. Rörelse är ett exempel på en situation där genussystemet blir tydligt.

Barns platser och platser för barn

Fysisk aktivitet utförs på många olika platser, på olika sätt och på olika dagar och tider på dygnet. Begreppet "plats" innefattar de fysiska, sociala och kulturella aspekter av hur vi känner oss hemma på olika platser (Fog Olvig & Gullöv, 2003). Inom antropologisk forskning innebär en plats både en social position och ett fysisk, geografiskt område. Barns position definieras ofta som junior i förhållande till den vuxna generationen och de rör sig typiskt på platser som är separata från andra. Med ökad ålder integreras unga gradvist i nya miljöer i samhället med stöd från vuxna som föräldrar, lärare och idrottsledare.

Barns platser inkluderar både de fysiska områden som andra har skapat för barn och platser som barn informellt har skapade för sig själva. Varje samhälle definierar platser där barn är tillåtna att vara under vissa förutsättningar och dessa avspeglar värderingar kring säkerhet, vad vi uppfattar är bäst för barn och hur vi vill förbereda barn för vuxenlivet (Green, 2013). Platser som inte är planerade för barn ses däremot ofta som relativt okontrollerade och potentiellt farliga för barn. Inom den sociologiska och antropologiska forskningen har vissa forskare pekat på risker av generella antagande om vad som är bäst för barn. Empiriska studier med barn som deltagare kan bidra till att bättre förstå barns preferenser i deras vardagsliv, deras förståelse och upplevelser av fysisk aktivitet på olika platser och hur detta utvecklas under barndomen och ungdomsåren. Detta kan ge insikt om hinder och även olika lösningsförslag på att få barn att röra sig mera.

Studiens syfte

Studiens syfte är att öka kunskapen om unga tonåringars uppfattningar och upplevelser av faktorer som påverkar om och hur de rör sig i sin vardag.

De specifika forskningsfrågorna är:

- i. På vilka sätt och i vilka sammanhang upplever unga i nionde klass hinder och möjligheter för fysisk aktivitet?
- ii. Hur och med stöd från vem är unga fysiskt aktiva minst 60 minuter om dagen?
- iii. Vilket stöd får de / önskar de från olika aktörer för att öka aktivitetsnivån i sin vardag?

Metod

Studiens design och urval av deltagare

För att studera hur unga upplever möjligheter och hinder för att röra sig, har tre olika typer av geografiska och socio-ekonomiska områden inkluderats.

Sveriges kommuner kan indelas i sex olika typer som har bestämts utifrån befolkningstäthet och närhet till städer (Tillväxtverket.se). Storstadskommuner är kommuner där mindre än 20 % av befolkningen bor i rurala områden och har en samlad folkmängd på minst 500 000 invånare. I storstadskommuner finns det områden som är socioekonomiskt utsatta. Stockholm, Göteborg, och Malmö är exempel på storstadskommuner. Som jämförelse har vi också inkluderat ungdomar som bor i landsbygdskommuner. Vi har inkluderat en mycket glest befolkad landsbygdskommun där hela befolkningen bor i rurala områden. Enligt Tillväxtverket ska hela befolkningen ha mera än 90 minuters resväg med bil till en tätort med minst 50 000 invånare. Dessutom har vi inkluderat en tätortsnära landsbygdskommun; det vill säga kommuner där minst 50 % av befolkningen bor i rurala områden och minst hälften av befolkningen har mindre än 45 minuters resväg med bil till en tätort med minst 50 000 invånare.

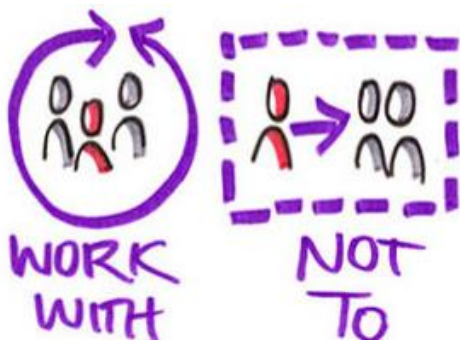
Studiens design inkluderar tre olika typer av miljöer utifrån en princip om maximal variation av hinder:

- Storstadskommun med socio-ekonomiskt utsatta områden och geografisk närhet till fritidsaktiviteter; (Stockholm)
- Mycket gles landsbygdskommun med stora geografiska avstånd till större stad och mindre utbud av organiserade aktiviteter; (Västra Norrland) och
- Tätortsnära landsbygdskommun med tillgång till större stad som har ett relativt stort utbud (Skåne).

Dessa miljöer har identifierats i tre olika kommuner. En kommun i norra Sverige där unga har geografiska hinder; en kommun i södra Sverige med tillgång till större stad och två stadsdelsområden i storstad. Det ska tilläggas att det finns unga som lever under socio-ekonomisk utsatthet i alla tre områden och dessa ingår också i studiet.



Inom varje kommun har två högstadieskolor deltagit; dvs totalt sex skolor som har identifierats på olika sätt. I storstadskommunen identifierades en skola via Generation Peps sändlista till skolor som är anmälda till Pep Skolverksamheten; den andra skolan identifierades via kommunens integrationsordnare och lokalkännedom. Skolorna i landsbygdskommuner identifierades via personlig kontakt med en skola som sedan pekade ut en liknande högstadieskola i kommunen. I den mycket glest befolkade landsbygdskommunen valdes de största högstadieskolorna ut.



Studien är baserat på ett ändamålsenligt urval där vi önskade att samtala med unga oberoende av deras typ eller nivå av fysisk aktivitet. På varje skola har alla nionde klass elever bjudits in att delta i studien. Alla deltagare är mellan 14 och 17 år gamla. Denna åldersgrupp är intressant eftersom många slutar med organiserad idrott och tillbringar mera tid på egen hand i den åldern. Samtidigt går alla unga fortfarande i skolan och majoriteten går i skola i närheten av hemmet. Studien var designat för högstadieelever

men på grund av covid-19 relaterade restriktioner på skolorna (besöksförbud på skolorna, periodisk distansundervisning) ändrade vi målgruppen till att uteslutande involvera nionde klass elever. Unga som har fyllt 15 år kan enligt svensk lag själva fatta beslut om de vill delta i en forskningsstudie och underteckna informerat samtycke. Detta förenklade rekryteringen på skolorna.

Ungdomsrådets roll som expertgrupp

Under hela studiens genomförande har vi samarbetat med ett Ungdomsråd som är etablerat av Generation Pep. Ungdomsrådets medlemmar har varit mellan 13-17 år gamla, bosatta i Stockholmsregionen och villiga att delta i workshops under studiens konceptualisering, i början och slutet av analysarbetet. Vi har samarbetat kring rekryteringsstrategier, ämnen att inkludera i datainsamlingsmetoderna; begrepp som vi skulle använda/undvika; direkta bidrag till analysen av datainsamlingen. Detta samarbete som är jämförbara med co-design processer

(Slattery 2020) med målgruppen har ökat förståelsen av ungas perspektiv och anpassat studien till målgruppens behov och preferenser.



Datainsamlingen

En av de stora utmaningar när man vill förstå ungas perspektiv är att minska maktobalansen mellan en vuxen forskare och de unga deltagarna. Att erbjuda flera olika alternativ för datainsamling och att några av dessa alternativ innebär att deltagarna kan kontrollera (delar av) datainsamlingsprocessen har visat sig att öka kvaliteten i kvalitativa studier (Noonan 2016). Mot denna bakgrund erbjöds alla elever att välja mellan tre olika datainsamlingsprocesser:

- Könsuppladad fokusgruppdiskussion med ca 4 personer i varje grupp
- Foto-berättelse ("Photovoice") – ensam eller i grupp
- Individuell intervju

Studien har använt sig av individuella intervjuer, fokusgruppdiskussion och en fotoberättelse metodologi. En fokusgrupp antas här likt Onwuegbuzie m.fl. (2009) definition likt en metod som samlar in kvalitativa data med informella gruppdiskussioner runt ett specifikt fokuserat ämne. En fördel med fokusgrupper är att de skapar en större trygghet för studiens deltagare. Onwuegbuzie et al (2009) visar på att fokusgruppen även blir en bra väg för forskare att komma åt empiri från flera deltagare samtidigt. När intervjun involverar flera deltagare på samma gång blir det även en miljö som hjälper deltagarna att diskutera idéer, åsikter och tankar mellan varandra (2009:2). Denna metod blev viktig eftersom studien ville komma åt hur ungdomarna upplever rörelse och vilka normer som är viktiga att förstå.

Interaktionen inom en fokusgrupp bidrar med både en möjlighet och begränsning. En fokusgrupp blir onekligen påverkad av den gruppdynamik som finns inom den. Den specifika gruppdynamiken får en stor påverkan på det slutgiltiga materialet eftersom alla enskilda individer inom gruppen har olika dispositioner och därmed kommer till uttryck på olika sätt inom diskussionen. I början av studien deltog sex personer i varje grupp samt två forskare – en ledde frågorna och en person noterade reaktioner, kroppsspråk och följde upp på svar från gruppen. Men för att främja interaktion och att alla deltagare skulle känna sig bekväma att

bidra ändrades antalet till tre-fyra personer per grupp vilket resulterade i färre begräsningar för alla deltagare att bidra och uttrycka deras synpunkter.

För att förstå individuella uppfattningar och upplevelser i detalj samlades data även in via individuella intervju (Kvale & Brinkman 2014). Semi-strukturerade individuella intervju ger deltagaren möjlighet att fördjupa vissa upplevelser och berätta om egna uppfattningar i större detalj. Under studiens gång har vi anpassat formatet ("*emerging design*") vilket innebär att vi har fokuserat på de ämnen som har dykt upp under studiens gång och som krävde flera uppföljande frågor. Det ska bemärkas att intervjuformatet används till att förstå hur unga *rapporterar* om deras fysiska aktivitet, men att det samtidigt inte bekräftar hur deras beteende är.

För att uppnå hög kvalitet under datainsamlingen är det avgörande att skapa en god stämning under både intervju och fokusgrupper där unga förstår syftet med studien och att vi som forskare inte har en agenda men önskar att förstå. Vi har varit tydliga med att vi inte ställer kunskapsfrågor och att det inte finns rätt eller fel svar eller synpunkter.

En del av de individuella intervjuerna var initialt planerade som en "*go-along*" intervju där deltagaren under en promenad i närmiljön skulle berätta om de olika platserna där unga känner sig bekväma att utföra fysisk aktivitet. På grund av oro och risk för smittspridning av Coronavirus genomförde vi inte dessa promenadintervjuer.

Det mest effektiva sättet att förbättra hälsan är att använda lokalt tillgängliga, hållbara och effektiva metoder. Inom folkhälsovetenskap har det sedan 1970-talet testats att utforma interventioner kring ovanliga, men gynnsamma hälsobeteenden som vissa medlemmar i samhället redan utövar. Fokus är att förstå hur personer som är positivt avvikande lyckas (Berggren et al 2002). Ett av studiens delsyften är att identifiera de möjligheter och resurser som *positivt avvikande* unga i socioekonomiskt utsatta områden har för att främja fysisk aktivitet. Det vill säga unga som självuppskattad när eller kommer nära målet att vara fysisk aktiv en timme varje dag. Ansatsen att förstå de unga som avviker från gruppen på ett positivt sätt kan bidra till att identifiera förbättringar för andra unga som lever i samma miljö.

Bilder kan fånga andra aspekter av hälsa än ord (Asaba et al 2014; Harper 2002) och kan väcka reflektion över komplexa hälsofrågor som exempel fysisk aktivitet. Fotoberättelser är en deltagande metod där de unga får möjligheten att kommunicera muntligt och via bilder. Vid att be deltagare först ta bilder från deras vardag och därefter berätta om bilderna kan deras medvetenhet öka, vilket i sin tur kan berika diskussionen. Den åldersbaserade maktobalansen mellan forskaren och deltagaren är en faktor som måste beaktas när man genomför en studie med unga. Fördelen med fotoberättelsesmetoden är att man träffas två gånger och därmed får lite bättre kunskap om varandra. Den stora fördelen är dock att deltagarna kommer förberedda under andra träffen och kan avgöra vilka bilder de vill dela och prata om.

Positiv avvikelse "är iakttagelsen att i de flesta miljöer finns ett fåtal riskfyllda individer som genomför ovanliga, gynnsamma metoder och följaktligen upplever bättre resultat än sina grannar som delar liknande risk". (Berggren 2002)

Alla deltagare kunde välja vilket sätt de ville delta på. De elever som utan uppmaning berättade att de ofta var fysiskt aktiva uppmanade vi att delta i en individuell intervju. Teamet som har genomfört studien var alla verksamma inom Institutionen för Global Folkhälsa, Karolinska Institutet. Medicinsk antropolog Helle M Alvesson är ansvarig forskare och har lett studien. Datainsamling och analys har genomförts i samarbete med socialantropolog, Kajsa Ylleqvist, antropologipraktikant Ida Noren, folkhälsovetare Linda Timm (PhD) och Charlotte Myers. Intervjuer har genomförts av Helle, Kajsa, Linda och Charlotte; i medföljande citat har respektive intervjuare namngetts för att visa på transparens i materialet.

Figur 1. – Illustration av datainsamlingsalternativ för deltagarna



Vi etablerade kontakt med en till tre personer ur personalen på varje skola inför datainsamlingen. Vi informerade om studiens syfte och upplägg under besök på skolorna eller via digitala möten. Det har varit rektor, vicerektor, idrottslärare, mentorer som har deltagit och gett oss tillgång till klasserna under skoltid. Generellt har vi kommit till varje enskild klass under en lektion och informerat om studien. Sedan har vi kommit tillbaka för att genomföra processen om informerat samtycke och därefter bestämt tid för deltagandet i intervju eller gruppdiskussion. I tabell 1 nedan syns fördelningen av datainsamlingsmetoder per område.

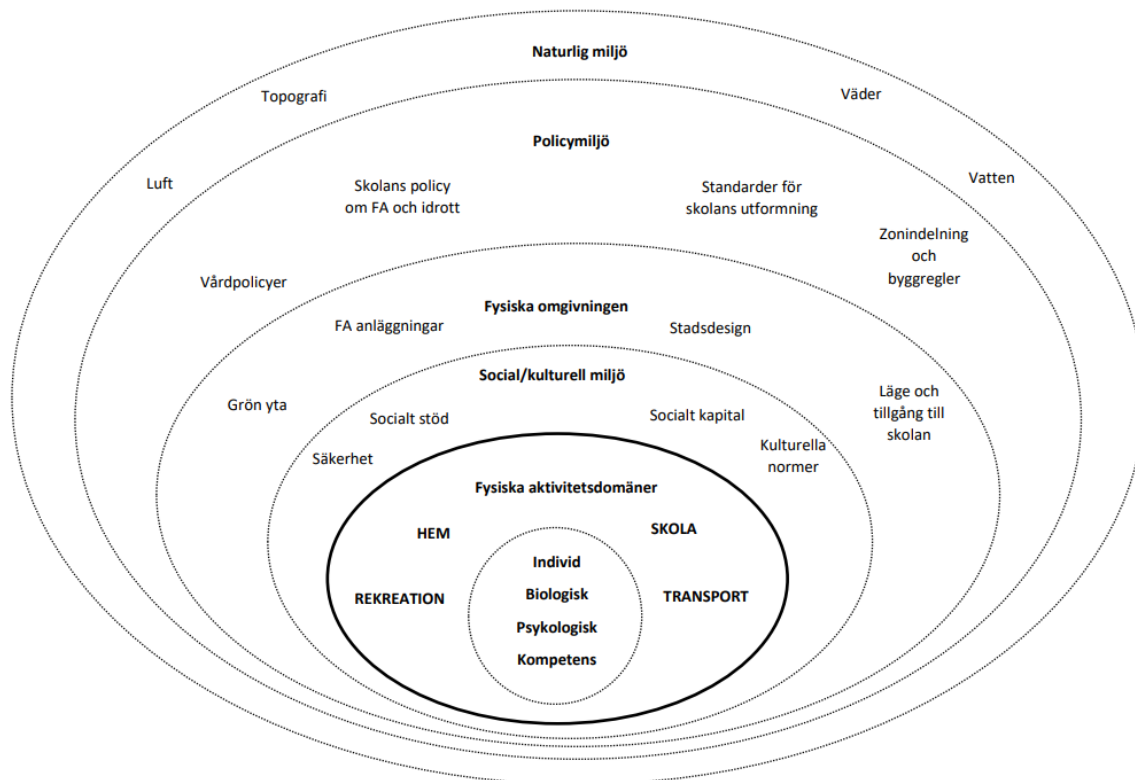
Tabell 1. Datainsamlingsmetoder per område

Region	Fokusgruppdiskussion (grupper)	Individuella Intervju	Fotoberättelse (personer som tog bilder)
Södra - landsbygd	9	4	9
Storstad	7	10	12
Norra - landsbygd gles	5	4	12
Totalt	21	18	33

I studien har normer runt tonåringars fysiska rörelse och intresse i att ändra dessa belysts i olika specifika ämnen. Sociala, kulturella, fysiska, geografiska och ekonomiska faktorer påverkar barns möjligheter för att röra sig och studien utformades så en mängd olika aspekter av hinder och möjligheter för fysisk aktivitet kunde diskuteras med deltagarna.

Intervju- och fokusgruppguides utvecklades på bakgrund av en socio-ekologisk modell som inkluderar de olika miljöer och situationer som unga tillbringar sin tid i. Generellt har flera olika teorier och modeller använts i studien av faktorer som påverkar ungas fysiska aktivitet. När det gäller förståelsen av ungas beteenden har det funnits ett stort fokus på de individuella faktorer som kön, ålder, självförtroende och uppfattning av hälsa (Lenthe & Brug 2010). Sociala och miljörelaterade faktorer som påverkar barn och ungas utveckling har dock parallellt uppmärksammas. En socio-ekologisk modell kan användas för att organisera de faktorer som påverkar unga på olika nivåer även om vissa nivåer är överlappande. Sallis et al utvecklade i sin studie från 2006 en modell som använts för att förstå ungas beteende.

Individens demografiska karakteristika kan inkludera, ålder, kön, socioekonomisk status men också erfarenheter av idrott och motivation för att delta. Interaktion mellan individen och de personer och situationer som hen har kontakt med ryms i de interpersonella faktorerna. Ungas sociala kontexter innebär också att organisationsnivån måste beaktas. Det kan vara formella och informella aktörer och organisationer så som skola, idrottsföreningar, kommersiella program eller klubbar. Normer, stöd och säkerhet är några av de aspekter som ryms i den sociala och kulturella miljön. Den fysiska omgivningen formar de möjligheter som unga har men kan också formas av unga. Ytor kan användas på andra sätt än de planerade. På policynivå ser man på riktlinjer och policyer som påverkar fysisk aktivitet så som rätten att använda platser, subventionering av kostnader, och skolans utformning. Slutligen påverkar väder och andra karakteristika av den naturliga miljön våra beteenden. Denna modell har på ett övergripande sätt guidat de frågor som vi ställde till de unga.



Figur 2. Socio-ekologisk modell adapterat av Sallis et al 2006 i Pawlowski 2016.

Alla deltagare har svarat på strukturerade frågor innan intervju/gruppdiskussion startade. I tabellen nedan visas fördelningen av deltagare per kön, ålder, region, typer av aktiviteter som de genomfört under senaste sju dagarna, antal dagar under de senaste sju dagarna som de självuppskattar att de rört sig minst 60 minuter om dagen. Vi efterfrågade alla sätt de rörde sig på och efterfrågade inte nivå av ansträngning. Detta inkluderade att gå till skolan eller att gå runt med kompisar i området. Bakgrunden för detta val var att inte skapa förväntningar om att vi var mest intresserade i unga som rörde på sig mycket och att identifiera alla aktiviteter där unga är i rörelse. Resultaten visas i tabell 2 och 3.

Metod: Strukturerade frågor till alla deltagare

5. Hur har du rört på dig den senaste veckan (7 dagar)?
 Lista vilka aktiviteter du gjort och skriv antal gånger du gjort aktiviteten den senaste veckan.

1. Vilken aktivitet? Svar: _____	Hur många gånger? Svar: _____
2. Vilken aktivitet? Svar: _____	Hur många gånger? Svar: _____
3. Vilken aktivitet? Svar: _____	Hur många gånger? Svar: _____
4. Vilken aktivitet? Svar: _____	Hur många gånger? Svar: _____
5. Vilken aktivitet? Svar: _____	Hur många gånger? Svar: _____
6. Vilken aktivitet? Svar: _____	Hur många gånger? Svar: _____

6. Hur många dagar har du rört på dig minst 60 minuter per dag den senaste veckan (7 dagar)?
 (Räkna in alla sätt du rört dig på som att gå, cykla och träna på fritiden och i skolan)
 Svar: _____

7. Ungefär hur mycket tid är du utomhus en vanlig dag? (Tänk tillbaka på de senaste 7 dagarna).
 Kryssa i alternativet som stämmer bäst.

0-30 minuter 30 minuter-1 timme 1-2 timmar 2 timmar eller mer

Tabell 2. Deltagare i studien

	Pojkar	Flickor	Total
Antal deltagare	73	60	133
Ålder			
14	1	4	5
15	48	36	84
16	21	19	40
17	3	1	4
Region			
Södra	28	23	51
Storstad	21	18	39
Norra	24	19	43
Dagar de rör sig 60 minuter – själv uppskattat (alla nivåer av rörelse inklusive att gå till skolan)			
0	1	5	6
1-2	17	1	18
3-4	9	26	35
5+	46	28	74
Tid utomhus per dag			
0-30 minuter	6	7	13
30 minuter – 1 timme	19	21	40
1-2 timmar	19	20	39
2 timmar eller mer	29	12	41

Tabell 3. Typer av aktiviteter som unga rapporterar att de genomfört de senaste sju dagarna

Organiserat		Självorganiserat		
Idrott	Golf	Gå ut	Cross	Hockey fys
Dans	Hockey fys	Promenad	VR	Styrketräning
Fotboll	Cross	Gymma	Motocross	Tennis
Basket	VR	Leka med syskon	Stretcha	Fiska
Springa	Motocross	Dans	Hoppa studs matta	Åka fyrhjuling
Simning	Brännboll	Skridskor	Brännboll	Brotta
Provträning	Volleyboll	Fotboll	Vattenskoter	Gå till skolan
Boxning	Baseboll	Basket	Skog promenad	Lätt träning hemma
Muay Thai	Handboll	Jogga	Vedhuggning	Bad
Boxning	Jobb	Springa	Armhävningar	Städa
Brotta	Teater	Cykla	Volleyboll	Pingis
Rodd	Badminton	Gå med hunden	Klippa gräs	Hem-träning
Tennis	MMA	Ute med vänner	Jobb	Cykla till skolan
		Golf	Håller på med bilen	Teater
		Kondition	Rodd	Badminton

Innan datainsamlingen påbörjades genomfördes pilotintervjuer (4) och en pilotfokusgruppdiskussion i Stockholm. Fokus var på att testa intervju och fokusgruppguides för tydlighet, tid och ändamålsenlighet för målgruppen. Ett möte med Ungdomsrådet på Generation Pep genomfördes vilket gav nya förslag på hur vi skulle planera rekryteringen på skolorna, vilka ord och vändningar vi skulle undvika och vilka ämnen vi skulle inkludera i datainsamlingen.



Foto: Helle M Alvesson – pojkar fyller i frågor om fysisk aktivitet

Datainsamlingen har pågått under ett år från december 2020 till december 2021. Besök på skolor var planerat att påbörjas i november 2020 kort efter godkänd etikansökan men fick snabbt ställas in på grund av Coronapandemin och förbud att besöka skolorna samt reserestriktioner. En mindre del av data samlades in under december 2020. Under vintern och fram till våren 2021 var teamet i kontakt med fem av sex skolor kring smittspridning i området, kombinationen av när- och distansundervisning och regler kring besök på skolorna. En riskanalys utarbetades för att säkra datainsamlingsprocessen, kontakt med deltagarna och resor för teamet. I maj månad 2021 blev det möjligt att starta datainsamlingen på ett säkert och korrekt sätt på fyra av skolorna innan eleverna fick sommarlov i juni. Den sista skolan i storstadsmiljö rekryterades i november månad 2021 och datainsamlingen på skola nummer fem och sex avslutades i december månad 2021. Vi har därmed besökt skolor under både sommar och vinter vilket även avspeglas i de aktiviteter som de unga beskriver samt vådrets betydelse.



Datakvaliteten har värderats under hela studiens gång och formatet har anpassats till de omständigheter som rådde. Vi har genomfört all datainsamling på skoltid på skolans område. Den största delen har genomförts utomhus under maj och juni månad; några har genomförts i stora klassrum eller gymnastiksal. Under november och december har datainsamling på den femte och sjätte skolan genomförts inomhus. All datainsamling är inspelad på två inspelningsapparater. Intervju och fokusgruppdiskussioner är transkriberade verbatim.

Dataanalys

Under höst 2021 och vinter 2022 har tre forskare samarbetat kring en reflexiv tematisk analys som beskrivs i Clark och Brown (2006, 2019). Den tematiska analysen har genomförts i steg som började med att läsa allt material och lyssna på inspelningarna igen. Kodning av data har genomförts höst och vinter 2021/22 och har påbörjats innan datainsamlingen avslutades i december 2021.

Analysen innebär att vissa delar av data tillskrivs större vikt än andra delar och gör det möjligt att se mönster i data. Materialet har kodats systematiskt i en kvalitativ software Nvivo 12 av två forskare.

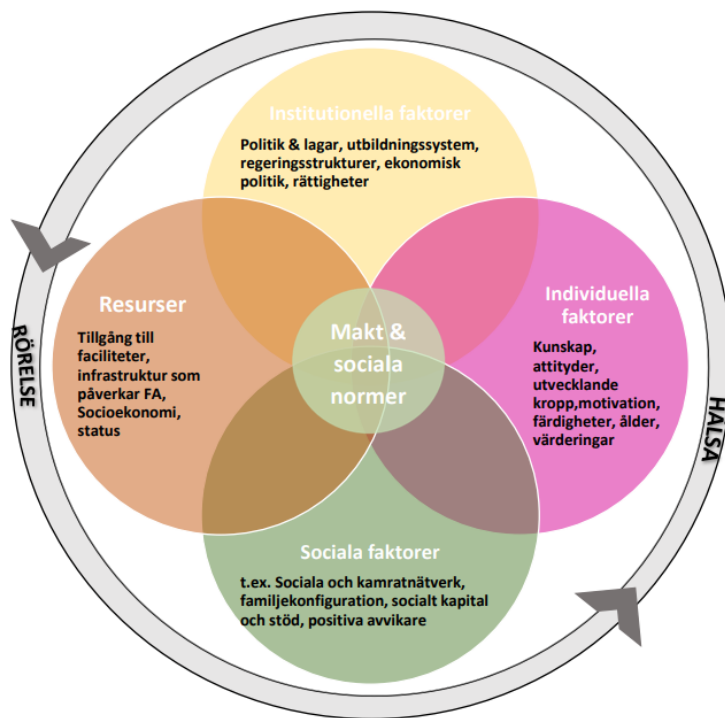


Ungefär hälften av materialet har kodats av båda forskare i samma software. I den senare del av analysen har en tredje person blint kodat delar av materialet för att identifiera nyanser i kodningen. Samarbetet mellan flera deltagare i gruppen ökar förståelsen av data och trovärdigheten av analysen. Bildmaterialet analyseras integrerat med deltagarnas berättelser om bilderna (Drew & Guillemin 2014). Ett exempel på hur kodningen har genomförts kan ses i tabell 4.

Tabell 4: Exempel på kodningsprocessen

Citat	Kod	Kategori	Sub-tema	Tema
<i>Ja jag känner mig väldigt trygg, asså jag har ju alltid i bakhuvudet eller att asså man är alltid lite orolig men det är inget jag riktigt tänker på. (EKfgd05, kille)</i>	Känna sig trygg i området men är också alltid lite orolig	Trygghet i området	Fysisk miljö	Ungas platser
<i>Jag tycker det blir lite stressande när man ser någon på Instagram som är vältränad och så, man jämför sig själv så mycket så blir det negativt tankesätt att man måste se ut som den personen. (KÄfgd03, 4)</i>	Stress på Instagram om att vara vältränad Bilder och kroppsideal/ sociala medier	Kroppsideal och att jämföra sig	Självbild i sociala och digitala sammanhang	En pressad värld

Under denna del av analysen har vi iterativt analyserat specifika delar av data och med hjälp av vetenskaplig litteratur försökt att förstå vad de unga menar och därmed identifiera teman. För att identifiera den mest lämpade tolkning av materialet är teoretiska ramverk viktiga att konsultera. En metafor som har använts för att beskriva denna process är ”burköppnaren” dvs att teoretiska funderingar kan bidra till att ”öppna upp” data, ställa de rätta frågorna till materialet och förstå inte bara vad de unga säger men också vilka värderingar som ligger bak eller mellan raderna (Vallgård 2008).



Figur 3. Teoretisk ramverk för att förstå sociala normer i samverkan med andra faktorer. Adapterat från Cislaghi & Heise 2019.

Teorier kring sociala normer för hälsofrämjande gör det möjligt att förstå flera av de ungas berättelser om rörelse (Cislaghi & Heise 2018; Pulerwitz et al 2019; Draper et al 2015). Ungas rörelsemönster och beteende formas inte bara av en orsak men av flera sammanvävda faktorer. Sociala normer är informella beteenderegler som anger vilka beteende och synpunkter som är acceptabla inom ett givet sammanhang.

Fysisk aktivitet kan i sig ses som ett normativt beteende som regleras på olika sätt i olika situationer och miljöer. Teorier kring sociala normer inom ungas olika kontexter gör det möjligt att se hur individuella, sociala, materiella och institutionella faktorer kan analyseras för sig men också i samverkan. Uppfattningar om andra personers beteende och attityder kan förklara och påverka människors hälsorelaterade val inklusive fysisk aktivitet. Vid att undersöka hur normer interagerar med andra faktorer kan vi förstå hur ett visst beteende som fysisk aktivitet/inaktivitet vidmakthållas. Se Figur 3 ovan.

Foto-berättelserna har använts på två metodologiska sätt: (i) att skapa ett bildmaterial som ökar vår förståelse av hinder och möjligheter; och (ii) att ge deltagarna möjlighet att komma förberedda till intervjun. Detta kan öka deras självförtroende och villighet att berätta om deras värld. Under analysen har vi jämfört bildmaterial, fokusgruppdiskussioner och intervju. Bildmaterialet har lyft fram de materiella dimensionerna av fysisk aktivitet men har också varit ett effektivt sätt att följa upp med frågor om de ungas känslor och upplevelser. I rapporten har vi illustrerat några resultat med bilder.



Foto: Helle M Alvesson under väntetid på skola

Etiska överväganden

Alla deltagare fick information om studien innan de undertecknade informerat samtycke. För de elever som inte hade fyllt 15 år undertecknade även vårdnadshavare. Vi var tillgängliga på skolorna flera dagar och elever kunde ställa frågor om studien vid behov. Mentorer för varje klass var också tillgänglig för eleverna för att svara på frågor.

För deltagare i fokusgruppdiskussioner eller fotoberättelse i grupp är premissen att deltagarna hör varandras synpunkter. Konfidentialitet mellan gruppens deltagare kan därför inte säkras. Alla deltagare informerades om att gruppdiskussionen genomförs i en anda av konfidentialitet och att allt som diskuteras är privat för gruppen.

Det kvalitativa materialet, ljud- och textfiler samt bilder förvaras på ett lösenordskyddat KI Cloud. Enbart de deltagande forskarna har tillgång till materialet. Personer som har transkriberat materialet har bara tillgång till anonymiserade ljudfiler. Namn på område, skola och deltagare kommer inte nämnas i rapporteringen. Vi använder pseudonym till citaten eller en enkel hänvisning till kön, datainsamlingsmetod (IDI=individuell intervju; FGD=fokusgruppdiskussion; Fotogrupp=bildberättelse). Vi anger alltid vilket område deltagaren bor i men inte vilken skola. Vi säkerställer därmed att ingen kunskap eller citat kommer att kunna härledas till enskild person eller skola.

För de elever som tog bilder av faktorer som påverkar deras fysiska aktivitet, fick de instruktioner om hur de kan säkra egen, familjens och vänners anonymitet. Alla deltagare mottog ett presentkort på 150 sek för varje tillfälle dvs ett presentkort för de unga som deltog i intervju och fokusgruppdiskussioner och två presentkort för de deltagare som skapade ett bildmaterial och träffade oss två gånger.

Studien är etisk granskad av Etikprövningsmyndigheten; godkänt den 2 november 2020 (Dnr 2020-03967).



Kortspel under en rast på högstadiet. Vi befann oss i korridoren som högstadieelever ofta "hängde" i på rasterna. Vi avtalade tider för intervju eller småsnackade bara.

Resultat

Den tematiska analysen består av fem teman som belyser olika aspekter av ungas uppfattningar och upplevelser av fysisk aktivitet i vardagen.

Det övergripande temat: mer av samma kommer inte att räcka är utvecklat på bakgrund av fem underteman kring ungas uppfattningar av typer av rörelse, ungas platser, en pressad värld, otakt i tid och planering, samt stöd behöver uttryckas av oss. Analysens övergripande resultattabell finns nedan. En delstudie kring unga som positivt avviker kommer presenteras efter denna övergripande analys.

Tabell 5. Tematisk resultatanalys av övergripande tema, undertema, kategorier och subkategorier.

Mer av samma kommer inte att räcka		
Motsägelser bland unga om vad fysisk aktivitet är	Vuxnas rangordning av fysisk aktivitet	
	Tävlingsinriktad fysisk aktivitet polariserar unga	
	Rörelse kan vara en lek men fortfarande på riktigt	
	Idrottslektionen som introduktion och avslutning	
	Vardagsrörelse är osynlig	
	Göra saker roligt	
	Fysisk aktivitet har effekt	
Ungas platser upplevs som begränsade	Behov av kontroll och egen tid	Uppdelning av tjejer och killar
	Gymmet som initiering till vuxenvärlden	
	Att synas och ta plats när man är fysiskt aktiv	
	Genus påverkar uppfattningar av trygghet i närområdet	
	Platser kan ändra funktion	
	Sociala relationer betyder mest och rumsligt avstånd betyder mindre	
En pressad värld	Hur man bör se ut	Gå ned i vikt Prestationsångest Motivation Trötthet och orkeslöshet Depression Rörelse kan hjälpa din psykiska ohälsa, men psykisk ohälsa kan även hindra dig från rörelse
	Kroppen från barndom till tonår och inom sociala medier	
	Kroppsideal – motiverande och ångestframkallande	
	Två förhållningssätt – träna för utseende eller träna för välmående	
	Att träna för rätt anledning	
	Att alltid bli bättre	
	Psykisk och fysisk hälsa sammanvävs	
Otakt – tid och planering upplevs olika	Schema, rutiner och struktur	
	Lära sig sitta still	
Stöd behöver uttryckas av oss	Ungas stöd och resurser	Föräldrarnas engagemang och resurser påverkar ungas fritidsaktiviteter Feedback
	Stöd med ekonomi	
	Stöd genom föräldrarnas kunskap Stöd i form av vänner och till att navigera förändring	

Vi refererar till dessa analytiska grupperingar i texten nedan. Citat från deltagare tydliggörs i kursiv i separata paragrafer.

Motsägelser bland unga om vad fysisk aktivitet är

Studiens deltagare utvisar stor heterogenitet i sätten de är fysiskt aktiva på, detta framgår även av tabell 3 ovan. Unga upplever en motsägelse mellan samhällsnormer kring intensiv fysisk aktivitet och vilka aktivitetsformer de trivs med. Detta första tema består av sju kategorier av data: *vuxnas rangordning av fysisk aktivitet, tävlingsinriktad fysisk aktivitet polariserar unga, idrottslektionen som introduktion och avslutning; rörelse kan vara en lek men fortfarande på riktigt; vardagsrörelse är osynlig, fysisk aktivitet ska vara rolig och fysisk aktivitet har effekt.*

Vuxnas rangordning av fysisk aktivitet

I samtalen med deltagarna blev det tydligt att de uppfattar att en rangordning av fysiska aktiviteter finns i samhället där fysisk aktivitet jämförs med träning och hård fysisk ansträngning. Deltagarna uppfattar att vuxenvärlden inklusive skola, föräldrar och idrottsföreningar tillskriver fysiskt intensiv träning stort värde och att det är en norm som ungas fysiska aktivitetsnivå mätts mot. När vi som vuxna kom till skolorna och nämnde begreppet fysisk aktivitet fick vi olika reaktioner. Några var väldigt intresserade från början och andra förväntade att vi ville prata med de klasskamrater som var fysiskt aktiva. En pojke sa under en av våra klassintroduktioner av studien:

”Jag har aldrig tränat i mitt liv”

och därmed förväntade han att han inte var relevant för studien. Det blev avgörande för studien att synliggöra dessa normer och förväntningar samt tydliggöra att vi inte bara var intresserade av *träning* utan av alla olika sätt som unga är fysiskt aktiva eller rör sig på.

Unga associerar tävlingsinriktade typer av idrott till fysisk aktivitet. Vi frågade unga i fokusgrupper om vilka ord och uttryck de använder för att beskriva att de är fysiskt aktiva. De nämnde först organiserade eller planerade sätt att vara fysiskt aktiva på, inom olika sporter och även inom skolidrotten. Det idrottsaktiviteter som är pulshöjande kan antas vara “på riktigt” och ingen lek, dessa aktiviteter är för vissa väldigt roliga medan för andra mycket besvärande. För de deltagare som var aktiva i en idrottsförening var tävling, att bli bättre än motståndaren, att bli bättre själv en normaliserat del av att vara medlem.

När det gäller den egna praktiken uttrycker deltagarna stora skillnader i hur de uppfattar fysisk aktivitet och vad som gör den attraktiv. I studien har vi exempel på alla sex praktikformer enligt Larsson (2008) som nämndes i introduktionen. Vi kommer att referera till dessa praktikformer i olika delar av resultaten.

Tävlingsinriktad fysisk aktivitet polariserar unga

Praktiken i tävlingsbaserade organiserade lagsporter som tex fotboll, basket, ishockey diskuteras i alla fokusgrupper och intervjuer. Deltagarna beskriver hur de aktivt deltar i dessa sporter eller hur de påverkas av att andra drivs av tävlingsmomentet i dem. Starka känslor uttrycks i detta sammanhang när man älskar respektive avskyr att vara fysisk aktiv i ett tävlingsmoment. Vi ser inga stora skillnader mellan tjejer och killar i denna del av materialet. Skillnaderna utmärker sig mellan unga som har / inte har erfarenheter av att delta i tävlingsorienterade idrotter.

Att kunna klara av och hantera intensiv aktivitet beskrivs med glädje och stolthet av de unga som upplever sig vara bra på dem:

*Jag gillar att träna och jag är duktig på många sporter. Det är typ så här ...
Jag vet inte, men ... någon begåvning eller så. (Södra, IDI, kille)*

*Man svettar jättemycket och man tröttnar jättemycket. Den här sporten är
mycket svår. (Norra, IDI, kille)*

Men i övrigt läggs fokus snabbt på tävlingsmomenten istället för den fysiska aktiviteten och hur man relaterar till tävling när man är fysisk aktiv.

*Så nu så är det ju så att ja - jag är fortfarande en väldig tävlingsinriktad
person. Det är speciellt också när jag vet att jag är bra på nånting.... Så
vad jag gillar.. verkligen är att tävla så bra som möjligt. (Södra, IDI, Isak)*

Egna kompetensen lyfts ofta som en viktig del av att trivas med en tävlingsinriktad idrott. Idrotten förknippas med tävling och deltagarna kommer automatisk in på den aspekten av aktiviteten och hur det påverkar allt de gör.

*Det blir mycket, eftersom att de flesta som ... Ja, de flesta av mina kompisar
utför tävlingarna, sporter, och så där ... så blir det automatiskt att det blir
en tävling i det mesta man gör. (H: Just det). Och då ... Man kör match ju
mot varandra. Även fast det bara är på skoj så kan det hetta till. Typ att det
blir lite allvarligt.*

H: Så det kan hetta till utan att det blir allvar. Var det så du sa?

*Ja. Det blir ... Ja. Jag är ganska ... Jag är vinnarskalle. Jag gillar inte att
förlora. Framför allt inte mot kompisar och så där. (Norra, FGD, killar)*

Att tävlingsmoment innebär att jämföra sig med andra kommer många av deltagarna direkt in på och några nämner att de har hittat positiva sätt att hantera risken för konstant jämförelse:

*Alltså det är ju alltid, ofta, dom som håller på fortfarande nu har ju oftast
vinnarskallar. Då är det mycket att man, fast man inte tänker så tävlar man
mot dom andra. Det ger ju i sig själv positiva effekter för då tvingar man sig
själv att göra lite bättre, mer och bättre typ armhävningar. Så här - jag ska
göra i alla fall en mer än han och så fortsätter man. (Norra, IDI, kille)*

*1: Asså vi tre, tycker inte jag, jämför oss med varandra. (2: nae). Men sen
kanske finns det andra personer i vår klass som kanske jämför sig med
varandra. Liksom ofta måste vara bättre än den andra – jag måste!*

3: och det är inte bara sporter;

1: Nej. Alltså det är liksom allmänt. (Södra, FGD, flickor)

Förutom att ha kompetensen till att klara sporten, knyts personens egenskaper under fysisk aktivitet ofta an till hur en person är allmänt. På så sätt kommer samtal om fysisk aktivitet in på normativt beteende bland unga och även hur olika grupperingar av unga positioneras gentemot varandra i aktiviteter utanför idrotten.

Typiskt exempel på hur grupperingar av unga uppfattas i skolmiljö. Intervju i skola i storstad. (I= intervjuare; D= deltagare)

I: Ja ja hur skulle du säga vilka olika grupperingar finns det?

D: Det finns ju fotbollsentusiasterna som jag skulle säga det är väl nästan majoriteten eller hälften lite mindre än hälften sen finns det ju dom som brukar stå ensamma så i sina små grupper sen finns det såna som är kan vara lite mer vem som helst sen finns det ju dom som är eh inomhus människor då tycker om att göra spela sällskapsspel och kanske andra aktiviteter som går att göra inomhus

I: Är det tjejer och killar i alla dom här typer av grupper?

D: Mm jag skulle säga fotbolls gruppen då är det ändå ganska blandad lite mer killar skulle jag säga och sen i, dom som är inomhus eller bara hänger i sina små grupper då där är det mest tjejer skulle jag säga

I: ja mm. D: Men dom som är i sina grupper det är ändå jämnt fördelad mellan alla grupper

I: ja och sen dom som har lite med alla - har de gjort något gemensamt eller är dom...

D: Dom är väl nog bara lite små intresserade av allting... Dom kan vara med vem som helst egentligen.



Tävlingsmomentet är dock inte det mest avgörande för alla inom organiserade idrotter och det diskuteras i många fokusgrupper. En grupp flickor i norra Sverige tog bilder och under samtalen kring de olika foton kom de in på hur olika förväntningar de hade på

fotbollsträningarna; att de hade ändrats med åren i takt med att föräldrars inflytande minskade och de fick starkare egna intressen. Av sex kompisar hade en slutat, en satsar nu på ett akademilag, två var fortfarande uppsatta på att vinna på lokala laget och att förbättra lagets placeringar medan två fokuserade på de sociala momenten och pratade om vikten av att gå till och vara tillsammans på träningarna. Alla uttryckte att gruppen var viktig och gav dem en viss status.

Idrott kan vara en integrerad del av vardagen, vem man vill umgås med och det man längtar efter. Det utvecklas och benämns som en livsstil av en grupp killar som spelar ishockey:

Helle: Så hockeyn ... Om du skulle bara berätta, vad betyder hockeyn för dig?

Anton: Ja, det betyder mycket. Så det ... Ja, det är det hela livsstilen går ut på, i stort sett. Nu på somrarna spelar man inte hockey, utan då förbereder man sig för introsäsongen med fys och så här. Så vi fysar några gånger i veckan, och så kör man egen träning. Och fotbollen också ... Jag har hockeyn högre än fotbollen. Det tycker jag är roligt. Men fotbollen tycker jag också är roligt. Men den spelar jag också nu för att ... Ja, man håller i gång konditionen på det sättet också. (Helle: Just det). Anton: Som ett komplement.

Helle: Just det.

Anton: Och det är roligt, där också, att få lite variation. Och ha något att längta till på vintern och så där.

Att vara med i en grupp och att känna att man är en del av laget skapar stora känslor för ungdomarna. För den gruppen av unga som trivs med tävlingspraktiken uttrycker de stor glädje vid sammanhållningen som också skapas:

Det jag gillar mest med att vinna, det är när alltså jag som är jätte jättenära med mina lagkamrater, och vi vinner det är en jätteskön känsla och vi kan vara bekväma med varandra och när vi kommer in i omklädningsrummet efter matchen vi firar ja vi har roligt. Det är en stund där vi är tillsammans, där vi alla har vunnit tillsammans alla har presterat sitt bästa... (Storstad Fotogrupp, tjej)



Tävlingens logik innebär för många att matchen är den viktigaste och mest statusgivande del för dem. Träningen blir ett instrument och inte ett mål i sig. Utöver jämförelsen och rangordningen mellan vinnare och förlorare, nämns skillnaden mellan träning och match som viktig. En flicka i fotogruppen berättar om sin bild från fotbollsplanen:

Jag tänkte att man tränar för att komma till match. Det är det man strävar efter. Det tycker jag är roligast. Man går hela träningsveckan, och... presterar på träningsveckan för att sen få 90 minuter på helgen. (Norra, Fotogrupp, tjejer)

På en fråga om en kille även deltar i matcher svarar han snabbt:

Nej så duktig är inte jag. Nej jag har inga skydd eller så här utan jag är mest där för tränings skull. (Storstad, IDI, kille)

Vi har flera berättelser i materialet om deltagare som slutar med en sport när de inte fick spela match och de fick även stöd av föräldrar om att sluta när de inte får delta i tävlingsmomenten.

Rangordningen och konkurrens skapar motsättningar mellan unga. I fokusgrupperna uppnåddas enighet om att tävlingsmomentet polariserar unga: lika stor glädje som prestation och tävling ger till vissa unga, lika stor frustration och ångest för att misslyckas skapas hos andra.

Det beskrivs som svårt att identifiera det rätta laget med den ambitionsnivå som den enskilda individen har, speciellt i högstadiet. Uttrycket att man fortsätter spela "bara för att det är kul" är mycket vanligt och är en respons till normen att man som utgångspunkt tränar för att tävla och gärna vinna. En pojke berättar om hur han beslutar att sluta med fotboll och vi frågar om han fick några reaktioner eller kommentarer om att han ville sluta. Han svarar:

Så var det ingen som sa något direkt utan det var, det var under tiden när jag gick där mer som folk sa "ja fan var dåliga ni är" såhär.. (Intervjuare: Jaha.) Vi ... satsade ju inte på att bli bäst liksom. (Södra, IDI, kille)

Han bestämde sig för att sluta med fotbollen men han springer fortfarande själv, ofta i skogen nära hemmet som han alltid har gjort, har testat boxning men vet inte vilken idrott han ska börja på i gymnasiet.

I samtalen kring orsaker till att många unga inte deltar i idrottsföreningar anges ofta att "det är inte min grej". Det är inte bara aktiviteten som man inte är intresserad av men hela sammanhanget som ett lag, idrottsförening och på mindre orter ibland hela lokalsamhället.

Fältnoter efter tågresa till skola i norra Sverige:

Jag har ett samtal med yngre konduktör på tåget och han undrar vad vi ska göra i byn. Vi förklarar studiens syfte som han tycker verkar intressant. Han lägger till att vi har gjort rätt i att åka just till detta samhälle:

”Fysisk aktivitet – det har vi mycket av här.”

När en årskurs delas upp i nya klasser vid ankomst till en högstadieskola sker det att klasserna utvecklar sig i helt olika riktningar. I de informella samtalen med idrottslärare på de sex skolorna nämndes att det finns klassdynamiker som är svåra att påverka.

På en av skolorna var eleverna i en av nionde klasserna kända för att vara mycket aktiva inom idrott och aktiva på idrottslektionerna medans parallellklassen var känd för att inte delta i tävlingsbaserade idrotter och elever hade flera olika intressen inom små sporter, musik, teater och litteratur. Idrottsläraren berättade att klasserna i högstadiet inte velat ha gemensamma aktiviteter som involverade fysisk aktivitet. Under tre års tid hade glappet mellan klasserna vuxit utan att skolan hade kunnat förbättra interaktionen.

Tillgången till andra lagbaserade aktiviteter än fotboll, innebandy och ishockey var begränsade i lokalsamhället. De unga som inte var intresserade i tävlingsidrotten blev inte heller en del av de lokala föreningar och nätverk av föräldrar och klasskamrater under fritiden.

Unga som inte var aktiva i idrottsföreningar uttryckte att de upplevde sig begränsade till att identifiera alternativa aktiviteter som involverade fysisk aktivitet utan att behöva köra en lång bit bort ifrån bostaden. Socio-ekonomiska villkor, familjesituation och tid är begränsande för de unga som inte har lätt tillgång till en aktivitet de är intresserade av. Denna sammanvävning av sociala normer, tillgång till fysisk aktivitet och ojämlikhet i tillgång till resurser diskuterades med både pojkar och flickor som var medlemmar / inte medlemmar i lokala idrottsföreningarna. *”De kanske inte har hittat sitt intresse”* är en förklaring till varför vissa kamrater inte har aktiviteter på fritiden från unga i alla tre regioner. Reflektioner över att unga har olika intressen och inte vill samma sak, är ett tema som kom upp i många olika sammanhang och är viktig att bemärka.

Fältnoter under en dag med intervju på en skola i norra Sverige.

Det är fint väder i maj och vi är på väg till en bänk där jag ska prata med en grupp som har tagit foton. Det är andra gången vi träffas, jag kan deras namn nu och kommer ihåg vem (och vilka) som går i de olika klasserna. Vi småpratar på vägen till bord och bänk där vi ska sitta.

Den dagen har alla 9 klass eleverna ”spex dag” där de kan klä sig ut som en idrottsaktivitet. Några har tagit på sportutrustning till golf, tennis, eller fotboll. Andra har inte klätt ut sig. Vi kommer förbi en grupp som har helt ishockeyskyddsutrustning på. Jag kommenterar att det finns en del elever på skolan som går mycket upp i ishockey. En av deltagarna svarar mycket torrt: *Ja det kan man verkligen säga.*

Jag frågar gruppen om de har klädd ut sig tidigare på dagen – en svarar att han hittade en sportig t-shirt hemma och de andra två svarar att de inte vill delta.

Rörelse kan vara en lek men fortfarande på riktigt

Pingisbordet i skolorna är det typiska exemplet på praxisformen kring lek och rekreation (Larson 2008). Pingis ger rörelse som samlar många och som uppskattas som en social och rolig aktivitet. Vi har berättelser om rundpingis där de berättar hur roligt de har det men även får upp pulsen på köpet även om det fortfarande definieras som: *"Det är rund pingis, alltså det är bara kul"*.



Även om pingis är en sport som några spelade i en idrottsförening så beskrivs pingis som en flexibel aktivitet som kan anpassas enligt situation och sammanhang och passar de flesta:

Vem som helst i klassen gillar att spela pingis. Det beror inte på om man går på en sport eller inte, alla spelar, alla tycker det är kul (Södra, FGD, Tjejer)

Vissa spelar *på riktigt* och med det menas att de spelar för att vinna. Men det kan också betyda att man verkligen är engagerat och tycker om att spela koncentrerat. Vi (I) pratar med en pojke (D) om de olika bilder han har tagit och han visar en pingisraket:



D: Jag spelar mycket pingis faktiskt

I: Jaha va- var gör du det någonstans?

D: Förut jag var, alltså en riktig nörd för pingis faktiskt

I: (skratt)

D: Just nu jag spelar då och då fast jag är inte lika bra som förut. I: Mhm.

D: Alltså jag var för typ 3 år sen jag var typ proffs på det här. I: Mhm.

D: Jag gick också på träningar - alltså jag var seriös

I: Du ser jätteglad ut nu

D: Ja det var, det är ett sjukt minne

I: Ja, va kul, så spelade du på din gamla skola eller i klubb eller hur?

D: Jag har spelat... jag spelar alltid i skolor och fritidsgårdar.... Jag har inte börjat i en klubb men jag har typ besökt ändå klubben.

I: Spelar du i skolan nu?

D: Ja jag spelar där nu.

Nästan alla skolor hade ett pingisbord som unga använder under rasten och det var en av de aktiviteter som unga nämner att de saknade under Coronapandemin. Även om pingisträning kunna fortsätta i klubbssammanhang togs pingisbord bort i skolorna. Det blev ibland för kaotisk och för mycket folk. Som en grupp tjejer förklarade:

Innan på rasterna så brukade vi spela pingis (Kajsa: Just det) men nu efter, nu när 2021 började så blev det mer strikt med Corona eh så då la dom ner pingisborden och så vidare. Och så kunde vi inte idrotta inomhus ju (Kajsa: Nej) eh så jag har ju rört mig mycket mindre under skoltid liksom och min puls, - ja går ju nästan aldrig upp. (Södra, FGD, Tjejer)

Pingisbord och utlåning av raket har påbörjat igen, på en skola berättar en grupp att de argumenterade för att få bordet tillbaka och att de lyckades med att få bordet tillgängligt igen. De upprepar med nöjdhet att skolan lyssnade på dem.

Idrottslektionen som introduktion och avslutning

Skolidrotten är ett ämne som deltagarna hade många synpunkter på och upplevelser av. Idrott som ämne är roligt för vissa och helt ointressant för andra. I materialet har vi unga som beskriver att:

- (i) de trivs på skolidrotten för att de kan röra på sig och de upplever att de får en träning ut av det;
- (ii) idrottslektionen är som en lek där de inte svettas och att det inte räknas som träning för dem;
- (iii) de har slutat delta för dem inte kan få godkänt betyg. De har inte slutfört en viss del som tex simning eller orientering och uppfattar att det inte är värd att delta utan att kunna få betyg;
- (iv) tävlingsmomenten är för många och upplevs som obehagliga, att de är förlorare. De uppskattar inte att bli bedömda av lärare eller klasskamrater på deras fysiska förmåga. Andra får fram passionen för att vinna även om andra förlorar i klassen.

Olika uppfattningar av idrottslektioner	Deltagare citat
(ii) idrottslektion som en lek	<p>3: <i>Och asså för dom som inte tränar också det blir d-dom får asså det blir liksom som ett träningspass för dom då slipper dom tex om dom inte har någon motivation till att gå till gymmet då slipper dom det för att man har gjort det i skolan eller</i></p> <p>4: <i>Så nu jag brukar inte tänka ja men jag har idrott det är ju som en idrott utan det är mer så här ja men idrott det är bara en <u>lek</u></i></p> <p>2: <u>Det är en lektion</u></p> <p>4: <i>Det är lektion</i></p>
(iv) tävlingsmomenten	<p>1: <i>Jag tror det eftersom det är bättre ifall att ni inte tävlar.... för att vissa folk gillar inte att tävla kanske inte fysiskt i alla fall..(Storstad, kille)</i></p>

	<p><i>1: Asså självklart vill jag inte att man tar bort det helt [tävling] eftersom jag tycker det är roligt att tävla mot varandra det är typ en bra känsla att vinna eftersom om du vinner då kommer du att känna den här känslan och du kommer att vilja kanske vilja vinna igen och igen (Storstad kille)</i></p> <p><i>4: Det är också svårt ibland att vara aktiv för att dom som går på idrotten tar ofta fokuset om vi typ kör ja men harry potter då är det oftast dom som är bättre än dom andra som</i></p> <p><i>2: Tar bollen ifrån dom</i></p> <p><i>4: Tar bollen och inte ger till dom andra (Storstad, flickor)</i></p> <p><i>1: Det är många sånahär vinnarskallar (Aa). Förlorar man på en idrottslektion, då är det liksom livet över typ. Asså dom kan ju-</i></p> <p><i>2: Jag tror tänkesätt är från sporten. [Södra, FGD flickor]</i></p>
--	---

Vi har ingen frekvensanalys på fördelningen av fokusgrupper som uttrycker de olika uppfattningar enligt ovan. Diskussionen om skolidrottens funktion inkluderade alltid en debatt om betygens roll i idrott. Igen fanns det olika uppfattningar från att betyg främjade ämnet till att det blockerade unga i att trivas med fysisk aktivitet. Ett problem som togs upp är att ungdomar som redan är bekväma med att vara aktiva tenderar att vara mera dominanta och höras under lektionerna.

Det är väl det som gör att vissa kanske inte kan få (3: synas) ja, få synas. Så dom som bara hörs, dom får ett A och dom som inte hörs aa men dom ligger på ett B för att dom inte kan nå fram till lärarna på samma sätt som dom andra gör. (Norra, FGD, Christine)

mm eller så här att dom som är väldigt eh tävlinginsriktade och går på en sport eh det känns som att dom verkligen vill vara med men dom fattar inte riktigt hur man ska bete sig. Om man kanske... om dom får sitta ner på bänken om dom gör fel så kommer dom asså veta hur det känns så här eh när dom inte tycker det är roligt så om dom kanske asså så här sitter ner när dom gör dåligt kommer dom sköta sig tror jag för dom vill ju vara med (Storstad, FGD, Karina)

Trots att många av ungdomarna nämner en ständig press och medvetenhet om att de blir bedömda är de inte överens om ungas egna roll i att skapa denna press. De är inte överens om att unga dömer varandra och tycker ofta att de höga förväntningarna på ungdomar kommer i jämförelser, oberoende av vem som gör dem.

Det är fortfarande skit många som säger alltså så, dom flesta i skolan skulle säga att man får vara hur man vill. (Storstad, Fotogrupp, Magnus)

En beskrivelse av en idrottslektion med fotboll

Gustav: Ja då kan det vara vissa som går på fotboll eller basket när vi har det på idrottslektionerna då brukar dom köra mest själv. Dom låter inte direkt andra testa på att spela basket utan dom ska va i rampljuset och skina så brukar det oftast vara

Helle: Så brukar det vara okej? Vad händer i klassen då?

Gustav: Då blir det mest kanske att tre eller fyra personer idrottar då ut av 20 eftersom dom andra får bara springa fram och tillbaka och titta på när bollen flyger fram och tillbaka

Helle: Ja och är det något man kan säga eller hur funkar det? Eller måste man vara tyst då, asså om man nu säger nej men passa till mig eller någonting blir det fel att säga det?

Gustav: Man kan säga det men det kommer inte direkt hända eftersom någon kommer då säga ja det fanns inget bra läge - massa såna ursäkter

I: Okej (skrattar lätt) okej vad gör du i dom situationerna?

P: Jag är en sån som får bollen ibland men inte hela tiden. Jag är inte den bästa, jag är inte den sämsta så jag får ju den ibland så jag kan ju ropa efter bollen och kanske få den och då ibland passar jag vidare till någon som inte brukar ha bollen.

Vardagsrörelse är osynlig

Vardagsrörelsen kom för de flesta i form av att gå eller leka eller ”hänga” med kompisar. I en rörelsetypologi visade det sig att vissa uttryck var förbehållna föräldrar, som ”att gå en promenad”, ”att ta en runda” samtidigt som att avtal med en kompis om att träffas och gå runt i byn eller staden inte förknippades med rörelse. Bland deltagarna som tog bilder kom vardagsrörelsen tydligast fram. De tog bilder av sin skolväg, på deras ben i tennisskor, på sina cyklar (men även moped och EPA-traktorer). Att gå och träffa kompisar beskrivs som en social aktivitet med ett mål om att vara tillsammans. Att det sedan innebär att man rör sig, tar många steg och inte är stillasittande var för de flesta inte uppfattat som fysisk aktivitet. När vi sedan pratade om hur en vanlig dag ser ut insåg de själva att de är aktiva även på sätt som inte har med idrott att göra. När de fyllde i de strukturerade frågorna om aktiviteter under de senaste sju dagarna, glömde många att skriva att de gick till skolan varje dag. Men när vi bekräftade att promenad till skolan räknas som rörelse var det andra som kände igen sig:

Eh, vägen till skolan, då kan jag tänka att det är... för det är också en sak som får mig att röra mig för att jag har nästan en halvtimme för att gå fram och tillbaka till skolan och med tåg och allt. Och det gör ju så att jag får ganska mycket motion varje dag. (Södra, FGD, Sara)

Jag älskar att gå på stan. Jag måste göra det nästan varje dag. Och det är sant, jag har märkt att jag går väldigt mycket och jag måste ta jättemånga steg. (Storstad, Fotogrupp, Sergio)

Det generella intrycket är ändå att promenad eller att cykla till och från skolan ofta inte uppfattas som fysisk aktivitet som de unga är vana vid att vuxenvärlden tillskriver ett stort värde. Rörelse ska vara fysiskt krävande för att räknas. Dessa normativa aspekter uttrycktes när eleverna jämförde sig med varandra och hade synpunkter på hur aktiva de var i jämförelse med varandra.

Distansundervisning under Corona-pandemin har dock fått flera av deltagarna till att lägga märke till vardagsrörelsen: transport till och från skolan, spring i korridoren, upp och ned från

trappor i skolan och på olika sätt ta sig mellan olika klassrum på skolan. Dessa former för rörelse i vardagen saknades under perioden då ungdomarna hade distansundervisning:

Louise: Och sen med att gå till skolan, vi hade ju distans så då gick man ju varken till skolan eller från skolan eller under lektioner och sånt mellan så.

Sophie: Man gick ju inte mellan lektionerna nej.

Engla: Det är ingen vardagsmotion direkt, det var ju bara liksom köket och tillbaka liksom. (Södra, FGD, tjejer)

Att synliggöra och delvist omdefiniera normen för vad det innebär att vara fysisk aktiv är en oväntad effekt av Coronapandemin.

Göra saker roligt

”Jag tränar mest för att det kul”. Det är viktigt för unga att aktiviteter är roliga. Om en aktivitet associeras med att ha roligt underlättar det för att de ska vara med. När vi frågar vad det är som de menar med att det ska vara kul pratar de om många olika aspekter: att det är något de gör med vänner, att själva aktiviteten är rolig, att de är bra på aktiviteten, och att de blir bättre på aktiviteten. Då känner de att de vill ta sig dit för att göra den.

Bildberättelse: Ja, det är en grusväg då. Ja, när jag ser den här och kopplar det till träning så tänker jag mycket på löpning. Och löpning är något som jag, i alla fall, tycker är väldigt tråkigt. Och som gör mig väldigt omotiverad till träning.

Jag föredrar ... Ja, löpning i sin ... i den formen ... När du spelar fotboll så löper du också.

Men ut och löpa på en grusväg tycker jag i alla fall är väldigt tråkigt. Även fast det är kanske bra för kondition och så där.

(Norra, Fotogrupp, kille)



Den största anledningen till att unga byter eller slutar aktiviteter är att de inte känner att det är roligt längre eller att de blir uttråkade – att det inte händer något. De tycker också att syftet med idrottslektionen är att det ska vara roligt att få unga att röra sig, få ett bra betyg, och att man kan röra sig utan att det kostar pengar. I alla tre områden, bland flickor och pojkar, gäller det att något ska kännas roligt för att de ska vara med och göra det, oavsett om det är en organiserad aktivitet eller spontant. Att saker är roliga handlar både om att ta första steget och börja men också om att fortsätta.

Men det är roligare att gå runt också för man träffar ju personer (Andra: Ja) som man kanske inte riktigt trodde vi skulle om vi inte rörde på oss mer sådär. Så det är nästan lite asså ...lite tvinga för att man ska ha kul nästan.

(Norra, FGD, Tjejer)

För att det ska vara kul ska man vara med andra. (Storstad, IDI, Enrique)

De övriga idrottspraktiker med fokus på den individuella fysiska träningen på gym och fysisk aktivitet som är organiserat av de unga själva beskrivs i efterföljande teman senare i resultaten.

Fysisk aktivitet har effekt

Deltagarna uttrycker att de är medvetna om att fysisk aktivitet är viktig för hälsan och att de lär om både teori och praktik i skolan under idrottslektioner. Ibland skolorna i glesbygd där ett flertal elever har moped och/eller EPA-traktor var deltagarna väl medvetna om att tillgång till dessa minskar deras vardagsmotion speciellt till och från skolan. De efterfrågar inte mera kunskap kring effekten av fysisk aktivitet eller hur kosten påverkar.



Bild: Jag äter ibland för mycket. Jag vet det och när det händer orkar jag inte röra på mig och vill stanna hemma.

(Norra, Fotogrupp, Kille)

Det finns ett flertal ungdomar som ger en beskrivning på specifikt hur det fungerar med mat:

Mm. Asså det tar ju väldigt lång tid att få en bra, att få liksom en bra fysik kan ta flera år. En del har ju också så att säga genetiskt bättre så att säga med hur man förbränner mat och sånt men alla kan må bra av att träna.

(Södra, FGD, tjejer)

När det kommer till vilken mat som är bra för kroppen har ungdomarna en bra förståelse kring mat och näring:

Linda: Ja, nu tänker jag på mat som är bra för kroppen, om vi pratar om det vad, vad tänker ni på då?

1: Ehm, bra mängd av kolhydrater, protein och grönsaker och så. Asså det behöver inte direkt betyda att man äter nyttigt, bara sallad eller så, utan man äter en bra blandning av allting.

2: Frukost är viktigt. Mycket viktigt. Fast jag äter inte frukost men jag tycker det är viktigt för att kunna fokusera bättre, och då känner man att man är mer pigg. (Norra, FGD, tjejer)

Ungdomarna har även en bra koll när det kommer till hur mat och kropp samspelar, hur vi bör äta för att ge näring åt vår kropp och hur vår kropp reagerar på mat:

Charlotte: Mm. Hur tror ni att- eller tror ni att mat och rörelse är relaterade?

2: Ja, för man får ju energi.

Charlotte: På vilket sätt påverkas kroppen?

3: Men till exempel om man bara äter godis, då kan det vara lätt att- man får snabb energi men senare blir man jättetrött. Så då kanske man inte orkar senare under dagen. Ehm, sen frukost är viktigt för att orka under hela dagen, speciellt om man har långa lektioner innan lunchen. Då är det viktigt att äta frukost för att hjärnan ska kunna- komma igång, hålla igång och sådär. (Storstad, FGD, tjejer)

Ungdomarnas egna resonemang visar på en stor förståelse för vikten av fysisk aktivitet vilket tyder på att denna front inte bör vara överrepresenterad när vi kollar på lösningar för att främja ungdomars rörelsemönster. Det finns flera ungdomar som konstaterar hur träning och fysisk aktivitet påverkar den mentala hälsan på ett positivt sätt. Vi återkommer till detta senare i resultaten. Uppfattningen att man ska hitta sitt eget sätt att vara hälsosam så man mår bra uttrycks tydligt i en av fokusgrupperna med tjejer:



Bild: Ibland är det skönt att stanna hemma och titta på tv och äta godis och slappna av med familjen.

Ja men asså jag tycker man borde, såklart man borde inte äta [det här], asså mina föräldrar har blivit såna nyttiga människor (Kajsa skrattar) nej men dom kör ju liksom så här ändå inte att man äter hamburgare och så varje dag men att, jag judgear inte men jag tänker ändå att till exempel på vardagarna så kanske man har lite hälsosammare, asså jag vet inte riktigt vad som räknas som hälsosam mat för alla men...

K: Nej, du kan säga vad du själv tycker.

Aa men man blandar i lite grönsaker och aa du vet lite sånt, man gör det lite hälsosammare. (K: Mm) Och sen på helgen lyxar man till det lite med så vad man vill för asså man ska ändå kunna få njuta av saker liksom. Kanske inte i för stor mängd, för det kan ju bli ohälsosamt då för kroppen, asså kroppen mår ju inte bra av ifall man äter för mycket ohälsosamt. För dom

flesta. Men man ska ju ändå inte- asså många tycker ju att man ska bara äta nyttigt hela tiden men jag tycker att man också får byta till det man tycker passar sig själv. Bara man känner att man själv mår bra av det. (FGD, Södra, Tjejer)



Bild: jag har nu fått en moped som jag tycker så mycket om även om jag vet att jag rör mig mindre. Jag kan åka iväg själv utan att behöva skjuts av föräldrar

Sammanfattningsvis så förväntar sig ungdomar att fysisk aktivitet är något som är organiserat, intensivt och på en plats ägnat för fysisk aktivitet. Samtidigt inser de att de rör sig även under olika omständigheter. Det är ofta osynligt för dem själva att de ofta rör på sig när de är tillsammans med andra och att det då är enkelt och lätt. Men samtidigt tror de att denna typ av rörelse inte räknas av vuxna eller för hälsan. Det är viktigt för unga att fysisk aktivitet är roligt och kul – och när det inte längre är det upphör deras deltagande inom denna aktivitet.

Ungas platser upplevs som begränsade

Ungas beteende påverkas både av de fysiska och de sociala miljöerna som de befinner sig i. Detta tema handlar om **platser för unga och ungas platser**, med vilket avses såväl fysisk miljö, som digitala och sociala rum. De fysiska, sociala och digitala platser och sammanhang som unga befinner sig i medför både hinder och möjligheter för rörelse. Inom detta tema så lyfter vi fram fyra kategorier som beskriver ungas positioner i de miljöer de befinner sig i. Det finns få platser som är skapade för unga men de skapar i viss mån själva platser som passar deras behov. De sex kategorier är: *behov av kontroll och egen tid, Gymmet som initiering till vuxenvärlden, genus och uppfattningar av trygghet i lokalområdet, att synas och ta plats under fysisk aktivitet, utveckla nya funktioner i gamla rum och sociala relationer betyder mest och rumsligt avstånd betyder mindre.*

Behov av kontroll och egen tid

Ungdomarna vill gärna känna att de har ställen eller stunder där de har kontroll. Känslan av kontroll beskrivs som viktig och ofta hörde vi att de saknar att kunna känna sig i kontroll. Att bestämma över en plats är ett annat exempel som anges som viktigt för att känna sig bekväm. Men de uppfattar att de har kontroll över ett mycket begränsat antal platser. Det mest nämnda exemplet är deras sovrum, men också deras säng.

Att delta i en aktivitet som de själv valt kan vara mer meningsfullt än om det är en aktivitet som en annan, tex en förälder, har valt åt de. Simon följer upp på en kommentar om att fatta egna beslut från en annan deltagare i en fokusgrupp:

Ja det är faktiskt - det är faktiskt riktigt sant - jag har faktiskt inte tänkt på det själv så. Men för... jag tror att jag inte är emot lagsporter på det sättet. Jag hade nog varit okej med till exempel att börja på fotbollen igen. Det hade nog varit okej -det var lite mer en sån grej att när ens föräldrar får in en i det, så är det typ lite så att det inte var mitt val att börja. Men mer såhär att jag hade kunnat tänka på det för det är mitt val på det sättet. Så jag hade inte varit emot att gå med i en lagsport. (Södra, IDI, Simon)

Att komma på saker själv är viktigt även om det är samma aktiviteter som föräldrarna föreslår. Deltagarnas ökande autonomi, friheten att bestämma över deras fritid, var och med vem de rör sig efter skolan och på helger och att fatta beslut om att börja eller sluta på fritidsaktiviteter är sammanvävda med själva aktiviteten.

Ungdomarna är mest bekväma i situationer där de känner att de är i kontroll eller att de har egen tid. Deltagarna pratade mycket om deras rum och mera specifikt om deras säng som en plats där de känner sig lugna och som sig själva. Det ska dock nämnas att många unga i storstadsregionen som vi pratade med delar rum med syskon, vilket gjorde att de hade svårt att hitta lugn även hemma. De socio-ekonomiska skillnaderna bland deltagarna kom fram i olika sammanhang men oftast när det gällde bostaden och hinder för att betala kostnader för olika aktiviteter. Trångboddhet och att ha många syskon var ett ämne som några unga inte hade lätt eller inte önskade att prata för mycket om medan konflikter eller problem med förälder inte var lika känsligt att berätta om det hade relevans till ämnet som diskuterades.

Just sängen var en plats som unga gärna berättade om; hur de älskar deras säng och att det är ett ställe som är deras eget.

Min säng. Det är den enda grejen som får mig att inte röra på mig nånsin. Jag vill bara ligga där, lyssna på musik och dö. Sova för alltid. Asså, det är bara så skönt typ såhär när man vaknar upp med typ såhär man lägger sig där efter typ såhär en jättelång dag, typ såhär allt stress och så, då man ba slappnar av och tänker sig bort i världen i typ några timmar. (Storstad, IDI, Cindy)

I fotoberättelserna har vi många bilder av tonårssängar och kan tolkas som att behovet av autonomi är stort. De beskrivs som en plats som hindrar dem att gå ut men också som en plats där de återhämtar sig och känner frihet.

I många fokusgrupper kommer trötthet upp i samband med att prata om rummet och sängen efter skolan. Många känner sig trötta och vill vila efter skolan och illustrerar unga sårbarhet och styrka på samma gång. De pratar om de stora kroppsliga och känslomässiga förändringar de nyligen har gått genom och upplever att de behöver återhämta sig oftare nu. Vi återkommer till trötthet senare i resultaten när vi presentera samband mellan psykisk och fysisk hälsa.

”Min säng – jag älskar att vara i min säng. Även om mina syskon bor i samma rum då är sängen min.”



För de unga som har eget rum finns det exempel på hur de skapar olika funktioner inom rummet – vila, göra läxor, spela, men även dansa eller göra egna övningar. En flicka berättar hur hon dansar för sig själv i en specifik del av rummet och känner en stor frihet just där. Det är sällan en planerad aktivitet utan den styrs av lusten till att dansa. En pojke har tagit bild på en yogamatta. Den använder han när han gör övningar hemma. Han får tips av äldre syskon om vilka övningar är bra för att bygga magmuskler. Rummet är en också plats med utsikt till omvärlden. Flera deltagare har tagit foton från deras fönster och visar bra och dåligt väder och vissa pratar om hur det påverkar deras humör och energi.



Corona-pandemin har ökat tiden som unga är hemma. Det har även förstärkt tröttheten. Även om unga trivs i sina rum är det också tydligt att man kan vara för mycket i sitt rum. En pojke i fotoberättelsen delade med sig denna bild som symboliserar att han har sovit för mycket, legat på sängen och blivit för tjock under senaste året. Han såg fram emot gymnasiet nästa år och att det ska hända saker igen.

Gymmet som initiering till vuxenvärlden

Gymmet är en plats som ger många associationer och som alla unga har en åsikt om. Det är ett ställe som lockar vissa ungdomar och avskräcker andra. Den fysiska träningen som separat idrottspraktik (Larsson 2008) har både synliga och fördolda dimensioner som deltagarna diskuterar. Bland deltagarna finns det unga som är på gymmet flera gånger i veckan och de som aldrig har varit på ett gym. Gymmet uppfattas som en plats för vuxna som vill bygga muskler och vissa unga såg fram emot att fylla femton och därmed ha rätten att gå på gym utan en vuxen.

Initieringen till denna plats är dock omgärdad av kostnader och kommersiella intressen. Det finns deltagare i alla tre regioner som påpekar att de inte har föräldrar som kan stå för gymkostnader.

När unga beskriver första gången de var på ett gym är det tydligt att gymmet upplevs som en plats man ska lära sig att gå till. Vissa har lärt sig hur man betar sig på ett gym tillsammans med en förälder innan de fyllde 15 år; andra gick tillsammans med kompisar eller äldre syskon och några har lärt sig på gymmet genom att titta på hur andra gör.

För unga som tycker om "att gymma" värdesätts det att det finns mycket övningar att välja på, att man kan välja själv vad man vill göra och att man kan gå när man vill.

För gymmet känns som- det är sånt bra ställe för att kunna göra så många grejer. Det är så man kan lite passa in på alla sätt. (Södra, IDI, Simon)

Att byta miljö och gå till gymmet kan ge positiva effekter då de kan känna att det är ett sätt att komma i väg och släppa loss. Att komma ut och röra på sig är ett verktyg för vissa unga att distrahera från sådant som kan vara stressigt, som tex skolarbete. Det ger en frihet som möjliggör för unga att tänka på annat.

När jag, om jag haft en dålig dag liksom och spelar, har tränat, så brukar jag känna mig bättre liksom. Och träningen får en också på andra tankar. Och får en att må bättre psykiskt, det är viktigt också. (Södra, IDI, Rasmus)

Initieringsbeskrivning av första besöken på ett gym i storstad.

Jag gick dit jag blev lite så där nervös jag kände inte igen eh många maskiner och sånt. Så först jag startade eh, eh jag visste bara hur man använde en springmaskin du vet den här man springer

I: Just det

P: Så jag använde den jag värmde upp i 30 minuter, 20 minuter där

I: Ja

P: Sen jag börja pröva andra maskiner, sen jag kolla på den här vid springmaskinen sådär jag ser några till sen jag kollar bak det finns FULLT med maskiner

I: (laugh)

P: Där blev jag lite nervös jag kunde inte ens använda alla

I: Nej

P: Så jag tänkte "vad är det här"? Så vet du vad jag gjorde? Jag gick jag bara börja gå och kolla på folk på hur dom gjorde

I: Mm

P: Jag satt bara på varenda ma-maskin som jag ville använda

I: Mm

P: Efter dom var klar med maskinen jag testade fram mig och det gick bra

I: Mm

P: Sen dess jag började med träning. Jag började träna sådär ibland har jag sett några vänner som tränar också är i samma gym så tränar jag också med dom mest det vad heter det, det är mest vad heter det mest jag koll- jag lyssnar på musik eller kollar på min serie som jag tränar asså jag har såna här hörlurar sen börjar jag springa eller använda muskler



Bildberättelse: Det är roligt att prova nytt. Vi räknade inte poäng men spelade för at göra nåt kul.

*Gymkläder gör mig glad.
Jag trivs bättre på gym i fina kläder*

Ja, också, asså det handlar mest om kläder, om man är populär eller inte så där då kläder kommer typ först i listan hur han ser ut; har han så där har han dyra kläder och sånt där.



Ett hinder inför gymmet är att vissa villkor måste uppfyllas innan man kan gå dit. Inköp av skor och träningskläder beskrivs som viktigt förutom medlemskapet som måste betalas. För unga med socio-ekonomiska begränsningar är gymkort ofta inte en möjlighet. Det ekonomiska hindret beskrivs som stort, då det också omfattar kostnader för kläder och skor.

Sara berättar om idrottsklädernas betydning med referens till bilden ovan till höger:

Där fota jag min lillebrors Adidas, många har ju inte såhär idrottskläder. Många har ju inte tillgång till att köpa dom fina idrottskläderna. Och det är ju också därför- det är ju också därför folk inte går ut för att göra en aktivitet och sånt i (skolan) folk kanske hoppar över skolidrotten för att eh ja dom känner sig inte som andra. Så det är typ också ett stort en anledning till därför många [känner så]. Nu är jag glad att jag inte behöver känna så men eh, jag är tacksam men eh, det är annorlunda för asså andra. Så var min tanke bakom det. (Södra, fotogrupp, Sara)

Samtidigt beskrivs hur kläder kan hjälpa nybörjare att känna att de hör hemma på gymmet. Kläder och väskor nämns också som inspiration eller en knuff till att de går till gymmet.



Bildberättelse: En pojke som hade börjat på gym tidigare på året berättade hur nya träningsväskan får honom att vilja gå oftare. Den påminner honom om hur det känns på gymmet och att han har bestämt sig för att gå dit regelbundet. Nu är han 15 år och kan bestämma själv när han vill gå dit.

För andra var gymmet inte en plats de kände sig bekväma på. Det uppfattades som obehagligt att träna på ställen där det finns andra människor som kan titta på. *"Man måste veta vad man håller på med"* när man går dit.

Att synas och ta plats när man är fysisk aktiv

Möjlighet till rörelse ser inte likadan ut för tjejer och killar. Ungdomar som inte deltog i organiserat idrott och bodde på en mindre ort såg det som ett hinder att *"alla känner alla"* och de uttryckte att det är jobbigt att de oftast kommer att träffa bekanta. Vissa har starka önskemål om att känna sig anonyma på en löptur medan andra inte blir påverkade av att andra ser dem.

Jag springer aldrig utomhus när det finns folk där, aldrig nånsin.
(Södra, FGD, Tjej)

Det finns inte en chans att jag springer vid vägen. Då kommer jag träffa minst 15 EPA traktorer. (Norra, FGD, Tjej)

Studiens material antyder på att en könsuppdelning speglas inom ungdomars rörelsemönster, skillnaden mellan upplevelser för respektive kön blir därmed en viktig faktor att tillägna utrymme. När studien analyserar könsskillnader, görs detta inte som analys av en distinkt kategori utan som ett socialt förhållande som bidrar till att förklara vissa situationer som uppstår tex på ett gym men även i skolmiljö.

Speciellt tjejer uttrycker hur de inte känner sig trygga med att träna inför andra, speciellt inte att träna inför killar. Det är inget nytt inom genusforskningen då kvinnokroppen ofta tillskrivs vissa egenskaper, på ett annat sätt än hur manskroppen beskrivs. Upplevelsen innebar för vissa av tjejerna att ställen som gymmet och idrottslektionen inte blev platser där de känner sig bekväma eller i kontroll och därmed blev det aktiviteter som undveks.

Emel: Asså när det gäller kön, asså killar och tjejer (Nora: Speciellt på gym!). [...]Man känner sig inte bekväm för, man vet ju vad dom tänker och såhär (Amanda: Ja, speciellt i den åldern). Amanda: Men det kan vara kommentarer, blickar, viskningar. Man tror att dom snackar om en, fast de kanske inte gör det. (Storstad, FGD, tjejer)

Ett par tjejer får frågan om hur de upplever att träna framför andra:

Charlotte: Gäller det att ni inte vill träna framför killar eller mer allmänt?

3: Killar. För vi brukar ofta bli-

2: Sexualiserade?

1: Dem blir såhär, hur ska man förklara, man känner sig inte bekväm när man tränar för man vet vad dem tänker och-

3: Aa speciellt i den åldern. (Storstad, FGD, tjejer)

Tjejerna är tydliga med att de känner sig sexualiserade (av killarna) inom träning. Det sker även i skolan på idrottslektionerna. Tjejerna förklarar det med grund i träningskläder:

2: Nej det var gymnastik för man byter ju om till vissa kläder. Då blir det tigha kläder och då ser man kroppen mera - kurvorna, det syns ju mer.

(Storstad, FGD, tjejer)

En grupp beskriver en incident på idrottslektionen där en kille i deras klass tog upp mobilen och filmade dem. Denna typ av incident förklaras bara i en grupp och en mer frekvent upplevd händelse som skapar oro cirkulerar blickar och viskningar från killarna, ofta i samband med situationer där de har tigha idrottskläder på sig. Tjejerna förklarar hur de har blivit obekväma och otrygga av situationen. Efter incidenten vill de inte delta på idrottslektionerna eller röra på sig på samma sätt:

1: Efter det har hänt har vi blivit mer obekväma.

3: Och inte bara det. Mer otrygga.

2: Det vi blir såhär- då vill vi inte röra på oss. Och då går vi ingenting på idrottslektionerna. (Storstad, FGD, tjejer)

Incidenten rapporterades till läraren som efterföljande delade upp tjejer och killar på simlektionerna, vilket tjejerna tyckte var bra. På frågan om de tror att killar upplever samma situation svarar de att:

Men det här är typ gällande tjejer, jag tror ändå att killar inte bryr sig.

Dom har ju ingenting att vara oroade över ändå. (Storstad, FGD, tjejer)

Den incident som tjejerna beskriver är unik till deras upplevelse, men känslan av obekvämheter över att bli sedd på ett visst sätt och att bli sexualiserade är en övergripande problematik som tas upp av flera grupper. Likt för tjejerna i exemplet skapar det en upplevd otrygghet som gör att dem inte vågar röra på sig på samma sätt, det blir en tydlig begränsning som uppstår på grund av deras disposition som tjejer. En otrygghet som inte killarna på samma sätt behöver navigera.

Det innebär dock inte att killar inte uttrycker oro över sitt utseende. Hur lång man är eller om man mognar sent är ämnen som tas upp av flera killar. Önskan om att se bra ut när man är fysisk aktiv uttrycks till exempel på detta sätt av en kille:

Gym brukar motivera mig till att träna för det gör att jag blir starkare och får asså, j-jag tycker att det blir finare om jag tränar upp min kropp jag ser (Blixtlås ljud) lite muskulär ut jag tycker det ser fint ut också och jag blir starkare så det motiverar mig till att gymma och träna (Storstad, fotogrupp, kille)

Uppdelning av tjejer och killar

Inom olika miljöer av rörelse är det vanligt förekommande att dela upp killar och tjejer. Traditionellt sett har en könsbaserad uppdelning ofta gjorts inom sport (se ex. Larsson 2008). Det kommer till uttryck genom att exempelvis dela upp könen inom tävlingsmoment i idrott, i olika grupper på idrotten och göra separata avdelningar för män och kvinnor på gym. Att separera vissa rum som tjejer kan känna sig trygga inom visar på att det finns en genusstruktur inbyggd i platserna av rörelse.

Tjejerna i exemplet ovan påpekar hur idrottsläraren reagerade på incidenten med att separera tjejer och killar under simlektioner. Det upplevdes av tjejerna som en positiv aktion när det handlar om simning och kroppen visas upp tydligt. På samma sätt förklarar en tjej hur det är positivt att det finns tjej- och killavdelningar på ett par av gymmen:

1: Och sen kanske på gymmet att man har, jag vet ju att många gym har typ tjejavdelningen- Öh, juste tjejavdelning och killavdelning eller vad det heter (Södra, FGD, Siri)

Tjejen i exemplet pratar om tjejavdelningar på ett positivt sätt och hon påpekar hur sexualisering på gymmet anses vara ett problem för tjejer:

1: Ja, för tjejer. Och kanske killar också. Jag vet inte. Men jag tänkte mer såhär, det är det är ju många tjejer som blir sexuellt trakasser-[ade]. (Södra, FGD, Siri)

Exemplen ovan visar på att det finns en upplevelse av sexualisering hos tjejerna i nionde klass, som i sin tur påverkar tjejerna till att inte kunna engagera sig i fysisk aktivitet på samma sätt.

När det kommer till könsskillnader var upplevelsen av svett ett annat tydligt exempel på skillnader mellan könen. När tjejer och killar tränar förhåller dem sig olika till att svettas efter träning och rörelse – killar får svettas medans tjejer inte får det. Killarna nämner i förbifarten hur de svettas för att beskriva hur dem verkligen genomför intensiv träning.

Men det tydligaste exemplet på skillnader blir en tjej som är aktiv inom träning. Hon beskriver en dag på gymmet där hon deltog i sin vanliga träningsrutin och tog i inom rörelserna. När hon började svettas möttes hon med en negativ reaktion av en kille på gymmet:

Ja, innan så det var då så jag började att jag verkligen ville (H: Okej) eh eh bygga min rumpa för då tänkte jag att man kunde köra med såhär kroppsvikt att man kunde träna ja med kroppsvikten att jag skulle utveckla så. Eh, och då vågade jag ju ta i. Ehm, och då blev jag svettig och sen började jag på gymmet och då var det nån kille -jag kommer ihåg det här så asså som det var igår - att det var nån kille som eh jag asså var på g med typ (H: mhm) eh och så sa han "shit du har ju svettats" (H: Mhm (skrattar till)) och då tänkte jag "ba vem säger sånt". Asså vem säger sånt asså det var bara såhär "va"! För då kände jag verkligen att jag hade tagit i och verkligen gjort nånting bra, och då var jag typ gladd att jag hade svettats men han tyckte att det var jättekonstigt. (Södra, IDI, tjej)



Exemplet visar tydligt hur denna tjej tränar och tar i så att hon svettas, men att detta inte ansågs vara accepterat på samma sätt som om en kille skulle göra detsamma.

Strategier för att känna sig hemma på gymmet var för tjejer att bära vissa träningskläder likt tidigare konstaterat, men även att de förbereder sig genom att ta på smink innan de går. En tjej har tagit bild på sina sminkavtagningsservetter. Hon berättar att hon egentligen ville ta en bild av sitt ansikte men eftersom vi instruerade ungdomarna att ta anonyma bilder valde hon bilden på servetterna.

Genus påverkar uppfattningar av trygghet i närområdet

De tre regioner som ingår i studien skiljer sig mycket när det gäller urbanitetsgrad och geografiska avstånd. Frågor kring trygghet och otrygghet var aktuella i alla områden. En punkt som inte är jämlik mellan könen är hur de uttrycker upplevelsen av trygghet.

För det mesta kände ungdomarna sig trygga i sina områden, men uppgav att man kanske inte skulle vara ute själv på kvällarna. Allvarliga händelser som våldtäkt och mord gör stort intryck på unga och de påminns av föräldrar att vara försiktiga. Tiden på dygnet påverkade också ungas känsla av trygghet, då de flesta känner sig trygga på dagen men känner sig mindre trygga till att vara ute när det är mörkt.

Tjejer uttrycker generellt en större otrygghet till att vara ute på kvällarna även om vissa killar nämner detta. En grupp med tjejer pratar om hur de upplever att gå hem under kvällarna:

2: Aa man blir ju såhär mer otrygg i samhället. Alltså man blir ju räddare för vad som händer på kvällarna och så. Men just nu brukar- det brukar bli



fett mörkt. Så man tänker, tänk om den där kommer bakom mig, där bakom busken. (Storstad, FGD, tjejer)

Denna upplevelse som finns leder i sin tur tjejerna till att inte känna samma trygghet att röra sig i samhället så fort det blir kväll och mörkt:

Asså jag känner mig inte trygg ehm när jag går från fotbollsträningar är det ju mörkt och eh det finns inte så många människor och som sagt jag är en kvinna så jag är ganska rädd. (Södra, IDI, Michelle)

3: Jag tänker att det är mycket så för tjejer i ung ålder. Att såhär, till exempel om man går på en sport och kommer hem sent på kvällen, speciellt nu på vintern, när det blir mörkt så snabbt. Då blir man rädd. Man blir ju lite mer orolig än vad man kanske borde. (Södra, FGD, tjej)

Samma upplevelser kan inte skymtas i killarnas förklaringar vilket visar på att det är en otrygghet som specifikt tjejer upplever. En kille förklarar:

Ja jag känner mig väldigt trygg, asså jag har ju alltid det i bakhuvudet eller att asså, man är alltid lite orolig men det är inget jag riktigt tänker på. (Södra, IDI, Rasmus)

Det finns en fara för tjejer att gå ute i vissa områden på kvällarna, det är något som frekvent skymtas i media och aktiveras som en oro inom tjejerna, vilket de uttrycker i materialet. Det är inte långdraget att göra en parallell till att tjejerna i denna bemärkelse får ett förhinder till rörelse som inte killarna på samma sätt behöver uppleva. I fotoberättelserna har vi flera bilder av skymningen och flickor berättar att de just då överväger om de ska gå ut eller inte.

Platser kan ändra funktion

Många platser som unga är på under en vanlig dag är skapade för specifika funktioner och organiserade aktiviteter. Klassrummet är ett rum där man förväntas att sitta och lära sig. Vissa är kritiska till detta och i bildmaterialet har vi exempel på stillasittande unga under lektionstid. Några av deltagarna har berättat att de är ”en sån person som inte kan sitta stilla” och att de jobbar på att lära sig vara fysiskt aktiva efter skolan och under helgerna. Att röra sig i skolan är till viss del associerat med problem.

Generellt uppfattade deltagarna att det finns få platser för unga. En fotoberättelse handlade om att delar av en klass ville träffas utomhus och grilla. De kom inte på var de skulle träffas. Först hade de övervägt lekplatsen på en förskola som de kände till eller en park där många barnfamiljer ofta var på utflykt. Flickan konkluderar att de inte känner sig bekväma på en plats för barn eller för vuxna om de skulle grilla tillsammans.

Men vissa platser beskrivs som flexibla och att de unga själva skapar nya sociala rum där de har möjlighet att trivas. Ett exempel är parkeringsplatser som inte används på kvällar och helger istället används av unga som kör EPA bilar. Tomma fotbollsplaner används av grupper av unga som tar sig dit med högtalare och sportdryck, spelar i fotbollskor och skapar egna matcher. I skolmiljön kan det vara en aula som används till pingis på rasterna. På så sätt skapas platser som underlättar för ungdomar att röra på sig.

Sammanfattningsvis kan man säga att de flesta platser har bara en funktion formellt men unga tillägger ibland dessa platser funktioner och ger ny mening så att de görs till deras egna platser. Att ändra funktionen på ett ställe kan få flera ungdomar att vilja vara där.

Sociala relationer betyder mest och rumsligt avstånd betyder mindre

Kompisar definierar hur roligt en aktivitet är



Ungas relationer till de personer de har runt sig är viktiga i deras vardag. *Fritid som relationer* är en kategori som snabbt växte fram i materialet och det finns sociala dimensioner i nästan allt de gör. Deras relationer till andra kan underlätta och inspirera till fysisk aktivitet men också göra det svårt att röra på sig. Bland ungdomar är kompisar en viktig faktor i vad de gör; ungdomar gör ofta vad deras kompisar gör och de gör oftast saker i grupp.

Ja, det hjälper om man gör det i grupp. Jag menar Jacob följde också med och Jack, det skulle bli svårt för Jack, han är också en del i vårt gäng, eh vängrupp, men han bor ändå bort i en [annan by] så det blir svårt för honom. (Södra, FGD, killar)

Att ha personer som man känner omkring sig gör att ungdomar känner sig mer bekväma och då väljer de att göra de sakerna som deras vänner också gör. Samtidigt som ungdomar fattar beslut beroende av kompisarna, lär de sig också av varandra. Unga vill helst vara med sina kompisar när de ska göra någonting.

Man kanske känner sig ensam och vill inte börja på- vi säger att man vill börja på handboll, alla sina vänner går på fotboll, då tror jag att man tar

*hellre fotboll, man vill inte känna sig ensam på handbollsträningarna.
(Södra, FGD, killar)*

*Ja. Det var ... Om man inte har några kompisar där man tränar, det är
alltid... avbrott, när alla går och dricker vatten, eller någonting, så står alla
och pratar. Om man inte har någon att prata med där så känner man sig
ensam. (Norra, FGD, killar)*

Ungas platser handlar också om vad som är tillgängligt och attraktivt för ungdomar. Att ha personer kring sig som är intresserad av rörelse kan bidra till att en ungdom också blir en person som rör sig. Men det blev tydligt att det är viktigt att ha den inspirationen för att veta vad eller hur man ska göra.

*För min familj är också väldigt aktiv och dom brukar oftast, alla mina
familjemedlemmar dom går ju oftast typ på gym. Dom går också och tränar.
Så det hjälper också att ha det stödet. Det stödet är väldigt viktigt i många
tillfällen. (Södra, IDI, kille)*

För ungdomar har ”skärmar” många funktioner men framför allt är de attraktiva. Några av de funktioner som unga nämner är: sällskap, trygghet, ett sätt att umgås, en flykt från verkligheten, underhållning, ett sätt att fylla tiden, ett sätt att inte gå miste om något och att knyta kontakter världen runt. Det gör att många spenderar mycket tid i den digitala världen. Ungdomarna nämner dessa digitala platser som viktiga för deras autonomi. Digitala hjälpmedel uppfattas som både konkurrent och inspiration till att röra på sig, beroende på vad de gör på sina skärmar och hur det får dem att känna.

*...Men den distraherar väldigt mycket också. Och jag tror att den har gjort
mig lite latare faktiskt. (K: Mm) För att det tar, jag tar längre tid på mig
när jag har mobilen liksom. Det kan vara vad som helst men om jag ska gå
och lägga mig så distraherar den, asså mobilen distraherar mig med nästan
vad som helst liksom. (K: Mm mm) Och eh ja, den distraherar väldigt
mycket. (Södra, FGD, kille)*

*Ja men det är tiden [...] eh asså det är inte liksom att man kastar bort tiden.
Det är fortfarande rolig tid då ju. (Södra, IDI, Ibrahim)*

Vi har många bilder på mobiltelefoner, Ipad, laptops och ”set-ups” i ungdomarnas rum. Berättelserna handlar om hur de både är ensamma och tillsammans på de digitala plattformarna. Alla verkar överens om att det är mycket enklare att träffas digitalt än i närmiljön. De kan träffas snabbt digitalt, utan beroende till föräldrar eller transport. En medlem i Ungdomsrådet kommenterade på detta ämne att ”man har världen i fickan”. Det är oslagbart för de flesta.

Dessa synpunkter avspeglar också att unga vet att de själva måste identifiera sätt att hantera den digitala och materiella världen. I en fokusgrupp med tjejer börjar de reflektera över hur de själva har förändrats och att det inte uteslutande är tillgången till mobiltelefonen som skapar förändring:

1: Asså vi rör ju på oss mer nu när vi inte får ha telefonerna (Andra: Aa), tycker jag. (Intervju: Aha ni får inte ha telefonen?) Nae, vi lämnar in dom på morgonen och så får dom när skolan är slut för jag vet inte varför men (Andra: skrattar till)

3: Ja. Fast asså när vi gick typ i sexan och sjuan och hade telefonen då kunde vi fortfarande gå ner och typ så spela fotboll eller nåt sånt (Södra, FGD, tjejer)

En pressad värld

Att unga lever i **en pressad värld** gör att de får hantera stress och förväntningar. Den värld som ungdomarna befinner sig i kan skapa dubbelpress, och den påverkar också sättet de ser på sig själva och andra. Ungas uppfattningar av kroppsideal är en av de faktorer som unga kopplar till deras fysiska aktivitet. En pressande miljö kan vara tvetydig och stimulerar några att utvecklas när det gäller rörelse och andra att undvika att röra på sig. Detta tema består av sex kategorier: *hur man bör se ut, kroppen från barndom till tonår och inom sociala medier, kroppsideal som motivation och ångest, två förhållningssätt – träna för utseende eller träna för välmående, att träna för rätt anledning, samt psykisk och fysisk hälsa sammanvävs.*

Hur man bör se ut

Ungdomarnas rörelsemönster är på olika sätt påverkade av deras förhållning till kroppsideal. Likt tidigare konstaterat är ungdomarnas upplevelser alltid karaktäriserad av dess heterogena karaktär, en trend som blir synlig även när det kommer till kroppsideal och utseende. Vissa ungdomar kan finna motivation inom kroppsideal medan andra tvärtom kan uppleva en stor ångest.

Det första som blir tydligt är att det finns en idé hos många ungdomar av *hur man bör se ut*. Ungdomarna målar upp en tydlig bild av vilket ideal som de upplever, exemplifierat i citat nedan:

Asså jag skulle säga att denna ideala kropp, att den har gjort en ganska stor påverkan inom mig i alla fall. Jag ser typ så här inlägg på Instagram och sociala medier hur en kropp ska vara och så själv mår jag dåligt över hur jag ser ut. Eh fast det, det är nått positivt också att det gör att jag vill, jag går ut för att få den kroppen. (Södra, IDI, Michelle)

Det finns en viss bild av hur den ideala kroppen bör se ut på. Vissa unga menade att ett bättre självförtroende gjorde det lättare för dem att röra sig. Men en negativ självbild kan också göra att unga vill ändra på någonting. Kroppsideal är beroende av den kontext som det analyseras inom, men hos ungdomarna verkar det finnas en konsensus kring hur den ideala bilden ser ut. Ungdomarna har en sammanhängande idé om de karaktärsdrag som kroppsidealet ringar in och denna gör en distinktion till killar respektive tjejer, nedan följer ett par ord som ungdomarna använt för att markera deras bild:

Killar ska vara:

- Muskulösa
- Stora
- Biffiga
- Långa eller i alla fall inte för korta

Tjejer ska vara:

- Smala
- Ha breda höfter/stor rumpa
- En "slim waist"
- Väldigt tunn
- Kurviga

Adjektiven ger en inblick till hur den ideala kroppen ser ut och talar även till den skillnad som finns kring idealet för tjejer och killar. Det är inte något nytt att det finns en skillnad mellan ideal hos tjejer och killar och fokus inom tidigare forskning tenderar att positioneras runt hur tjejer påverkas av ideal. Inom materialet blir det tydligt att det påverkar båda parterna, men att tjejer har mer att säga kring ämnet än vad killarna har. En kille (P) förklarar dock:

P: Man ska hålla den här kroppsformen kanske

I: Okej så hur då tänker du?

P: Jag själv använder inte sociala medier, men jag vet att många gör det och där kan det komma fram modeller på hur en tjej ska se ut

I: Ja ja

P: Och då kanske det är många som tänker att man inte ska ha magrutor som en tjej eller man ska inte se vältränad ut

I: nej

P: Men vara small [Storstad, IDI, kille]

Gå ned i vikt

En motivation till att röra på sig cirkulerar viljan till att gå ned i vikt. Flera ungdomar, både killar och tjejer, pratar om att rörelse kan vara ett medel till att gå ned i vikt. Många pratar även om att forma sin kropp på ett visst sätt, där vikt blir en del inom det målet. Viljan till att gå ned i vikt har även olika anledningar, vissa tänker på ett hälsoperspektiv för att förebygga sjukdomar likt diabetes medan vissa ser det som ett mål till att kunna uppleva sig själv som snyggare. En kille beskriver hur han började en ny idrott med mera intensitet för att tappa vikt och en annan berättar att han aldrig började:

Det fungerade men det var ju väldigt bra träning också för då var jag kanske lite fetare än vad jag är nu så det hjälpte mig mycket att gå ner i vikt också (Storstad, IDI, kille)

När jag bodde i USA ... Jag ville ... Det var en studio där för tai chi. Fast jag gick aldrig dit. För att allihopa där var så smala, och jag var så tjock. Och jag kände mig så utanför. Så jag gick aldrig dit. [Norra, FGD, kille]

Likt kategorierna ovan visar är det allmänt tjejer som fokuserar på att gå ned i vikt medan kroppsideal visar på att killar ska vara större och mer muskulösa. Ett tydligt exempel på denna trend blir en tjej som tränar för att bli smal, hennes anledning handlar om att hon inte vill vara större än sin pojkvän.

När det kommer till att gå ned i vikt verkar inte rörelse alltid vara främsta fokus, när det kommer till att gå ned i vikt blir det viktigare att främja sin kost snarare än rörelse. En tjej konstaterar: *Jag tror tjejer är hårdare med sig själva och maten tror jag.*

Kroppen från barndom till tonår och inom sociala medier

Ett kroppsideal och en smalhetsnorm är ingenting som är nytt utan det upplevs som något vanligt förekommande i ungdomarnas upplevelser. Likt citat påpekar kommer denna bild till stor del från sociala medier; exempelvis Instagram, TikTok och Youtube. En del av ungdomarna påpekar även hur bilden kommer från jämförelse med kompisar, vilket visar på att idealen reproduceras i det sociala umgänget.

Kroppsidealerna börjar däremot inte enbart med sociala medier, ett citat påpekar hur denna bild har funnits med sedan barndomen:

Alltså det känns så att redan när vi är barn så lär vi att vi inte ska tycka om våra kroppar och hur dom ser ut och allt det där, det är jättejobbigt (Södra, FGD, tjejer)

Ungdomar uttrycker en upplevelse inom samhälle och omgivning som förmedlar till individen att: *“din kropp inte är bra nog som den är”*. Bilden kanske inte påverkar alla ungdomar lika mycket, men likt detta exempel visar på påverkar det vissa ungdomar negativt inför sin egen kropp och utseende. Citatet blir viktigt eftersom det visar hur ungdomarna kan uppleva en stark bild av ett negativt kroppsideal redan från en tidig ålder, vilket är något som går att arbeta produktivt med i syfte för att motverka liknande ideal att sprida sig. Ett annat citat visar på att dessa ideal och normer blir ännu tydligare i tonåren:

2: Ja, det kommer ju för de flesta ungdomarna med tonåren. (4: Mm.) Att det hära att man måste se bra ut, man tänker väldigt mycket på hur man agerar i sin personlighet, sitt utseende. (Norra, FGD, tjejer)

Vissa av ungdomarna upplever att kroppsidealet utvecklas under tonåren. Det finns flera faktorer som blir viktiga att ta hänsyn till inom tonåren som beteende, personlighet, identitet och utseende. Kroppsidealet verkar finnas med från en ung ålder och utvecklas sedan till att bli viktigare inom tonåren, via båda sociala media samt den direkta sociala omgivningen.

Kroppsideal – motiverande och ångestframkallande

Det finns inte en delad bild hos ungdomar kring kroppsidealens påverkan, den skiftar beroende på vem du frågar och vilket tillstånd personen befinner sig i. Därefter är det viktigt att visa på båda sidorna av kroppsidealerna. Nedan påvisas först hur kroppsideal kan fungera som en motiverande kraft, sedan hur kroppsideal kan vara ångestframkallande och slutligen sammanfattas i vad det är som skiljer dessa två poler från varandra.

Det finns ett par ungdomar som pratar om att de gillar att se kroppsideal på sociala medier. Bilder och videor online bidrar för många till att skapa motivation:

1: Det kan vara gym eller typ asså vad som helst egentligen och när man ser...förlåt när man ser såna videos så tycker jag själv att jag blir jättemotiverad och det får mig och vilja göra nåt typ. Typ oh my God jag vill också och så ja. Det är nåt som motiverar mig i alla fall. (Södra, FGD, tjejer)

I liknande resonemang som detta påpekar ungdomarna hur de blir motiverade till att ta sig ut på en springtur eller att gå till gymmet efter bilden. I denna bemärkelse blir upplevelsen

uttalat positiv, däremot blir motpolen hur exakt samma situation för många skapar en ångestframkallande reaktion. Det finns många ungdomar som vittnar om hur de kommer i kontakt med kroppsideal när de scollar på sociala medier, reaktionen blir likt konstaterat i citatet nedan:

4: jag tycker det blir lite stressande när man se någon på Instagram som är vältränad och så, man jämför sig själv så mycket så blir det negativt tankesätt-. (Södra, FGD, Södra)

En negativ inställning skapas som gör att ungdomarna vill träna för att passa in i idealen och denna känsla skapar en stark negativitet till att röra sig. Motivationen kommer från en typ av prestationsångest till att se ut likt samhällets ideal. I flera olika exempel förklarar ungdomarna att kroppsideal påverkar negativt om de redan saknar en god grund till sitt välmående.

Men just för att det finns ju den här alltså en ideal kropp och det är ju bara den som visas upp överallt precis som att det är det du måste sträva efter, det är det du måste leva efter, och då blir det kanske då att man ligger varenda kväll och ba shit, juste ja, jag kanske borde gå ut och träna nu eh, ja (Södra, FGD, tjejer)

Det skapas en press på ungdomarna till att de 'måste' göra en viss form av träning för att passa in. Motivationen till att träna för att se bra ut, likt exemplet ovan, är mycket annorlunda till motivationen av att träna inför sitt välmående.

Två förhållningssätt – träna för utseende eller träna för välmående

När ungdomarna berättar om sina motivationer till träning uppstår det i flera av ungdomarnas upplevelser en aktiv uppdelning mellan att träna för att må bra eller träna för att se bra ut. I en stor del av materialet kommer kroppsideal och utseende upp, samtidigt som att utseende blir en anledning till att träna behöver många av ungdomarna göra ett konstaterande att de också går att träna för att må bra. I många fall är det inte synonymt att träna för utseende och att träna för välmående.

En del av upplevelserna kring kroppsideal handlar om hur influensen av kroppsideal har tenderat att skymma över anledning till träning, från att handla om hälsa och välmående till att istället handla om utseende:

Ja, man har också liksom, alltså blivit så, alltså man har nästan det att man tränar för att man ska se ut på ett visst sätt och jag har inte riktigt hört så att man ska träna för att man ska må bra (Södra, IDI, tjej)

Denna upplevelse återger den distinktion som unga ofta gör, och påpekar att det finns två separata förhållningssätt kring träning. Det säger inte att ungdomar inte gör båda, likt citatet nedan visar på:

Men jag tränar ju för att bli snyggare, när jag tränar hemma, alltså typ hemma gymmet och så. Men när jag gör boxning så gör jag det för att jag tycker det är kul och mår bra av det liksom. Så ja, det blir lite olika (Södra, IDI, tjej)

Även om denna ungdom gör båda två så måste en distinktion mellan träningsformerna etableras. Men det finns någon osynlig skiljelinje mellan träning för välmående och träning för utseende som markeras tydligt. Att förhållningssätten inte används synonymt till varandra påvisas nedan:

1: Nae, jag tror det är många. som tränar för att dom vill bli snygga i stället för att bli (2: hälsosam), aa. (Södra, FGD, Tjejer)

Det är inte helt klart vad det är som skiljer dessa former av träning från varandra. Men en skiljelinje blir att utseende tenderar att handla om andras perception av den egna individen, och att välmående handlar mer om att träna för sig själv. Inom citat nedan förklarar en tjej hur hon tränar med mål att skapa ett bättre utseende, hon gör det både för sig själv men också för hennes pojkvän:

1: Ja, asså jag tycker att det är viktigt asså för både. För jag vill ju se fin ut för andra också men jag men asså såklart jag vill se asså finfinaste ut för mig själv (H: Mm) och det är asså det viktigaste är att jag är nöjd med mig själv. (H: Mm) Eh, men ja asså jag vill ju ändå att han ska tycka att jag är fin fortfarande. (Södra, FGD, Södra)

Det finns något som blir undangömt och lite skamset när det kommer till att träna för utseende. Samtidigt som det är en stark motivation för både tjejer och killar till att träna för utseende, är det få ungdomar som pratar om träning för utseende på ett helt oproblematiserat sätt. Det verkar finnas en stark vilja och yttre influens som påverkar ungdomar till att se bra ut, men denna vilja ska samtidigt inte ske öppet eller uttalat.

Att träna för rätt anledning

Även om det finns en skillnad mellan att träna för sitt välmående eller att träna för att se snygg ut, talar många ungdomar om att träna för rätt anledning. Rätt anledning blir i de flesta situationer att främst träna för att må bättre psykiskt:

2: det är alltid bra att träna om man mår dåligt, men då är det också viktigt att man tränar för rätt anledning och att man har personer som motiverar en till det och så här. För annars, annars är det inte lönt. alltså om du mår dåligt så här och du tränar, du känner att du inte får resultat så behöver man oftast alltså prata med någon om det eller så här, ändra på nånting i träningen och ändra sitt sätt att tänka träningen. (Södra, FGD, Roxanna)

Liknande citat är tydliga med att det är viktigt att ha rätt 'mindset' när det kommer till träningen, att vilja att det ska vara roligt och en källa som genererar mer energi. Att träna för fel anledningar blir att träna för fysiska förändringar. Det finns en viss hierarki där ungdomar främjar välmående framför kroppsideal, vilket kan ses som en positiv utveckling. I citatet blir det tydligt hur tjejen både gör en skillnad mellan de två förhållningssätten till träning, samtidigt som hon hierarkiskt positionerar viljan till att se bra ut som sämre och viljan till att må bra som bättre:

2: det är också en grej så här, jag alltså jag, det är väldig skillnad om man tränar sån här för att man vill se ut på ett visst sätt och om man tränar för att man eh, vill må bättre av det. Alltså så här, det, för jag har aldrig tränat

och jag har aldrig fått i mig den här tanken att jag tränar för att jag ska blir smalare eller något sånt här utan det har bara varit för att föräldrarna har sagt till en att detta är bra för en. (Södra, FGD, Roxanna)

”Alla vill ha sommarkroppen även om inte alla pratar om det” tydliggör en annan tjej. Det finns en tydlig bild hos ungdomarna som hänger med genom livet och speciellt förmedlas via sociala medier. Det verkar inte vara något nytt för någon av ungdomarna och de är välinformerade kring ämnet. En positiv poäng att ta med sig är den kritiska distansen som ungdomarna förhåller till idealen, en ‘nyare’ förhållning, där träning för att må bra främjas framför träning för att se bra ut. Även om trenden kan anses ha en positiv utveckling är upplevelserna hos ungdomarna fortfarande till en stor del negativa, trots den kritiska distansen skapar kroppsideal, smalhetsnorm och utseende en ångest för ungdomarna som påverkar hur de förhåller sig till rörelse.

Sociala medier som Instagram och Tiktok nämndes ofta i våra intervjuer och fokusgruppdiskussioner som källor ungdomarna använde för underhållning och inspiration. Enligt ungdomarna kan digitala plattformar som dessa väcka en form av inspiration som skapar positiva känslor kring fysisk aktivitet, ge information om övningar eller motiverar dem att vilja röra på sig. Men de kan också främja kroppsideal och orealistiska normer, vilket får ungdomarna att må dåligt när de jämför sig själva med dessa. Samtidigt uttrycker de att bilder på sociala medier inte avspeglar sanningen:

Ja. Ja men ehm, jag själv, när jag ser typ en vacker tjej på TikTok eller Instagram så kan man få lite såhär insecurity och typ tycka att man är ful. Och jag tror det påverkar jättemånga och jag är inte den enda jag vet. Eh och så vill man liksom se ut som dom och det, och det, jag tycker att det är jättedåligt för att ingen är perfekt och vadhetere.... Mm... när man lägger ut en bild det är inte, man ser inte så ut i verkligheten. Tror jag, eller i alla fall man redigerar och grejer och håller på. Så det är typ en lögn. Självklart att det finns vackra tjejer och killar och så men eh ja ibland kan det bara vara överdrivet, tycker jag. (Södra, FGD, Julia)

Att alltid bli bättre

Att bli värderad och bedömd sker konstant enligt ungdomarna. Just för unga i nionde klass nämner de förutom utseende, även sportprestationer, betyg i skolan och vad de ska göra efter nionde klass.

Att bli bedömd uppfattas som en del av att delta i organiserad idrott och det uppfattas som ett uttalat hinder för att delta eller att fortsätta. Många slutar med organiserade aktiviteter när de märker att nivån höjs och de känner att förväntningarna blir svårare att leva upp till. De tycker inte det är lika roligt om man inte känner sig tillräckligt duktig. Därför ser många det som att man antingen måste satsa eller sluta.

Asså det är en del, en del för att det ehm eh antingen för att de tycker att det inte är tillräckligt kul eller så för att eftersom vi blir färre så. Innan hade vi två lag, ett som tränade och var lite bättre och ett lite sämre och nu har vi bara ett lag. Det kan bara finnas elva personer på en fotbollsplan. Så då slutar vissa för att de inte, ja, platsar eller får speltid och så vidare. (Norra, FGD, Thomas)

Uppfattningen att det är för sent att satsa på helt ny idrott vid 15 års ålder finns det allmän enighet om i fokusgrupperna. Detta kan även gälla om man har spelat fotboll länge men inte satsat:

Eh vi var inte ute efter matcher utan vi ville bara ha roligt och så här. Så att börja ett nytt lag tänkte jag det var lite sent för mig nu för jag var inte så duktig och hade bara gått på fotboll i 10 år för att det var roligt (Södra, IDI, Adam)

Det är även en norm som socialt reproduceras i någon omfattning som denne kille exemplifierar:

Eh sen så kan det ju vara kompisar runt omkring och så här vad dom säger om du om jag börjar på balett till exempel så kanske många av mina killkompisar bara nej varför gör du det, det kan vara kommentarer och så här från kompisar och vad folk kommer säga om det eh så man inte riktigt vågar (Södra, Fotogrupp, kille)

Osäkerheten på att göra bort sig gentemot personer äldre än de själva finns även där även om man kan lära sig att ingen egentlig bryr sig:

När jag, på boxningen när jag började så tyckte jag att det var jätteskämmigt eller pinsamt. För att jag kunde ju inte, och det fanns äldre, typ vid tjuogoårsåldern, jag vet inte, och dom var ju bättre än mig, såklart. Och så jag går dit med mina vänner, med några vänner, och jag kände ja det var pinsamt, det var typ lite skämmigt att jag inte kunde. Men man lär sig med tiden. Ja, för att ingen, till slut ingen bryr sig egentligen. Alla gör sitt. Dom fokuserar på sin egen grej. (Södra, Michaela).

Psykisk och fysisk hälsa sammanvävs

Den psykiska hälsan kan upplevas som en förutsättning och en nära integrerad del av den fysiska hälsan. Ungdomar vittnar om en problematik med psykisk ohälsa, både hos sig själva och hos andra. Det finns flera olika områden som psykisk ohälsa diskuteras runt om, exempelvis i form av prestationsångest, trötthet / ork och depression. Dessa symptom kommer till uttryck på många olika sätt, men det finns ett centralt förhållningssätt genom samtliga teman; ungdomarna upplever rörelse som ett medel för att hjälpa den psykiska ohälsan men att psykisk ohälsa samtidigt kan vara hinder inför rörelse.

Prestationsångest

Att känna *prestationsångest* är en vanligt förekommande upplevelse hos ungdomarna. Motivationen bakom prestationsångest är heterogen och skiftar beroende på vem som uttrycker den. Ett mönster som går att utläsa när det kommer till prestationsångest är hur den antingen kopplas inåt mot den enskilda individen alternativt att den riktas utåt mot den sociala omgivningen, därefter analyseras en skillnad mellan en intern och en extern prestationsångest. Det finns givetvis en korrelation mellan det interna och externa som påverkar varandra, men denna distinktion ämnar främst som ett komplement till att utläsa dess orsak

Den interna prestationsångesten är mindre vanlig hos ungdomarna, men det finns en drivkraft hos vissa till att lyckas och prestera inför sig själv. Den egna prestationen blir viktig i den mån

att man vill känna sig bra på olika sätt, man vill må bra, vara hälsosam, få ett bra humör och fostra sin mentala och fysiska hälsa. Ett par exempel på interna motivationer var att:

- Vara hälsosam
- Må bra
- Få ett bra humör
- Fostra sin mentala och fysisk hälsa
- Vara nöjd med sig själv

Det finns hos många en idé om att rörelse leder till en positiv upplevelse hos sig själv vilket driver ungdomarna till att träna. Det fanns däremot mindre press på denna punkt och en större förståelse, en tjej och en kille konstaterar att:

*Så länge jag är nöjd med mig själv så tror jag allting blir bra.
(Södra, IDI, Simon)*

*För man borde ju ändå göra någonting som man själv tycker är kul på
grund av sig själv. (Storstad, FGD, tjejer)*

Den externa prestationsångesten är mer vanlig och kommer till uttryck på ett mer mångfacetterat sätt i kontrast till vad den interna prestationsångesten gör. Det finns en stark vilja till att inte vara sämre än någon annan. Olika sätt detta uttrycktes på var:

- Att inte vara sämre än syskon
- Pappa vill att jag ska lyckas
- Inte vilja svika laget
- Jämförelse med vännerna
- Inte vara sämst tränad
- Jämföra sig med andra
- Sociala medier och kroppsideal

En stark drivkraft var för många unga att inte vara sämre än andra och viljan till att undgå detta utfall resulterar i att träna ännu hårdare. Motivationen är en del som i sin tur motiverar dem till att fortsätta. Oavsett om prestationsångesten är intern eller extern kan den agera som både ett hinder och en möjlighet inför rörelse. En extern prestationsångest verkar vara mest benägen till att skapa negativa känslor, i jämförelse med den interna prestationsångesten. Båda formerna kan även agera i positiv bemärkelse och motivera individen till fysisk aktivitet. En viktig poäng för framtida studier kan vara att undersöka hur hållbar extern- respektive intern motivation är för fysisk aktivitet. Om ungdomarna som förhåller sig till en extern prestation för någon anledning mister sitt mål – har de fortfarande nog med intern motivation för att fortsätta engagera sig i fysisk aktivitet?

Motivation

Det finns flera olika former av motivation till fysisk aktivitet som ungdomar upplever. Motivation hör mycket ihop med deras prestation och kommer från samma källa, där det generellt verkar finnas en inre och en yttre motivation. I en intervju med en kille som är aktiv

i fotboll uttrycker han ett motstånd inför att gå på morgonträningarna ibland, samtidigt menar han på att han alltid går dit. Han får frågan:

Charlotte: Hur.. Hur kunde du göra det beslutet? [...]

Leon: Jag tror det är mest viljan. Som styr. Asså, vissa har kanske inte lika stark vilja att lyckas med nåt. Men det har jag.

Charlotte: Varifrån kommer den här viljan?

Leon: Det är väl att asså, om jag vill uppnå något, då gör jag det bestämt. Då vill jag lyckas med det. (Storstad, Leon)

Att ha i åtanke är att denna kille var aktiv i sport och hade en dröm om att bli fotbollsproffs i sin favoritklubb, Liverpool. Det blir tydligt att han har ett starkt externt mål. När det uppstår ett motstånd blir det i sin tur inte ett problem när han ställer det i relation till det större målet av sin drömkarriär. Killen blir ett bra exempel av en positiv avvikelse, som är fysiskt aktiv och mycket driven av externa mål och prestationer. Han förklarar att hans största drivkrafter är att 1) *gymma, bygga muskler och bli stark*, 2) *att fortsätta med fotbollen för att bli rik och kunna stötta mina föräldrar ekonomiskt* och 3) *bli som mina idoler inom fotbollen*. Det finns många aktiva ungdomar som har stora mål och drömmar, de förhåller sig därmed till fysisk aktivitet som ett medel för att uppnå denna motivation. Samtidigt finns det en passion för rörelse, men den externa motivationen är till stor hjälp för att leda dessa individer till fysisk aktivitet.

Intern motivation skiljer sig delvis från den externa motivationen, även om dessa är nära sammankopplade. Den interna motivationen skiljer sig inte mycket från den interna prestationen och det viktigaste inför denna motivation är att ha kul, trivas med sin aktivitet och må bättre utav den. Likt exemplifierat ovan (se stycket *Göra saker roligt*), kan motivationen ungdomarna har till en aktivitet att försvinna ifall den interna motivationen försvinner.

Motivation och prestation står nära sammankopplat och båda formerna kommer från interna respektive externa mål. Centralt för alla dessa olika typer av motivation / prestation är att dem direkt skapar en vilja till fysisk aktivitet. När det finns en avsaknad av motivation alternativt prestation, kan ungdomarna i vissa fall uppleva en meningslöshet till att engagera sig i fysisk aktivitet, därmed är dessa kategorier värda att undersöka för att förstå meningsskapande i relation till ungdomarnas fysiska aktivitet.

Trötthet och orkeslöshet

Trötthet och orkeslöshet är ett hinder för ungdomar till deras rörelse. Ungdomarna lever ofta ett hektiskt liv, då ungdomsperioden är karaktäriserad av stora förändringar och strävan efter att hitta vem man är. Trötthet finns med denna anledning hos nästan alla ungdomar, men hur ungdomarna navigerar trötthet är mycket olika. Därefter följer en redogörelse för skillnaden på hur olika individer väljer att komma över trötthet när det anses vara ett hinder till fysisk aktivitet.

Det är många ungdomar som är aktiva inom sport och idrott som benämner trötthet som ett hinder till rörelse, i samma sväng pratar de om hur de själva ser på trötthet. De fysiskt aktiva individerna anser att det finns en skillnad mellan deras upplevelse av trötthet och upplevelsen av trötthet hos den som inte är aktiv.

Nedan är ett citat med en aktiv ungdom som pratar om hur hon bemöter trötthet inför ett träningspass. Hon menar på att:

*2: att man nämner alla de här positiva grejerna med det så det inte blir att man bara tänker att ja men jag är för trött för det man bara, ja du kanske är trött men detta är alla grejerna du kommer att få av att träna och så.
(Södra; FGD, tjejer)*

Istället för att skippa träning på grund av trötthet väljer hon att istället se till alla fördelar som uppstår om hon pushar mot tröttheten och tar sig ut på sitt träningspass. Samma inställning finns hos flera andra aktiva ungdomar som pratar om hur viljan bakomliggande träningen är mycket större än motståndet. En fotbollsskille pratar om hur han har svårt att ta sig upp till morgonträningarna på grund av trötthet, han svarar i citatet nedan på hur han väljer att fortfarande gå på träningen:

*Charlotte: Hur.. Hur kunde du göra det beslutet? [...]
Leon: Jag tror det är mest viljan. Som styr. Asså, vissa har kanske inte lika stark vilja att lyckas med nåt. Men det har jag. (Storstad, IDI, Leon)*

Vissa har inte denna starka vilja, men det har jag. På detta vis verkar många ungdomar att resonera. Samma individer som är aktiva och har denna vilja berättar däremot inte om detta med arrogans. Tvärtom finns det en stor förståelse för de som inte har denna vilja. Trötthet benämns av många ungdomar som ett av de största förhinder till rörelse, med tanke på att deras livssituation karaktäriseras av livsförändringar och självskapandeprocesser verkar trötthet upplevas som en naturlig reaktion.

Trötthet är även ett tydligt symptom av psykisk ohälsa. Det är många ungdomar som pratar om psykisk ohälsa:

2: Asså det kan ju vara att mycket påverkar en, man hamnar- i mycket stress och ångest. Som kan leda till att man inte orkar längre. (Storstad, FGD, tjejer)

En stor spärr till rörelse sker när ungdomarna upplever en trötthet och orkeslöshet. I många förklaringar blir detta en stor spärr, det blir som ett block mot att ta sig ut och röra på sig. Ungdomarna förklarar även hur det inte går att motivera någon som har fallit in i en negativ tanke

Plugget och läxor är en stor källa till trötthet för ungdomarna. Det finns en acceptans inför att det är så det fungerar, men de visar även på att det skapar en trötthet som för många hindrar möjligheterna till att röra på sig. Stress tillkommer för många om det känner att plugget är svårt att hänga med inom. För många blir rörelse en del som tidigt prioriteras bort när det blir för mycket att hantera. Det går inte att passa in i ett schema som redan har för många pusselbitar i sig.

Ungdomar nämner *depression* som ett hinder inför rörelse. De använder sjukdomen både med och utan diagnos och utan att personen har sökt hjälp. Det finns en stor förståelse hos ungdomarna inför att många upplever en psykisk ohälsa som gör det svårt att finna ork till att röra på sig.

En grupp med tjejer fick frågan om hur psykisk ohälsa påverkar ungdomar, de svarar att:

1: Man tappar lusten till att göra saker.

3: Man hamnar i depression.

2: Asså det kan ju vara att mycket påverkar en, man hamnar- i mycket stress och ångest. Som kan leda till att man inte orkar längre. (Storstad, FGD, tjejer)

Ungdomarna var tveksamma till att prata för mycket om depression, de ansåg det som en mycket allvarlig sjukdom och inget att använda utan eftertanke. Även om de inte ville gå för djupt in i vad depression innebar, ville många ungdomar konstatera hur en individ som är deprimerad upplever en stor svårighet eller nästan omöjlighet till att engagera sig i fysisk aktivitet.

Rörelse kan hjälpa din psykiska ohälsa, men psykisk ohälsa kan även hindra dig från rörelse

Ungdomarna ringar in en heterogen grupp där alla har olika upplevelser, men det finns ett centralt förhållningssätt som uttrycks på flera håll, ungdomarna menar på att psykisk ohälsa agerar både som ett hinder inför rörelse men att rörelse kan vara en möjlighet för att ta sig ur en position av psykisk ohälsa. Citat nedan visar tydligt på denna upplevelse:

Men det kan påverka åt både hållen. Jag menar om du från början tränat mycket så kanske det skulle (risken är mindre du har psykiskt ohälsa), men om du (hela ditt liv haft psykisk ohälsa så är det det kanske ja men det kanske har du mindre motivation till att göra allt möjligt på dagarna med motion och träning också). (Södra, FGD, killar)

Att röra på sig kan fungera för att må bättre psykiskt, det är många av ungdomarna överens om. Det finns en kunskap och en tidigare upplevelse av att rörelse kan få flera positiva aspekter som mer energi, bättre humör och glad stämning. Däremot är förståelsen stor hos många ungdomar, som även påpekar hur det kan vara en distans till rörelse för den som redan befinner sig i depression eller har det svårt med psykisk ohälsa. Likt citatet nedan visar:

4: Eeh jag skulle säga att det är svårt att motivera någon som inte mår bra psykiskt (I: Mm) (K: Aa.) asså ja det det ofta får det en bara att må sämre (skrattar till) (Södra, FGD, Killar)

Det finns flera exempel hos ungdomarna på hur psykisk ohälsa agerar som en spärr inför rörelse. Det blir likt en mur som inte går att tränga sig igenom, varken med peppande motivation eller med andra medel. I en situation där en person redan befinner sig i negativa tankar och depression är det svårt att finna något medel som kan hjälpa. Även fast rörelse kan leda vägen ut ur den psykiska ohälsan, finns det inget rum till att finna motivation till att röra på sig.

Rörelse är ett bra medel för att skapa positiv energi och en god hälsa – men hur hjälper vi de ungdomar som befinner sig i en position av en redan etablerad psykisk ohälsa? Från ungdomarnas exempel verkar dem tro på att rörelse kan vara ett bra förebyggande verktyg för deras välmående men att det slutar fungera när den mentala hälsan redan blivit för dålig.

En viktig punkt att ta med sig från ungdomarnas upplevelser blir att det inte kommer fungera med en specifik lösning för att bidra till att förbättra ungdomars rörelsemönster. Psykisk ohälsa är ett stort problem som ungdomar står inför. Om förebyggande åtgärder jobbar med enbart 'peppande motivation' kommer det att utelämnas dem som kan gynnas mest av att finna sunda verktyg till fysisk aktivitet. Likt citatet ovan konstaterar, kan motivation i ett sådant läge istället få en negativ påverkan och få ungdomarna att må sämre. Den viktigaste punkten att ta med sig från detta kanske blir att fråga ungdomar som både upplever en mental ohälsa eller som har tagit sig ur denna position, *hur dem skulle velat bli bemötta*. En del av det redan etablerade åtgärderna inom hälsa och rörelse anses av ungdomarna som otillräckliga. Det visar på att mer av samma inte räcker till, utan att åtgärder måste granskas och omformuleras.

Ungdomarna vittnar om att rörelse och hälsa tas emot på ett positivt sätt och kan ge motivation, det sker däremot inte om den mentala inställningen inte är nog bra. Låt oss gå tillbaka till kroppsideal för en sekund. Kroppsideal på sociala medier uppfattas inte som något enhetligt negativt hos ungdomarna – det kan till och med fungera som peppande! Däremot, fungerar inte det om den mentala inställningen redan är negativ när kontakt med kroppsidealet sker (se kapitel om *Kroppsideal*).

Den positiva och peppande delen av kroppsideal kan vara en tillgång för ungdomar – men det utesluter inte att det också skapar en stark negativ påverkan om det sker vid fel tillfälle eller om ungdomens mentala förhållning inte är bra. Vi måste se både delarna av rörelse utan att behöva utesluta den ena eller den andra i framtida lösningar. Det finns aldrig *en* lösning för att fostra en god förhållning till fysisk aktivitet hos ungdomar, när åtgärder konstitueras för måste lösningar vara mycket mer mångfacetterade och inkluderande av alla ungdomar oavsett deras nivå av välmående.

Psykisk ohälsa – ett totalstopp inför rörelse

Det finns flera upplevelser från ungdomarna som visar på att kunskapen finns där om att träning och fysisk aktivitet kan leda till bättre mental hälsa. Samtidigt upplever ungdomar att träning inte fungerar om en person redan är inne i en dålig position mentalt eller om psykisk ohälsa och depression redan är etablerat. Det beskrivs i citat nedan, hur träning anses som bra men också det sista som den som mår dåligt vill engagera sig inom:

*2: Men, sen så finns det ju såhär om man känner att man inte orkar av olika anledningar- eller såhär att det kan va psykisk ohälsa eller kan va vad som helst då kanske är inte det träning det första man tänker på att (1: Nae)
(1: Nae) men då aa (Södra, FGD, Tjejer)*

Det som beskrivs ovan är den paradoxala relation som finns mellan fysisk aktivitet och psykisk ohälsa hos ungdomarna. Fysisk aktivitet blir en möjlighet för att bekämpa psykisk ohälsa, samtidigt som psykisk ohälsa kan agera som ett totalstopp inför rörelse.

Det som går att avläsa från materialet blir att det finns en lösning till psykisk ohälsa inom rörelse men att det finns ett steg där motivation till rörelse inte kan tränga sig igenom. Detta blev tydligt angående trötthet, när ungdomarna beskriver att motivation och vilja kan slå sig igenom trötthet, men att detta inte fungerar om personen inte har en positiv mental hälsa. Vad innebär detta vidare?

Den slutsats som kan tydas blir att en god mental hälsa blir ett primärt och första steg för ungdomarna att pricka av innan de engagerar sig inom någon rörelse eller fysisk aktivitet. Det krävs ett positivt 'mindset' eller en god förhållning till sina tankar för att inte se rörelse som negativ. Samma fenomen var tydligt när det kommer till kroppsideal – att möta kroppsideal på sociala medier kan antas som peppande i en god mental hälsa men kan däremot vara starkt ångestframkallande och begränsande om den mentala hälsan är dålig.

Om psykisk ohälsa, depression, trötthet och orkeslöshet kan agera som totalstopp inför rörelse – är det inte här som åtgärdande lösningar bör komma in? I den Svenska skolan finns idrott och hälsa som ett skolämne, flertalet rapporter visar på hur delen av hälsa ofta faller bort (se ex. Skolinspektionen 2018). Även om kunskap kring fysisk aktivitet och mat finns hos ungdomarna – hur mycket kunskap finns kring den mentala hälsan och välmående?

Ungdomarna idag är duktiga på att främja välmående och att må bra som motivation för träning, men finns det nog med kunskap kring detta? Enligt ungdomarna finns det en avsaknad av kunskap kring träning för att må bra (se *Kroppsideal*).

Otakt - tid och planering upplevs olika

Detta tema handlar om ungas tidsuppfattningar och hur de organiserar sig i vardagen. Det finns mycket variation bland ungdomar när det gäller hur mycket tid de känner att de har. Några upplever att de hinner med skola, fritid och kompisar medan andra upplever att de har för lite tid för att hinna med allt.

För vissa var tidsbrist på grund av skolarbete ett hinder till att gå ut. Det är personligt hur man spenderar tiden man har och ungdomarna var överens om att några lägger mer tid på skolarbete utanför skoltiden än andra. De pratar om att detta beror på vad man har för sätt att lära sig saker, vad ens föräldrar säger och vad man själv har för mål.

Schema, rutiner och struktur

För vissa unga var det så att de har fulla dagar på grund av att de går på någon aktivitet. Detta gör att rutin och struktur är viktig att ha, men också att ett fullt schema kan vara en konkurrent till rörelse och göra att ungdomarna ibland behöver skipa eller anpassa sina aktiviteter för att få till allt.



Bildberättelse: Det är mycket inlämningsuppgifter i nian. Ibland blir det bara för mycket.

Lära sig sitta still

Ungdomar har lärt sig att de ska vara stilla under lektionerna. Ibland får de en paus av lärarna då de får röra sig och de känner att sådana initiativ gör det lättare att fokusera. Ungdomarna pratade om att det kan vara svårt att sitta still hela dagen i skolan, men också att de är vana vid att sitta still. Trots att lärarna gav chansen att gå en runda för att röra på sig under lektionen, så var det fortfarande vissa som inte tog chansen att gå ut.



Foto: Vi måste sitta för mycket i skolan. Tjej i Södra

Många ungdomar som redan är aktiva och engagerade inom sport har ett mycket detaljerat beskrivande av hur dem lägger upp sin tid. Exempelvis har tjejen nedan pratat om hur hon måste lägga upp sina dagar för att hinna med hennes innebandyträning:

För mig gör det det ibland. För jag eftersom jag inte tränar med mitt lag längre så tränar jag såhär - jag börjar ett år tidigare på gymnasiums innebandy. Jag ska ju gå på ett innebandygymnasium. Och så har jag valt inriktning som är innebandy och då har jag fått börja ett år tidigare för att jag känner tränarna och dom är tigha med dom som tränar. Så då har ju jag börjat det måndag onsdag. Men på måndag då kan jag inte träna för att då slutar vi 15.45 och träningen börjar halv 3 och då känner inte jag att det hade någon mening att behöva asså - jag lever inte för innebandy så mycket att jag ska ta ledigt från skolan varje måndag. Och så blir det på onsdagar att, eftersom det börjar halv tre och vi slutar när slutar vi fem i två? och då blir det ju liksom att jag hinner liksom inte hem och äta. Utan jag måste liksom gå direkt till innebandy och då blir det ju så att man inte- asså ibland har man med en banan eller nånting om jag typ kommer på det. Annars har inte jag ätit nånting innan träningen. (Norra, FGD, Christine)

Om du lever för din sport eller fysiska aktivitet så har du tid. Även andra aktiva visar på väldigt tydliga tidsstrukturer och hur dem kommer att engagera sig oavsett vilken tidsram de har.

Tiden går fort när man har roligt. I linje med exemplet ovan har vissa av ungdomarna en stark passion och motivation för sina intressen, som även råkar vara fysisk aktivitet. Att umgås med vänner och ha kul är också en aktivitet som kan ta mycket tid, utan att ungdomarna märker av att tiden går:

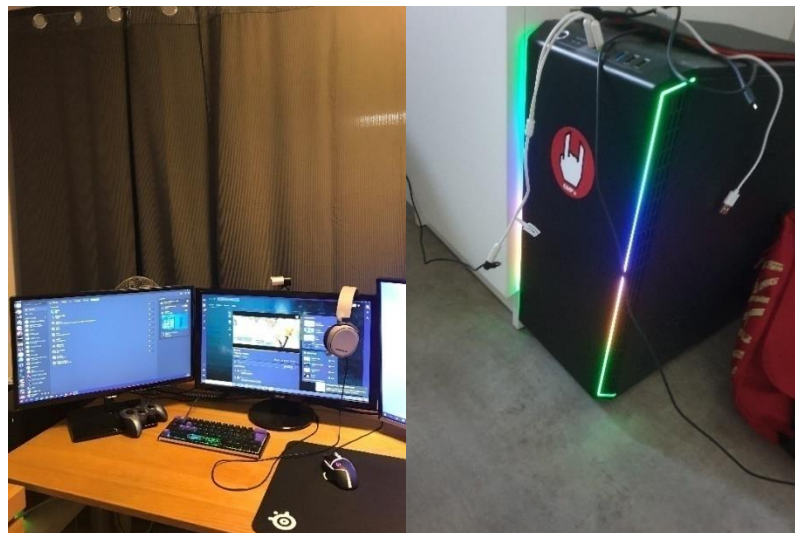
1: Ehh men eh ja, nu är det ju inte så mycket match men eh antingen gymmar jag eller så träffar jag vänner liksom och umgås med dom. Och så, ja ofta, inte i detta väder men eh till exempel en vecka sen så stack vi ut och spelade fotboll i sex timmar liksom. (K: Oj!) Asså vi hade liksom så kul och är det bra väder är det vanligt att vi spelar fotboll liksom. (K: Mm) Och så kan vi bara umgås i flera timmar och tiden går så fort liksom.
(Södra, FGD, Tjejer)

En annan aktivitet som tar mycket tid för ungdomar är skärmtiden. Bland ungdomarna sågs skärmen som en konkurrent till att göra annat då man lätt fastnar och spenderar mycket tid. Det finns både negativa och positiva sätt som unga påverkas av skärmar och den digitala världen. Ungdomarna blir lätt distraherade av sina mobiler och känner att de kan slösa tid framför mobilen eller andra form av skärmar som TV eller datorspel. Men de ser också skärmen som ett sätt att passa tiden och hålla kontakt med vänner, samt skapa vänner online. På så sätt såg ungdomar även en positiv sida av att spendera tid på digitala plattformar.

Det är ju mobilen och att man asså (Andra: Spelar mycket!) lägger tid på allt sånt, ja. Spelar och så glömmar man bort och så är klockan rätt mycket.
(Södra, IDI, Carl)

Jag lovar att det känns som 20 minuter men sedan har det gått tre timmar.
(Storstad, Fotogrupp, Dylan)

Detta är mitt set-upp. Jag är jättenöjd med det. Det är min plats. Anna, Södra.
Jag är mycket hemma på mitt rum. För mycket.
Anton, Norra

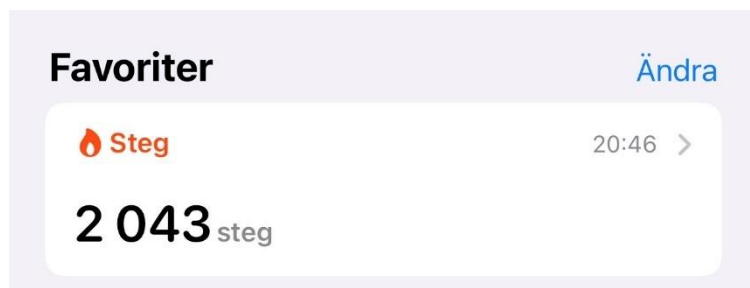


Det finns också ungdomar som upplever att de inte vet hur de ska spendera och delegera sin tid. Det finns många ungdomar som inte har samma typ av fritidsaktiviteter och organiserade sporter, dessa kan uppleva en form av ambivalens till sin egen tid och en svårighet att navigera när tiden blir för öppen. Samtidigt som vissa inte kände att de hade tiden att röra på sig, så tyckte andra att problemet inte handlar om tid, utan vad de ska göra med den.

.... jag har tid, men jag vet inte vad ska jag göra. (Storstad, IDI, Ahmad)

En flicka berättar att hon går direkt hem från skolan varje dag och sedan gör hon inget. Ibland vaknar hon upp på morgonen och känner att nu måste hon börja på något men sedan vet hon inte hur.

Det blir tydligt att det finns båda delar av problematiken – vissa har för mycket tid och andra för lite. Det finns flera åtgärder att ta till i detta fall men det viktiga är att vi inte ser det utifrån ett av perspektiven utan ser heterogeniteten i tidens otakt. Ungdomar behöver en struktur för att röra på sig men de behöver samtidigt en frihet till att spendera tiden exakt som de vill.



Bildberättelse: Jag ser inte så ofta på telefonen om hur många steg jag tar. Men jag vet att jag inte går så många steg på vissa dagar.

Det är väldigt få unga som berättar att de följer antalet steg på telefonen. Det känns inte meningsfullt. En berättar att han skulle bli stressad om han varje dag skulle hålla koll på om han har tagit 10 000 steg.

Stöd behöver uttryckas av oss

Detta tema handlar om att förutom en ung persons fysiska och emotionella möjlighet att vara fysisk aktiv finns det sociala och ekonomiska aspekter som kan hindra eller underlätta för unga att vara aktiva. Vi har nämnt socio-ekonomiska, geografiska och genusrelaterade hinder och möjligheter i tidigare teman. I detta sista tema fokusera vi på den ungas positionering till vuxenvärlden som handlar om att göra sin röst hörd, sätten man frågar / inte frågar om hjälp och hur de uttrycker behov av stöd.

Ungas stöd och resurser

Unga i studien berättade om mycket olika villkor när det gäller vilket stöd de fick i sin vardag. Miljön, både den fysiska och sociala, som en ungdom har kring sig bidrar till hur unga mår och vad de gör och vad de har tillgång och möjlighet till att göra.

Föräldrarnas engagemang och resurser påverkar ungas fritidsaktiviteter

Några ungdomar har föräldrar som kan anpassa måltider, skjutsa eller betala för aktiviteter, vilket underlättar för ungdomarna att engagera sig inom fysiska aktiviteter. Andra har inte lika mycket stöd hemifrån vilket kan ses som ett direkt hinder för rörelse. Vissa unga har en familjesituation som gör att dem behöver hjälpa till hemma med till exempel matlagning, städning, eller passa yngre barn i familjen, vilket kan bli ett hinder för ungdomar att vara ute och röra på sig.

Asså jag brukar alltid äta efter jag har tränat. Och så har jag en storebror som tränar så ibland äter han före jag har tränat liksom men jag äter alltid efter att jag har tränat. Och så min mamma tränar också, det är ganska slump faktiskt, hon tränar också exakt de dagarna jag tränar fotboll, så har hon olika såna danspass och så vidare. Och då kan hon komma hem och göra maten medans jag duschar och sånt och sen när vi har ätit så duschar hon medan jag diskar liksom. (Södra, IDI; Rasmus)

Asså jag brukar laga mat på ehm helgerna eftersom att mina föräldrar jobbar ju så jag lagar mat åt mig och min bror. Ganska ofta. (Södra, IDI, Michelle)

Familjens intressen och engagemang bidrar också till hur mycket unga rör sig. Många som rör på sig mycket har också familjemedlemmar som gör så som tidigare nämnt.

Stöd med ekonomi

Den ekonomiska aspekten anses för många ungdomar vara ett problem, speciellt något som hindrar vissa ungdomar från rörelse. Det finns en viktig poäng inom denna upplevelse eftersom hem- och familjerelationer får en stor påverkan.

Alla har inte samma tillgångar och kommer från olika situationer ekonomiskt. I urvalet finns det unga som inte har möjlighet att delta i gym eller föreningar på grund av ekonomi, samtidigt som det finns unga som uppfattar gymmedlemskap som mycket billigare än att köpa

ett hemmagym. Ungdomarna visar på en stor förståelse och vishet inför att organiserad sport eller gym kostar mycket att engagera sig inom och därmed inte är en möjlighet för alla. Många ungdomar beskriver en tacksamhet till sin familj för stödet med ekonomi och menar på att de som inte har denna tillgång bör få hjälp på olika sätt med att finansiellt kunna delta i sporter och gym, med hjälp av exempelvis studiemedel.

Möjligheterna för att ta tid till att vara hemifrån och röra på sig eller att gå med i en organiserad aktivitet, gym, eller bara vara ute varierar mycket mellan deltagarna. För de ungdomarna som inte har några ekonomiska hinder i familjen är det annorlunda jämfört med de unga som har mindre pengar.

*Att gå på sporter och sånt, det kostar ju pengar. Alla har inte pengar för att gå på sporter och så. Det kan ju hindra en att röra lika mycket som andra.
(Storstad, Fotogrupp, Nora)*

För mina föräldrar betalar för mitt gymkort. Det är mycket för att dom vill att jag ska kunna komma ut på det sättet och träna. För dom har alltid sagt att det är viktigt ända sen jag var liten. På det sättet så har dom alltid sagt att det är viktigt att du rör dig på nåt sätt. (Södra, IDI, Sebastian)

Stöd genom föräldrarnas kunskap

Föräldrarna har en roll att spela i ungdomarnas upplevelse på rörelse och hälsa. Ungdomarna förklarar vid flera tillfällen hur de upplever att föräldrar och vuxna kan reproducera en bild på hälsa som de anser missledande, en syn som ofta förordnar fysiska förändringar snarare än psykiska. Ungdomarna antyder på att vuxna i vissa fall har en utdaterad syn och det finns en förståelse för att hälsa omfattar mer än det som möter ögat. En stor problematik är den "body-shaming" som finns som ofta porträtterar tjocka kroppar som mindre värda. Denna syn är ett sätt som unga i stor grad visar på en distans till. Att reproducera en positiv syn på hälsa är delvis föräldrarnas jobb, en kille förklarar detta väl:

*Jag tror att hela världen måste vara mer accepterande för folk som har lite övervikt. Det är inte bara själva klassen i den här Fattar du? (Helle: Ja.) Hela världen måste det. Ja, alltså ... Jag tänker föräldrarna har mycket kontroll över vad som är accepterat i samhället. Jag tycker föräldrar borde förändra deras mentalitet och hur de tänker och hur de Jag kan inte bara säga "kolla på den där tjockisen där. Den förtjänar inte att vara här". Fattar du? (Helle: Mm Mm) Ja. Så där ska det inte vara.
(Norra, FGD, killar).*

Vilken kunskap finns inom hemmiljön kring hälsa? Hemmiljön är en av dem platser där ungdomar socialiseras in i samhället och får dess kulturella uttryck ifrån. Kunskap om hälsa är en del av uttrycket som ungdomarna utgår efter och det finns en vikt i att granska vilken form av stöd som vuxna får kring hälsa. En viktig detalj här blir att det finns undervisning och kunskap om hälsa som är kritisk, studier har däremot visat att hälsa underprioriteras inför fysisk aktivitet inom ämnet idrott och hälsa (Skolinspektionen 2018). För att bidra med stöd i form av kunskap om hälsa i både ett fysiskt och psykiskt perspektiv behöver en kritisk granskning att göras kring skolans idrott och hälsa undervisning samt undersöka hur kunskap förmedlas kring hälsa. Det är viktigt att stöd finns som reproducerar goda normer, om vuxna i ungdomarnas åsikt anses komma från en kunskap av hälsa som kan vara skadlig.

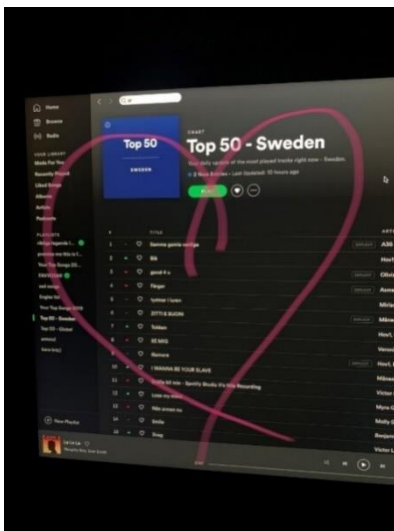
Stöd i form av vänner och till att navigera förändring

Möjligheten till fysisk aktivitet blir större om ungdomarna har vänner att träna med. Ungdomar i denna ålder tycker att det är svårt att göra någonting nytt om det är utan vänner. Det finns en stor trygghet till att få med sig en kompis när de påbörjar nya aktiviteter. Det är för många ungdomar stor motivation att röra på sig om det kan göras i samspel med sina kompisar, det är därefter en stor vikt att se till att alla ungdomar har en vän. Det kan låta som en självklarhet, men det finns ungdomar som är mobbade eller ensamma och för dem kan distansen till att testa på nya aktiviteter bli ännu större. I studien har vi pratat med unga som har varit mobbade och/eller känner sig ensamma. Unga i sårbara situationer som får stöd av föräldrar, kompisar eller lärare har berättat att de tagit sig vidare.

Samtidigt visar många ungdomar på att det är svårt att påbörja en ny aktivitet vid femton-års ålder. Det kan handla om en rädsla för förändring:

*Asså det kan betyda att man är rädd för förändring. [...] Till exempel, om du äter apelsiner hela ditt liv, du kanske blir rädd för att smaka ett äpple för att det är äckligt. Man, man blir rädd för att man inte är van med en ny sak.
(Storstad, Fotogrupp, Alim)*

Ungdomarna är inte ensamma om att behöva känna sig trygg i de aktiviteter som tas an, men det kan vara extra viktigt i den åldern – både att ha en trygg struktur men också att lära sig hur man navigerar med förändring. Ungdomstiden karaktäriseras som en tid av förändring, det är ett problem att så många upplever förändring som svårhanterat och här kan samhället jobba på olika nivåer för att hjälpa ungdomar med stöd.



Bildberättelse: Musik det motiverar mig att gå ut och att träna.

Feedback

Ungdomarna känner sig mera motiverade att röra sig eller fortsätta en aktivitet när de får någon form av positiv feedback, exempelvis att någon heja på dem och uppmuntrar dem till att fortsätta. För de flesta av ungdomarna var detta viktig, men andra sa att de bryr sig inte så mycket om att få positiv feedback. Ungdomarna känner att de får feedback från personerna kring sig som föräldrar, tränare, lärare och vänner. De tycker även att positiv feedback kan öka motivationen att fortsätta.

*Asså jag brukar få såhär mest positiv feedback från min pappa och min tränare, lagkamrater. Annars så är det inte, jag får inte så mycket.
(Storstad, Fotogrupp, Alim)*

Jag får positiv feedback av min mamma mest, och det är ganska skönt för att jag vet att jag gör nånting och jag har nån som stöttar mig så jag kan bli klar med det här. (Storstad, IDI, Ahmad)

Positiv avvikelse i fysisk aktivitet bland unga i socio-ekonomisk utsatta områden i storstadsmiljö

Resultat

Samtalen med de tio deltagarna i storstadsområdet fokuserade på att få dem att beskriva hur de är aktiva i vardagen och hur de positivt avviker på den punkten från majoriteten av unga i socio-ekonomiskt utsatta områden. Utgångspunkten i samtalen var att beskriva deras rörelsehistoria där de berättade om de olika aktiviteter de deltagit i. Det är tre flickor och sju pojkar som deltar i denna del av studien. De uppskattar själva att de är aktiva varje dag och alla beskriver att de deltar i pulshöjande aktiviteter mellan 2 och 6 gånger i veckan utöver att de alla promenerar till skolan varje dag. Mot bakgrund av detta har tre typer eller mönster av deltagargrupper identifierats som representerar hur de var aktiva just när studien genomfördes.

Tabell 6. Beskrivning av deltagargrupperna

Typer av deltagargrupper	Antal	Organisationskontext	Social kontext	Aktivitetskontext
Medlem i klubb	7	Medlem i klubb: fotboll, basketball, innebandy, pingis	Med vänner	Tävlingsbaserad
Medlem i kommersiell organisation	5	Gymmedlemskap Boxning	Ensam Med vänner Med syskon	Egen prestation Individuell fokus
Självorganiserad i informell grupp Ad hoc organisation	5	Spelar fotboll på platser som bestäms av unga; Pingis/innebandy/fotboll på raster i skolan; Boxning/fys-övningar hemma	Med vänner Ensam	Social interaktion på fritiden Kan inkludera tävlingsmoment

Det finns överlapp mellan deltagargrupperna dvs flera av de unga som är aktiva i en klubb är också medlemmar i ett gym eller deltar i självorganiserade aktiviteter. Beskrivningen av deltagargrupperna kan ge förståelse av heterogeniteten bland unga och bidra till hur framtida program kan utformas och inkludera olika beteendemönster.

Första gruppen kommer vi referera till som *klubbmedlemskapsgruppen*, andra gruppen som *kommersiella medlemskapsgruppen* och den tredje som den *självorganiserade gruppen*. Den individuella stabiliteten inom varje typ av deltagargrupp är ca 50 % – dvs fem av tio har inte ändrat typ av aktivitetskontext sedan de var fem-sex år gamla. De har dock alla tio deltagit i olika aktiviteter och testat mellan två och sju olika organiserade aktiviteter. Det finns stor

variation ibland de tio deltagarna i sättet de beskriver hur de klarar sig i skolan och hur de prioriterar skolan. Dock är alla överens om att nionde klass är viktig för deras framtid och de uttrycker viss oro över hur vardagen kommer se ut efter grundskolan.

I analysen av samtal med de tio unga har ett övergripande tema utvecklats som visar hur alla har *skapat en plats för sig själv* där de trivs och genomför både skol- och fritidsaktiviteter. Tabell 6 nedan presenterar analysen i sin helhet och hur de lyckas skapa ett utrymme för sig själva via fyra delteman. Det första är ta vara på de möjligheter för fysisk aktivitet som de upptäcker/introduceras till. Nästa tema är kapacitet att självmonitorera sin tid och prestation. Anpassning och förståelse av olika regler och förväntningar i olika miljöer ingår i det tredje deltemat om vikten att fatta egna beslut och kunna vara sig själv. Slutligen överkommer de såväl normativa som materiella hinder vilket bidragit till att de lyckas vara fysiskt aktiva även om många unga i deras skolor inte är det.

Tabell 7. Tematisk analys av unga som självuppskattar att de är fysiskt aktiva varje vecka

Tema	Skapa plats för sig själv						
Del-teman	Ta vara på möjligheter	Självmonitorering av rörelse		Egna beslut & kunna vara sig själv i olika miljöer		Överkomma hinder	
Kategori	Val och att testa nytt Våga - varför inte?	Progression & prestation motiverar	Planering av min tid	Att skapa nytt på kända platser	Byta konton	Materiell och socialt stöd	Att inte bry sig
Koder	Tycker om att testa nytt Gillar idrott och rörelse Har hittat sin grej Jag är en aktiv person Jag kan inte sitta still	Jag vet hur bra jag är Jag vet när jag blir bättre Kämpa för mig själv Utmana mig själv Gillar att ta ut mig Vinnarskalle Drömmer om att bli stor Schema och påminnelser		Social interaktion är motiverande Vi hänger ute varje dag Flexibilitet om tid och ställe är viktigt Motion som bonus – men det är på riktigt Spelar alltid fotboll Musik är vibigt Jag har två liv Byta spelkonton Jag förstår vad som förväntas på olika ställen och i olika situationer		Förälder och familj ger stöd på olika sätt Vill inte ha stöd Pengar behövs Vill ha värde för pengarna Närhet till träning gör det lättare Idrott ger vänner Utrustning får mig att vilja träna	Jag känner mig trygg Hanterar hinder som har hänt

Ta vara på möjligheter

Vid analys av de tio rörelsehistorierna framgår det att sju av tio har tydliga minnen av att börja en lagidrott i samband med skolstart eller kort därefter. En flicka började med dans

medan två pojkar inte deltog i organiserade idrotter innan de var nio-tio år. Första steget är viktigt för dem men har inte räckt hela vägen fram till 15-års åldern.

Gemensamt för dem alla är att de har tagit vara på möjligheter som de har blivit introducerade till och att de identifierar sig som personer som gillar att röra på sig.

I klubbmedlemsgruppen har föräldrar och föräldrars kompisar varit drivande i att introducera dem till en idrott och ett klubbmedlemskap. De har alla bytt lag under deras barndom men alltid varit medlemmar in en klubb. I kommersiella medlemskapsgruppen är det gymmet som dominerar. Fysträning har motiverats av lagsporterna men också från den unga själv. Många gym tillåter unga från att de fyller 15 år att gå ensamma till gymmet och det finns en attraktion och ett initieringsvärde i att ha rätten att gå utan andra. I den självorganiserade gruppen innebär det att de gärna delta i aktiviteter där de oftast spelar med en boll – fotboll, basketball, pingis eller innebandy är de typiska. Det sker också att skolarbete fungerar som ett startskott. En inlämningsuppgift där de skulle beskriva hur de tränade blev inspiration till att börja jogga som hon nu gör regelbundet på gymmet. Skolraster, innan och efter skolan, har spelat en viktig roll för hur de började. Det gäller speciellt tydligt för de unga som inte började på lagidrott som sexåringar men senare i 9 – 10-års åldern.

*Jag kollade på att de spelade fotboll på rasterna. Jag spelade även själv på rasterna ibland och tyckte om det. Jag blev intresserat av fotboll på rasten.
(Sebastian)*

Gemensamt är också att de beskriver sig själva som personer som *gillar att röra på sig* eller som aktiva personer som vågar. En kille säger:

Jag känner mig som en person som utmanar sig själv hela tiden (Muhamed)

För det mesta beskrivs det som en mycket bra egenskap att vara aktiv men det finns också unga i gruppen som berättar att de *har svårt att sitta still* på grund av ADHD. Idrottslektioner och aktiviteter på rasterna hjälper dem.

De uppfattar att de är öppna för att prova nytt och är inte så oroliga över att sakna kunskap om aktiviteten. Det gäller att prova på:

Asså automatiskt, om du testar på någonting nytt, vi säger att du testar på fyra olika sporter, du kommer tänka själv 'aa det här va roligast, jag testar på det igen'. Så jag testar på det igen, på det igen. Det är som att hur du börjar gilla någonting desto mer du ser av det, desto mer du kanske smakar på det, desto mer du testar det. (Sebastian)

Det är även en erfarenhet som de tror andra kan dra nytta av:

Asså jag tror alla borde testa på någonting nytt. (Malwa)

Självmonitorering av rörelse

Det andra del-temat handlar om prestation, progression och planering. De beskriver hur de själva, eller med hjälp av andra, kan planera deras beteende så att både skola och

fritidsaktiviteter hinns med. Deras fysiska aktivitet uppfattas som träning som har målet att förbättra deras kropp, kondition, styrka, utseende och hälsa.

Prestationen är avgörande; att man är bra, blir bättre och presterar:

... man vet att man är duktig. Man kan visa vad man går för. (Sebbe)

Man tänker inte på skolan man tänker inte på något annat förutom att asså förbättra sig själv (Hannah)

Detta gäller även för självorganiseringsgruppen:

*Nej, för att alla mina vänner har spelat i lag och asså i en hög nivå av fotboll. Så vi alla spelade professionell fotboll. Det är inte sådär att man går ut och står och kickar på en boll lite. Vi spelar... asså... riktig fotboll.
(Sam)*

Självmonitoreringsmetoder inkluderar att sätta upp mål för sig själv, att lägga in träningar i schemat, att använda en planerings App, och att bestämma i förskott vilka dagar de gör olika aktiviteter.

Eh asså tex dagen innan brukar jag tänka att eh ja jag ska till skolan den tiden sen kommer jag hem, ibland går jag hem och ibland går jag direkt så planerar jag eh den tiden går jag till gymmet sen går jag hem sen duschar jag sen den tiden ska jag plugga och så där så jag har planerat vad jag ska göra (Lisa)

Aa jag planerar jag har en lista eh jag försöka träna, eh ungefär 3 gånger i veckan, minst, och då har jag försökt att lägga ut det så att asså direkt när jag kommer hem har jag ett två timmars pass där jag pluggar eller gör allting sen att jag har tid till middag, kolla på mobilen bara chilla och sen att jag träna i en timme ungefär så jag har också lagt upp det som ett schema (Malwa)

Klubbmedlemsgruppen får mycket stöd i planeringen från tränaren och laget; vissa använder en applikation för laget där de anmäler sig och bekräftar att de kommer delta på träningen. Flera jämför dessa strategier med skolarbetet:

*Och där har man gymmet gemensamt med fotboll m-med skolan um om man säger okej jag har ett mål jag ska kunna bära den här vikten inom två veckor okej jag ska kunna klara det här provet som är om tre- två veckor
(Fantu)*

Tävlingsmomenten inkluderas även i träningen och inte bara på match för de som är medlemmar i klubbor:

Det här är någonting du kan göra i gymmet när du är ensam okej jag gjorde 10 squats nu ska jag göra 20 förstår du, asså om vi säger om du vi säger du är på en idrottslektion alla man ska göra så många armhävningar det bara

går och du gör bredvid din kompis okej [kompis] har gjort 10 stycken jag vill göra 11 [annan kompis] gjorde 11 jag vill göra 12 - man fortsätter bara (Ronald)

Prestation och målet om att bli stor inom idrotten en dag finns som ett uttalat mål i klubbmedlemsgruppen. De har en dröm eller ett hopp. Vissa nämner när de skulle bestämma sig för en målgäst när de var små vilket illustrerar tidig förståelse av tävlingsbaserade normer. Ambition betraktas som mycket positivt och de pratar om att ta en chans "för att dom har chansen att bli något...". Två tjejer beskriver:

Nej asså det slog mig i huvudet någon dag att vad heter det jag har ett asså jag vill ju bli någonting i framtiden jag vill ju bli fotbollsspelare..... för jag tänker att när man spelar fotboll asså en sport som man älskar och tjänar pengar på det asså det kan ju nästan inte bli bättre (Hannah)

Jag gör ju det ändå för att det är roligt och för att asså såhär för att jag brinner för det, jag tycker om det och för att asså komma någonstans i framtiden. Tex om det inte går bra med plugget så har jag fotbollen på sidan och jag vet att jag är bra på det då jag vet att asså jag kan gå långt på det. (Malwa)

För klubbmedlemsgruppen bekräftas dessa förhoppningar delvist när de upplever att vissa unga flyttas upp och spelar med äldre ungdomar, att de får veta att de har potential, att de har chans att bli professionella och erbjuds extra träningar. De ställs inför krav om att träna mera än tre gånger i veckan, att de ska springa ett antal kilometer i veckan för inte att ligga efter. De beskriver tydliga förväntningar om att satsa fullt ut på idrotten och hanterar detta på olika sätt:

Någonting också är att tex vi säger om vi ser någon lagkamrat lyckas blir förflyttad uppåt då man säger "okej jag vill också" eller asså "jag ska också" -det är någonting som motiverar mig (Fantu)

...basket är samma sak som gym jag, tankar flyger bort och sen jag hör ju från väldigt mångas familj utanför som människor säger att jag har potential. Dom motiverar mig väldigt mycket och där asså - det har motiverat. Det är en av dom saker som har motiverat mig mest. (Hans)

Om jag inte lyckas för att..... det är mest sannolikt att jag inte kommer lyckas inom fotbollen och mer sannolikt att jag kommer lyckas inom skolan för jag har redan allt framför mig skola, fotbollen - det är en så här chans att ta. Antingen tar du chansen eller inte tar chansen och när jag kommer hem med ett A - det är som att för mig det är ingenting jämfört med att komma hem med en pokal. Eh i somras sa jag till min pappa "ja men jag ska vinna den här ehh pokalen" [namn] och sen efter när jag hade vunnit den då det är bara så här glädje tårar som kom ut för och det där för mig det är mer asså två gånger mer värt än att än ett A.....(Hannah)

Egna beslut och att kunna vara sig själv i olika miljöer

Det tredje del-temat handlar om självbestämmande och möjligheter att definiera aktiviteter själva. I den självorganiserade gruppen finns det även där tydliga mål med att träffas men de går utöver de fysiska. Sociala interaktioner och rätten att bestämma själv finns sammanvävda. En kille beskriver hur de träffas för att spela fotboll på olika banor i närområdet när de är lediga:

Vi träffas alla först, sen efter vi har träffats, kanske, kanske äter någonting köper lite drickor och sånt, sen så går vi ner och spelar, och har nån högtalare med oss så att det blir, asså förstår du, "vibigt" när vi spelar..... Vi hänger ute varje dag, förstår du. Så asså det, det är bara, varför inte spela fotboll för det. Förstår du. Så aa. Det är bra också för att motionera lite (Sebbe)

De spelar på riktigt, använder fotbollskor om möjligt och de spelar så länge de själva vill. Just i denna grupp har de tidigare spelat fotboll men har alla slutat av olika anledningar som de inte pratar om längre. Det upplevs inte som det viktiga och de har lagt klubbmedlemskapet bakom sig. Vi försöker förstå hur dessa informella grupper uppstår och vad det krävs för att kunna delta och om dessa grupper är speciella på något sätt. En deltagare beskriver:

Nej absolut inte, absolut inte. Jag tycker, jag tycker att alla borde vara med. Det spelar ingen roll vem som kommer, om vi hade sett någon komma bara med en boll, eller nåt sånt, och han frågar och ville vara med, absolut, välkommen. Det finns ingen speciell, speciell sådära, asså speciellt antal, förstår du, på hur många vi måste vara.

Andra beskrivningar av informella grupper som tar planeringen i egna händer är att det sker i samband med fritidscentra där det finns banor eller utrymmen att spela. Unga går dit tillsammans och ser om andra är där från andra skolor. Dessutom nämns skolornas utomhusfaciliteter efter skoltid och inomhus under skoltid.

Oberoende av deltagargrupp beskrivs hur de förstår koder, attityder och förväntningar i olika miljöer. Vi ställer frågor kring känslan av att gå till träning/organisera en informell aktivitet.

Asså det är typ som en asså det är som "en mode" man går in i....Man, asså när man till exempel spelar fotboll då det blir så där ett fotbolls-mode asså man tänker bara "jag ska göra mitt bästa på asså"...(Fantu)

men det är för mig också det är inte som jag glömmer bort allting utan eh eller att jag steppar in i nytt mode när jag gått ut på en fotbollsplan utan det är att eh ute på fotbollsplanen det är inte så här stress det är inte stressigt och när jag måste typ springa 5 km innan veckan är slut eller så det är bara så här ja bara kul och så men träna och pusha dig själv till något bättre (Hannah)

En annan beskriver byten mellan miljöer med en metafor:

Det är som att byta konto....Ja asså det är som att byta konto när du kommer in i basket och i gym och sånt så byter du. "Okej jag ska bara

fokusera på det här” och sen kommer du in i skolan som en helt annan värld. Då byter du, sen när du kommer hem, så byter du (Sebastian)

Han förklarar vidare:

Så om du säger att du byter kanske social asså sociala medier konto

Intervjuer: Ja

Du är ju två olika personer då (Hans)

En flicka förklarar känslan av att kunna anpassa sig till olika miljöer på ett annat sätt:

Jag har flera liv, jag har inte bara ett liv utan jag har typ, utanför skolan jag brukar inte, j-jag är den jag är, men inte hur typ jag betar mig utan typ utanför skola jag kanske typ ja men jag kanske går hem till mina släktingar och kusiner och så jag är kanske mer uppklädd och så. Men det är inte att man har asså olika karaktär det är inte att man är ”two-faced” asså att man ...ja asså dubbelmoral asså det är bara att man byter sin personlighet åt miljön. Så nu går jag, vi säger nu till Östermalm det är inte som att jag börjar prata slang där.

Intervjuer: Mm jag förstår

Då pratar man kanske lite finare och så och kanske betar sig (Hannah)

Överkomma hinder

Stöd från föräldrar är avgörande för alla tio unga för att finansiera kostnader för fysisk aktivitet. Det gäller direkta och indirekta kostnader. En säger att det måste vara syftet med barnbidraget.

*Jag har ändå förälder som hjälper mig. Som vill stödja mig i mina intressen.
(Viktor)*

Att betala gymkort, medlemskap och utrustning är inte möjligt för alla familjer i området. Deltagarna uttrycker stor medvetenhet om de sociala skillnader som finns i storstaden. På en skola nämner de att lärare också har tagit upp detta som en förberedelse till att de lämnar den lokala skola och eventuellt kommer att gå i gymnasiet med unga som kommer från helt andra socio-ekonomiska villkor.

För klubbmedlemsgruppen och kommersiella medlemsgruppen uppskattas föräldrars engagemang; att skjutsa till matcher, ge stöd till att göra bra övningar, råd om satsningar, stöd vid skador mm. Att göra föräldrar stolta betyder mycket:

*....det asså något som jag har tänkt på ganska ofta det är bara till exempel att känslan och att se sina föräldrar att man har lyckats med asså sitt mål det är som en stor investering i sitt liv som man gjort som tar flera år
(Malwa)*

Samtidigt är fysiska aktiviteter också ett sätt för deltagarna att lämna hemmet och vara på egen hand. Flera nämner att deras föräldrar inte accepterar att de sitter inomhus en hel dag och ber dem gå ut en tur. Under berättelserna om de olika aktiviteter de har testat kom det fram att

föräldrars roll var speciell viktig i de perioder där de ville byta aktivitet. Föräldrars förväntan om att alltid ha en fritidsaktivitet är ett kännetecken för dessa tio deltagare. Men ordet stöd ger också associationer till beroende av föräldrar som de gärna vill minska. Det finns ett värde i att kunna åstadkomma något själv som denna pojke uttrycker:

Eh, faktiskt inte. Jag gillar inte så mycket, så mycket stöd och sånt där. Jag gillar oftast att göra grejer på egen hand för att då känner jag att det, asså man får ju mer "confidence" och såna grejer. Du vet, det känns som, "aa, jag har gjort det här, jag har åstadkommit det här" och såna här grejer. Så jag gillar inte mycket stöd. (Sam)

När det gäller förväntningar från andra och hur de uppfattar normer kring att lyckas har dessa deltagare en trygghet i vad de gör.

Jag känner mig trygg när jag går och tränar. Jag känner mig trygg när jag går till skolan. (Ronald)

Samtidigt berättar de att de har lärt sig detta. Minnen av de första gångerna de var på träning, eller på ett gym kommer många ihåg. De minns att de var osäkra men var tillsammans med en kompis eller förälder. De var oroliga för om de skulle passa in och vad andra tycker. Denna oro har minskat mycket:

Egentligen jag tycker det är bara jag bryr mig inte om det (Hans)

Lisa berättar hur orolig hon var för att börja på gymmet tills hon insåg att andra inte bryr sig om henne, att de lyssnar på sin musik och gör sina övningar vilket hon nu också gör.

Diskussion

Genusdiskurs i platser för fysisk aktivitet

Några ungdomar känner att ett hinder för rörelse kan vara att de inte vill träna framför andra. Att svettas, vara röd i ansiktet och se rufsigt ut i håret är något som både flickor och pojkar nämner som ett initialt hinder för "att ta ut sig" på ett gym, en idrottslektion eller annan aktivitet.

Rörelse, speciellt när det handlar om idrott och sport, är uppbyggt på ett tydligt integrerat genussystem (Larsson 2008:160). I undersökningen av ungdomars rörelsemönster påverkade könsskillnader materialet i ett par olika sekvenser, där vissa problematiker som tjejerna upplevde inte var ett problem för killarna. Att det finns ett genussystem inom rörelse leder till att begränsningarna för tjejer och för killar inte blir jämlika. Att det finns en skillnad mellan killar och tjejer i materialet i ett par olika hänseenden gör genus- och könsskillnader till en viktig punkt att beröra.

Genussystemet inom sport och idrott har en traditionellt historisk position, speciellt inom tävlingssammanhang. Denna tradition bygger på en ansats av att fysiska förutsättningar mellan könen blir så pass ojämlika att uppdelning i tävlingssammanhang blivit nödvändig. Likt Larsson (2008:160) påpekar påbörjar genusstrukturer redan i tidig ålder när flickor och pojkar blir uppdelade i olika lag och tävlingar, det visar barnen att det finns både en skillnad

mellan sport för tjejer och sport för killar (dikotomi) och att killarna oftast har en fördel inom sport (hierarki).

Inom tidigare forskning har idrott undersökts ur ett jämställdhetsperspektiv, där flera studier kommer fram till att genus- och könsskillnader får en påverkan på killar respektive tjejers möjlighet och begränsningar till rörelse. I en rapport från Skolverket (2010) analyseras ämnet idrott och hälsa utifrån ett jämställdhets- och likvärdighetsperspektiv där rapporten på ett par olika fronter visar på att idrotten inte är jämlik mellan killar och tjejer. Även rapporten "Kvalitetsgranskning av ämnet idrott och hälsa i årskurs 7–9" från Skolinspektionen (2018) konstaterar hur ämnet idrott och hälsa inte är jämställt och att flickor och de som inte är aktiva blir bortprioriterade inom ämnet. En poäng till denna rapport är hur idrottens ojämställdhet påverkas av inslagen av tävling inom idrott och hälsa som reproducerar ett ämne där killar och fysiskt aktiva får flest fördelar. Åldersskillnaden mellan de två rapporterna visar på att, även om det skett positiva förändringar inom jämställdhet och idrott, är det fortfarande en problematik. Undervisning inom idrott och hälsa bygger på en jämlik möjlighet för alla barn och unga, därmed är jämställdhet en lucka mellan praktik och policy som behöver åtgärdas.

Tidigare forskning ringar inte enbart in ämnet idrott och hälsa. Bengt Larsson (2009) har i sin rapport Ungdomar och Idrott analyserat genus- och könsskillnader vara en delförklaring som berör hur tjejer och killar inte har samma möjlighet inom idrotten på grund av idrottens underliggande genussystem. På samma tema av idrott och sport visar Håkan Larsson (2021) hur det kan finnas en dominerande diskurs av sport och genus som underminerar både jämlikhet och ungdomarnas möjlighet att uttrycka sin åsikt. Studien visar att det finns en dissonans mellan tränare och idrottare, där tränarna inte anser att det finns en upplevd ojämlikhet medan idrottarna anser det motsatta. Dessa två exempel visar på att genusstrukturer sträcker sig över flera av ungdomarnas platser för rörelse.

Det verkar finnas en konsensus över att det finns en genus- och könsskillnad, eller ett genussystem, för ungdomar inom Sverige som påverkar möjlighet till rörelse. Denna konsensus belyser även hur denna skillnad tar sig olika uttryck och påverkar på olika sätt. En poäng värd att belysa är att det intersektionella genusperspektivet visar på hur andra dispositioner som klass, ålder och etnicitet samspelar med dispositionen av kön, det intersektionella var inte en del som belystes i studiens material men däremot en del som kan vara viktig att analysera i framtida studier.

Tjejer i alla tre regioner påminde oss om att alla inte är bekväma med att ta plats och visa att de utöver fysisk aktivitet och "tar ut sig". Tjejer berättar att det kan uppfattas som onormalt att svettas lika mycket som killar. Dessa upplevelser kan delvis förklaras genom Mary Douglas idé om "*matter out of place*", från hennes bok *Purity and Danger* (1984). Douglas teori handlar om att det finns en stark organiserad struktur underliggande till det samhälle vi lever inom, med sina specifika regler på hur saker och ting bör vara. För att se denna struktur kan vi undersöka det som inte passar in – det som faller bort utanför strukturen blir något smutsigt – något som vi reagerar negativt mot. Vi kan se den organiserade strukturen i dess marginal och samhällets organiserade struktur går även att avläsa på människans kropp.

Den mänskliga kroppen kan agera som en mikrokosmos åt samhällets vidare struktur, här blir kroppens gränser av extra intresse. En tydlig marginal blir kroppens diverse 'öppningar' och den materia som utfärdas genom detta förlopp, svett blir i detta fall ett tydligt exempel (1984:122). Enligt Douglas samspelar alla gränser med varandra. Kroppens marginaler

samspekar enligt Douglas med samhällets marginaler, därigenom sker något intressant när det anses äckligt för en kvinna att svettas men att detsamma inte gäller för en man.

Tjejen i exemplet på gymmet befinner sig i marginalen av den organiserade struktur som finns i hennes kontext. Om vi ser till Hirdmans genusystem blir mannen placerad som normen och det naturliga. För en man blir svett något 'naturligt', för mannen att vara nära in på kroppens marginal blir inte en fara eftersom han redan anses vara det naturliga subjektet i rummet. Tjejen däremot blir i denna sekvens avvikande. När tjejen tar i under träning och svettas kommer hon för nära in på den kroppsliga marginalen, med en disposition som tjej befinner hon sig redan i den samhälleliga marginalen och när hon svettas aktiveras båda marginaler. Responsen blir att hon bemöts med sociala sanktioner, här i uttryck av killens negativa kommentar angående hennes svett.

Exemplet tydliggör en av flera strukturella skillnader mellan tjejer och killar inom deras rörelsemönster. När man ställer det i relation till rörelse kan man argumentera för att tjejer inte har samma möjlighet till att röra sig, eftersom de begränsas inom strukturen till att inte vara tillåtna till att röra på sig hur mycket eller hur intensivt de vill. Det visar på att det inte är ett jämlikt utgångsläge mellan tjejer och killar inom deras möjlighet till rörelse, något som i sin tur går emot sporter och idrott som vill främja jämlika möjligheter för tjejer och killar.

För att motverka problemen kring sexualisering och fysisk aktivitet agerar ofta samhället (i denna studie lärare och gym) genom att skapa ett separat rum för tjejernas rörelse. Det är en positiv upplevelse eftersom tjejerna får röra sig utan att begränsas av manliga blickar, samtidigt finns det en problematik i att killarna har rätten till varje rum av träning och rörelse på ett sätt som inte tjejerna har. Själva akten av att skapa ett rum som tjejer kan röra sig i utan begränsningar visar på att det finns en genuskurs inbyggd i platserna av rörelse likt gym, simhallar och idrottshallar. Att till och med platserna för rörelse är ojämlika skapar onekligen begränsningar för tjejer inför deras möjlighet till fysisk aktivitet.

Initiering – platser mellan barndom och vuxenvärlden

Passageriten – hur fysisk aktivitet bidrar till meningsskapande

Ett par ungdomar berättar om hur de upplever sitt första besök på gymmet, känslan är speciell och beskrivs i detalj vilket visar på att det var ett viktigt minne för ungdomarna. Att besöka gymmet för första gången kan för ungdomarna upplevas som en form av ritual och passagerit. En ritual inom antropologin är ett grundläggande komplement till hur samhället och individen reglerar olika förändringar som sker. Här undersöker studien ungdomarnas första gång på gymmet som en passagerit, perspektivet bidrar till att förstå ungdomars begränsningar till fysisk aktivitet och hur passageriten i sin tur kan bidra till att skapa en ökad tillgänglighet.

En passagerit kan användas för att gå från en identitetsposition till en annan. Enligt Arnold Van Gennep (1960) är samhället uppdelade i grupper och subgrupper. För att en individ ska kunna transcendera från en grupp till en annan behöver det finnas en ritual och passagerit inom denna process. Åldersgränsen för de flesta gym är femton år och blir något att se fram emot för många ungdomar. Nedan undersöks processen av en ungdoms första upplevelse av gymmet som en passagerit, gymupplevelsen analyseras genom Van Genneps (1960) tre faser av en passagerit, dessa vidareutvecklas av Turner (1969) specifikt angående liminalitet.

Separationsfasen är den första delen av en passagerit. Det sker en separation första gången som ungdomen går in på gymmet. Då ungdomen inte ännu har besökt gymmet helt själv

skapas en distans från resten av personerna på gymmet men även från den egna personen, den som innan inte var nog gammal för att gå på gym. Det blir en utelämnande position där ungdomen inte passar in och ser på rummet från en utomstående position. Separationen blir likt en tröskel där barndomen och den icke-gymmande positionen lämnas bakom sig och där vuxenhet och en gym-identitet träder in.

Liminalfasen följer den separation som ungdomen upplever. Liminalfasen har vidareutvecklats av Victor Turner (1969), i denna position står ungdomen mellan två grupper, mellan barn och vuxen, mellan icke-gymmedlem och gymmedlem. En övergång från en position till en annan är fylld med starka känslor och friktion, när ungdomen står mellan två positioner är den väldigt utlämnad och den upplever en stark desorientering och ambivalens eftersom dess tidigare struktur är inom processen av upplösning och nya strukturer håller på att falla på plats. Här beskriver ungdomarna ofta sina känslor av nervositet, rädsla och osäkerhet eftersom de inte känner till gymmets landskap ännu. Ungdomen står i liminalitet utanför alla sina tidigare ramar och är inte en del av rummet, därefter kan den gå runt och som en utomstående, osynlig del testa sig fram genom att sitta vid olika maskiner, testa enklare saker och kolla på hur andra för sig. Den desorientering som ungdomen upplever blir till slut avlägsnad när gymmets rum och maskiner har testats, när den nya tryggheten i rummet träder in utmynnar liminaliteten i en återintegration.

Återintegration är det stadiet i liminalfasen där ungdomen lämnar liminalitet bakom sig och blir integrerad inom gymmets miljö. För de flesta ungdomar som beskriver denna händelse sker denna återintegration relativt fort och med ett par försök börjar de att förstå hur strukturen fungerar på gymmet. När en återintegration sker lämnar ungdomen sin tidigare position och etableras som en gymmedlem. Efter denna återintegration har skett känner sig ungdomen bekväm och kan använda sig av gymmet utan större friktion och problematiker.

Genom att se första gymbesöket som en passagerit visar det att 1) ungdomarna går igenom en separation från en tidigare struktur och identitet, 2) att besöket karaktäriseras av nervositet, rädsla och osäkerhet eftersom det i liminalfasen inte längre finns strukturer att hålla sig vid och ungdomen står på tröskeln mellan två positioner, slutligen 3) att den liminala perioden upphör efter att ungdomen har prövat på miljön och sedan återintegreras in och blir en del av gymmet. De som beskriver denna lyckade form av passagerit pratar även om gymmet som en positivt upplevd plats, där de känner sig bekväma och kan utöva fysisk aktivitet på sina villkor. Det finns en autonomi inom deras position eftersom de själva har upplevt denna passagerit och de har skapat en plats för sig själv att få utöva fysisk aktivitet.

Här exemplifieras en lyckad form av passagerit – men hur skiljer sig denna upplevelse från en misslyckad eller alternativt en avsaknad av passagerit? Många ungdomar upplever en stor osäkerhet inför att utöva fysisk aktivitet, speciellt de ungdomar som inte har en etablerad position inom en sport eller har en naturlig tillgång till platser som framhäver fysisk aktivitet. Om vi likt Van Genneps (1960) resonemang ser samhället som uppdelat i grupper och subgrupper, visar dessa ungdomar att dem inte känner tillhörighet till en grupp eller plats som involverar fysisk aktivitet.

Ungdomstiden i sig är en period av förändring och kan förstås likt en liminalitet. Likt Larsson (2008) visar på definieras ungdom utefter dess relativa position till barndom och vuxenhet, ungdom existerar därefter på tröskel-position mellan två olika strukturer. Med Turners (1969) resonemang i åtanke blir det viktigt att denna liminalitet inte förlängs, eftersom just den liminala fasen är intensiv full med ambiguitet och desorientering medföljande starka känslor.

En individ kan inte anamma denna position på ett fridfullt sätt utan letar sig alltid efter att integreras i någon form av struktur, det sker antingen genom att återintegreras i en grupp eller bilda en ny och egen grupp. Meningen här blir att påpeka hur de ungdomar som inte hittar denna struktur av fysisk aktivitet inom sin vardag potentiellt försätts inom den förlängda liminaliteten med intensiva känslor och desorientering till rörelse.

Alla ungdomar har sin egen plats, grupp och struktur – även om den inte innehåller fysisk aktivitet. För de ungdomar som har en etablerad grupp eller position inom fysisk aktivitet (sport, gym, fritidsaktiviteter) medföljer oftast en trygghet, glädje och meningsfullhet inför sin aktivitet och den talas om i positiv bemärkelse. Speciellt om passageriten in till aktiviteten anses lyckad, då det skapas en autonomi inför sin aktivitet. Exempelvis blir gymmet deras plats, på ett sätt som kanske inte en idrottslektion blir. Poängen är att alla ungdomar har denna upplevelse av meningsfullhet till något. Ungdomar som inte är aktiva talar om andra aktiviteter på samma sätt aktiva talar om exempelvis gymmet. Gruppen och strukturen som genererar meningsfullhet ser annorlunda ut (exempelvis umgås med vänner, spela datorspel, etc.) men de har funnit sin plats inom dessa grupper – hur kan vi använda samma mekanism för att öppna upp tillgängligheten för ungdomarna inför fysisk aktivitet?

Ungdomar som inte har en fysisk aktivitet kan tänkas sakna den strukturen som passageriten bidrar med i exempelvis gym, sport och idrottssammanhang. Med detta sagt finns det mycket komplexitet underliggande till detta påstående. Engströms praktiker visar hur det finns ett flertal idrottspraktiker som innefattar olika typer av meningsskapande, alla dessa praktiker passar inte alla ungdomar (Larsson 2008). Därefter måste heterogenitet framhävas genom att inkludera olika typer av fysisk aktivitet som ett alternativ. Att det finns fysiska aktiviteter och platser som inte är tillgängliga för alla individer är redan konstaterat, därefter visar det också på att strukturer som olika idrott och sporter erbjuder inte blir en möjlighet för alla ungdomar på samma sätt.

Den organiserade idrott- och sporten erbjuder inte samma tillgänglighet för alla ungdomar, därmed läggs ansvaret för att skapa en struktur av fysisk aktivitet på den enskilda individen. Det som materialet visar är hur många ungdomar finner en glädje i att träna på egen hand och finner en meningsfullt inom detta. Här fungerar gymmet som en mycket bra plats för att kunna utöva en autonom fysisk aktivitet, men gym är en privat och ofta dyr investering som inte alla har tillgänglighet till för olika anledningar. Om ungdomarna lyckas hitta till ett gym och har den möjligheten kan det ske en lyckad passagerit in till den fysiska aktiviteten, men i många fall finns det en avsaknad av denna upplevelse.

Den kritiska frågan som kvarstår handlar om dem som inte är aktiva inom fysisk aktivitet. Många ungdomar mår bra inom denna position men det finns också en stor problematik med psykisk ohälsa som materialet visar på är ett stort hinder inför en god hälsa och fysisk aktivitet. Den frågan som kvarstår blir hur vi kan jobba för att leda ungdomarna till en struktur av fysisk aktivitet som passar den enskilda individen? Att undersöka ungdomarnas fysiska aktivitet som en passagerit kan vara ett steg mot att förstå hur ungdomar etablerar en meningsfullhet till sin fysiska hälsa samt hur ungdomar agerar för att *“hitta sin grej”*.

Ingen plats till välmående

Det finns många program som vill främja rörelse och hälsa genom motivation. Med psykisk ohälsa som en utbredd och tydlig problematik för unga, kommer dessa åtgärder kanske inte att fungera. För det första visar psykisk ohälsa på att *“one size does not fit all”* när det kommer

till att främja rörelse. För det andra visar det på att den psykiska hälsan kan vara en grund inför den fysiska hälsan, något som går in mot ett mer holistiskt perspektiv. Om vi vill inkludera alla ungdomar till att ha möjlighet till hälsa och rörelse – borde vi inte börja med välmående?

Det finns många möjligheter och begränsningar när det kommer till ungdomars fysiska aktivitet, men utifrån ungdomarnas perspektiv finns det ett komplement som upplevs som primärt för att närma sig rörelse vilket är just välmående. Ungdomarna är en heterogen grupp och befinner sig i en liminal position i livet. Den evidenta faran blir hur ungdomarna lätt kan hamna i en position av psykisk ohälsa om det inte finns rätt medel för att hantera alla dessa känslor och tankar, med denna utgångspunkt anser studien vikten av att lära ut hälsa och välmående.

Ungdomarna har en stor problematik med psykisk ohälsa. I folkhälsomyndighetens kommentar på WHO:s internationella rapport (Health Behaviour in School-aged Children [HBSC]), påpekar de hur Svenska skolbarns hälsovanor i jämförelse med internationella mått, visar på att barn är mindre nöjda med livet och upplever psykosomatiska besvär. Folkhälsomyndigheten skriver att:

Skolbarn i Sverige är mindre nöjda med livet och uppger oftare psykosomatiska besvär, såsom huvudvärk, ont i magen, nedstämdhet och sömnsvårigheter, jämfört med genomsnittet. Däremot skattar skolbarn i Sverige sin hälsa överlag bättre än genomsnittet (Folkhälsomyndigheten, 2020).

Resultatet visar på att det finns en god grund för fysisk hälsa men samtidigt finns det många som inte är nöjda med livet. I Folkhälsomyndighetens analys “Därför ökar psykisk ohälsa bland unga” (2020) visar de på att psykisk ohälsa breder ut sig och har fördubblats under årsperioden 1985–2014. Till detta resultat visar de på skolans bristande funktion som en av anledningarna till den bristande mentala hälsan. Ungdomarna i denna studie pratar öppet om psykisk ohälsa, vilket indikerar att det är en vanligt förekommande problematik.

Tidigare forskning ser ofta relationen mellan fysisk aktivitet och förbättrad psykisk ohälsa men sällan psykisk ohälsa som ett hinder inför fysisk aktivitet. Riksidrottsförbundet visar i sin rapport från 2017 hur idrottsrörelsen och fysisk aktivitet kan hjälpa till att förebygga psykisk hälsa. Rapporten blir viktig och har poänger som går att använda sig av, men problemet blir att denna rapport symboliserar ett stort utbud av forskningen på fysisk aktivitet och ungdomars hälsa. Problemet blir den andra delen av resonemanget, ungdomarna visar på att alla symptom som medföljer psykisk ohälsa (trötthet, orkeslöshet, stress, etc.) i sig blir ett hinder inför rörelse. Även om det finns mycket skrivet om hur fysisk aktivitet kan hjälpa till att förebygga psykisk ohälsa, missar studier ofta att jobba med metoder som belyser en redan etablerad psykisk ohälsa. Det är här studien anser att hälsa och välmående bör övervägas och få en etablerad plats, något som det finns en avsaknad inför i nuläget.

En viktig poäng som följer här blir hur skolämnet idrott och hälsa i en kvalitetsgranskning från år 2018 visar på att fysisk aktivitet och rörelse är starkt dominerande över ämnet gentemot vad hälsa är. Rapporten visar på att hälsa bortprioriteras inför fysisk aktivitet och därmed försvinner en dimension av ämnet idrott och hälsa som kan öppna upp för samtal och reflektion om exempelvis välmående.

Ungdomarna i studien visar på att välmående blir en viktig del som skapar motivation till träning, men att dem upplever hur kunskap om fysisk aktivitet som ett komplement till välmående inte finns tillgänglig. Den upplevelse som ungdomarna har stärks av utformningen av idrottsämnet som främjar fysisk aktivitet istället för hälsa (Skolinspektionen 2018), samt

att studier om psykisk ohälsa och fysisk aktivitet saknar en kritisk distans till att se mental hälsa som ett totalstopp inför rörelse (se ex. Riksidrottsförbundet 2018).

Poängen här blir slutligen att vi måste börja med välmående. Likt Skolinspektionen (2018) har visat på finns det en avsaknad av ämnet hälsa inom idrott och hälsa. Det är viktigt att lära ungdomarna, inte bara om den vetenskapliga uppfattningen av hur fysisk aktivitet och näringsrik kost fungerar, utan att rikta ett större fokus på att upplysa om psykisk ohälsa och hur ungdomarna främjar sitt eget välmående på olika sätt och vis. Det behövs göras en kritisk granskning på ämnet idrott och hälsa och av vilka olika sätt som samhället kan bidra ungdomarna med olika åtgärder för att främja deras psykiska hälsa och välmående.

Ungdomarna visar i stor utsträckning på att det viktigaste inför sin fysiska aktivitet är att samtidigt ha kul. Den period som ungdomarna befinner sig inom kan upplevas som tuff och erbjuder från utgångsläget mycket jobbiga förändringsprocesser. Om målet är att främja hälsa genom fysisk aktivitet handlar det kanske inte bara om att se på praktiska åtgärder utan att främst försöka se ungdomen från flera perspektiv och hjälpa dem att bygga en vardag som innehåller fysisk aktivitet men också ett gott välmående. Ungdomarna som studien har haft möjlighet att träffa visar på motsägelser och de kanske inte alltid följer uppsatta regler, men de följer sin intuition och har i sin tur mycket kul i processen. Det kanske är här framtida åtgärder bör positioneras. Om målet med att främja fysisk aktivitet är att bidra ungdomarna med en god hälsa, bör vi inte börja med välmående?

Studiens styrkor och svagheter

Här följer en kort beskrivning av studiens styrkor och svagheter. Studien är bred och explorativ och omfattar komplexa frågeställningar, vilket förhindrar att alla aspekter belyses uttömmande. Studiens design och fokus är inspirerad av en socio-ekologisk modell i kombination med förståelse av kultur och normer. Det har bidragit till att belysa hur olika faktorer samverkar.

Att representera ungas perspektiv av ett forskningsteam av vuxna kan anses som en svaghet. Vi har motverkat detta genom att ha mycket olika åldrar representerade i teamet, några som är föräldrar och andra inte. Vi har dessutom använt råd och rekommendationer från Ungdomsrådet under studiens gång.

En av studiens styrkor är ett stort och heterogent urval av unga. En hög variation av kön, socio-ekonomisk bakgrund, stöd hemma, rätt till/inte rätt till egen fritid, föräldrar födda i/utanför Sverige, höga/låga/inga betyg, utsatt för mobbning, diagnosticerat med ADHD, upplevd idrottsskador, olika idrottspraktiker inklusive inaktiva på fritiden, är en annan styrka.

Vi har dessutom använt olika datainsamlingsmetoder där de unga kunde välja vilket format de hade mest lust till. Det har bidragit till en bra kvalitet i dialogen med deltagarna.

Datatriagulering mellan metoderna och konsultation av olika teorier i analysarbetet har också ökat trovärdigheten i våra resultat. Vi har kunnat jämföra och kontrastera ungas berättelser i grupp och individuellt samt visuellt.



Bildberättelse: Inte alla följde instruktionen om att ta bilder utan att visa ansikten men vi har anonymiserat bilden.

Med bilden vill de visa hur det känns att vara kompisar, att ha roligt och synas i världen.

Den känslan kan läsaren föreställa sig inför sista delen med rapportens konklusioner.

Konklusion

Räcker mer av samma? Finns det en lösning som passar alla?

Deltagarna visar en bred förståelse av hälsa och fysisk aktivitet där sociala, fysiska, och psykiska aspekter knyts samman när de berättar om deras vardag och fritid. Detta synsätt reflekterar WHO:s hälsodefinition (1948) som understryker vikten av ett hälsofrämjande perspektiv framför ett sjukdomsförebyggande perspektiv.

Unga uppfattar inte att all rörelse räknas lika mycket av vuxenvärlden. Det finns dock inte samstämmighet bland unga heller kring rangordningen. Allmänt uppfattas normer kring organiserade och planerade aktiviteter som styrande och det finns få utrymmen för unga där de kan planera och genomföra egna aktiviteter. Detta gäller i alla tre regioner i studien.

Främja en pluralistisk syn på vad fysisk aktivitet är. Ungdomarna är en heterogen grupp som alla har sina egna förhållningssätt till idrott. Genom deras erfarenheter kan vi förstå varför vissa trivs med vissa sporter och andra med inga. Analysen av olika (idrotts)praktiker synliggör de olika budskap och normer som de associeras med. I ungdomarnas mer specifika tolkningar av fysisk aktivitet sker ett skifte där associationen förflyttas till prestation, progression och positionering. Men den inbäddade rangordning av tävlingsorienterade idrott är inte meningsfull för alla unga. Det kan inte uttryckas tydligare än av en kille som inte rörde sig i lag och tävlingsidrotten: *”Jag är verkligen inte intresserad”*.

Tävling och prestation polariserar unga. Å ena sidan motiverar det unga och skapar gemenskap, glädje och leder till att några når rekommendationerna om daglig fysisk aktivitet. Det finns en struktur i tävlingsbaserade sporter som attraherar vissa unga inte bara under träningen men som en livsstil enligt en av våra deltagare. Å andra sidan, och trots dessa fördelar, kommer det med ett pris för de unga som inte trivs med tävling. För en ung utan intresse av tävling uppfattas dock både de synliga och dolda budskapen på ett negativt sätt. De efterfrågar en ökad medvetenhet om dessa budskap som även gör sig gällande i bollsporter i skolans idrottslektioner där dessa aktiviteter gynnar de redan aktiva.

Ungas identitet och framtidsförhoppningar är på spel när de går i nionde klass. Oron för att misslyckas är påtaglig bland studiens deltagare. Studien genomfördes under Coronapandemin som har förstärkt osäkerheten i vardagen. Nionde klass är ett speciellt år där unga förbereder sig inför stora förändringar efter grundskolan, inte minst byte av skola och daglig fysisk miljö.

Deras behov för stöd och rådgivning är stort men de efterfrågar samtidigt autonomi. Behov av stöd gäller speciellt de unga som ”inte har hittat sin grej” och därmed inte har ett strukturellt stöd från föreningslivet eller andra organisationer.

Med inspiration från initieringsteorier och liminalitet kan man förstå de hinder som unga tar sig igenom för att identifiera sin aktivitet och vara fysiskt aktiva. Diskussion med 10 unga som självuppskattad var aktiva varje dag demonstrerade viktiga lärdomar om vilket stöd de behövde för att vara aktiva i sina lokala miljöer: Stöd från föräldrar i att ha frihet under eftermiddagar och helger för att röra sig ute, hjälp för att täcka kostnader till medlemskap, utrustning och kläder, och lättillgänglighet till platser för fysisk aktivitet. Dessa faktorer var utmärkande för gruppen av unga som lyckades vara fysisk aktiva även om de flesta i deras årskurs inte var det.

Att ta plats och synas under fysisk aktivitet upplevs inte lika lätt för tjejer som för killar. Genusbaserade normer kring ”att ta ut sig” under träning upplevs som ett hinder av tjejer i alla tre regioner.

Ungas ”agency” eller makt och kapacitet att göra kända platser till deras egna kan visa vägen till att skapa bättre villkor för unga. Att ändra funktionen på en plats som en fotbollsplan, en parkering, skolans utrymme eller offentliga parker/platser kan få flera ungdomar att vilja vara där. Det är en utmaning att identifiera platser som inte uppfattas ägnade åt barn eller vuxna. Platser som samtidigt rymmer flera aktiviteter där man kan springa, sitta, hänga är intressanta för unga som associerar den traditionella fotbollsplan eller idrottshall med prestation. Det gäller att hitta en balans mellan inte att vara för styrande och kontrollerande men samtidigt främja aktivitet.

Unga lever med världen i mobilen eller på skärmen. De unga är uppvuxna med digitala plattformar och försöker att hantera alla dess möjligheter och hinder. Det finns unga som har problem att hantera friheten online och saknar sätt att organisera sin tid medan andra uppfattar att de har hittat en balans mellan den digitala och materiella världen. Det finns data i studien som indikerar att de unga är medvetna om att de måste hitta en gräns för när det rumsliga avståndet är för stort för att bevara kvaliteten i hur de umgås med varandra.

Att bli efterfrågad och tillfrågad om saker som är relevanta för unga uppskattas av unga. Att bli lyssnat på ledde till att flera frågor kunde ställas i deras skolmiljö. Många unga var nöjda med att delta i studien och bidrog med deras uppfattningar och upplevelser. De uppfattade sig dock inte att vara en del av ett system där ungas villkor tas i beaktande. Det kan vara viktigt att främja ungas möjlighet att känna sig som en del av ett system som påverkar och förbättrar ungas möjligheter för fysisk aktivitet och medbestämmande. För de flesta komplexa folkhälsofrågor är ett systemperspektiv nödvändigt där många aktörer bidrar till att nå målet om jämlik och bättre hälsa för alla.

Att träna för att må bra känner inte många unga i studien igen sig i. Att träna för att uppnå ett mål, en vinst eller en kropp känner de däremot väl. Detta resultat indikerar att det inte kommer att räcka att erbjuda mer av de samma idrottsaktiviteter, lag, idrottsplatser eller gym som redan finns. När de unga upprepade att de gärna ville röra sig med kompisar och ha roligt samtidigt visade de på det breda synsättet av hälsa och välmående.

Speciellt tack till

Ett stort och varmt tack till alla deltagare i studien som har berättat, fotograferat eller reflekterat över våra frågor. Att prata med unga i nionde klass, tillbringa tid på skolorna och lära känna en dag i en nionde klass elevs vardag är ett privilegium. Vi har uppskattat alla samtal, diskussioner och tid som har lagts på studien tillsammans med oss.

Vi tackar alla lärare, mentorer, kontaktpersoner, rektorer och vice-rektorer som tog emot oss på sina skolor i en tid med covid-19 smittorisk och mycket extra jobb för lärare på grund av pandemin. Tack för allt stöd och flexibilitet för att träffa eleverna på tider som passade dem.

Ungdomsrådet har varit en viktig samarbetspartner genom hela studien. Ni har bidragit med geniala förslag på koncept och implementering av studien. Samskapandet under tolkningen av resultaten har varit avgörande för att kunna representera deltagarnas perspektiv på det bästa sättet.

Stort tack till Generation Pep för det goda samarbetet på hela teamets vägnar: Kajsa Yllequist, Linda Timm, Charlotte Myers, Ida Norén och Helle Mølsted Alvesson. Det har varit ett stort nöje!

Slutligen vill vi gärna tacka givarna: Astra Zeneca, Gålöstiftelsen och privata givare som har bidragit till studien kunde genomföras.

Referenser

- Asaba, E., Rudman, D., & Mondaca, M. (2014). Visual methodologies: Photovoice in focus. In *Qualitative research methodologies for occupational science and therapy* (pp. 171-189). Routledge.
- Bandy, S. J., (2014). Gender and sports studies: an historical perspective. *Mov Sport Sci/Sci Mot.* 86, 15–27.
- Barnombudsmannen (2005). Rapport: Underlag till handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet i befolkningen (S2005/1274/FH). Hämtad 2019-10-15 från: <https://www.barnombudsmannen.se/barnombudsmannen/vart-arbete/nya-remissvar/2005/7/underlag-till-handlingsplan-for-goda-matvanor-och-okad-fysisk-aktivitet-i-befolkningen-s20051274fh/>).
- Barnombudsmannen (2009). Barnrättskommitténs allmänna kommentar, nr 12. Barnets rätt att bli hörd. Hämtad 2022-02-18
<https://www.barnombudsmannen.se/globalassets/dokument/barnkonventionen/allmanna-kommentarer/allman-kommentar-nr-12.pdf>
- Berggren WL, Wray JD. Positive deviant behavior and nutrition education. *Food Nutr Bull* 2002;23(suppl 4):9-10.
- Bluebond-Langner, M & Korbin J E. AMERICAN ANTHROPOLOGIST, Vol. 109, Issue 2, pp. 241–246, ISSN 0002-7294 online ISSN 1548-1433. 2007 by the American Anthropological Association
- Braun, V. & Victoria Clarke (2006) Using thematic analysis in psychology, *Qualitative Research in Psychology*, 3:2, 77-101: <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brinkmann, Svend; Kvale, Steinar *InterViews : learning the craft of qualitative research interviewing* 2. ed. : Los Angeles : Sage Publications, cop. 2009 - 354 s.ISBN:978-0-7619-2542-2 (pbk.) LIBRIS-ID:10957812
- Butler, J. (1988). Performative Acts and Gender Constitution: An Essay in Phenomenology and Feminist Theory. *Theatre Journal*, 40(4), 519–531.
- Douglas, M. (1984). *Purity and danger: an analysis of the concepts of pollution and taboo*. London, Ark.
- Drew, S., & Guillemin, M. (2014). From photographs to findings: visual meaning-making and interpretive engagement in the analysis of participant-generated images. *Visual Studies*, 29(1), 54-67. <https://doi.org/10.1080/1472586X.2014.862994>
- Engström, L.M. (1999). *Idrott som social markör*. Stockholm. Stockholms Universitets förlag.
- Fog-Olwig, K. & Gullöv, E. (2003) *Children's Places. Cross-cultural perspectives* (eds) Routledge, London.
- Folkhälsomyndigheten. (2022) [Rekommendationer för fysisk aktivitet och](https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-ak)

[matvanor/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/tivitet och stillasittande — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](#) [hämtad 6/3/22]

Folkhälsomyndigheten. (2020). “Därför ökar psykisk ohälsa bland unga”. [hämtad 3/3/22] från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/barn-och-unga--psykisk-halsa/darfor-okar-psykisk-ohalsa-bland-unga/>

Folkhälsomyndigheten. (2020). “Skolbarns hälsovanor – Statistik”. [hämtad: 3/3/22] från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/skolbarns-halsovanor/>

Folkhälsomyndigheten. (2018). Rapport: Folkhälsomyndigheten, 2018. Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18. Hämtad 2019-10-15 från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/s/skolbarns-halsovanor-i-sverige-201718---grundrapport/>

Fröberg A, Larsson C, Berg C, Boldemann C, Raustorp A. (2016) Accelerometer-measured physical activity among adolescents in a multicultural area characterized by low socioeconomic status. *Int J Adolesc Med Health* 2016 Aug 29

Gennep, A. (1960). *The rites of passage*. Chicago: University of Chicago Press.

Gibson, F. (2007). Conducting focus groups with children and young people: strategies for success. *Journal of Research in Nursing*, 12(5), 473–483. <https://doi.org/10.1177/1744987107079791>

Gosselin, V., Laberge, S. (2022) Do the implementation processes of a school-based daily physical activity (DPA) program vary according to the socioeconomic context of the schools? a realist evaluation of the *Active at school* program. *BMC Public Health* 22, 424 (2022).

Green, J. (2013) *Risk and Misfortune: A social construction of accidents*. London: University College London.

Green, Judith; Thorogood, Nicki (2018) *Qualitative methods for health research* (4th edition).

Harper, D. (2002). Talking about pictures: A case for photo elicitation. *Visual studies*, 17(1), 13–26.

Hastrup, K. (2010). *Kultur : Den flexibla gemenskapen*. Studentlitteratur.

Hayball, F. Z., & Pawlowski, C. S. (2018). Using participatory approaches with children to better understand their physical activity behaviour. *Youth & Society*, 77(5), 358–376. <https://doi.org/10.1177/0044118X18756491>

Heary C, Eilis Hennessy. (2002). The Use of Focus Group Interviews in Pediatric Health Care Research, *Journal of Pediatric Psychology*, Volume 27, Issue 1, January 2002, Pages 47–57, <https://doi.org/10.1093/jpepsy/27.1.47>

Hirdman, Y. (1993). “Genussystemet – reflexioner kring kvinnors sociala underordning”. I Ericsson, C (red.). *Genus i historisk forskning*. Lund. Studentlitteratur.

Jakobsson, B. T., Lundvall, S., Redelius, K., & Engström, L.-M. (2012). Almost all start but who continue? A longitudinal study of youth participation in Swedish club sports. *European Physical Education Review*, 18(1), 3–18. <https://doi.org/10.1177/1356336X11430660>

Koch, Lene.; Vallgård, Signild Research methods in public health
1. edition. : Copenhagen : Gyldendal Akademisk, 2008. - 298 p. ISBN:978-87-628-0794-5
LIBRIS-ID:12334668

Kostamo, Vesala, K. M., and Hankonen, N. (2019). What triggers changes in adolescents' physical activity? Analysis of critical incidents during childhood and youth in student writings. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101564–. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101564>

Larsson, B. (2008). *Ungdomarna och idrotten : tonåringars idrottande i fyra skilda miljöer*. (PhD dissertation, Pedagogiska institutionen, Stockholms universitet).

Larsson, H. (2021) The discourse of gender equality in youth sports: a Swedish example. *Journal of Gender Studies*. Vol. (30, No. 6), 713–724

Lupton. (2020). “Better understanding about what’s going on’: young Australians’ use of digital technologies for health and fitness. *Sport, Education and Society*, 25(1), 1–13. <https://doi.org/10.1080/13573322.2018.1555661>

Malterud K, Siersma V D, Guassora AD (2016) Sample Size in Qualitative Interview Studies: Guided by Information Power. *Qualitative Health Research* 2016, Vol. 26(13) 1753 –1760.

Montgomery H (2000) Becoming part of this world: anthropology, infancy and childhood. *JASO* 31/1 (2000): 15-30

Montgomery, Donnelly, M., Badham, J., Kee, F., Dunne, L., and Hunter, R. F. (2021). A multi-method exploration into the social networks of young teenagers and their physical activity behavior. *BMC Public Health*, 21(1), 77–77. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-10081-0>

Myndigheten för Ungdoms- och civilsamhällesfrågor (2019). Unga med attityd : Hälsa, fritid och framtid. [hämtad: 4/3/22] från <https://www.mucf.se/publikationer/unga-med-attityd-2019-del-3>

Noonan RJ, Boddy LM, Fairclough SJ et al (2016). Write, draw, show and tell: A child-centred dual methodology to explore perceptions of out-of-school physical activity. *BMC Public Health* 16:326

Onwuegbuzie, A. J., Houston, S, Dickinson, W. B., Leech, N. L., Zoran A. G.. (2009). Qualitative Framework for Collecting and Analyzing Data in Focus Group Research. *International Journal of Qualitative Methods* 2009, 8(3)

Pasanen T P, Tyrväinen L, Kalevi M. Korpela. The Relationship between Perceived Health and Physical Activity Indoors, Outdoors in Built Environments, and Outdoors in Nature. *APPLIED PSYCHOLOGY: HEALTH AND WELL-BEING*, 2014, 6 (3), 324–346
doi:10.1111/aphw.12031

Pawlowski CS, Andersen HB, Troelsen J, Schipperijn J. Children's Physical Activity Behavior during School Recess: A Pilot Study Using GPS, Accelerometer, Participant

Observation, and Go-Along Interview. PLoS One. 2016;11(2):e0148786. Published 2016 Feb 9. doi:10.1371/journal.pone.0148786

Pawlowski C S (2016) Children's voices in the schoolyard. A qualitative study of factors influencing children's physical activity behaviour during recess. PhD thesis, University of Southern Denmark.

Raustorp A, Ståhle A, Pangrazi RP. Physical activity and Body Mass Index among schoolchildren in southeastern Sweden. *Acta Paediatr.* 2004;93(3): 400-4.

Riksidrottsförbundet. (2017). Rapport: Idrottens samhällsnytta. En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle. Faskunger, J. och Sjöblom, P. (red). [hämtad 4/3/22] från: <https://www.rf.se/contentassets/f4f47abfb0794de987c5cca9b400e67f/idrottens-samhallsnytta-fysisk-och-psykisk-halsa.pdf>

Sallis J F et al (2006) An ecological approach to creating active living communities.

Shapiro, J. (1981). A feminist perspective in the academy: The difference it makes, *An Interdisciplinary Journal Vol. 64, No. 4*, pp. 446-465

Skolinspektionen (2018). Kvalitetsgranskning av ämnet idrott och hälsa i årskurs 7–9.

Skolverket (2010). På pojkarnas planhalva? Ämnet idrott och hälsa ur ett jämställdhets- och likvärdighetsperspektiv. Stockholm.

Slattery, P., Saeri, A. K., and Bragge, P.. (2020). Research co-design in health: a rapid overview of reviews. *Health Research Policy and Systems (18:17)*.

Statens Offentliga Utredningar. Föreningsfostran och tävlingsfostran. En utvärdering av statens stöd till idrotten. Betänkande av Idrottsstödsutredningen. SOU 2008:59

Sundberg, Carl Johan (2013). De onödiga avhopp. Om skador och kroppslig mognad i: Spela vidare. En antologi om vad som får unga att fortsätta idrotta 2013:2. Centrum för Idrottsforskning, Stockholm

Stevens, Rees, T., Coffee, P., Steffens, N. K., Haslam, S. A., and Polman, R. (2017). A Social Identity Approach to Understanding and Promoting Physical Activity. *Sports Medicine (Auckland)*, 47(10), 1911–1918. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0720-4>

Söderström, Boldemann, Sahlin, Mårtensson, Raustorp, Blennow. (2012). The quality of the outdoor environment influences childrens health – a cross-sectional study of preschools. *Acta Paediatr.* <https://doi.org/10.1111/apa.12047>

Tillväxtverket, <https://tillvaxtverket.se/statistik/regional-utveckling/regionala-indelningar/kommuntyper.html>

Turner, V. W. (1969). *The ritual process: Structure and anti-structure*. Chicago: Aldine Publishing Company.

Tørslev, Norredam, M., and Vitus, K. (2017). Becoming (ethnic minority) teenagers: a practice study of emotional well-being at a Danish sports school. *Children's Geographies*, 15(6), 638–650. <https://doi.org/10.1080/14733285.2017.1287341>

Unga med attityd (2019). Attityd och värderingsstudie. Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.

Vallgård S (ed) Research methods in public health. Copenhagen. 2008

Vaughn LM, Wagner E, Jacquez F. A review of community based participatory research in child health. *MCN Am J Matern Child Nurs*. 2013 Jan-Feb;38(1):48-53. DOI: 10.1097/NMC.0b013e31826591a3. Review. PubMed PMID: 23232779

WHO (2013). Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020. ISBN 978 92 4

Karolinska Institutet är ett av världens ledande medicinska universitet med visionen att på ett avgörande sätt bidra till att förbättra människors hälsa. I Sverige står Karolinska Institutet för den enskilt största andelen medicinsk akademisk forskning och har det största utbudet av medicinska utbildningar. Varje år utser Nobelförsamlingen vid Karolinska Institutet mottagare av Nobelpriset i fysiologi eller medicin.