

Unge, Fysisk inaktivitet



... og deres manglende motivation

Af ***Jonas Breum Herlev***

Folkesundhedsvidenskab
Kandidatspeciale
Aalborg Universitet

Vejleder: Carsten Kronborg Bak

Antal anslag (inkl. mellemrum): 124.118

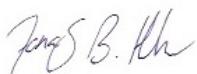
Titel: Unge, fysisk inaktivitet og deres manglende motivation

Projektpériode: 02.02.15 – 01.06.15

Projektgruppe: 1062

Synopsis:

Medlemmer:



Jonas Breum Herlev

Formålet med dette speciale er at undersøge hvordan andelen af inaktivitet hos 16-19 årige unge kan nedsættes, ved at besvare følgende problemformulering, som lyder; *Hvilke faktorer spiller den største rolle, til at motivere unge inaktive i alderen 16-19 år til fysisk aktivitet?* Samt at komme med et bidrag for hvordan man igennem et sundhedsfremme initiativ kan mindske andelen af fysisk inaktive.

Besvarelsen vil tage udgangspunkt i videnskabelige artikler og rapporter på området, sammenholdt med noget af den teori om motivation og bevægelsesglæde der foreligger. Derudover er der samlet information og erfaring igennem projekt #HappyMoves igennem projektperioden

Det sociale element og self-efficacy vurderes på baggrund af teori og videnskabelige undersøgelser til at have den største indvirkning i forsøget på af adfærdsændre inaktive 16-19 årige.

Specialets udgangspunkt for en sundhedsfremmeindsats på området, vil være en redefinering af rammerne for foreningslivet i Danmark, for at sikre at færre dropper ud af foreningslivet og flere ønsker at være en del af det. Det virker absurd, at der er evidens fra 2013 for, at organiseret idræt er associeret med langvarig vedligeholdelse af fysisk aktivitet, mens de unge giver den manglende fleksibilitet en stor del af skylden for deres udtræden af foreningslivet. Dette på trods af, at det sociale element betyder meget for de unge.

Vejleder:

Carsten Kronborg Bak

Sideantal:

Antal anslag:

Bilagsantal:

Afsluttet den: 03.07.15

Rapportens indhold er frit tilgængeligt, men offentliggørelse (med kildeangivelse) må kun ske efter aftale med forfatteren.

Abstract

Aim:

The purpose of this thesis is to examine how to reduce inactivity among 16-19 year-olds, by answering the following problem; what factors play the biggest role in motivating young inactive aged 16-19 years to be physical active?

Methods:

The answer will be based on scientific articles and reports in the field, in conjunction with some of the theory of motivation and joy of movement. Additionally, there are aggregated information and experience through a project called #HappyMoves.

Results/ Conclusion:

The social element and self-efficacy is assessed to have the biggest impact in the attempt of behavior change by inactive 16-19 year olds.

The starting point for a health promotion in the field of physical activity, will be a redefinition of the framework of sports associations in Denmark, to ensure that fewer people drop out of the sports associations and more people want to be a part of it. It seems absurd that there is evidence from 2013, that points out, that organized sport is associated with long-term maintenance of physical activity, while young people points out the lack of flexibility as a large part of the blame for their withdrawal from the sports associations.

Forord

Dette projekt er et kandidatspeciale på 4. Semester af uddannelsen Folkesundhedsvidenskab, under School of Medicine and Health ved Aalborg Universitet. Projektet er udarbejdet i perioden fra 2. februar til 3. juli 2015.

Specialet giver sit bud på, hvilke elementer man skal være opmærksom på, når sundhedsfremmeindsatser målrettet inaktive unge i alderen 16-19 år iværksættes.

Der skal i forbindelse med arbejdet af specialet lyde en tak til min vejleder, Carsten Kronborg Bak for faglig sparring og konstruktiv feedback under projektperioden. Derudover skal der lyde en tak til de projektgrupper samt vejleder der sparrede med mig, og gav mig konstruktiv kritik under midtvejsseminaret.

Afslutningsvis skal der lyde en stor tak til #HappyMoves, som trods det ikke kunne blive til den dataindsamling jeg havde håbet på, gav mig muligheden for at være en del af projektet i dets første sæson, og lod mig suge viden og inspiration til mig under hele perioden.

God læselyst!

Gruppe 1062

Jonas Breum Herlev

Læsevejledning

Begrebsafklaring

Motion/sport/fysisk aktivitet: Vil i rapporten blive benyttet med samme betydning. Der skal derfor ikke tolkes forskelligt afhængig af hvilket udtryk der bruges undervejs.

Børn: 7-15 år

Unge: 16-19 år

Unge voksne: 20-29 år

Voksne: 30+ år

Inaktive unge/forbeholdne unge: Vil i rapporten blive benyttet med samme betydning. Der skal derfor ikke tolkes forskelligt afhængig af hvilket udtryk der bruges undervejs.

Referencehåndtering

- Harvard British Standard

En kilde angives ved at skrive forfatters efternavn og udgivelsesår.

Kilde før et punktum, eller midt i en sætning, refererer til den pågældende sætning. Kilde efter et punktum refererer til det foregående afsnit eller op til foregående kilde.

Eksempel:

".... (Hansen, 2015)." : refererer kun til den forestående sætning.

"... . (Hansen, 2015)" : refererer til foregående afsnit, eller op til foregående kilde.

I de tilfælde, hvor der ikke er angivet kilde efter en figur eller tabel er denne baseret på forfatteren af specialets eget arbejde.

Indholdsfortegnelse

1. INITIERENDE PROBLEM	11
2. PROBLEMANALYSE	12
2.1 INDLEDNING	12
2.1.1 <i>Er fysisk inaktivitet et problem i Danmark?</i>	12
2.2 SAMFUNDSØKONOMISKE OMKOSTNINGER VED FYSISK INAKTIVITET	13
2.3 FYSISK INAKTIVITET OG KONSEKVENSER PÅ INDIVIDNIVEAU	14
2.3.1 <i>Fysiologiske konsekvenser</i>	14
2.3.2 <i>Konsekvenser for den mentale sundhed</i>	14
2.4 SOCIAL ULIGHED I ANDELEN AF FYSISK AKTIVITET	15
2.5 FYSISK AKTIVITET SOM NATIONALT MÅL 2014	16
2.6 UNGE SOM RISIKOGRUPPE.....	16
2.6.1 <i>Eksempel på sundhedsfremmeinitiativ for unge</i>	18
2.6.2 <i>Transformativ læring og identitetsdannelse hos fysisk inaktive unge</i>	18
2.7 MOTIVATION OG BARRIERER TIL AT VÆRE FYSISK AKTIVE I HVERDAGEN	20
2.8 STIGMATISERING AF FYSISK INAKTIVE UNGE	21
2.9 AFGRÆNSNING	22
2.10 PROBLEMFORMULERING	22
3. METODE	23
3.1 STRATEGI FOR LITTERATURSØGNING	23
3.1.1 <i>Fundne studier som empiri</i>	24
3.2 INTERVENTIONSERFARING VIA #HAPPYMOVES	24
4. TEORI.....	26
4.1 INDLEDNING	26
4.2 ANTHONY GIDDENS OG DET SENMODERNE SAMFUND	27
4.3 HVAD ER MOTIVATION?	29
4.3.1 <i>Forskellige teorier om motivation</i>	29
4.3.2 <i>Self-efficacy</i>	32
4.4 BEVÆGELSESGLÆDE	34
4.4.1 <i>Flow</i>	36
5. STUDIER OM MOTIVATION	38
5.1 Hvad er #HappyMoves?.....	38
5.2 Studie 1	39
5.3 Studie 2	41
5.4 Studie 3	42
5.6 Studie 5	44
5.7 Studie 6	45
5.8 Studie 7	46
5.9 Studie 8	47
6. DISKUSSION	48

6.1 MOTIVATION VIA SOCIALT FÆLLESSKAB	48
6.1.1 <i>Hvorfor ses denne tendens hos 16-19 årige unge?</i>	49
6.1.2 <i>Socialt element og fleksibilitet i aktiviteterne</i>	50
6.2 MØDET MED INAKTIVE UNGE I ØJENHØJDE	50
6.3 SUNDHEDSELEMENTET SOM MOTIVATIONSFAKTOR	51
6.4 UDFORDRINGEN VS. KOMPETENCERNE	51
6.5 YDRE MOTIVATIONER	52
6.6 KONKURRENCE VS. LEG.....	53
6.7 GENERELT OM MOTIVATION OG BEVÆGELSESGLÆDE.....	53
6.8 SPECIALETS METODE.....	54
7. KONKLUSION.....	55
7.1 INTERVENTIONSFORSLAG.....	56
9. LITTERATURLISTE.....	57
BILAG A - LITTERATURSØGNING	61

1. Initierende problem

Der er fra både politikere, myndigheder, sundhedsprofessionelle og erhvervslivet et øget fokus på at sikre et "sundt Danmark". Et af de områder der er fokus på er, hvordan der sikres en større andel af fysisk aktive blandt den danske befolkning. Statistikker over andelen af fysisk aktive viser, at 86% af alle børn mellem 7-15 år dyrker motion, mens tallet for unge og voksne mellem 16-92 år er 64%. Det er et markant fald fra barndommen til voksenalderen, som er interessant at kigge nærmere på (Buch Laub 2013).

Fysisk inaktivitet kan have flere forskellige konsekvenser, både på samfunds niveau såvel som på individniveau. Det har store samfundsøkonomiske konsekvenser, ligesom det for den enkelte kan have både fysiologiske, mentale og sociale konsekvenser at være fysisk inaktiv. *Dette speciale vil se nærmere på, hvordan unge inaktive kan motiveres til fysisk aktivitet*, så de konsekvenser der er forbundet med inaktivitet nedsættes.

Det er væsentligt at belyse hvor på kurven det største fald, i andelen af fysisk aktive, finder sted, da der formentlig vil være den største gevinst at hente, ved at foretage målrettede strategier og interventioner for den pågældende aldersgruppe. Det kan være en intervention med fokus på fysisk aktivitet, som gør en indsats for at få en specifik aldersgruppe til at bevæge sig mere. Andelen der er fysisk aktive i alderen 13-15 år er 81%, hvorimod den falder til 67% for aldersgruppen 16-19 år. Det er ifølge en rapport, med tal fra 2011, foretaget af Idrættens Analyseinstitut, det største fald mellem to på hinanden følgende aldersgrupper (Buch Laub 2013).

Aldersgruppen mellem 16-19 år er ligeledes ifølge Knud Illeris (2009) og Lars Iversen (2011) en vigtig gruppe at interessere sig for, da en stor del af identitetsdannelsen, sker i ungdomsårene. Der kan således være en større risiko forbundet med at være fysisk inaktiv, for denne aldersgruppe, da risikoen for, at de forbliver inaktive ind i voksenlivet muligvis er større.

Der er en udpræget forståelse af, at der findes en tydelig sammenhæng mellem andelen af fysisk aktive og den socioøkonomiske position i samfundet. Globale tal fra WHO (2015b) og tal fra en europæisk undersøgelse (2012) viser dog ingen entydig sammenhæng. Derfor vil der i nærværende speciale være fokus på unge mellem 16-19 år generelt, uden et styrket fokus på en bestemt social gruppe.

Det kan virke paradoksalt, at en så stor del af unge mennesker bliver fysisk inaktive, efter at have været fysisk aktive. *Dette speciale vil, ved hjælp af teori og eksisterende viden på området, undersøge hvilke faktorer der spiller den største rolle, når de unge skal motiveres til fysisk aktivitet. Derudover vil specialet have fokus på hvordan der skabes en bevægelsesglæde i de unge, så fysisk aktivitet forankres som en del af deres livsstil og identitet? Til sidst vil specialet komme med sit bidrag til, hvordan der kan intervenieres for fysisk inaktivitet blandt unge i alderen 16-19 år.*

2. Problemanalyse

2.1 Indledning

Det følgende kapitel vil redegøre for relevansen af at belyse problemfeltet omkring fysisk inaktivitet hos unge mellem 16-19 år. Analysen vil med baggrund i professor i filosofi, Steen Wackerhausens (1994) brede sundhedsperspektiv, belyse nogle af de sundhedskonsekvenser der kan opstå ved netop fysisk inaktivitet - samfundskonsekvenser såvel som individuelle. Sundhedskonsekvenserne kan være både fysiske og psykosociale, hvilket er grunden til det brede sundhedsperspektiv er nyttigt i denne sammenhæng.

Den manglende motivation hos de unge, for at være fysisk aktive vil blive problematiseret, ligesom det vil blive belyst om unges identitetsdannelse kan spille en rolle. Sluteligt vil problemfeltet afgrænses med fokus på, hvorfor netop den valgte målgruppe er relevant i forhold til fysisk inaktivitet. Afgrænsningen vil lede frem til en problemformulering, som vil være omdrejningspunktet for resten af specialet. Det er dog først relevant at kigge på, om fysisk inaktivitet overhovedet er et reelt problem, som vi bør have fokus på i dagens samfund.

2.1.1 Er fysisk inaktivitet et problem i Danmark?

Det kan have store konsekvenser at være fysisk inaktiv, men er det overhovedet så stort et problem i Danmark, at det er nødvendigt at beskæftige sig med emnet? Danmark er kendt for vores foreningsstruktur, og for på den måde at forene fysisk aktivitet, social samvær og frivillighed. Ligeledes vinder andre organisationsformer indpas, såsom kommercielle træningscentre og generel træning på egen hånd. Der er således flere måder i det danske samfund at være fysisk aktiv på, men hvorfor er der så stadig nogen der vælger ikke at være fysisk aktive?

I Danmark dyrker i alt 86% af alle børn mellem 7-15 år motion. For unge og voksne mellem 16-92 år er tallet 64%. Disse tal dækker over de forskellige organisationsformer indenfor motion og sport. Herunder både foreningsidræt, motion på egen hånd og motion i private centre (Buch Laub 2013).

Analyseres der nærmere på andelen af aktive i forskellige aldersgrupper ses det, at 81% af alle børn mellem 13-15 år svarer, at de normalt dyrker motion/sport. Det er værd at bemærke, at der udover de 81% er 12% der svarer *Ja, men ikke for tiden*. Det er en væsentlig stigning sammenlignet med de yngre aldersgrupper (Buch Laub 2013). Grunden til, at så mange svarer at de ikke er fysisk aktive for tiden, men ikke ser sig selv som fysisk inaktive kan eksempelvis være, at der så småt i denne alder begynder at være mere fokus på andre sociale gøremål end sport og motion. Gruppen kan således godt have intentioner om at være fysisk aktive, men glemmer det, da der er andre fritidsinteresser, såsom videospil og almindelig samtale med jævnaldrende af begge køn, der fylder mere i deres hverdag. (Buch Laub 2013) Tendensen til at svare *Ja, men ikke for tiden*, stiger ligeledes hvis tallene for de unge belyses. Der er 21% af unge mellem 16-19 år, der ikke dyrker noget for tiden og 67% der svarer *Ja* til at de dyrker motion/sport. Ligeledes er der 67% af unge mellem 20-29 år, der dyrker motion/sport, mens 18% svarer at de ikke dyrker

lige nu. Det lille fald i personer der svarer *Ja, men ikke for tiden* kan være en indikation på, at en lille gruppe er kommet til en erkendelse af, at de reelt er blevet inaktive.

Tendenserne i tallene viser et begyndende fald, i andelen der er fysisk aktive når børn bliver mellem 13-15 år. Det store fald sker dog først i aldersgruppen 16-19 år, og det kan derfor være relevant at analysere på, hvorfor dette fald sker, og hvad der kan gøres for at ændre på disse tendenser. Inden dette fald i andelen af fysisk aktive analysere yderligere, er det relevant at belyse hvilke konsekvenser fysisk inaktivitet har eller kan have. Næste afsnit vil belyse de økonomiske omkostninger det har for samfundet, at så stor en del af befolkningen er fysisk inaktive. Derefter vil konsekvenserne på individniveau blive belyst.

2.2 Samfundsøkonomiske omkostninger ved fysisk inaktivitet

Fysisk inaktivitet kan have flere forskellige konsekvenser. Disse konsekvenser kan ses på både samfunds niveau og individniveau. Det følgende afsnit vil belyse nogle af de konsekvenser der kan være forbundet med fysisk inaktivitet, for samfundet.

Det antages at det i 2005, var mellem 7-8% af alle dødsfald i Danmark der var relateret til fysisk inaktivitet. I samme år blev sundhedsvæsenets nettoomkostninger som følge af fysisk inaktivitet, beregnet til at være på 2.883 mio. kr. (Juel, Sorensen et al. 2006) Hvis dette tal omregnes til 2012-priser, og der tages højde for befolkningstilvæksten, estimeres de årlige nettoomkostninger i sundhedsvæsenet til at have været 3.468 mio. kr. i 2012 (Bjerrum Koch 2012).

De samlede sundhedsudgifter udgjorde, i 2012, 11% af den samlede BNP i Danmark. Sundhedsudgifterne er defineret som det endelige forbrug af sundhedsydeler og tjenesteydeler samt investeringer i sundhedsvæsenets infrastruktur. Det omfatter udgifter i både den offentlige og private sektor, på helbredende, rehabiliterende og langvarig pleje samt medicinske varer såsom lægemidler. Det dækker også udgifter til folkesundheden og forebyggelsesprogrammer, og på administration. (OECD 2015)

Sammenholdes andelen af dødsfald, der antages at være relateret til fysisk inaktivitet, med de samlede sundhedsudgifter i Danmark, burde der således være et relativt stort potentiale, for at mindske de samfundsøkonomiske omkostninger, ved at øge andelen af fysisk aktivitet.

Udover de omkostninger der for sundhedsvæsenet er forbundet med fysisk inaktivitet, skaber det også et produktionstab for det danske samfund. Det samfundsmæssige produktionstab udregnet ud fra human kapital metoden, var i 2005 på omkring 7.540 mio. kr. Af dette produktionstab opstår ca. 41% fordi en del af de fysisk inaktive er nødsaget til at forlade arbejdsmarkedet som førtidspensionister. (Juel, Sorensen et al. 2006) Det samfundsmæssige produktionstab estimeres til at beløbe sig til 9.068 mio. kr., efter at have taget højde for priserne i 2012 samt befolkningsstørrelse (Bjerrum Koch 2012).

Der er således store samfundsøkonomiske omkostninger forbundet med fysisk inaktivitet. Fokus er dog også blevet øget på området. Regeringen (2014) fremlagde i januar 2014 syv nationale mål, som alle skal hjælpe til at give flere i Danmark et sundere liv. Ét af målene lyder; *Flere skal bevæge sig mere i dagligdagen*. Hvad målet mere konkret går ud på, og hvilke visioner der ligger bag det, vil blive belyst senere i kapitlet, i afsnit 2.5.

Udover at have samfundsøkonomiske konsekvenser, kan fysisk inaktivitet også have konsekvenser for det enkelte individ. I det kommende afsnit, vil nogle af disse konsekvenser blive belyst.

2.3 Fysisk inaktivitet og konsekvenser på individniveau

Sundhed er et diskursivt fænomen, som er gået fra et medicinsk perspektiv, hvor der ligger en fundamentalistisk tankegang bag, til et bredere perspektiv, hvor faktorer som livskvalitet, velvære og lykke spiller en væsentlig rolle (Glasdam 2009). Fokus er således flyttet fra det lange liv, hvor det om et individ er raskt eller sygt ikke er et værdispørgsmål, men derimod noget målbart, som i sidste ende skal kunne ses i en øget middellevetid, til at være et personligt anliggende. Individet bestemmer således selv hvordan livet skal leves, hvis blot der er en personlig tilfredshed forbundet hermed. Sundhed kan således ses som et mål i sig selv, hvor det enkelte individ er med til at definere hvad der er sundhed for ham eller hende, i stedet for at se sundhed som et middel til at forebygge sygdom. (Glasdam 2009) På trods af, at den moderne tilgang til sundhed er, at kun en selv kan definere, hvad der for vedkommende er et godt liv, er der nogle klare sammenhænge mellem fysisk inaktivitet og både fysiologiske såvel som psykosociale lidelser.

Det er ofte overvægt der forbindes med at være den mest markante konsekvens af at være fysisk inaktiv. Der er dog imidlertid også andre fysiologiske konsekvenser. Dette afsnit vil komme ind på nogle af dem, ligesom nogle af de mentale udfordringer fysisk inaktivitet kan føre med sig, vil blive belyst.

2.3.1 Fysiologiske konsekvenser

Et studie af Wei, Gibbons et. al (2000) viser, at fysisk inaktivitet fører til en øget risiko for type 2-diabetes hos mænd og kvinder. Yderligere fandt studiet, at fysisk inaktivitet og dårlig kondition er uafhængige prædictorer for tidlig død hos mænd med type 2-diabetes. Studiet finder dermed, at fysisk inaktivitet både kan være med til at forårsage sygdom, men ligeledes, at fysisk aktivitet kan hjælpe i en sygdomssituation. Et andet studie fandt ligeledes, at unge mænd, med en dårlig kondition, havde 3,66 gange større risiko for at udvikle type 2-diabetes end unge mænd med en god kondition (Carnethon, Gidding et al. 2003).

Et review har fundet sammenhænge mellem fysisk inaktivitet og forskellige typer af kræft. Studiet viser en sammenhæng mellem henholdsvis tyktarmskræft, brystkræft og fysisk inaktivitet. (Friedenreich, Orenstein 2002)

Hjertesygdomme kan ligeledes være forbundet til fysisk inaktivitet. Således har et studie fundet, at mellem 30-40% af alle hjertesygdomme hos kvinder kan undgås ved hjælp af en fysisk aktiv forebyggende indsats. Studiet viste, at individer der er let til moderat fysisk aktive i mere end 2½ timer om ugen, har en lavere risiko for at udvikle hjertesygdomme. (Manson, Hu et al. 1999)

2.3.2 Konsekvenser for den mentale sundhed

Op i mod 500.000 danskere oplever at blive ramt af en svær depression på et tidspunkt i deres liv. Prævalensen for depressive danskere er 6%. Derudover oplever endnu flere mindre depressioner, eller symptomer herpå (Kiens, Beyer et al. 2007).

Der findes studier der viser, at fysisk aktivitet har en positiv korrelation med mentalt helbred. Et observationsstudie, har blandt 5061 16-årige fundet, at deltagelse i sport og anden form for intens fysisk aktivitet, fører til en generel psykisk sundhed (Steptoe, Butler 1996). Yderligere har et andet observationsstudie af Steptoe, Wardle et al. (1997) på 16.483 studerende fundet, at fysisk aktive studerende har færre symptomer på depression sammenlignet med inaktive studerende.

Stephens (1988) samlede fire kohortestudier i USA og Canada, og fandt en sammenhæng mellem selvrapporteret fysisk aktivitet og mental sundhed. Således viste det sig, at fysisk aktive blandt andet havde færre symptomer på depression og angst. Et studie fandt endvidere, at det ikke er formen (red. konditionstallet) der er afgørende for en godt helbred, men snarere det, at et individ dyrker regelmæssigt fysisk aktivitet (Thirlaway, Benton 1992).

Det er relevant at se nærmere på, hvorvidt det er et samfundsproblem, fordelt ligeligt ud over befolkningen, eller om eventuelle interventioner, skal målrettes bestemte sociale grupper.

2.4 Social ulighed i andelen af fysisk aktivitet

Når social ulighed diskuteres i et sundhedsperspektiv, er der flere ting som gør sig gældende. Social ulighed kan beskrives som den sociale gradient der gør sig gældende mellem forskellige socioøkonomiske positioner, hvor der findes en forskel både i livstilsmønstre, mængden af livstilssygdomme og adgang til sund livsstil og behandling (Diderichsen, Andersen et al. 2011).

Der ses ligeledes en gradient i mængden af fysisk aktivitet, der dyrkes fra høj til lav socioøkonomisk position. I Den Nationale Sundhedsprofil med data fra 2013, fremgår det, at der er en sammenhæng mellem mængden af fysisk aktivitet og uddannelsesniveau. Således er der blandt personer der kun har en grundskole eller en kort uddannelse, henholdsvis 12,1 og 25,7% der dyrker moderat eller hård fysisk aktivitet i fritiden. For personer med en lang videregående uddannelse er dette tal 39,0%. Ligeledes ses der en forskel mellem arbejdsløse og beskæftigede. Her dyrker henholdsvis 29,4 og 34,5% moderat eller hård fysisk aktivitet i deres fritid. (Illemann Christensen, Davidsen et al. 2014)

Ifølge sociolog og forfatter, Jon Ivar Elstad (2000) kan der være flere forskellige forklaringer på social ulighed i sundhed. En af forklaringerne til, at der findes en forskel i mængden af fysisk aktivitet, er ifølge Elstad, at de dårligst stillede i befolkningen, ikke har samme muligheder for at dyrke motion. De har enten ikke den nødvendige økonomi eller også bor de i tætbyggede kvarterer, hvor der eksempelvis ikke er samme grønne arealer til at være fysisk aktive. Elstad mener ligeledes, at der findes en ringere viden om konsekvenserne ved usunde vaner, samt lavere forventninger til, om ændringer i sundhedsvanerne overhovedet har en påvirkning på det generelle helbred. (Elstad 2000)

Sundhedsadfærdens kan, ifølge medicinsk sociolog, Lars Iversen, være både bevidst og ubevist. Den ubevistste udgøres af vaner, som en automatisk og ureflekteret adfærd tilpasset dagligdagen. Iversen argumenterer for, at individer med færre muligheder, knyttet til deres socioøkonomiske position, vil være mere tilbøjelige til at lade sig styre af vaner, da deres handlemuligheder er mere begrænsede. Sundhedsadfærd kan således opfattes som en rationel tilpasning til de kår

den enkelte lever under (Lund, Christensen et al. 2011). Det kan dermed antages, at selvom sundhedsvaner og livsstil i det senmoderne samfund, som udgangspunkt er let foranderlig og valgfri, kan ressourcer påvirke muligheden for at vælge sin egen livsstil.

Ifølge regeringen (2014) er motion en af de faktorer, der har betydning for den sociale ulighed i sundhed i Danmark. Regeringen fremlagde i 2014 en ramme for en forebyggelsespolitik, der skulle skabe et *Sundere liv for alle*. Mål nr. 1 er at *Den sociale ulighed i sundhed skal mindskes*, og det er under dette mål, regeringen blandt andre faktorer nævner motion (Regeringen 2014). At motion har betydning understreges ved, at regeringen opsatte et specifikt mål, rettet mod netop motion. I det kommende afsnit, vil regeringens sundhedsmålsætninger blive yderligere belyst.

2.5 Fysisk aktivitet som nationalt mål 2014

Regeringens sundhedsmål fra januar 2014, "Sundere liv for alle", er delt op i syv forskellige delmål, som alle skal være med til at sikre danskerne et sundere og bedre liv. Det første mål handler kort om, at den sociale ulighed skal mindskes i Danmark. Sigtelinjen for målet er, at der skal være en mindre forskel i middellevetiden, mellem danskere med korte og lange uddannelser (Regeringen 2014).

KRAM-faktorerne har individuelt ét opstillet mål hver, som alle har sigtelinjer i retning af et medicinsk ekspertperspektiv. Målene er således udformet ud fra tankegangen om, at individer trives bedst hvis de objektivt og nøgternt behandler deres krop ud fra, hvad der fysiologisk er sundest. Mål nr. 7 handler om, at *Flere skal bevæge sig mere i dagligdagen* (Regeringen 2014). Regeringen (2014) har en vision om, at fysisk aktivitet skal blive en naturlig del af flere danskernes hverdag, da fysisk aktivitet forbedrer sundhedstilstanden hos den enkelte. Mere specifikt ønskes det, at andelen af danskere der er +16 år, der er moderat til hårdt fysisk aktive i fritiden, skal øges med en tredjedel, samt andelen af danskere i samme aldersgruppe, der bevæger sig i fritiden skal øges med 10% (Regeringen 2014).

Det store spørgsmål der rejser sig er, hvordan det mest effektivt lader sig gøre at ændre danskernes motionsvaner? Hvilke tiltag og sundhedsfremmestrategier bør anvendes, og hvilken målgruppe bør man sætte ind overfor, for at se den største effekt, som samtidig er vedvarende og forankres i de kommende generationer?

I det kommende afsnit, vil unge i teenagealderen blive belyst som en gruppe, der er interessant at kigge på, i henhold til fremtidige indsatser, målrettet fysisk aktivitet.

2.6 Unge som risikogruppe

I følgende afsnit analyseres relevansen af at beskæftige sig med inaktive unge, som en særlig fokusgruppe i bestræbelserne på at øge andelen af fysisk aktivitet i Danmark.

Grunden til, at det er interessant at beskæftige sig med unge mennesker, når det gælder et sundhedsfagligt spørgsmål som fysisk inaktivitet er, uover at der i denne alder sker et stort frafald i andelen af fysisk aktive er, at ungdomsårene ifølge professor Knud Illeris (2009) er nogle interessante og afgørende år. En vigtig del af den samlede identitetsdannelse finder sted i teenage-

årene. Med identitetsdannelsen kommer en række vigtige valg i livet, herunder sundhedsrelevante livsstilsvalg.

Præferencer for hvordan man lever sit liv og hvilke sundhedsvaner man har, formes, ifølge Lars Iversen blandt andet i barn- og ungdommen, og er ofte socialt betinget adfærd. Man præges således til at foretrække bestemte adfærdsmønstre, hvilket ikke nødvendigvis er til at ændre, når de først er blevet integreret i ens identitet. (Lund, Christensen et al. 2011)

Det er jævnfør, afsnit 2.4, om social ulighed i fysisk aktivitet, nødvendigt at belyse, hvorvidt der er nogen socioøkonomiske klasser blandt unge 16-19 årige der er mere utsatte end andre.

I *Den Nationale Sundhedsprofil* (2014) og *Danskernes Motions- og Sportsvaner* (2013) findes der statistik over mængden af fysisk aktivitet fordelt på alder og fordelt på både erhvervsmæssig stilling og uddannelse, men ikke en sammenhæng mellem de to. Det er derfor ikke, på baggrund af disse rapporter, muligt at diskutere andelen af fysisk aktivitet hos unge, fordelt på hverken uddannelsesniveau eller erhvervsstilling. WHO (2015b) har dog en opgørelse over 11-17 årige der er utilstrækkeligt aktive i deres hverdag, på baggrund af de anbefalinger WHO har på området. WHO anbefaler, at 5-17 årige dyrker minimum 60 min moderat-til-intensiv-hård-motion (MVPA) hver dag (World Health Organization 2015a). Som det ses af tabel 1 er der ikke entydig sammenhæng, for 11-17 årige fra familier med lav indkomst til familier med høj indkomst i forhold til andelen der dyrker utilstrækkeligt motion. Det skal dog bemærkes, at disse data er globale. Der kan derfor ikke ud fra tallene i tabel 1, laves konklusioner i forhold til andelen af fysisk aktivitet hos unge mellem forskellige socioøkonomiske positioner i Danmark.

Tabel 1 viser rå estimer fra WHO, over andelen af 11-17 årige der er utilstrækkeligt fysisk aktive, fordelt på indkomst i 2010.

			Insufficiently active (crude estimate)		
			Male	Female	Both sexes
Low-income	2010	11-17 years	82.1 [78.1-86.2]	86.9 [82.9-90]	84.5 [81.3-87.7]
Lower-middle-income	2010	11-17 years	76.5 [72.8-79.7]	79.6 [74.7-83.5]	77.9 [75.2-80.4]
Upper-middle-income	2010	11-17 years	80 [74.7-86.6]	88.7 [84.3-92.4]	84.4 [79.9-89.5]
High-income	2010	11-17 years	73.2 [71-75.4]	86.1 [84.3-87.7]	79.7 [78.3-81]
Global	2010	11-17 years	77.6 [73.5-81.9]	83.9 [79.6-87.4]	80.7 [77.5-84]

Et europæisk tværsnitsstudie (De Cocker, Artero et al. 2012) har undersøgt sammenhængen mellem fysisk aktivitet, hos 12,5-17,49 årige, og hvilken socioøkonomisk status familien kommer fra. Studiet undersøger både sammenhængen mellem moderens uddannelsesniveau og fysisk aktivitet hos den unge samt en modificeret udgave af *Family Affluence Scale (FAS)* index, som i dette tilfælde fokuserer på de psykosociale rammer den unge trives i. Det er blandt andet *miljø, barrierer og self-efficacy*. Sidstnævnte vil blive yderligere belyst i afsnit 4.3.2. Studiet fin-

der en signifikant sammenhæng mellem FAS og MVPA, men ikke mellem FAS og fysisk aktivitet generelt. Der blev ikke fundet nogen signifikant sammenhæng mellem moderens uddannelses-niveau og hverken MVPA eller fysisk aktivitet generelt.

Jævnfør afsnit 2.4 om social ulighed, er det bemærkelsesværdigt, at de ovenstående resultater fra WHO og det europæiske tværnitsstudie ikke finder en entydig sammenhæng mellem fysisk aktivitet og socioøkonomisk status blandt unge teenagere.

Næste afsnit vil give et eksempel på et projekt i Danmark, der fokuserer på at få unge til at være mere fysisk aktive. Det er et projekt der passer ind i tankerne omkring regeringens sundhedsmål fra januar 2014, "Sundere liv for alle", og også ind i den gruppe af unge, som nærværende analyse har påpeget som en vigtig gruppe.

2.6.1 Eksempel på sundhedsfremmeinitiativ for unge

I et forsøg på at øge livskvaliteten hos unge danskere, har DGI og Coca Cola indgået et partnerskab, #HappyMoves, som med et bredt perspektiv på sundhed tror på, at socialt fællesskab og sjove fysiske aktiviteter kan skabe glæde hos unge mellem 16-29 år, og samtidig være med til at øge aktivitetsniveauet, som er faldende i de sidste teenageår og op igennem 20'erne. Partnerskabets fokus på både fysisk aktivitet og trivsel er opstået på baggrund af, at der sker en ændring i foreningsdeltagelsen når unge når ind i de afsluttende teenageår. En af de gode ting ved foreningsidrætten er, at jævnaldrende er sammen om den fysiske aktivitet, og på den måde en del af et socialt fællesskab. Det er vigtigt at have et vågent øje med, om den fysiske aktivitet og den sociale fællesskabsfølelse blot rykkes andetsteds eller om der reelt "tabes" unge til fysisk inaktivitet, når de forlader idrætsforeningerne. #HappyMoves vil blive uddybet i afsnit 5.1.

For at sådan et projekt eller sundhedsfremmeinitiativ skal give resultater, er det nødvendigt at kunne skabe det Knus Illeris kalder for transformativ læring. Han mener ændringer i et individts livsstil kræver mere end blot at fortælle folk hvad de burde gøre. Det kræver blandt andet at personen er motiveret for forandringen. Følgende afsnit vil belyse og Illeris' begreb og lægge op til, hvor vigtig motivation er, for at en forandring kan realiseres.

2.6.2 Transformativ læring og identitetsdannelse hos fysisk inaktive unge

Den danske professor Knud Illeris, har i mange år beskæftiget sig med læring, og udgav i 2013 en bog om transformativ læring og identitet. Illeris' identitetsbegreb har sit udspring fra den tysk-amerikanske psykoanalytiker Erik Homburger Eriksons arbejde med begrebet tilbage i midten af 1900-tallet. Begrebet var på det tidspunkt ikke nyt i videnskaben, men det var Erikson der for alvor gjorde det til et centralt begreb. (Illeris 2013)

Erikson deler et individts psykosociale udvikling ind i otte faser. Den femte fase er ungdomsfasen, som ifølge Erikson strækker sig fra det 12.-18. år. Det er en afgørende fase i identitetsdannelsen, og det er i denne fase individet skal forsøge at frigøre sig fra sine forældre. Frigørelsen kræver, at individet prøver forskellige adfærdsmønstre, for at finde ud af, hvad der for vedkommende føles rigtigt. Ifølge Erikson vil kriser i de forskellige faser der ikke løses tilstrækkeligt eller løses uhensigtsmæssigt, blive ved at vende tilbage i individets liv. (Erikson 1968) Det er derfor ikke utænkeligt, at unge der er fysisk inaktive, har en øget risiko for, at det bliver en del af deres identitet, og dermed også sværere for dem at ændre denne sundhedsvane.

Identitetsdannelsen op igennem ungdomsårene, sker ifølge Illeris, i et samspil mellem transformativ læringsprocessor og traditionel læring. Transformativ betyder omdannelse, og kan således bidrage til at forstå, nogle af de processor der finder sted, når unge individer foretager til- og fravælg i forbindelse med deres måde at leve sit liv på, som er med til at transformere eller om-danne deres identitet.

Illeris har opstillet følgende definition for begrebet;

*Transformativ læring omfatter al læring,
der indebærer ændringer i den lærendes identitet. (Illeris 2013, s. 154)*

Illeris har ikke selv gennemført empiriske undersøgelser af transformativ læring, ligesom det heller ikke har været muligt at finde undersøgelser af transformativ læring og fysisk aktivitet fra andre forskere.

Transformativ læring kræver, til forskel for traditionel læring, ikke blot at tilegne sig ny viden. Den tilegnede viden skal føre til en livsstilsændring før der er tale om transformativ læring (Illeris 2013). Det er dermed ikke nok for inaktive unge, at få en viden om, hvad inaktivitet kan have af konsekvenser for vedkommende. Det bliver de ikke aktive af. For at transformativ læring skal lykkes, skal der dermed mere end blot oplysningskampagner til. De unge skal motiveres til at dyrke fysisk aktivitet, og for at det bliver en del af de unges identitet, og dermed hverdagssliv, skal de føle en mening og en glæde ved det at være fysisk aktiv. Illeris' tanker om transformativ læring er derfor et vigtigt udgangspunkt, når der forsøges at lave interventioner, der retter sig mod at få flere danskere til at være fysisk aktive.

Det er ofte nemmere og bedre at klare opgaver og udfordringer i en kollektiv sammenhæng (Illeris 2013). Det kan dermed, ifølge Illeris, være nemmere at få den rette mængde fysisk aktivitet, hvis det sker i en social arena, hvor der er skabt en gruppeidentitet omkring det er være fysisk aktiv. Det er dog ikke nok med et kollektiv, hvis der skal foretages ændringer i ens livsstil. Det er altsåførende, at man er motiveret for ændringer (Illeris 2013). Man laver ikke om på sig selv, medmindre man selv synes det er vigtigt. Det kan godt lade sig gøre at tilegne sig ny faglig viden uden motivation, men transformativ læring er ikke muligt uden motivation, da det skal blive en del af din identitet. Ingen personer kan lave personlighedsændringer og kompetenceudviklinger hele tiden. Derfor er det nødvendigt med en kritisk refleksion over sit liv og sin livsstil, og vurder hvad man føler for at ændre på, og hvad motivationen ikke er stor nok til enten at lave om på eller blive ved med (Illeris 2013). En person skal således forholde sig selvstændigt til sin livsstil og identitet, og gøre op med sig selv, om man lever sit liv på den måde der er ønskelig.

Illeris påpeger, at transformativ læring kan være både progressiv og regressiv. Der behøver således ikke nødvendigvis at være tale om en ændring til det bedre. En person er nødt til at lære at klare sig til trods for de ændringer vedkommende bliver utsat for, ved hjælp af omstillingsprocessor. Man lærer at benytte andre veje i livet, end dem man ikke lykkedes med. (Illeris 2013) Det kan eksempelvis være, hvis et ung individ, har været vant til at spille fodbold med vennerne i parken, tæt på hvor vedkommende bor med sine forældre. Hvis den unge og forældrene af jobmæssige grunde flytter til et kvarter, hvor der ikke er samme grønne arealer, til at spille fodbold, er vedkommende nødt til at finde andre veje til at være fysisk aktiv.

På baggrund af Illeris' syn på vigtigheden af motivation og kollektiv dynamik, når der skal klares udfordringer, er det muligt, at netop disse to aspekter kan spille en væsentlig rolle, når en stor andel af unge er fysisk inaktive. Den kollektive dynamik kan eksempelvis komme til udtryk, hvis et ung individ befinder sig i et nærmiljø og med en omgangskreds, hvor det er populært at spille computer. Det kan muligvis gøre risikoen for inaktivitet større.

I det kommende afsnit vil det blive belyst og diskuteret hvilke barrierer der kan spille ind, for unge, i henhold til at være fysisk aktiv i sin hverdag.

2.7 Motivation og barrierer til at være fysisk aktive i hverdagen

Som Illeris (2013) påpeger, kan der ikke ske ændringer i ens måde at leve sit liv på, hvis ikke man er motiveret for forandringen. Det er dog individuelt hvad der motiverer den enkelte til at foretage livsstilsændringer, i dette tilfælde fra at være fysisk inaktiv til fysisk aktiv. Der er lavet forskellige undersøgelser af, hvilke motivationsfaktorer der spiller ind på unges fysiske aktivitet. Studier (Carron, Hausenblas et al. 1996, Litt, Iannotti et al. 2011a, Iannotti, Chen et al. 2012, Lu, Lin et al. 2014) påpeger blandt andet, at sociale forhold har en positiv indflydelse på unges mængde af fysisk aktivitet.

Et eksempel på, at der er forskel på hvad der motiverer individer er, at et studie (Iannotti, Chen et al. 2012) der peger på, at det sociale element, for unge i Vesteuropa har den største indflydelse på fysisk aktivitet, samtidig finder, at den største motivationsfaktor i Østeuropa er fysisk aktivitets gavnlige effekt for helbredet. Et andet studie (Hwang, Kim 2013) finder dog, at en barriere for unge er, hvis de allerede er blevet overvægtige eller fede. Studiet finder, at fede og overvægtige scorer højere i demotivation end normalvægtige, samtidig med, at normalvægtige dyrker signifikant mere anstrengende fysisk aktivitet.

Når en opgave eller udfordring skal udføres, herunder også fysisk aktivitet, vurderes opgavens sværhedsgrad, og dermed angstens for at mislykkes eller lysten til at lykkes (Csikszentmihalyi 2005). For at en person skal finde lysten til at udføre en opgave, er det ofte vigtigt, at opgaven hverken er for svær eller for let. Hvis den rigtige balance opnås, lander vedkommende i det Mihaly Csikszentmihalyi kalder "flow". Flow er et stadie, hvor udøveren glemmer tid og sted, og er 100% optaget af den opgave vedkommende er i gang med. Flow-begrebet er et interessant element i at få unge 16-19 årige til at være fysisk aktive. Begrebet vil blive uddybet i afsnit 4.4.1.

Et andet begreb der ofte benyttes i studier om motivation er self-efficacy (Lu, Lin et al. 2014, Magoc, Tomaka et al. 2011). Self-efficacy er et udtryk for, hvor stor tiltro et individ har til egne evner. Hvis man har en høj self-efficacy har det ligeført en positiv indflydelse på fysisk aktivitet (Lu, Lin et al. 2014). Omvendt kan det være en barriere for unge inaktive at udfordre sig selv med fysisk aktivitet, hvis ikke de føler deres mestringsevne er stor nok (Csikszentmihalyi 2005, Bandura 1997). Begrebet self-efficacy vil blive uddybet i afsnit 4.3.2.

En antagelse er, at en væsentlig del af dem der er fysisk inaktive ikke oplever en glæde ved bevægelsen, måske fordi de ikke føler de har kompetencerne eller tror på sig selv i en fysisk aktiv kontekst. Flyttes fokus derimod fra selve den fysiske aktivitet til et fokus de unge inaktive kan identificere sig med, er det måske muligt at skabe en glæde for bevægelsen. Netop glæden ved

bevægelsen er et afgørende punkt, for hvis fysisk aktivitet skal blive en del af den unge inaktives livsstil er det ikke nok at skabe en kortvarig motivation. Motivation ses i dette speciale som et redskab til at skabe bevægelsesglæde.

I et forsøg på at ændre unges fysiske aktivitetsvaner er det vigtigt at have for øje, hvordan det gøres ud fra den inaktive unges synspunkt. Der kan være ulemper ved at lave målrettede interventioner, mod grupper af mennesker, der ikke falder indenfor normen i samfundet. Det næste afsnit vil kort komme ind på hvordan nogle inaktive unge muligvis kan føle sig stigmatiserede.

2.8 Stigmatisering af fysisk inaktive unge

Sociolog, Erving Goffman, benytter begrebet *stigmatisering* som en betegnelse for individer, der afviger fra normen i et samfund (Goffman 2009). Det er vigtigt at overveje, hvorvidt unge inaktive motiveres til fysisk aktivitet, eller om de unge vil føle sig uønskede, i forbindelse med sundhedsfremmeindsatser. Der er ifølge Sundhedsstyrelsen (2008) en risiko for, at kampagner og interventioner kan være med til at stigmatisere en gruppe, hvis en konkret adfærd – i dette tilfælde fysisk inaktivitet, søges nedbragt hos den specifikke gruppe mennesker. Interventionen kan give de fysisk inaktive unge en følelse af, ikke at være anerkendt blandt deres omgivelser, hvilket kan have negative konsekvenser for den enkeltes identitet og livsstil. Det kan resultere i, at den stigmatisering den unge inaktive oplever, kan blive en del af den unges selvopfattelse.

Det er vigtigt, at unge mennesker ikke har en følelse af afmagt, ved ikke at kunne leve op til de forventninger der er fra samfundets side. De skal ikke føle, at de ikke har evnerne til at opnå de ønskede mål, fordi der fra samfundets side er fremsat en sundhedsdiskurs, de ikke føler de kan leve op til. Det er derfor vigtigt, at sundhedsfremmeindsatser, målrettet fysisk aktivitet blandt unge mennesker, er med til at motivere de unge til at være mere fysisk aktive, i stedet for at få dem til at føle sig mindreværdige.

2.9 Afgrensnings

Ovenstående analyse af unges inaktivitet som et folkesundhedsproblem, peger i retning af, at det især er i alderen 16-19 år mange unge går fra at være fysisk aktive til at blive inaktive. Udover dette fald i andelen af fysisk aktive, påpeges det også, at de unge er en vigtig gruppe at fokusere på, da en stor del af de sundhedsvaner der grundlægges i disse år, tages med ind i voksenlivet. Dette speciale vil derfor fokusere på denne aldersgruppe, og på baggrund af analyse og diskussion, komme med et konkret forslag til hvordan denne gruppe motiveres til at være fysisk aktive.

Specialet vil behandle 16-19 årige inaktive unge, som én samlet gruppe, da ovenstående analyse ikke peger i retning af, at en bestemt social gruppe af 16-19 årige er betydeligt mere utsat end andre.

2.10 Problemformulering

Formålet med dette speciale er, på baggrund af teori og eksisterende viden på området at undersøge hvordan andelen af inaktivitet hos 16-19 årige unge kan nedsættes. Hvilke faktorer spiller den største rolle, til at motivere unge inaktive i alderen 16-19 år til fysisk aktivitet?

- Hvad viser den eksisterende viden fra forskning/projekter omkring motivationsfaktorer for at være fysisk aktiv hos unge?
- Hvordan skabes bevægelsesglæde hos unge 16-19 årige, så der sikres en forankring af den fysiske aktivitet videre ind i voksenlivet?
- Hvordan kan en intervention målrettes 16-19 årige inaktive unge, så den tager højde for de motivationsfaktorer der er for unge mennesker, for at være fysisk aktiv?

3. Metode

I følgende kapitel vil strategien for litteratursøgningen blive præsenteret. Litteratursøgningen er omdrejningspunktet for dette speciale, sammen med de valgte teorier. Derudover vil der blive redegjort for, hvordan jeg har erhvervet mig erfaring gennem projektet #HappyMoves.

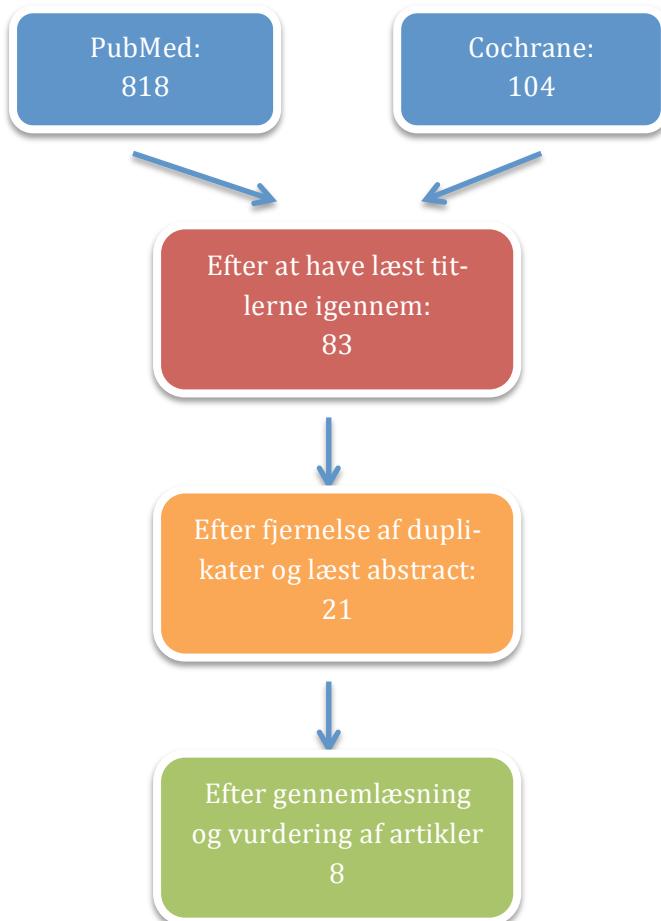
3.1 Strategi for litteratursøgning

Litteratursøgningen er foretaget med henblik på at belyse og hjælpe med besvarelsen af specialets problemformulering.

Søgningen blev foretaget som en systematisk litteratursøgning, der skulle dække følgende facetter fra problemformuleringen;

- Unge (16-19 år)
- Fysisk aktivitet
- Motivation

Der er for disse danske facetord blevet brugt engelske ord/synonymer i forbindelse med litteratursøgningen i databaserne *The Cochrane Library* og *PubMed* – se bilag A.



Figur 1 illustrerer udvælgelsesprocessen af de fundne artikler ved den systematiske litteratursøgning.

Der er for alle tre facetter benyttet MeSH-termer i søgningen. MeSH-terminerne er med til at sikre en så præcis søgning som muligt, da hver artikel i de pågældende databaser bliver tildelt MeSH-termer, der stemmer overens med indholdet i artiklen. Følgende MeSH-termer er benyttet i søgningen i *The Cochrane Library* såvel som *PubMed*.

- Adolescent (MeSH)
- Motor Activity (MeSH)
- Motivation (MeSH)

Efter litteratursøgningen blev der foretaget en udvælgelsesproces på baggrund af 1. Titel, 2. Abstract og 3. Gennemlæsning af artiklen, se figur 1.

De otte videnskabelige artikler der er fundet, som følge af den systematiske litteratursøgning, er sammen med de teorier der bliver præsenteret i specialet, omdrejningspunktet for diskussionen og dermed også en afgørende del af den endelige konklusion.

Udover den systematiske litteratursøgning, er der også fundet videnskabelige artikler igennem kædesøgning, via både en "quick and dirty"-søgning, som benyttes til hurtigt at danne sig et overblik over den tilgængelige litteratur på et område, og via artiklerne fra den systematiske søgning.

3.1.1 Fundne studier som empiri

De otte videnskabelige artikler der er fundet igennem den systematiske litteratursøgning, bliver alle præsenteret i kapitel 5. De bliver præsenteret fordi de bidrager med en viden til dette speciale, som sammen med den præsentererede teori danner grundlag for besvarelsen af specialets problemstilling.

Oprindeligt var det tiltænkt, at specialet skulle producere sit eget empiri, igennem interviews eller spørgeskemaer til deltagerne fra #HappyMoves. Dette viste sig desværre under forløbet ikke at kunne lade sig gøre alligevel, grundet praktiske omstændigheder. Mødet med #HappyMoves var dog ikke forgæves, hvilket vil blive belyst i det næste afsnit.

3.2 Interventionserfaring via #HappyMoves

Som en del af erfaringsdannelsen af, hvordan det er muligt at lave interventioner rettet mod inaktive unge, har forskeren været en del af #HappyMoves. Kontakten til projektet #HappyMoves var i første omgang tænkt som en mulighed for at indsamle data til brug i specialet. Tanken var, at de deltagere der var en del af #HappyMoves skulle deltage i dataindsamling, enten ved hjælp af udarbejdede spørgeskemaer eller ved interviews med deltagerne. Det skulle bidrage til viden om, hvad der motiverer deltagerne til at være en del af et arrangement som #HappyMoves, og hvad der er vigtigt for dem, hvis de skal motiveres til at dyrke mere fysisk aktivitet.

Det viste sig senere i processen, at #HappyMoves-arrangementerne kom til at ligge med interventionsstart senere end først antaget. Muligheden for at samle de nødvendige data var derfor ikke en real mulighed alligevel, hvis dataene skulle behandles og bruges konstruktivt i nærværende speciale.

I stedet for helt at opgive den oprettede kontakt med #HappyMoves-teamet og projektet, som indeholder nogle grundlæggende tanker, som stemmer overens med målet for dette speciale, blev kontakten udnyttet til at få en indgående viden om projektets baggrund og forløb. Jeg fik en rolle som agent i projektet, som er med til at eksekvere #HappyMoves-arrangementerne, på baggrund af de tanker der er gjort om projektets eksistensgrundlag og hvad det skal bidrage med.

Det skal understreges, at jeg ikke har nogen aktie i projektet #HappyMoves, og ikke har haft noget personlig gevinst ved at være tilknyttet som agent. Det har bidraget med nyttig viden, om hvordan et konkret sundhedsfremme-projekt i Danmark kan sættes op. #HappyMoves vil derfor heller ikke være fritaget fra hverken ris eller ros i løbet af specialet. Jeg er ikke længere tilknyttet som agent for #HappyMoves.

4. Teori

Følgende kapitel vil give forskellige teoretiske bud på, hvordan der kan skabes motivation hos 16-19 årige unge inaktive, og gøre fysisk aktivitet til en del af deres livsstil, så det forankres som en del af deres identitet. Kapitlet vil præsentere forskellige teoretikere og forskellige vinkler på motivation, men vil tage sit udgangspunkt i Gunn Imsen definition af begrebet. Udover motivationsbegrebet vil Banduras begreb *self-efficacy* blive belyst og diskuteret, da det er et begreb der er meget centralt indenfor den social-kognitive del af motivationen.

Sidst i kapitlet vil *bevægelsesglæde* blive præsenteret som begreb. Det er et begreb der hænger sammen med motivation, men også er et vigtigt element i dette speciales problemstilling, da der ønskes en forandring af fysisk aktivitet i de unges livsstil.

For at forstå de samfundsforhold der spiller en rolle, når unge individer mellem 16-19 år skal foretage valg i deres adfærd, vil et par af Anthony Giddens' centrale begreber dog først blive præsenteret.

4.1 Indledning

For bedre at forstå den verden og det samfund, et individ i dag interagerer i, vil den britiske sociolog, Anthony Giddens' teori om det senmoderne samfund (Giddens 1996), blive brugt til at skabe en overordnet forståelsesramme for nutidens samfund. Afsnittet vil ikke forklare detaljert omkring samfundsudviklingen fra det præmoderne samfund, men bidrage med en forståelsesramme til de væsentlige ændringer i moderniteten, som kan have betydning for unges interageren i samfundet. Giddens skal hjælpe til en bredere sociologisk forståelse, og på den måde bidrage til et mere nuanceret syn på det senmoderne samfund.

Giddens er kendt for en del forskellige begreber, og flere af dem kan være relevante at tage fat i, i arbejdet med at forstå hvilke barrierer der kan være for unges aktivitetsniveau. Begreber som *modernitet*, *selv-identitet* og *individualisering* er alle begreber Giddens bruger i sin skildring af det senmoderne samfund og de mange muligheder og valg dette dynamiske samfund fører med sig. Dette speciales problemstilling er dog i imidlertid ikke at forklare de mange faktorer der kan ligge til grund for, at så stor en andel af unge bliver fysisk inaktive i 16-19 års alderen, men snarere at finde løsninger på, hvordan denne tendens kan ændres. Hvordan motiveres de unge, på trods af barrierer og udfordringer i hverdagslivet, til at ændre denne adfærd?

Det er dog vigtigt at have en grundlæggende forståelse for nogle af de udfordringer de unge står overfor, hvis dette speciale skal kunne komme med et kvalificeret bud på en intervention målrettet inaktive unge. Dette afsnits fokus vil derfor være på at give et kort overblik af det senmoderne samfund, ved hjælp af tre af Giddens' centrale begreber; *adskillelse af tid og rum*, *udlejningsmekanismer* og *refleksivitet*. Især *refleksivitet* vil i det følgende få en betydelig rolle, da det er et centralt begreb til at forstå, hvorfor det kan være svært for nogle unge at finde motivationen til at være fysisk aktiv, og på den måde lade fysisk aktivitet blive en del af deres identitet.

4.2 Anthony Giddens og det senmoderne samfund

Anthony Giddens er en britisk sociolog, der er født i 1938. Han er forfatter til en lang række bøger, som er oversat til omkring 30 sprog. Giddens er især kendt for sit holistiske syn på det moderne samfund (Giddens 1996, Giddens 1994, Giddens 2013). Overordnet mener Giddens, at det primære varemærke ved moderniteten er, at de normative traditioner og vaner, der var kendetegnende ved det præmoderne samfund, er blevet undermineret, hvilket er med til at fjerne en del af den fundamentale sikkerhed i menneskets liv (Giddens 1994). Giddens forklarer på en forenklet måde begrebet modernitet, som følgende; "*Modernitet refererer til de sociale livs- og organisationsformer, der voksede frem i Europa omkring det 17. århundrede og fremefter, og som efterfølgende blev mere eller mindre verdensomspændende i deres betydning*" (Giddens 1994, s. 9).

Ifølge Giddens udvikler det senmoderne samfund sig med en kompleksitet og hastighed, som påvirker individet. Udviklingen i samfunden skyldes det øgede videns- og uddannelsesniveau, som gør det nødvendigt for individet at handle ud fra, for at kunne begå sig. Giddens har udviklet tre gennemgående begreber til at forklare og præcisere de primære grunde til nutidens dynamiske samfund. Det er adskillelse af tid og rum, udlejring af sociale systemer og øget refleksivitet (Giddens 1996). Begreberne vil kort blive beskrevet i det følgende.

Adskillelse af tid og rum og Udlejringsmekanismer

I takt med den teknologiske udvikling, er det blevet muligt at konversere og se andre personer på den anden side af kloden, uden at være fysisk tilstede. Det er således muligt at være psykisk tilstede uafhængig af rum og tid, i forhold til tidsaspektet der kunne spille en stor rolle, da man var afhængig af eksempelvis brevpost. Et sådan teknologisk aspekt i samfundet har været med til at gøre verden meget mindre og lettilgængelig. På den anden side er verden samtidig blevet meget større, da den enkelte får meget mere information end før i tiden. Et individ kan ved blot et klik på fjernbetjeningen eller computeren få nyheder fra ind- og udland, hvilket kan være med til at skabe en utryghed, selvom det måske ikke direkte påvirker vedkommende. (Giddens 1996, Giddens 2013) Giddens mener således, at forandringerne og dynamikkerne i det moderne samfund, har været med til at forbinde det lokale med globale.

Verden har på den måde udviklet sig til lidt af et nyhedssamfund, hvor intet er for småt til at komme i fokus. En inaktiv 16 årig vil ofte blive konfronteret med sin inaktivitet. Muligvis ikke direkte, men indirekte igennem medierne. Det kan virke overvældende for individer i det moderne samfund, at skulle leve op til alle de anbefalinger der er til diverse ting. I stedet for at tage affære, kan det virke så uoverskueligt, at mange måske ikke kommer i gang overhovedet.

En anden ting der kan være med til at have gjort det sværere at være fysisk aktiv i det senmoderne samfund, er det Giddens kalder *udlejringsmekanismer*. Giddens forklarer begrebet med, hvordan nogle sociale relationer, er taget ud af de lokale interaktionskontekster, for derefter at være blevet struktureret på ny, på tværs af uafgrænsede tid-rum-afstande (Giddens 1994). Et eksempel på dette, er de mange ekspertsystemer der er oprettet i det moderne samfund. Man er ikke længere afhængig af at skulle mødes ansigt til ansigt, for at holde møder eller udveksle meningar og holdninger, eller for den sags skyld penge. Hvad der tidligere var en naturlig social interaktion, er i dag erstattet af teknologi og eksperter på forskellige områder. Teknologien kan

være en forhindring i dagens mængde af fysisk aktivitet hos et individ. Tidligere var det nødvendigt at bevæge sig ned i banken, hvis man skulle have hævet penge. I dag har de fleste et dankort.

Ligeledes kan der stilles spørgsmål ved, om fysisk inaktive unge, i dag vælger teknologien i mange tilfælde, hvor det før i tiden var nødvendigt at udføre en aktiv fysisk handling for at opnå mere eller mindre det samme. Eksempelvis er en del af de unges "leg" i dag erstattet med computerspil og internettet, som ikke giver samme fysiske motion, som boldspil på gaden gjorde tidligere.

Det er således muligt at få opfyldt fundamentale behov ved hjælp af teknologi i dag. Kontakt til sine medmennesker kan ske via sociale medier, og man kan således sidde forskellige steder i verden og være i kontakt med hinanden i løbet af et splitsekund.

Refleksivitet

Det sidste af Giddens' tre aspekter er *refleksiviteten*, som i dette speciale også er et afgørende aspekt, da det netop er den øgede refleksivitet hos individet, der er med til at definere den enkeltes liv og livsstil. Refleksivitet handler om at kunne stille spørgsmål til det gode liv, og anskue sig selv og sin verden udefra (Giddens 1996, Giddens 1994). Ifølge Giddens kan det senmoderne refleksive menneske, igennem en refleksiv selektion, overskue de udfordringer og inputs det selv og sin omverden er utsat for, og handle derudfra. Refleksion kan ikke undgås i en verden der udvikler sig hele tiden, og hvor ny viden og information er en stor del af hverdagen. Giddens kalder derfor det senmoderne samfund, for det refleksive samfund (Giddens 1994). Når nogle unge vælger at stoppe i idrætslig sammenhæng, blive fysisk inaktive og i stedet bruge deres tid på andre ting, ligger der således, ifølge Giddens, en refleksiv proces bag dette valg. Den unge er vidende om, at der findes andre muligheder, hvis ikke de trives i det de foretager sig.

Den øgede refleksivitet kan dog også rumme en række problematikker, når de unge skal foretage valg. Det kan være svært for den unge at træffe de rigtige valg, da der findes mange forskellige alternativer og muligheder. Den udvikling der hele tiden sker i det moderne samfund, hvor ny viden hele tiden kommer til og eksisterende viden bliver erstattet af ny, er med til at gøre svære valg endnu sværere, og vækker samtidig det moderne menneskes kritiske sands.

På trods af, at Giddens mener et individ aldrig kan være sikker på, at de valg vedkommende tager er de rigtige, opstår der en kritisk tanke til Giddens' positive syn på det refleksive menneske. En antagelse er, at alle normale refleksive mennesker i Danmark ved, at det er uhensigtsmæssigt for sit eget helbred at være fysisk inaktiv. Det til trods, falder andelen af fysisk aktive, i alderen 16-19 år(Buch Laub 2013). Det er muligt, at forklaringer på dette, skal findes i et samspil mellem et individets identitetsdannelse i et dynamisk samfund og en generel motivation for at være fysisk aktiv. Hvis ikke et individ kan finde motivationen til en livsstilsændring, er det en næsten umulig proces at få ændringen forankret i ens identitet, og dermed hverdagssliv(Lund, Christensen et al. 2011, Illeris 2009).

Netop det, at et individ kan have en stor viden om fysisk aktivitets gode egenskaber for kroppen og sindet, men ikke nødvendigvis mestrer at finde motivationen, vil det kommende afsnit komme nærmere ind på. Selve motivationsbegrebet har mange vinkler, og det der motiverer den ene

motiverer ikke nødvendigvis den anden. Derfor vil motivation og nogle af dets mange teoretiske vinkler blive præsenteret i det kommende afsnit.

4.3 Hvad er motivation?

Der kan være flere måder at anskue begrebet *motivation* på. I nærværende speciale vil der blive taget udgangspunkt i Gunn Imsens definition, da hendes definition passer til specialets problemstilling. Definitionen fokuserer på, at der skal skabes fysisk aktivitet, som effekt af motivationen samt, at aktiviteten skal holdes ved lige, som er en ligeså vigtig del af problemstillingen, og passer godt til det fokus specialet har på bevægelsesglæde som forankringsmiddel. Målet er at aktiviteten skal forankres i den unges livsstil, så det ikke blot er midlertidig aktivitet. Imsen er professor ved pædagogisk institut på NTNU i Trondheim, og er derudover blandt andet forfatter til bøgerne *Lærernes verden* (2004) og *Eleven's verden* (2006).

Hun definerer motivation på følgende måde;

"[...] det der forårsager aktivitet, det som holder denne aktivitet ved lige, og det som giver den mål og mening." (Imsen 2006, s. 325).

Ifølge Imsen handler motivation om, at følelser, tanker og fornuft går hånd i hånd, og vikler sig ind i hinanden, og på den måde giver gejst til den handling der skal udføres. Derfor er motivation også meget centralet i forsøget på at forstå den menneskelige adfærd (Imsen 2006).

Afsnittet vil bidrage med et overblik over forskellige typer af motivationsteorier. Grunden til, at en præsentation af forskellige teorier er nødvendig er, at det skal give et grundlag for at diskutere og sammenholde teorien med empiriske undersøgelser senere i specialet. Teorierne vil blive gennemgået med ét eller få eksempler omhandlende specialets problemstilling, for at sætte det i en kendt kontekst. Det centrale for læseren er at forstå, hvor mange forskellige måder der kan skabes motivation på, og få en forståelse af, at ingen individer er ens, og der derfor kan være forskellige metoder der virker bedst fra person til person.

4.3.1 Forskellige teorier om motivation

Imsen har i sin bog *Eleven's verden* (2006) forsøgt at lave et overblik, over de forskellige teorier der findes, for hvordan motivation kan skabes. I det følgende vil der blive gennemgået en række teorier om motivation, med tilhørende eksempler på, hvor det pågældende motivationsperspektiv kan finde sted, eller hvordan det kan opstå.

Behavioristiske perspektiver på motivation

I det behavioristiske perspektiv er det, ligesom i den klassiske behavioristiske teori, belønning og straf der skaber motivationen for et individ, til at udføre en given handling. Dette perspektiv er fuldstændig renset for mentale processor, men fokuserer blot på at motivere individet, ved at få vedkommende til at søge en glæde ved at udføre en handling, og på den anden side undgå straffen, ved ikke at udføre handlingen, eller ikke udføre den godt nok (Imsen 2006, s.329).

Et eksempel på behavioristisk motivation er uddannelsernes karaktersystem. Her belønnes du for den gode indsats, mens du straffes for den dårlige. Et eksempel indenfor sportens verden er,

at de har indført præmiepenge ved European Games, som afholdes for første gang i 2015 i Baku, Azerbaijan. Det er imod den generelle olympiske ånd at indføre præmiepenge, da det skal være selve sporten der er i fokus, og glæden ved den der er grund til deltagelse. Dette til trods var man i European Games bange for, at mange af sportens stjerner ville blive væk, hvis ikke præmiepengene, og dermed en behavioristisk motivationsform blev indført. At mange af de største verdensstjerner stadig ikke er på deltagerlisten til European Games, er med til at lægge op til en diskussion om, hvorvidt prestige og præstationen i sig selv, betyder mere end præmiepenge, eller hvor stor, i dette tilfælde belønningen skal være, for at den virker hensigtsmæssigt.

Kognitive perspektiver på motivation

Som navnet antyder, handler disse perspektiver om det mentale. De kognitive teorier handler om hvordan vores tanker er med til at danne motivationen i et individ. Der er her en antagelse om, at mennesket er nysgerrigt og meningssøgende. Mennesket søger per instinkt nye udforringer, men selvopfattelsen, tanken om sine egne evner og værdien af det mål man sætter sig for, er samtidig afgørende for motivationen. Hvis ikke målet ifølge individet er værd at stræbe efter, kan der ikke skabes en motivation. (Imsen 2006, s. 329-330) Der skal være en balance mellem udfordringens sværhedsgrad og de evner man besidder. Når dette går op i en højere enhed udtaler professor i psykologi og ledelse Mihaly Csikszentmihalyi, at man er i "flow". Csikszentmihalyi introducerer sit begreb alment, men det er relevant at benytte hans tanker om *flow* i forbindelse med fysisk aktivitet, motivation og bevægelsesglæde, se afsnit 4.4.1.

Flow dækker over situationer, hvor udfordringen ved en opgaven passer til et individets færdigheder. Ifølge Csikszentmihalyi er flow en tilstand, hvor individet glemmer alt om tid og sted, fordi vedkommende er enageret i det han eller hun foretager sig. Alt andet end aktiviteten synes således uden betydning i øjeblikket. (Csikszentmihalyi 2005)

Præstationsmotivation er en af de teorier der hører under kognitive perspektiver på motivation. "Præstationsmotivation er den trang vi har til at udføre noget som er godt i forhold til en eller anden kvalitetsstandard." (Imsen 2006, s. 340). Mennesket søger, som beskrevet, i sin natur udfordringer. Når et individ er drevet af en præstationsmotivation ønsker det at klare udfordringen, for at gøre det godt – ikke for at opnå en fysisk gevinst eller profit. Nøgleord i denne form for motivation er anerkendelse og respekt, som er begreber der opræder i Maslows behovspyramide. *Anerkendelse* har et dualistisk aspekt, forstået på den måde, at det både kan optræde som en søgen efter en ydre og en indre anerkendelse. Da præstationsmotivation ikke drejer som om et ønske om en belønning, men snarere om det at præstere i sig selv, er der at gøre med en indre motivation, eller søgen efter en indre anerkendelse hos sig selv. (Imsen 2006)

Indre og ydre motivation

Som det kort blev nævnt i forrige afsnit, kan motivation opstå som både en indre og en ydre motivation. Indre motivation kan også kalde *naturlig motivation*, og dækker over, at man eksempelvis er fysisk aktiv, fordi man simpelthen ikke kan lade være. Aktiviteten skabes, udføres og holdes ved lige, fordi et individ har en grundlæggende interesse for det. (Imsen 2006, s. 331) Spørges et individ ind til hvorfor han eller hun eksempelvis løber 5 km hver dag, vil vedkommende typisk svare, at det er sjovt eller at det er meningsfuldt.

Når et individ er drevet af en ydre motivation, vil det sige, at aktiviteten holdes ved lige fordi individet ser udsigten til at opnå en belønning eller et mål, som ikke har en specifik tilknytning til aktiviteten isoleret set, men som aktiviteten kan bruges som et middel hen imod. (Imsen 2006, s. 331)

For at et mål, som at skabe en større andel der er fysisk aktive, blandt unge mennesker i Danmark, kan opfyldes og tilmed forankres, er det et vigtigt fokus at få skabt en indre motivation hos de unge. Det kan dog antages, at en del af de unge der er fysisk inaktive er længere fra at have en indre motivation for fysisk aktivitet. Den indre motivation og glæden ved bevægelse kan eksempelvis komme af, at man føler sine kompetencer på området er gode (Biddle, Wang et al. 2003) eller fordi aktiviteten har et rigtig godt og vigtigt socialt element i sig (Litt, Iannotti et al. 2011b). Hvis de syntes det var sjovt at dyrke sport eller være fysisk aktive på anden vis, så var de det formentlig allerede. Der skal derfor fokuseres på, hvordan det i første omgang lykkes at få de inaktive unge, til at give fysisk aktivitet et forsøg. Dette vil blive yderligere diskuteret på baggrund af teorien og en række videnskabelige artikler i kapitel 6.

Behovsteorier

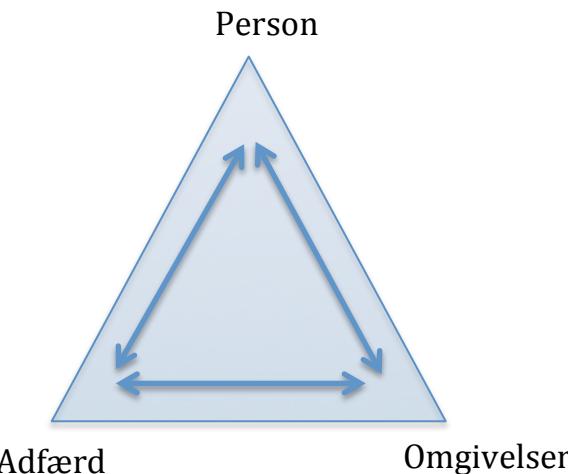
Behovsteori flytter sig, i forhold til de andre teorier der er gennemgået, lidt væk fra hvad individet har lyst til, til hvad der for individet er nødvendigt. Det er dog ikke sikkert, at alle individer har de sammen behov, eller snarere får sine behov opfyldt på samme måde.

Ifølge de teorier der tilhører denne kategori, opstår adfærd "*[...] som følge af et samspil mellem egenskaber i personen (personlighedstræk) og egenskaber ved den ydre situation personen befinder sig i (situationsfaktor).*" (Murray, 1938 v. Imsen 2006, s. 331). Individet er selv med til at regulere dette samspil, da det er op til individet selv at skabe sit eget liv, forstået på den måde, at vedkommende selv er med til at definere hvilket indhold livet skal have. Som udgangspunkt har alle mennesker de samme behov de ønsker opfyldt. Der er dog stor forskel på hvilken grad forskellige behov har hos den enkelte. Nogen har et stort behov for social kontakt, mens andre har det i lidt mindre omfang. Behovet for social kontakt kan udspringe af forskellige årsager. Helt basalt kan behovet udspringe hvis man føler sig ensom, men det kan også udspringe ved, at man møder en flok venner der har gang i en aktivitet, som man gerne vil være en del af. (Imsen 2006)

Der er selvsagt stor forskel i interessefelter hos mennesker. Mange af de fysisk inaktive unge, må antages at have andre interesseområder der fylder deres hverdag, end lige fysisk aktivitet. Der vil typisk ikke opstå et indre behov for at være social, hvis ikke den ydre ramme tiltrækker en. Omvendt kan det forestilles, at et individ godt kan motiveres til en aktivitet, vedkommende ikke umiddelbart finder interessant, hvis de personer der er med i aktiviteten, som i høj grad også er en del af den ydre ramme, tiltaler personen. Et studie (Lopes, Gabbard et al. 2013) har fundet ud af, at venner dyrker stort set samme mængde fysisk aktivitet. Det må antages at dette er tilfældet, fordi en stor del af aktiviteten eller manglen på samme foregår sammen med sin kammerater. Studiet har dog ikke undersøgt hvorvidt aktiviteterne foregår sammen. Et andet studie(Lu, Lin et al. 2014) finder en sammenhæng mellem peers, som vel bedst kan oversættes med sammenlignelige personer eller ligesindede, og mængden af fysisk aktivitet. Det kan derfor være vigtigt, at tænke udover selve aktiviteten, som i dette tilfælde er en form for fysisk aktivitet, når det handler om at skabe en motivation hos inaktive unge.

Social-kognitiv teori

Den canadiske psykolog, Albert Bandura, er kendt for sin teori om social læring (Imsen 2006, s. 161-164, Bandura 1997). Han beskæftiger sig blandt andet med en teori om social-kognitiv indlæring, som har en tæt relation til adfærdsændringer, hvilket er præcis det der i dette speciale ønskes at give et løsningsforslag på, målrettet inaktive unge. Social-kognitiv indlæring tager udgangspunkt i, at både indre og ydre stimuli påvirker individens adfærd. Netop det faktum, at den indeholder både indre og ydre motivationsfaktorer gør, at den adskiller sig fra behaviorismen, som tager udgangspunkt i, at motivation kommer fra ydre stimuli. Ligeledes adskiller den social-kognitive teori sig fra præstationsmotivation, som er motivation der kommer indefra. I denne teori er individets adfærd, ifølge Bandura, styret af et samspil mellem adfærdsmæssige, omgivelsesmæssige og personlige faktorer. Dette samspil udgører den *reciprokke determinisme*, som illustreret i figur 2.



Figur 2 illustrerer de tre interagerende faktorer i den reciprokke determinisme (Bertelsen 2005)

*Adfærd*en er dynamisk, da den påvirkes af både *omgivelserne* og *person*, som er den enkeltes personlighedsfaktorer (Bandura 1997, Bertelsen 2005). For unge inaktive kan det nære miljø, bestående af familie og venner, have en særlig indflydelse på adfærdten, da det ifølge den social-kognitive teori er de mest betydningsfulde observationer der kommer herfra. Det sociale miljø påvirker dermed den unges adfærd, og spiller en stor rolle i forhold til en mulig adfærdsændring. (Dalum, Sonne et al. 2000)

Studier (Carron, Hausenblas et al. 1996, Litt, Iannotti et al. 2011b, Iannotti, Chen et al. 2012) peger ligeledes på at det sociale element spiller en rolle i forhold til fysisk aktivitet.

Det antages på baggrund af denne teori og studier på området, at selvom inaktive unge muligvis kan have en stærk intention om at blive fysisk aktive, er der størst chance for dem, som har stor tiltro på egne evner samt opbakning fra sine omgivelser, især det nære miljø. (Imsen 2006, Bandura 1997)

Bandura beskæftiger sig med flere forskellige begreber der knytter sig til hans social-kognitive teori, men i det følgende vil der være fokus på især ét af hans begreber, der knytter sig til *person* i den reciprokke determinisme. Det er *self-efficacy*, som ifølge Bandura er en forudsætning for, at en handling eller adfærd kan finde sted (Bandura 1997).

4.3.2 Self-efficacy

Self-efficacy er ifølge Bandura et centralt begreb, når et individ ønsker at gennemføre en adfærdsændring. Self-efficacy kan bedst oversættes med "mestringsforventninger", hvilket Bandura mener er afgørende når et individ begiver sig ud i en ny aktivitet. (Bandura 1997, Imsen 2006) Har en fysisk inaktiv mellem 16-19 år ikke forventninger til, at vedkommende kan mestre

den opgave han eller hun står overfor, vil opgaven med stor sandsynlighed ikke lykkes – måske vil vedkommende endda ikke en gang gøre et forsøg i fare for at mislykkes. Et studie (Lu, Lin et al. 2014) finder således også at self-efficacy har indflydelse på mængden af fysisk aktivitet.

Bandura skelner mellem to typer at forventninger. Den første kalder han for *efficacy expectations*, som handler om at kunne klare de handlinger der skal til, for at nå målet (Bandura 1997). Det kan eksempelvis være en fysisk inaktiv 16-årig dreng, der har en forventning om, at han mestrer de øvelser der er til en fodboldtræning, for overhovedet at føle han har været med til træningen, og dermed reelt været fysisk aktiv.

Den anden forventning kalder han for *outcome expectations*. Det er en forventning om resultatet som følge af handlingen (Imsen 2006, s. 402). Resultatet for den 16-årige dreng kan være, at han skal opnå en glæde ved at bevæge sig. Hvis ikke den inaktive dreng har en lille tro på, at det kan lade sig gøre at opbygge en bevægelsesglæde, er muligheden for, at han giver aktiviteten en chance ikke specielt stor. Bevægelsesglæde vil blive nærmere belyst i afsnit 4.4.

Self-efficacy er områdeafhængigt i et individs personlighed og tilværelse. Det skal forstås på den måde, at et individ kan have en stor tro på egne evner indenfor ét område, men en lille tro på egne evner indenfor et andet. Da evnen til at klare en situation er afhængig af individets tiltro til sig selv, kan det eksempelvis være svært for en fysisk inaktiv 16-årig, at mestre en situation der indeholder fysisk aktivitet – især hvis ikke vedkommende har tidligere erfaringer at bygge på. (Bandura 1997)

Self-efficacy, eller forventningerne om at mestre, bygger på fem forskellige informationskilder. Det er fem faktorer der kan have en påvirkning på et individs self-efficacy.

Tidlige erfaringer

Denne kilde er en meget troværdig kilde. Hvis den inaktive 16-årige dreng før har gået til fodbold, og endda med succes, vil der være stor chance for, at han har en tiltro til at mestre det igen. Erfaringer fra tidligere har således en stor effekt på et individs self-efficacy. (Imsen 2006, s. 403, Bertelsen 2005)

Vikarierende erfaring

Denne erfaring er en spejling i andre individer. Hvis den inaktive 16-årige dreng ikke selv har erfaringer med den opgave han skal udføre, men har oplevet andre individer han sammenligner sig selv med, udføre en opgave en samme type, vil dette være med til at øge self-efficacy hos drengen. (Bertelsen 2005, Imsen 2006 , s. 403) Det kan eksempelvis være, at drengen har en kammerat der, efter at have været fysisk inaktiv i en årrække, nu er meget fysisk aktiv og tilmeldt oplever en glæde ved bevægelsen. Det kan give en tro hos drengen til, at han også kan opnå samme resultat. Et studie (Lu, Lin et al. 2014) viser således også, at peers har en positiv indflydelse på fysisk aktivitet.

Verbal overbevisning

Det hjælper ifølge Bandura med støtte og opbakning fra andre. Hvis et individs omgivelser udtrykker tiltro til, at vedkommende kan mestre en opgave, vil dette styrke self-efficacy. Et studie

(Carron, Hausenblas et al. 1996) finder, at support fra familien især spiller en rolle, hvis det fysiske aktivitet er en anbefaling fra andre. Det kan eksempelvis være fra en sundhedsprofessionel. I sådan et tilfælde kan familien hjælpe til at en person får en mere positiv holdning omkring den fysiske aktivitet. Det er dermed ikke kun egne erfaringer og troen på egne evner der påvirker. Det kan ligeledes påvirke et individ's self-efficacy negativt, hvis der opleves en mistro fra omgivelser til, om opgaven kan mestres. (Imsen 2006, s. 403, Bertelsen 2005)

Emotionelle forhold

Det er ifølge Bandura ligeledes afgørende, hvilken følelsesmæssig oplevelse et individ har i den givne situation. (Imsen 2006, s. 403, Bertelsen 2005) Der vil være stor forskel på den inaktive 16-årige drengs self-efficacy, alt afhængig af, om han oplever at være nervøs eller om han er optimistisk forud for den fodboldtræning han skal deltage i. Dette forhold kan godt ændre sig fra gang til gang, på trods af, at det er den samme udfordring der skal klares.

Tolkning af egne præstationer

Den sidste informationskilde, handler ikke som de andre om, ens erfaringer, følelser og støtte forud for en given aktivitet. Den handler om, hvordan individer kan tolke samme situation meget forskelligt. Der foregår for hvert individ en subjektiv evaluering og konklusion på, hvordan vedkommende selv mener det gik. (Imsen 2006, s. 390+403) Der kan være forskel på hvordan inaktive unge i alderen 16-19 år opfatter, hvordan en aktivitet er gået. Således kan der for nogen unge mennesker være højere krav til sig selv og forløbet i en aktivitet, før vedkommende vil tænke det som vellykket. Der kan derfor også være stor forskel på, hvor stor en opgave det kan være fra individ til individ at opnå en glæde ved bevægelse.

Netop bevægelsesglæde vil i det kommende afsnit blive uddybet, da det er centralt i forsøget på at få inaktive unge i alderen 16-19 år, til at blive fysisk aktive og gøre det til en del af deres identitet og livsstil.

4.4 Bevægelsesglæde

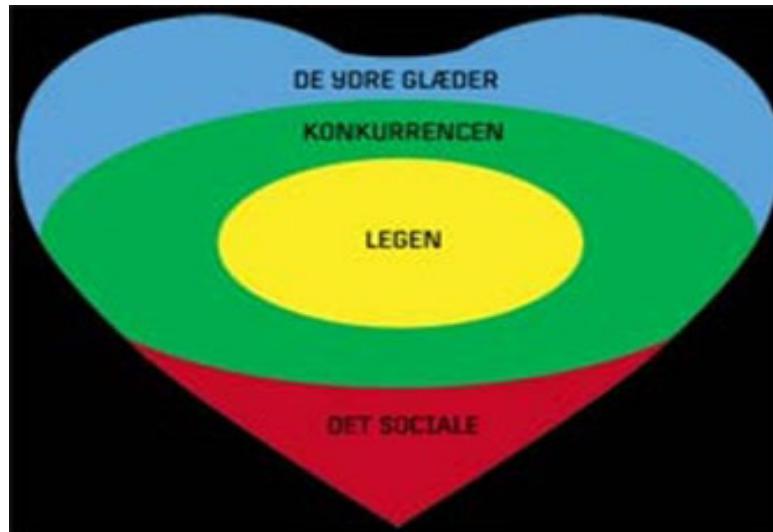
Det er individuelt hvordan bevægelsesglæde opleves, og hvad den enkelte lægger i at være glad for at bevæge sig. Der findes derfor også forskellige definitioner på begrebet. Den definition der er valgt at arbejde ud fra i nærværende speciale, tager højde for, at bevægelsesglæde er noget der skal forankres i ens livsstil. Man skal ikke kunne lade vær med at bevæge sig, når først glæden ved bevægelsen er fundet. Definitionen er som følger:

"[...] den fornemmelse, vi som mennesker har i kroppen, når lysten til bevægelse er det styrende. Det handler om slet ikke at kunne lade være med at bevæge sig [...]" (Sørensen, Birk 2007, s. 73)

Denne definition stemmer også overens med den definition Gunn Imsen havde på motivation i afsnit 4.3.

Ifølge foredragsholder og forfatter, Lise Kissmeyer, behøver der ikke at være et formål med bevægelsen, da der kan findes en glæde, blot ved at bruge kroppen aktivt (Kissmeyer 2009). Det

kan i forlængelse heraf antages, at en stor del af de 16-19 årige inaktive unge godt kan motiveres til fysisk aktivitet, hvis den rigtige kontekst og de rigtige mennesker er omkring.



Figur 3 illustrerer Lise Kissmeyers model over bevægelsesglæde, fra bogen "Jagten på glæden - og det bedste talentliv" (Kissmeyer 2009)

Kissmeyer har udarbejdet en model, se figur 3, hvor hun forsøger at illustrere hvilke elementer der kan være med til at skabe bevægelsesglæde. Grunden til, at dette speciale har valgt Kissmeyers model er, at hun fokuserer bredt. Det kan være forskelligt fra individ til individ, hvad der kan være med til at fremme bevægelsesglæden. For at kunne målrette interventioner, til at fremme den fysiske aktivitet, hos inaktive unge 16-19 årige, er det nødvendigt, at man forholder sig til forskellige aspekter. I Kissmeyers model arbejde hun med fire forskellige elementer, som alle kan have en positiv effekt, når fokus er på fremme af bevægelsesglæden. De fire elementer er; *legen, konkurrencen, det sociale og de ydre glæder*.

Legen

Legen er ifølge Kissmeyer den autentiske barnlige glæde ved at bevæge sig, dyrke sport, lege og arbejde med kroppen. Legen er allerede fra barns ben en stor del af det almene menneske. Legen kan for nogen være den vigtigste faktor i deres motivation for at være fysisk aktive. (Kissmeyer 2009)

Konkurrencen

Konkurrenceelementet er for nogen altafgørende, hvis de skal kunne motiveres til at være fysisk aktive. I dette element ligger det at blive bedre, mestre den pågældende bevægelse, være i form og ikke mindst vinde. Individer der motiveres af dette element vil finde en inspiration og motivation i at sammenligne resultater med sig selv, men vil i høj grad også sammenligne sig med andre, og gerne dyste imod dem. (Kissmeyer 2009) Et studie (Feltz, Ph et al. 2012) finder, at

unge der spiller fysisk aktive computerspil, som Nintendo Wii eller Kinetics, motiveres til længere spilsekvenser, hvis deres makker er moderat bedre end de selv er.

Det sociale

Det er her fællesskabet der er med til at skabe motivationen. Det er her vigtigt for motivationen, at der skabes sociale relationer igennem aktiviteten, og det er centralt, at der dannes en gruppeidentitet ved deltagelse i sporten. (Kissmeyer 2009)

De ydre glæder

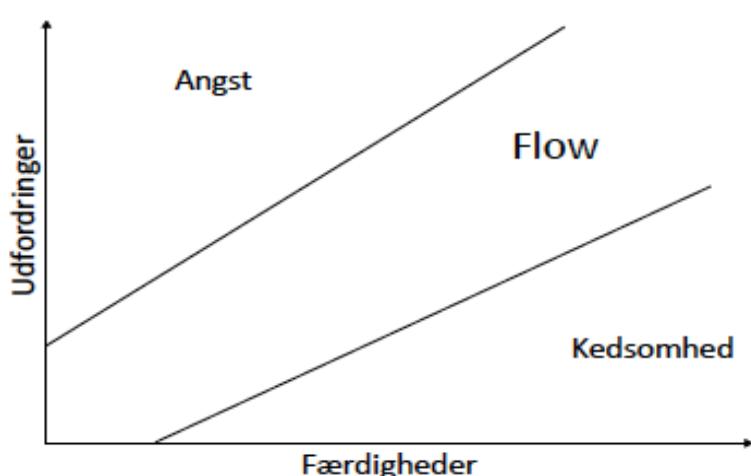
Her er der fokus på anerkendelsen af en bedrift. Individet motiveres ved at blive bekræftet for sin handling. Det kan både foregå gennem positiv respons og respekt fra andre, men kan også være materielle forhold, såsom at få en medajle hvis man klarer sig godt. (Kissmeyer 2009) Denne glæde kan sammenlignes med det behavioristiske perspektiv på motivation.

Som det kort blev nævnt i afsnit 4.3.1 under *Kognitive perspektiver på motivation*, arbejder Mihaly Csikszentmihalyi med et begreb han kalder for *flow*. I det næste afsnit vil dette begreb kort blive introduceret, og samtidig fungere som en afrunding på det samlede teorikapitel.

4.4.1 Flow

Csikszentmihalyi introducerer sit begreb alment, men det er relevant at benytte hans tanker om *flow* i forbindelse med fysisk aktivitet, motivation og bevægelsesglæde.

Flow dækker over situationer, hvor udfordringen ved en opgaven passer til et individts færdigheder. Ifølge Csikszentmihalyi er flow en tilstand, hvor individet glemmer alt om tid og sted, fordi vedkommende er enageret i det han eller hun foretager sig. Alt andet end aktivitet synes således uden betydning i øjeblikket. (Csikszentmihalyi 2005)



Figur 4 viser Mihaly Csikszentmihalyis *flowdiagram*, hvor forholdet mellem udfordringer og færdigheder angiver, om et individ befinder sig i henholdsvis *angst-zonen*, *flow-zonen* eller *kedsomheds-zonen*. (Csikszentmihalyi 2005)

Som det ses i figur 4 kan et individ, ifølge Csikszentmihalyi, sagtens komme i flow, uanset hvilke færdigheder vedkommende har. Det afhænger blot af, at udfordringerne ikke er højere end de passer til. Der skal være en sammenhæng, således et individ føler de bliver udfordret, uden det går hen og bliver angstprovokerende, fordi udfordringen er så stor, at frygten for at mislykkes overskygger optimismen ved at lykkes. (Csikszentmihalyi 2005)

Bevægelsesglæde opstår i situationer, hvor et individ befinner sig i flow-zonen, og dermed føler sig tilpas med de stillede udfordringer. En intervention rettet mod fysisk inaktive unge i alderen 16-19 år, skal i første omgang motivere de unge til fysisk aktivitet, for forhåbentligt at danne en bevægelsesglæde, så den fysiske aktivitet forankres i deres livsstil, og dermed bliver en del af deres identitet.

5. Studier om motivation

I dette kapitel vil der blive præsenteret en række studier, som har undersøgt forskellige faktorer der kan påvirke en ung persons motivation til fysisk aktivitet. Konklusionerne fra de forskellige studier vil sammen med de præsenterede teorier på området, lægge til grund for en endelig diskussion på området.

Før de videnskabelige studier vil blive præsenteret, vil projektet #HappyMoves blive belyst. Afsnittet vil gennemgå projektets formål, mål og vision.

5.1 Hvad er #HappyMoves?

DGI og Coca-Cola er gået sammen i et partnerskab, med et mål om at få 100.000 unge i bevægelse inden 2020. Målgruppen er 16-29 årige forbeholdne unge, med 16-21 årige som den primære målgruppe. Formålet med partnerskabet er også at igangsætte og drive en ny, agendasættende ungdoms- og bevægelseskultur i samarbejde med de danske kommuner. Unge i målgruppen skal gennem sjove og målgrupperettede aktiviteter bliver mere aktive, end de har været tidligere, og at de har steder og byrum, som er særligt møntet på dem

I et større perspektiv kan indsatsen bane vejen for et byrum med varige aktivitetspladser til unge. Hertil oprettes en række HappyMoves Zones flere steder i Danmark. HappyMoves Zones er udendørsarealer med aktivitet, bevægelse, sjov og fællesskab indbygget. HappyMoves Zones oprettes steder i byen, hvor der allerede foregår aktiviteter for målgruppen, og hvor og det er muligt at udbygge med nye faciliteter på sigt

Sved på panden og udfordrende idrætsaktiviteter skal gå hånd i hånd med dét at have det sjovt, god musik og mad. De elementer har DGI og Coca-Cola tænkt ind i en ny fælles indsats, der har fået navnet HappyMoves.

Projektlederen for #HappyMoves i Aarhus, Jeppe Skriver siger følgende om projektet: "Det er en del af #HappyMoves, at man kan komme hernald og "hænge ud". Man behøver ikke være omklædt og aktiv hele tiden. Man kan komme, som man er. Måske får man lyst til at være med".

5.2 Studie 1

Titel: Motivation for physical activity in young people: entity and incremental beliefs about athletic ability

Forfattere: Stuart J.H. Biddle, C.K. John Wang, Nikos L.D. Chatzisarantis og Christopher M. Spray (Biddle, Wang et al. 2003)

Årstat og tidsskrift: 2003 - Journal of Sports Sciences

Formål:

I denne artikel, er det formålet at undersøge, hvordan overbevisninger om egne evner til en specifik fysisk udfoldelse, kan være relateret til motivationen for at være fysisk aktiv. Den er delt ind i tre undersøgelser, som hver har sine underformål:

Undersøgelse 1: Hovedformålet med denne var at undersøge de psykometriske egenskaber af et instrument (CNAAQ) til vurdering af lægfolks overbevisninger om atletiske evner blandt britiske børn. Undersøgelsen skulle bruges til at revurdere CNAAQ, og finde den rigtige form på instrumentet til undersøgelse nr. 2. Det revurderede instrument kalder de CNAAQ-2. Der vil ikke blive gennemgået metode, resultater og konklusion for undersøgelse 1, da det er undersøgelse 2 og 3 der er relevante i forhold til nærværende speciale. 12 spørgsmål af de oprindelige 21 fra CNAAQ blev brugt til at dække fire emner. Hvert spørgsmål skulle besvares på en skala fra 1-5, alt afhængig af hvor enig eller uenig man var i udsagnet.

Undersøgelse 2: Denne undersøgelse har to hovedformål. For det første skal den teste de psykometriske egenskaber af CNAAQ-2, ved at bruge et nyt og større samle end i undersøgelse 1, hvor 352 elever blev benyttet. For det andet skal de mulige relationer mellem tro på egne atletiske evner, mål, oplevede kompetencer og det at være demotiveret testes.

Undersøgelse 3: Den tredje undersøgelse undersøgte forholdet mellem forestillingen om sports-evne, fokus på et mål, opfattet kompetenceevne og nydelse/glæde ved bevægelsen.

Metode:

Undersøgelse 2: Undersøgelsen involverede 2969 elever fra 49 skoler i England. Eleverne var 11-14 år ($12,9 \pm 0,9$ år). Man mente de var repræsentative for alle socioøkonomiske grupper og etniciteter i England, men dette blev ikke testet. De fik udleveret spørgeskemaer til hver af de eleemerter man havde til formål at sammenligne inkl. CNAAQ-2.

CNAAQ-2 skulle give resultater angående overbevisninger om atletiske evner, som er delt ind i fire undergrupper (stable, gift, learning, improvement). *Achievement goal orientations (mål)* blev testet ved hjælp af en engelsk version af Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ), og var inddelt i to undergrupper (task og ego). *Amotivation* blev testet ved hjælp af en tre-elements revurderet udgave af the Academic Motivation Scale. *Oplevede kompetencer* blev undersøgt ved hjælp af et seks-elements spørgeskema om sportskompetencer fra Physical Self-Perception Profile for Children (PSPP-C).

Undersøgelse 3: Der blev i denne undersøgelse brugt to samples. Det første var det samme som blev benyttet i undersøgelse nr. 1, bestående af 352 elever på 14-18 år ($15,9 \pm 1,1$ år), fra fire forskellige skoler i England. Det andet sample var 218 personer i alderen 16-19 år ($17,4 \pm 0,7$ år).

Der blev benyttet de samme måleinstrumenter til at samle data til *overbevisninger om atletisk evne, fokus på målet og oplevede kompetencer*. Derudover blev der tilføjet en skala til at måle *enjoyment* (nydelse/bevægelsesglæde). Denne bestod af tre spørgsmål fra the *enjoyment/interest sub-scale* fra *Intrinsic Motivation Inventory*.

Konklusion:

Undersøgelse 2: Resultaterne viser, at der er en sammenhæng på overbevisninger om atletiske evner og hvor fokuseret mod et bestemt mål man er, indenfor den kontekstuelle ramme af motivation. Derudover viser data, at der er en sammenhæng mellem at have en tro på man kan lære at blive en bedre til fysisk aktivitet og forbedre sine evner i en idrætslig kontekst, med forestillingen om at opnå succes. Samtidig er der en sammenhæng mellem hvor meget de unge svarer, at sportsevner er en medfødt egenskab, som tilmed er ret stabil og dermed svær at ændre på, og de normative forestillinger der er om succes i sport og fysisk aktivitet.

Resultaterne viser, at demotivation har en direkte sammenhæng med de overbevisninger, man har om evner til sport. Det at man tror sportsevner er medfødt og stabil har en stærk relation til demotivation, uanset opfattet kompetence.

Undersøgelse 3: Resultaterne viser at personer med en gradvis overbevisning (at man tror det er muligt at forbedre sin atletiske evner) har en tendens i retning af at fokusere på den specifikke opgave, mens en overbevisning om, at evner er medfødt og stabile, synes at orientere personer i retning af et fokus på sig selv i opgaven (ego orientering).

Den største prædikter for nydelse af fysisk aktivitet er oplevede kompetencer for den enkelte. Resultaterne viser også, at tro om atletiske evner og fokus på et mål er vigtige variabler i forudsigelsen af nydelse. Sammenfattende viser resultaterne, at følelser af nydelse i højere grad transpirerer, når unge mennesker har fokus på selve opgaven og har tro på at atletiske evner kan styrkes gradvist ved at lære.

5.3 Studie 2

Titel: Two-Player Partnered Exergame for Obesity Prevention: Using Discrepancy in Players' Abilities as a Strategy to Motivate Physical Activity

Forfattere: Deborah L. Feltz, Ph.D., Brandon Irwin, M.S., and Norbert Kerr, Ph.D. - (Feltz, Ph et al. 2012)

Årstat og tidsskrift: 2012 - Journal of Diabetes Science and Technology

Formål:

At undersøge hvorvidt det er muligt at øge længden af en trænings-/spillesekvens på interaktive videospil, ved hjælp af virtuelle træningsmakker.

Metode:

135 bachelorstuderende ($19,77 \pm 2,86$ år) blev tilfældigt inddelt på ét af følgende fire hold; individuel spil og spil mod en virtuel makker der var henholdsvis lidt, moderat eller meget bedre end en selv. Undersøgelsen foregik i et laboratorie, hvor en forsker hjalp deltageren med at påføre en hjerteslags-monitor, for derefter at se en introduktionsvideo.

Først skulle alle deltagere udføre aktiviteten/spillet individuelt fem gange (Blok 1). Derefter fik de hver især en pause, for så at udføre aktiviteten/spillet i forhold til den gruppe de var kommet i. De virtuelle modstandere var manipulerede til hele tiden at udholde aktiviteten længere. Hvis deltageren eksempelvis holdte i 60 s., fik vedkommende at vide, at den virtuelle modstander holdte i enten 60,6 s., 84 s. eller 120 s. Efter denne gang fik deltageren at vide, at de skulle være et 2-mand-hold med sin virtuelle makker. Den første der stoppede af de to ville tælle for holdet. Blev udført fem gange (Blok 2).

Konklusion:

Vedholdenhed blev brugt som et mål for motivation. De fem træningsgange i hver blok, blev lagt sammen og sammenlignet med de andre blokke.

Pulsen blev målt til at give en fysiologisk vurdering af anstrengelsen. Derudover blev Borgs skala brugt som et mål for hvor stor anstrengelse deltagerne selv følte de var utsat for.

Resultaterne viste, at for at maksimere deltagernes indsats, skulle den virtuelle partner være moderat bedre end vedkommende selv. De deltagere der havde en virtuel partner der var moderat bedre, ydede i gennemsnit 51,36 sek længere end i deres individuelle forsøg. Dem der udførte undersøgelsen med en virtuel partner øgede alle deres indsats, sammenlignet med individuelt, men de oplevede ikke en subjektiv højere anstrengelse på Borg's skala end dem der udførte forsøget individuelt.

Det skal bemærkes, at undersøgelsen kun kan konkludere på det valgte videospil, som var en statisk fysisk aktivitet.

5.4 Studie 3

Titel: Social Influence and Exercise: A Meta-Analysis Albert

Forfattere: Albert V. Carron, Heather A. Hausenblas, and Diane Mack(Carron, Hausenblas et al. 1996)

Årstat og tidsskrift: 1996 – Journal of Sport and Exercise Psychology

Formål:

Formålet med metaanalysen er at undersøge forskellige sociale elementers (f.eks. familie og motionsmakkere) indflydelse på motionsadfærd,

Metode:

Data blev indsamlet på tre forskellige måder. Systematisk litteratursøgning på henholdsvis PsychLIT, MEDLINE og SPORTdiscus, manuel søgning som kædesøgning samt søgning i 12 udvalgte tidsskrifter. En række inklusionskriterier blev opsat for de valgte videnskabelige undersøgelser. Blandt andet skulle minimum ét af følgende key words skulle være tilstede; *adherence, compliance, social support, dropout, aerobic, spousal support, motivation, satisfaction, exercise, physical activity, exercise behavior, attendance, attitude, and intention.*

I alt er 87 studier, med 49.948 deltagere og 224 effektstørrelser inkluderet i metaanalysen.

Konklusion:

Da motionsadfærd bliver målt og defineret på forskellige måder i de 87 inkluderede studier, er der lavet en tabeloversigt, over de forskellige effektmål med tilhørende effektstørrelser og konfidensintervaller.

I studiet er der fastsat nogle effektstørrelser, 0,20 , 0,50 og 0,80 som defineres til henholdsvis lille, moderat og stor effekt. Der er fundet i alt 12 effekter, hvoraf fire ligger med en effektstørrelse mellem moderat til stor. Det drejer sig om *adherence behavior* sammenholdt med *task cohesion, Compliance behavior* sammenholdt med *family* samt *affect with exercise* sammenholdt med henholdsvis *important others* og *family*.

Forskellen på *adherence behavior* og *compliance behavior* er i dette studie, at *adherence* er fysisk aktivitet på eget initiativ, mens *compliance* er når det er en anbefaling, fra eksempelvis en sundhedsprofessionel.

Resultaterne af meta-analysen støtter en samlet konklusion, der går på, at social indflydelse er positivt relateret til motionsadfærd (både adherence og compliance), kognition om motionsinvolvering (eks. Efficacy), og holdninger der er forbundet med oplevelsen af den fysiske aktivitet.

5.5 Studie 4

Titel: *Motivations for Adolescent Participation in Leisure-Time Physical Activity: International Differences*

Forfattere: Ronald J. Iannotti, Rusan Chen, Hania Kololo, Gintare Petronyte, Ellen Haug, and Chris Roberts -(Iannotti, Chen et al. 2012)

Årstat og tidsskrift: 2012 – Journal of Physical activity and Health

Formål:

At undersøge om der er geografiske forskelle i hvad der motiverer unge til at være fysiske aktive.

Metode:

Identiske selv-rapporterende spørgsmål blev benyttet i, i alt syv lande, der repræsenterede tre forskellige regioner. Nordamerika ved USA, Østeuropa ved Polen, Litauen og Rusland samt Vest-europa ved Belgien, Wales og Danmark. Spørgsmålene blev oversat til primærsproget for det enkelte land. Spørgeskemaet blev givet til 11, 13 og 15 årige i de respektive lande. Samplet består af i alt 29.440 unge, hvoraf 12.920 er fra Vesteuropa (4960 fra Danmark).

Der er lavet statistiske beregninger på tværs af både regioner, alder (11 årige og 13/15 årige) og køn. Det er undersøgt hvorvidt de unge motiveres af sundheden i den fysiske aktivitet, af det sociale eller af selve præstationselementet.

Konklusion:

For 13/15 årige i Vesteuropa (N=9750) har det en motiverende effekt, 0.208 ($p<0,01$), at fysisk aktivitet er godt for helbredet, hvorimod det ifølge resultaterne har en negativ effekt, -0.358 ($p<0,01$), i Østeuropa. Det er dog stadig den faktor af de tre, der skaber mindst motivation.

I Vesteuropa er den største motiverende faktor det sociale, 0.784 ($p<0,01$). I Østeuropa er den største motivationsfaktor selve præstationselementet i den fysiske aktivitet, 0.881 ($p<0,01$).

Det er værd at bemærke, at det sociale element spiller en større rolle hos drenge end for piger i Vesteuropa.

Det skal ligeledes bemærkes, at der sker en ændring i motivationsfaktorerne fra de 11 årige til de 13/15 årige. Det sociale element betyder mere for de yngste, end for de 13/15 årige. Således er der for de 11 årige i Vesteuropa en effektstørrelse på 1,100 ($p<0,01$). Til gengæld påvirker sundhedselementet ikke de yngste særlig meget, 0.086.

Interventioner der skal hjælpe til at øge andelen af fysisk aktivitet hos unge skal rette sin opmærksomhed på, at der er forskel på hvilke elementer der har indflydelse alt afhængig af hvilken målgruppe det rettes mod.

5.6 Studie 5

Titel: Motivations for Adolescent Physical Activity

Forfattere: Dana M. Litt, Ronald J. Iannotti, and Jing Wang - (Litt, Iannotti et al. 2011a)

Årstat og tidsskrift: 2011 - Journal of Physical Activity and Health

Formål:

Det overordnede formål med denne undersøgelse er at validere et mål/instrument for motivationsfaktorerne, ekstern belønning, sundhedsmæssige værdier, og personlige interesser for unge til at være fysisk aktive. Instrumentet er udviklet til at undersøge forholdet mellem disse motivationsfaktorer og niveauet af fysisk aktivitet.

Metode:

Amerikansk studie, hvor i alt 9.011 unge med en gennemsnitalder på 14,1 år, blev stillet i alt ti spørgsmål om motivationsfaktorer og tre spørgsmål til deres fysiske aktivitet, som alle var en del af det oprindelige Health Behavior in School-aged Children survey instrument (HBSC), som blev foretaget i samarbejde med WHO. Forholdet mellem tre motivationsfaktorer og fysisk aktivitet blev derefter sammenlignet ved hjælp af statistiske beregninger.

Konklusion:

Den overordnede konklusion er, at instrumentet er egnet til at vurdere amerikanske unges motivationsfaktorer til fysisk aktivitet, og at den kan bidrage til både teoretiske og interventionsstudier der fokuserer på dette sundhedsfelt.

De eksterne faktorer, som i denne undersøgelse var "for at se godt ud" og "for at gøre mine forældre glade" havde en negativ association med fysisk aktivitet. Dem der svarede at disse faktorer var vigtige og dermed scorede højt, var dermed mindre tilbøjelige til at være fysisk aktive. For pigerne var effekten -0,53 ($p<0,001$) og for drengene var effekten -0,34 ($p<0,05$).

Der var for både piger og drenge, en positiv sammenhæng mellem at vægte det sociale element i den fysiske aktivitet og mængden af fysisk aktivitet. Effekten var dog kun signifikant for piger, 0,24 ($p<0,001$).

Den største positive association var mellem helbred og fysisk aktivitet. For piger og drenge var effekterne henholdsvis 0,54 ($p<0,001$) og 0,56 ($p<0,001$).

5.7 Studie 6

Titel: Physical Activity in Adolescents: Examining Influence of the Best Friend Dyad

Forfattere: Vítor P. Lopes, Ph.D, Carl Gabbard, Ph.D, and Luis P. Rodrigues, Ph.D -(Lopes, Gabbard et al. 2013)

Årstat og tidsskrift: 2013 - Journal of Adolescent Health

Formål:

Formålet med denne undersøgelse er at bestemme indflydelsen af et dyadisk venskabs (i denne undersøgelse sin bedste ven) forhold på unges fysiske aktivetsadfærd.

Metode:

Samplet bestod af 268 deltagere, eller 134 bedste venskaber, i alderen 13-18 år af begge køn. De blev rekrutteret fra en skole i Nordportugal. 84 af venskaberne var gensidigt bedste venner og 50 var ikke. Fysisk aktivitet blev evalueret ved hjælp af en kort version af det Internationale Physical Activity Questionnaire. Spørgeskemaet var selvadministeret, hvor de skulle genkalde de sidste syv dages fysiske aktivitet. Fra dette spørgeskema blev den samlede fysiske aktivitet udregnet, på baggrund af mængde og intensitet.

Ved hjælp af Actor-Partner Interdependence Model (APIM) og statistiske beregninger blev vennens ensartethed, samt indflydelsen af gensidighed i venskabet, køn og alder testet for den fysiske aktivitet.

Konklusion:

Resultaterne viste, at bedste venner dyrker mere eller mindre samme mængde moderat og intensiv fysisk aktivitet, ligesom der også er tendens til, at stillesiddende er det samme for vennepar.

Der blev ikke fundet nogen sammenhæng imellem vennepar, for mængden af gang.

Det har ikke betydning for fysisk aktivetsadfærd om det er et gensigt bedste venne-forhold.

5.8 Studie 7

Titel: Adolescents physical activities and peer norms: the mediating role of self-efficacy.

Forfattere: Frank J.H. LU, Ya-Wen HSU, Ju-Han Lin, Chien-Chih, Erica T.W. Wang and Li-Chin Yeh - (Lu, Lin et al. 2014)

Årstat og tidsskrift: 2014 - Perceptual & Motor Skills: Exercise & Sport

Formål:

Formålet med denne undersøgelse var at undersøge relationerne mellem unges self-efficacy og sociale normer samt fysisk aktivitet. Ligeledes var formålet at undersøge hvorvidt self-efficacy medierer forholdet mellem sociale normer og fysisk aktivitet.

Metode:

400 junior high school studerende fra det nordlige Taiwan (202 drenge og 198 piger, 2), med en gennemsnitlder på 15,3 år gennemførte et demografisk spørgeskema, det internationale Physical Activity Questionnaire (IPAQ), the Perceived Self-Efficacy in Physical Activity Scale (PSEPAS) og the Physical Activity Social Norms Scale (PASNS).

PSEPAS består af 14 spørgsmål og måler deltagernes selvtillid, til at kunne deltage i fysisk aktivitet under forskellige konfliktsituationer. Til hvert spørgsmål kunne de deltagene score 1-3 point, så den samlede scorer lå mellem 14-42 point.

PASNS består af ni spørgsmål, hvor deltagerne spørges ind til, hvorvidt vigtige personer, henholdsvis forældre, lærere og peers (sammenlignelige/ligesindede), forventer at de deltagere i fysisk aktivitet. Der blev til hver af disse tre persontyper stillet tre spørgsmål. Deltagerne skulle til hver enkelt spørgsmål tilkendegive hvor enige eller uenige de var i udsagnet, på en skala fra 1-4. Til hver persontype var det således muligt at score mellem 3-12 point.

Konklusion:

For drenge var der for peers ($r=0,39$) og læreres ($r=0,15$) normer statistisk signifikant korrelation med self-efficacy. Self-efficacy ($r=0,44$) var ligeledes korreleret med fysisk aktivitet. Peers ($0,24$) normer blev også korreleret med fysisk aktivitet, men forældres og læreres normer var ikke. Resultaterne var nogenlunde de samme for pigernes vedkommende. Effekten for self-efficacy sammenlignet med fysisk aktivitet var lidt mindre end hos drenge ($r=0,34$).

Ved en simpel regression af sociale normer og self-efficacy på fysisk aktivitet, viser resultaterne, at både peers ($\beta=0,39$, $p<0,01$) og lærere ($\beta=0,15$, $p<0,01$) forudsiger self-efficacy, for drenge. For piger er det kun peers ($\beta=0,39$, $p<0,01$).

For drenge forudsiger både peers ($\beta=0,24$, $p<0,05$) og self-efficacy ($\beta=0,44$, $p<0,01$) fysisk aktivitet. Ligeledes for piger kan peers ($\beta=0,23$, $p<0,05$) og self-efficacy ($\beta=0,34$, $p<0,01$) forudsige fysisk aktivitet.

Resultaterne viste, at kun peers, self-efficacy, og fysisk aktivitet havde en sammenhæng for både drenge og piger.

5.9 Studie 8

Titel: Using the Web to Increase Physical Activity in College Students

Forfattere: Dejan Magoc, PhD; Joe Tomaka, PhD; Amber Bridges-Arzaga, BS - (Magoc, Tomaka et al. 2011)

Årstat og tidsskrift: 2011 – American Journal of Health Behavior

Formål:

At vurdere effektiviteten af en teoretisk baseret og web-leveret intervention, ved hjælp af almindelig kursusteknologi, til at øge den fysiske aktivitet i et sample af universitetsstuderende.

Metode:

Studiet var et follow-up studie over seks uger, hvor 104 studerende tilfældigt deltog i enten interventionsgruppen, indeholdende syv web-baserede teorilektioner, eller i kontrolgruppen, som modtog et minimum af information omkring fysisk aktivitet. De studerende var 18-40 år (gns. 25,47 år). Deltagerne blev rekrutteret på et amerikansk universitet i den sydvestlige del. Derfor var der et flertal af hispanics. Alle der deltog på interventionsholdet, blev testet med en PAR-Q test, som skulle sikre, at de alle kunne læse godt nok til at gennemføre interventionen uden hjælp til kurserne.

En kort version af International Physical Activity Questionnaire, blev brugt til måling af henholdsvis moderat og intensiv fysisk aktivitet hos deltagerne. *Exercise Goal-Setting skalaen (EGS)* og *The Motion Planning og Scheduling skala (EPS)* mäter de studerendes selvregulering med hen-syn til fysisk aktivitet. *The Family and Friend Support for Exercise Habits scales* vurderer den sociale støtte de studerende har modtaget fra venner og familiemedlemmer, i løbet af de seneste tre måneder. *The Self-efficacy for Exercise Behavior scale* vurderer elevernes self-efficacy i for-hold til fysisk aktivitet. *The self-report questionnaire* vurderer de studerendes outcome expecta-tions and forventninger i forhold til fysisk aktivitet. Disse instrumenter blev benyttet både ved baseline og som afsluttende.

Derudover førtes der online logbog med hvor fysisk aktive de studerende var, henholdsvis mo-derat og intensivt.

Konklusion:

Deltagere i interventionsgruppen udviste betydelige stigninger i både moderate (0.359) og in-tensive (0.261) dage med fysisk aktivitet, mens deltagerne i kontrolgruppen ikke ændrede sig.

Resultater af både multivariat-, univariate- og stepdown-analyser viste, at interventionsgruppen steg både i antallet af moderate og intensive dage med fysisk aktivitet. Til sammenligning så man ikke de forventede resultaters positive effekter på de seks kognitive variabler, (self-efficacy, self- regulation plans, self-regulation goals, expectancies, family social support, and friends' so-cial support). Samlet set viste resultaterne, at en webbaseret intervention fører til en markant stigning i niveauet af moderat og intensiv fysisk aktivitet, blandt en gruppe af stillesiddende og utilstrækkeligt aktive universitetsstuderende.

6. Diskussion

Den følgende diskussion er opdelt i to hovedområder. Det første med henblik på at diskutere, på baggrund af teorien, studierne der er benyttet løbende i specialet, med særligt fokus på de otte studier der er fundet igennem den systematiske litteratursøgning, og den erfaring der er gjort under tilknytningen til #HappyMoves. De forskellige motivationsfaktorer samt bevægelsesglæde vil blive analyseret og diskuteret fra de perspektiver, der skal til for at komme med en samlet konklusion på baggrund af specialets problemstilling. Det andet område vil være en kort diskussion af specialets metode.

6.1 Motivation via socialt fællesskab

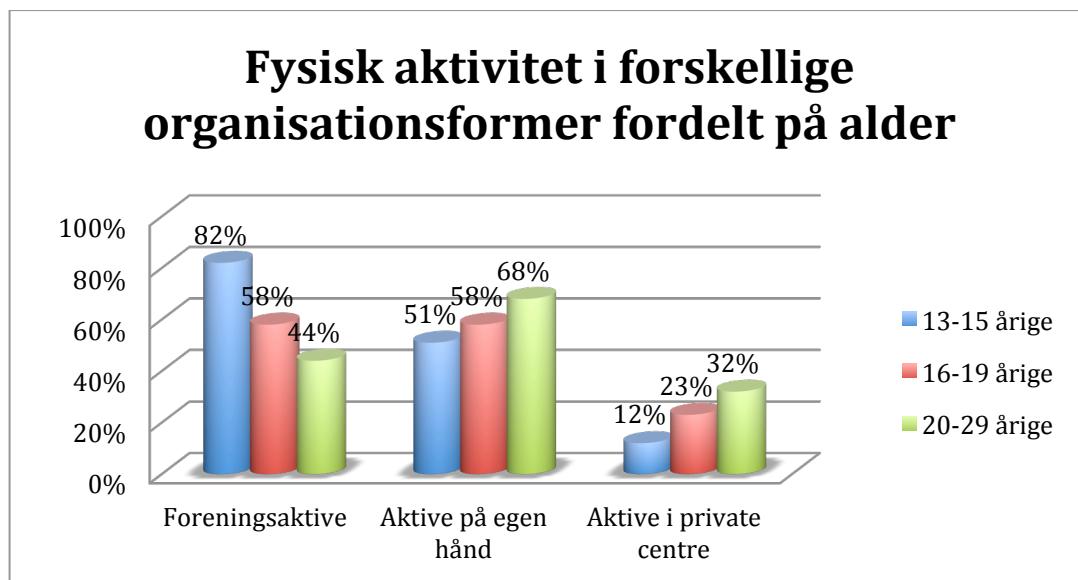
Ifølge Knud Illeris (2013) er det nemmere at klare udfordringer hvis det foregår i en kollektiv sammenhæng, hvor der skabes en gruppodynamik. En stor andel af 16-19 årige inaktive unge må formodes at være inaktive, fordi de ikke føler en motivation eller en glæde ved at være fysisk aktive, og derfor møder en stor udfordring hvis de skal klare en opgave indeholdende et element af noget fysisk. Når der er at gøre med en gruppe af mennesker der er forbeholdne overfor, i dette tilfælde fysisk aktivitet, kan det hjælpe på udfordringen for de unge at gøre det i en social sammenhæng, i stedet for at stå alene med det. Det at det er nemmere at klare en udfordring i en social sammenhæng, kan være fordi det er nemmere at motivere sig til en opgave, hvis man ikke står alene med det. Der er studier der bakker op om, at det sociale aspekt har en positiv indflydelse på fysisk aktivitet. Således har studie 5 af Litt, Iannotti et al. (2011b) undersøgt sammenhængen mellem forskellige motivationsfaktorer og fysisk aktivitet, og finder en sammenhæng for det sociale element. Studiet kan dog kun påvise en signifikant sammenhæng for piger, 0,24 ($p<0,001$). Studiets resultater skal dog tages med et forbehold, da studiet er foretaget i USA.

Der kan være store forskelle på hvad der motiverer personer fra forskellige regioner, hvilket studie 4 påpeger i en undersøgelse der sammenligner USA, Østeuropa og Vesteuropa. Studiet undersøger helbredet som faktor, det sociale element samt præstationselementet. Der er ikke overensstemmelse mellem regioner for alle faktorer, men studiet finder dog at alle tre regioner er sammenlignelige på det sociale område. Det sociale element har for alle tre regioner en positiv indflydelse på fysisk aktivitet. Det er dog værd at bemærke, at der ses en betydelig forskel alt afhængig af hvilken aldersgruppe der spørges. Således sker der et fald fra 11 årige fra Vesteuropa til 13-15 års alderen. Studiet viser desværre ikke tal for 16-19 års alderen. Det kunne være interessant at se, om denne tendens fortsætter op i de ældre årgange.

Generelt er der et videnshul rent videnskabeligt, af studier der undersøger sammenhængen mellem det sociale element og fysisk aktivitet, for de sidste år i teenagealderen. Hvis tendensen fra studie 4 (Litt, Iannotti et al. 2011b) fortsætter, kan det være med til at forklare, hvorfor foreningslivet oplever det største fald i alderen 16-19 år. Foreningslivet er præget mere af et socialt element end andre organisationsformer.

Selvom specialets problemstilling omhandler inaktive 16-19 årige, er det væsentligt at kigge mod ændringerne i organisationsformerne, da det kan være med til at give et svar på, hvordan

unge generelt udvikler sig, og dermed hjælpe til svaret på hvordan vi bedst intervenere mod inaktive unge i alderen 16-19 år.



Figur 5 viser en oversigt over fordelingen af aktive indenfor organisationsformerne; Forening, egen hånd og private centre. (Buch Laub 2013)

Der ses af figur 5 en tendens til, at 16-19 årige stopper i foreningerne, hvilket også betyder de fleste der bliver inaktive kommer fra denne gruppe. Der må således være andre faktorer end blot det sociale element der spiller en rolle for de unge.

Et tysk tværsnitsstudie af Drenowitz, Steiner et al. (2013) finder, at et medlemskab i en idrætsforening har en betydning for mængden af fysisk aktivitet. Derudover er idræt i en organiseret idrætssammenhæng associeret med forankring af fysisk aktivitet i ens livsstil.

6.1.1 Hvorfor ses denne tendens hos 16-19 årige unge?

Der sker et fald fra 82% aktive medlemmer i idrætsforeningerne i alderen 13-15 år til 58% i alderen 16-19 år. Sociolog og analytiker, Trygve Buch Laub, spurgte i en rapport for Idrættens Analyseinstitut (2013) ind til, hvorfor de unge er stoppet i idrætsforeningerne indenfor de sidste 12 mdr. Det generelle tal for 16-19 årige der er stoppet i foreningssammenhæng er 28%.

Belyses begrundelserne for, hvorfor 16-19 årige stopper i den organiserede foreningsidræt nærmere, er der specielt to aspekter der skiller sig ud. Det ene er tidsaspektet i den organiserede træning. Træningen foregår oftest på bestemte tidspunkter på ugen og kræver, at den enkelte tilpasser sin hverdag til den pågældende træning, for at kunne deltage. 41% af alle 16-19 årige der er stoppet i en forening indenfor det sidste år begrunder deres stop med, at der ikke er tid nok i deres hverdag. Yderligere påpeger 22% at træningstiderne passede dårligt. (Buch Laub 2013)

Den andet aspekt der skiller sig ud, når de unge skal begrunde deres stop i en forening er, at de har fået *andre fritidsinteresser*. Der er således 19% af de 16-19 årige der siger, at de har fået an-

dre fritidsinteresser. (Buch Laub 2013) Ovenstående danner et billede af, at de unge mellem 16-19 år savner en frihed og en fleksibilitet i foreningsidrætten.

6.1.2 Socialt element og fleksibilitet i aktiviteterne

Ovenstående viden omkring den positive indflydelse af det sociale element, i forhold til fysisk aktivitet, men at en stor del af de 16-19årige der bliver inaktive, som har været aktive før, savner en fleksibilitet i deres motionsform, peger i retning af, at det er to elementer der er væsentlige at tage højde for. Der er ikke fundet videnskabelige studier, som undersøger fleksibiliteten som en motiverende faktor for fysisk aktivitet hos unge, men ifølge figur 5 er det en generel tendens hos unge 16-19årige, at de enten bliver inaktive, eller flytter deres fysiske aktivitet til en organisationsform der er mere fleksibel i deres hverdag.

Når det sociale element og fleksibilitet er vigtigt for unge, må de 16-19årige inaktive unge få opfyldt det sociale element på anden vis. Det sociale behov er en del af alle individer (Imsen 2006), men i forskellig grad, og det er på forskellige måder det ønskes opfyldt. Det sociale element kan sagtens opfyldes i form af andre aktiviteter end motion og sport. Det er muligt, at inaktive unge får opfyldt deres behov gennem en aktivitet som eksempelvis computerspil. Hvis det er foran computerskærmen de unge befinner sig, er det foran computerskærmen de unge skal mødes.

6.2 Mødet med inaktive unge i øjenhøjde

Det kan selvsagt være en udfordring at få individer til noget, de som udgangspunkt ikke er motiverede for. Et studie af Magoc, Tomaka et al. (2011) forsøgte at øge mængden af fysisk aktivitet, ved at benytte web-baserede kurser, på universitetsstuderende der var utilstrækkeligt aktive. Studiet viste sig at have gode resultater, og formåede via de web-baserede kurser at øge mængden af fysisk aktivitet markant, over seks uger. Studiet er et bevis på, at det kan give gode resultater, hvis man accepterer den udvikling der jævnfør Giddens' teori om udlejringsmekanismer, er sket i samfundet, og udnytter teknologien positivt i stedet for at se den som en barriere, der er mere eller mindre umulig at nedkæmpe.

En helt ny engelsk rapport (Youth Sport Trust 2015) har fundet ud af, at hvert fjerde (23%) af alle børn mellem 5-16 år i England tror, at computerspil med vennerne er en form for motion. Dette er dybt problematisk, men i Danmark har et landsdækkende projekt forsøgt med løsningsorienteret tilgang til teknologien. Projektet hedder DGI SMARTsport. Det er et projekt som forsøger at udnytte det store univers af apps der findes til smartphones, ved at implementere de forskellige apps i idrætsundervisningen, i håb om, at børn og unge får lyst til at benytte sig af dem i deres fritid også.

En anden måde teknologien kan udnyttes på, er ved at komme i kontakt med den gruppe af mennesker man ønsker. Langt de fleste er efterhånden på forskellige sociale medier, og især Facebook bliver brugt flittigt, i forbindelse med begivenheder og aftaler. #HappyMoves brugte eksempelvis Facebook til marketing og PR, i håb om at kunne rekruttere forbeholdne unge den vej igennem.

6.3 Sundhedselementet som motivationsfaktor

Det faktum, at fysisk aktivitet jævnfør afsnit 2.3 i problemanalysen, har en positiv indflydelse på et individs helbred fysisk såvel som psykisk, burde umiddelbart være en faktor der har indflydelse på unges motivation for at være fysisk aktive. Der er trods den øgede opmærksomhed på sundhed generelt i samfundet, ikke været muligt at finde studier der undersøger nærværende speciales specifikke aldersgruppe i forhold til helbredet som motivationsfaktor. Studie 4 af Iannotti, Chen et al. (2012) peger dog på, at helbredet har en positiv indflydelse på mængden af fysisk aktivitet, blandt unge mellem 13-15 år i Vesteuropa, $0,208$ ($P < .01$). Til sammenligning med USA og Østeuropa, ses der ingen sammenhæng i USA, mens helbredet har en negativ indflydelse på fysisk aktivitet blandt unge i Østeuropa.

Studie 4 giver således et praj om, at det helbredsmæssige aspekt faktisk betyder noget, når de vælger at være fysisk aktive. Man kan forestille sig, at en stor andel af de unge der er inaktive, ikke er ligeglade med deres helbred, men snarere synes indsatsen og energien der skal bruges på den fysiske aktivitet, ikke giver et stort nok udbytte for dem. Et studie (Thirlaway, Benton 1992) påpeger dog, at det ikke er den fysiske gode form der giver et mentalt sundt helbred. Det er snarere at der dyrkes regelmæssig motion. Det kan muligvis hjælpe 16-19 årige unge inaktive til at kaste sig ud i lidt motion, hvis det understreges overfor dem, at det ikke er med henblik på, at de skal i god form, men fordi det giver en større mental sundhed for dem.

6.4 Udfordringen vs. Kompetencerne

Det kognitive perspektiv peger på, at mennesker som udgangspunkt er friske på en udfordring. Hvis man derfor går hen til en inaktiv ung, og spørger om de er klar på en udfordring, vil de i de fleste tilfælde være nysgerlige på hvad det drejer sig om. Hvis man så derefter fortæller dem, at udfordringen har karakter af fysisk aktivitet, vil mange nok bakke ud. En del af de inaktive unge, vil formentlig føle på forhånd, at de ikke har kompetencerne til at klare udfordringen, så derfor ser de ikke nogen ide i overhovedet at forsøge. Det er jævnfør teorien om flow, nødvendigt, at der er samspil mellem den udfordring man udsættes for, og de kompetencer man besidder.

Når en inaktiv ung mellem 16-19 år skal vurdere en fysisk aktiv udfordring, vil de derfor vurdere om chancen for at klare opgaven, med de kompetencer vedkommende har til rådighed, er større end risikoen for at fejle udfordringen.

Det at man tror man kan klare en udfordring er det Bandura kalder efficacy-expectations. Det er ifølge Bandura bare ikke nok at føle kompetencerne er der. Hvis ikke den inaktive unge tror på, at det resultat der komme ud af at gennemføre udfordringen er brugbart, er der stadig ingen grund til at forsøge. Dette kalder Bandura for outcome-expectations. Disse to expectations er tilsammen en persons self-efficacy. Studie 7 af Lu, Lin et al. (2014) finder, at hvis en person besidder self-efficacy, så har det også en positiv indflydelse på fysisk aktivitet. Det er således afgørende, at den 16-19 årige inaktive unge føler, at vedkommende har kompetencerne. Studie 1 af Biddle, Wang et al. (2003) peger oven i købet på, at der opstår en glæde ved bevægelsen, hvis man føler, at ens kompetencer matcher udfordringen.

Kompetencerne er således en afgørende faktor for unge inaktive, hvis det skal lykkes at skabe en bevægelsesglæde hos dem. Det kan være svært for inaktive unge, der måske aldrig har prøvet en specifik fysisk aktivitet før at have de store forventninger til hverken aktiviteten eller sine egne udfordringer på området. Hvis ikke man selv har erfaring, og derfor ikke kender sine kompetencer, peger Bandura på, at vikarierende erfaring kan have en positiv effekt på et individ's self-efficacy. Hvis andre man sammenligner sig selv med, har klaret en udfordring før dig, er chancen for man selv tror det kan lykkes også større.

6.5 Ydre motivationer

Motivation kan både komme indefra og fra ydre omstændigheder. Hvis en 16-19 årig inaktiv eksempelvis er overvægtig, viser et studie (Hwang, Kim 2013) at man er mere demotiveret for at dyrke fysisk aktivitet. Der skal derfor højst sandsynligt en ydre motivation til, for at få vedkommende i gang. Det kan være, at en læge fortæller, at man er nødt til at tabe sig, da der ellers er risiko for at udvikle type-2-diabetes. Som både studie 4 og 5 påpeger, er helbredet en motivationsfaktor for fysisk aktivitet, så det kan lige pludselig blive en ydre motivation, selvom den overvægtige i bund og grund ikke kan lide at bevæge sig.

Det vil gøre processen med at tabe sig, væsentligt nemmere for den overvægtige hvis den ydre motivation omdannes til en indre motivation og en glæde for at bevæge sig, så det bliver en naturlig del af vedkommendes livsstil. Studie 3 af Carron, Hausenblas et al. (1996) finder, at support fra især sin familie i situationer, hvor fysisk aktivitet er anbefalet af andre i stedet for et initiativ fra sig selv, har en positiv indvirkning på mængden af fysisk aktivitet og den generelle holdning til det.

#HappyMoves forsøgte også med en ydre motivation, for at få folk til at komme til deres arrangementer. Udeover blot at poste opslag på Facebook om selve arrangementerne, benyttede #HappyMoves sig også af en behavioristisk motivationsmetode, da de flere gange lavede konkurrencer og forsøgte at lokke de unge med til arrangementerne på baggrund af, at de kunne vinde præmier. #HappyMoves valgte således bevidst at flytte fokus, fra selve de fysisk aktiviteter i projektet, da de godt vidste, at mange af de inaktive unge formentlig ikke har den største glæde og self-efficacy i forhold til fysisk aktivitet.

Det at der gives belønninger er ikke det samme som, at det automatisk virker. Som observatør til #HappyMoves og via samtale med de andre agenter omkring projektet, var det tydeligt, at konkurrencerne ikke havde den ønskede effekt. Det viser, at man ikke bare kan lokke personer, der ikke er interesserede i selve arrangementet til at komme, blot ved behavioristiske metoder. Der skal i hvert fald nok mere til, når det i dette tilfælde er forbeholdne eller inaktive unge, man gerne vil have til at være aktive.

6.6 Konkurrence vs. leg

Kissmeyer påpeger i sin model om bevægelsesglæde, at både konkurrence og leg kan være med til at danne bevægelsesglæde. Man kan forestille sig, at det er meget forskelligt fra person til person hvad der motiverer bedst, og hvad den enkelte oplever den største glæde ved. Som udgangspunkt skulle man tro, at konkurrence er en større motivationsfaktor hos fysisk aktive unge end hos inaktive. Omvendt kan man forestille sig, at det er lettere at motivere inaktive unge igennem leg, da de ofte vil have en lavere self-efficacy end aktive unge. Ved at fokusere på legen, fjernes fokus fra, at der er en udfordring der skal løses.

Studie 2 af Feltz, Ph et al. (2012) har lavet en undersøgelse, som blander både konkurrence og leg ind i undersøgelsen. Studiet finder, at hvis man på en spilmaskine (Kinetics) har en virtuel makker der er moderat bedre end en selv, præsterer man selv bedre. Det tyder på, at konkurrencegenet vækkes, hvis der er en person der er bedre, men ikke så meget bedre, at det føles uoverskueligt.

Konkurrence og leg behøver dermed ikke at udelukke hinanden, men det antages dog, at det ikke har en umiddelbar motiverende effekt at sige til en inaktiv ung, at der er konkurrence i en fysisk aktivitet. Udgangspunktet skal i dette tilfælde være legen for de inaktive, og så vil konkurrencen ofte følge med. Hvis to venner dyrker motion sammen, vil det givetvis have den bedste effekt, hvis de er cirka lige gode og skiftes til at vinde. Selvom studie 2 viser at en moderat bedre makker motiverer mest, har det givetvis en negativ indflydelse hvis man er langt bedre end sin makker. Studie 6 af Lopes, Gabbard et al. (2013) har undersøgt forholdet mellem hvor meget fysisk aktivitet venner dyrker, og finder ud af, at venner dyrker stort set samme mængde moderat og intensiv fysisk aktivitet. Dette forhold er formentlig nemmest at opretholde, hvis der er nogenlunde overensstemmelse mellem deres indbyrdes niveau og lyst til leg.

6.7 Generelt om motivation og bevægelsesglæde

Motivation og bevægelsesglæde er generelt to uhåndgribelige fænomener, da det er kognitive processer, som ikke er direkte målbare. Derfor kan det også være svært at komme med direkte anbefalinger og konklusioner på baggrund af teori og andre studier. Teori er som ordet antyder kun en "teori", som skal hjælpe med til at forstå hvilke sammenhænge der kan være indenfor et givent felt. Som det fremgår af diskussionen er der ikke klare retningslinjer for, hvilke faktorer der er vigtigst for unge inaktive, men teorien og studierne hjælper til en forståelse af, at det er individuelt hvad der motiverer. Der er dog en tendens til, at især to elementer har en positiv indflydelse på fysisk aktivitet. Det er det sociale element og følelsen af at have de nødvendige kompetencer til en given udfordring.

Der er en generel tendens til, at de fleste videnskabelige undersøgelser på området er foretaget med en målgruppe, der er lidt yngre end 16-19 år. Grunden til dette kan være, at der er en teori om, at det er nemmere at ændre sin adfærd i en yngre alder, og at den adfærd man har i ungdomsårene ofte bringes med ind i sit voksneliv. (Illeris 2009, Illeris 2013, Lund, Christensen et al. 2011) Det er derfor oplagt at foretage undersøgelser i Danmark, der retter sig målrettet til 16-19 årige, som er den aldersgruppe der sker det største frafald i andelen af fysisk aktive i.

6.8 Specialets metode

Nærværende speciale er bygget lidt utraditionelt op, da det er lidt en blanding af et litteraturstudie og et lille review. Det var tanken, at specialet skulle samle sin egen empiri ved spørge-skema eller interviews, og forsøge at danne sit eget billede af, hvad der motiverer unge i alderen 16-19 år til fysisk aktivitet, og sammenligne og diskutere resultaterne op i mod teori og andre studier på området. Det blev til denne metode i stedet, da det ikke var muligt at indsamle den ønskede data i tid nok, til at bearbejde og analysere det.

Det havde været optimalt, hvis der var blevet lavet litteratursøgning i flere databaser end Cochrane og PubMed, men det blev valgt fra, da det i stedet for to søgninger hvor litteraturen blev gennemgået punktligt, var endt med fire-fem halve søgninger. Et større review på området vil derfor være at foretrække næste gang.

En ting der kunne være interessant at undersøge dybere i et nyt studie, er forskellen mellem regioner i verden. Der skal dybere forskning i Danmark, til at afklare hvilke elementer af motivationen der spiller den største rolle. Interventioner målrettet fysisk inaktive unge vil ikke skulle se ens ud, alt afhængig af om det er i Danmark, Østeuropa, USA eller et fjerde sted.

7. Konklusion

Ud fra et review af en række videnskabelige artikler på området og motivationsteori, har nærværende speciale forsøgt at besvare følgende problemstilling med tilhørende arbejdsspørsmål:

Formålet med dette speciale er, på baggrund af teori og eksisterende viden på området at undersøge hvordan andelen af inaktivitet hos 16-19 årige unge kan nedsættes. Hvilke faktorer spiller den største rolle, til at motivere unge inaktive i alderen 16-19 år til fysisk aktivitet?

- *Hvad viser den eksisterende viden fra forskning/projekter omkring motivationsfaktorer for at være fysisk aktiv hos unge?*
- *Hvordan skabes bevægelsesglæde hos unge 16-19 årige, så der sikres en forankring af den fysiske aktivitet videre ind i voksenlivet?*
- *Hvordan kan en intervention målrettes 16-19 årige inaktive unge, så den tager højde for de motivationsfaktorer der er for unge mennesker, for at være fysisk aktiv?*

Efter en gennemgang af studier der undersøger hvilke motivationsfaktorer, der hos børn og unge har de største positive effekter i forhold til fysisk aktivitet, danner der sig ikke et entydigt svar. De faktorer der typisk bliver undersøgt er, det sociale element, helbredets betydning og self-efficacy. Det sociale element undersøges på forskellige måder, men fælles for undersøgelsen er, at det sociale element i fysisk aktivitet har en positiv indflydelse for de fleste. Det er således en faktor der betegnes som værende et betydningsfuldt element for inaktive 16-19 årige unge mennesker.

En anden betydningsfuld faktor er, den 16-19 årige inaktives self-efficacy. Der skal være en sammenhæng og et samspil mellem den unges kompetencer og den eller de udfordringer vedkommende står over for. Hvis ikke det lykkes at finde et fornuftigt samspil på dette punkt, vil en adfærdsændring til at blive fysisk aktiv ikke være et forsøg værd for den inaktive.

En mindre betydningsfuld faktor, men dog et element der stadig har en generel positiv indflydelse er det helbredsmæssige. Det vil givetvis påvirke nogen inaktive unge, hvis de får at vide at det er usundt ikke at være fysisk aktiv, og at fysisk aktivitet vil kunne forbedre deres mentale helbred, men det er ikke en afgørende faktor for de unge.

Det sociale element og self-efficacy vurderes på baggrund af teori og videnskabelige undersøgelser til at have den største indvirkning i forsøget på at adfærdsændre inaktive 16-19 årige, så de bliver glade for at bevæge sig, og fysisk aktivitet bliver en del af deres livsstil og identitet.

På baggrund af, at det sociale element har vist sig at have en stor betydning i forhold til fysisk aktivitet, men at der stadig ses en stor andel af unge mellem 16-19 år der forsvinder ud af foreningslivet, vil dette speciale tage sit udgangspunkt i en redefinering af rammerne for foreningslivet i Danmark. Det virker absurd, at der er evidens fra 2013 for, at organiseret idræt er associ-

eret med langvarig vedligeholdelse af fysisk aktivitet, mens de unge giver den manglende fleksibilitet en stor del af skylden for deres udtræden af foreningslivet. Dette på trods af, at det sociale element betyder meget for de unge. Dette speciale vil forsøge at møde de unge der hvor de er, og komme med et forsigtigt bud på, hvordan foreningslivet kan benyttes i et sundhedsfremmende tiltag, ved at sikre, at færre dropper ud af foreningslivet og flere ønsker at være en del af det.

7.1 Interventionsforslag

Danmark er kend til sit foreningsliv, men spørgsmålet er om vi værner for meget om det, og ser det som et fredet punkt, når der skal tænkes sundhedsfremme. Idrætsforeningerne er et af Danmarks varemærker, som kombinerer det sociale element med fysisk aktivitet, leg, konkurrence og frivillighed, men samtidig er det desværre en organisationsform, som flere og flere søger væk fra, når de bliver unge.

Nærværende speciale forsøger at komme med sit bidrag til nyfortolkning af rammerne omkring idrætsforeningerne, selvom de i mange år har været fredet og præget af konservative tankegang. Idrætsforeningerne har været et "helle" for politikere og frivillige på et område der fylder mere og mere i et samfundsperspektiv, såvel som for den enkelte.

Adspurgt om hvorfor man melder sig ud af idrætsforeningerne svarer en stor del, af de unge mellem 16-19 år, at der er en alt for lille selvstændighed ved at være medlem. Træningerne er fastsat til bestemte tidspunkter på ugen.

Dette speciale vil gerne forsøge at gøre træningstiderne i idrætsforeningerne mere fleksible for udøverne, så har mulighed for at dyrke sin aktivitet på varierende tidspunkter der passer ind i deres hverdag. Foreningerne er præget af frivillighed, ofte fra forældre og unge som trænere, men de frivillige skal ikke være en nødvendighed i løbet af træningstiderne. De er stadig en uvurderlig kraft for at drive foreningerne, men der skal være mere haltid til rådighed, så medlemmerne i højere grad kan spille når det passer dem.

I en tid hvor holdtræning vinder frem, skal idrætsforeningerne være bedre til at oprette træningssessioner, hvor der ikke nødvendigvis er fokus på tekniktræning, men som i højere fokuserer på det sociale element, i at mødes med ligesindede unge, som har den samme passion som en selv. Nogle idrætsforeninger skal helt op i 16-19 års alderen have fokus på bredden i stedet for, at der ofte er et øget fokus på eliten, og det dermed glemmes det sociale element. Elitefokus kan ydermere være med til at sænke de unges self-efficacy. Det er vigtigt, at de unge får sportslige succesoplevelser i foreningerne, på baggrund af både at spare (spille med) ned og op i forhold til sit eget niveau. De unge skal således have et større ansvar for at eksekvere træningssessioner i løbet af en træningsuge.

Ved både at spille med medlemmer der er henholdsvis bedre og dårligere end en selv, plejes både konkurrencegenet, legen og self-efficacy hos den enkelte, men det er samtidig vigtigt at understrege, at man har et ansvar og er med til at sikre et sundere Danmark, både for en selv såvel som for sine medspillere.

9. Litteraturliste

- BANDURA, A., 1997. *Self-efficacy. The exercise of control.* New York: WH Freeman & Company.
- BERTELSEN, P., 2005. Social indlæring. In: T. KOESTER and K. FRANDSEN, eds, *Introduktion til psykologi.* 2 edn. København: Frydenlund, pp. 329-334.
- BIDDLE, S.J.H., WANG, C.K.J., CHATZISARANTIS, N.L.D. and SPRAY, C.M., 2003. Motivation for physical activity in young people: entity and incremental beliefs about athletic ability. *Journal of sports sciences*, **21**(12), pp. 973-989.
- BJERRUM KOCH, M., 2012. Samfundsmæssige omkostninger og kommunale udgifter ved udvalgte risikofaktorer.
- BREINHOLDT, M., 2008. *Stigmatisering: debatoplæg om et dilemma i forebyggelsen.* Kbh.: Sundhedsstyrelsen, Center for Forebyggelse.
- BUCH LAUB, T., 2013. *Danskernes motions- og sportsvaner 2011.* Idrættens Analyseinstitut.
- CARNETHON, M.R., GIDDING, S.S., NEHGME, R., SIDNEY, S., JACOBS, D.R., Jr and LIU, K., 2003. Cardiorespiratory fitness in young adulthood and the development of cardiovascular disease risk factors. *Jama*, **290**(23), pp. 3092-3100.
- CARRON, A.V., HAUSENBLAS, H.A. and MACK, D., 1996. Social Influence and Exercise: A Meta-Analysis. *Journal of Sport \& Exercise Psychology*, **18**, pp. 1-16.
- CSIKSZENTMIHALYI, M., 2005. *Flow - optimaloplevelsens psykologi.* Dansk Psykologisk Forlag.
- DALUM, P., SONNE, T., F. and DAVIDSEN, M., eds, 2000. *At tale om forandring.* 1 edn.
- DE COCKER, K., ARTERO, E.G., DE HENAUW, S., DIETRICH, S., GOTTRAND, F., BÉGHIN, L., HAGSTRÖMER, M., SJÖSTRÖM, M., PLADA, M., MANIOS, Y., MAURO, B., MOLNÁR, D., MORENO, L., A OTTEVAERE, C., VALTUEÑA, J., MAES, L. and DE BOURDEAUDHUIJ, I., 2012. Can differences in physical activity by socio-economic status in European adolescents be explained by differences in psychosocial correlates? A mediation analysis within the HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) Study. *Public health nutrition*, **15**(11), pp. 2100-2109.
- DIDERICHSEN, F., ANDERSEN, I. and MANUEL, C., 2011. *Ulighed i sundhed - årsager og indsats.* København: Sundhedsstyrelsen.
- DRENOWATZ, C., STEINER, R.P., BRANDSTETTER, S., KLENK, J., WABITSCH, M. and STEINACKER, J.M., 2013. Organized Sports, Overweight, and Physical Fitness in Primary School Children in Germany. **Journal of Obesity**.
- ELSTAD, J.I., 2000. *Social inequalities in health and their explanations.* 9/00. Norwegian Social Research - NOVA.

- ERIKSON, H.E., 1968. *Identity - youth and crisis*. United States of America: W.W. Norton & Company, Inc.
- FELTZ, D.L., PH, D., IRWIN, B. and KERR, N., 2012. Two-player partnered exergame for obesity prevention: using discrepancy in players' abilities as a strategy to motivate physical activity. *Journal of diabetes science and technology*, **6**(4), pp. 820-827.
- FRIEDENREICH, C.M. and ORENSTEIN, M.R., 2002. Physical activity and cancer prevention: etiologic evidence and biological mechanisms. *The Journal of nutrition*, **132**(11 Suppl), pp. 3456S-3464S.
- GIDDENS, A., 2013. *Sociology*. 7th edn. Cambridge: Polity.
- GIDDENS, A., 1996. *Modernitet og selvidentitet*. Hans Reitzels Forlag.
- GIDDENS, A., 1994. *Modernitetens konsekvenser*. København: Hans Reitzels Forlag.
- GLASDAM, S., 2009. *Folkesundhed : i et kritisk perspektiv / redaktion: Stinne Glasdam ; med bidrag af: Inga Axelsen ... et al]*. Kbh. : Dansk Sygeplejeråd.
- GOFFMAN, E., 2009. *Stigma: om afvigerens sociale identitet*. 2. udgave edn. Frederiksberg: Samfunds litteratur.
- HWANG, J. and KIM, Y.H., 2013. Physical activity and its related motivational attributes in adolescents with different BMI. *International Journal of Behavioral Medicine*, **20**(1), pp. 106-113.
- IANNOTTI, R.J., CHEN, R., KOLOLO, H., PETRONYTE, G., HAUG, E. and ROBERTS, C., 2012. Motivations for adolescent participation in leisure-time physical activity: international differences. *Journal of Physical Activity and Health*, **9**, pp. 106-114.
- ILLEMANN CHRISTENSEN, A., DAVIDSEN, M., EKHOLM, O., VIVIAN PEDERSEN, P. and JUEL, K., 2014. *Danskernes Sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2013*. Sundhedsstyrelsen.
- ILLERIS, K., 2013. *Transformativ læring og identitet*. Samfunds litteratur.
- ILLERIS, K., 2009. *Ungdomsliv: mellem individualisering og standardisering*. 1. udgave edn. Frederiksberg: Samfunds litteratur.
- IMSEN, G., 2006. *Elevens verden*. 1 edn. Gyldendal.
- IMSEN, G., 2004. *Lærernes verden*. Gyldendal.
- JUEL, K., SORENSEN, J. and BRONNUM-HANSEN, H., 2006. *Risikofaktorer og folkesundhed i Danmark*. Kbh.: Statens Institut for Folkesundhed.
- JUUL JENSEN, U. and FUUR ANDERSEN, P., 1994. *Sundhedsbegreber - filosofi og praksis*. 2. [i.e. 1.] udgave edn. Århus: Philosophia.
- KIENS, B., BEYER, N., BRAGE, S., HYLDSTRUP, L., SUSANNE OTTESEN, L., OVERGAARD, K., KLARLUND PEDERSEN, B. and PUGGARD, L., 2007. *Fysisk inaktivitet - konsekvenser og sammenhænge*. 3. Motions- og Ernæringsrådet.

KISSMEYER, L., 2009. *Jagten på glæden - og det bedste talentliv*. Syddansk Universitetsforlag.

LITT, D.M., IANNOTTI, R.J. and WANG, J., 2011a. Motivations for adolescent physical activity. *Journal of Physical Activity and Health*, **8**(3), pp. 220-226.

LITT, D.M., IANNOTTI, R.J. and WANG, J., 2011b. Motivations for adolescent physical activity. *Journal of physical activity & health*, **8**(2), pp. 220-226.

LOPES, V.P., GABBARD, C. and RODRIGUES, L.P., 2013. Physical activity in adolescents: Examining influence of the best friend dyad. *Journal of Adolescent Health*, **52**(6), pp. 752-756.

LU, F.J.H., LIN, J., HSU, Y., CHOU, C., WANG, E.T.W. and YEH, L., 2014. ADOLESCENTS' PHYSICAL ACTIVITIES AND PEER NORMS: THE MEDIATING ROLE OF SELF-EFFICACY¹. *Perceptual and motor skills*, **118**(2), pp. 362-374.

LUND, R., CHRISTENSEN, U. and IVERSEN, L., 2011. *Medicinsk sociologi: sociale faktorers betydning for befolkningens helbred*. 2. udgave edn. Kbh.: Munksgaard Danmark.

MAGOC, D., TOMAKA, J. and BRIDGES-ARZAGA, A., 2011. Using the web to increase physical activity in college students. *American Journal of Health Behavior*, **35**(2), pp. 142-154.

MANSON, J.E., HU, F.B., RICH-EDWARDS, J.W., COLDITZ, G.A., STAMPFER, M.J., WILLETT, W.C., SPEIZER, F.E. and HENNEKENS, C.H., 1999. A prospective study of walking as compared with vigorous exercise in the prevention of coronary heart disease in women. *The New England journal of medicine*, **341**(9), pp. 650-658.

OECD, 2015-last update, Health spending (indicator). Available:
<https://data.oecd.org/healthres/health-spending.htm>.

REGERINGEN, 2014. *Sundere liv for alle - Nationale mål for danskernes sundhed de næste 10 år*. Ministeriet for sundhed og forebyggelse.

SØRENSEN, K.H. and BIRK, B., 2007. Krop skal der til. *Sundhed, Krop og Bevægelse for pædagoger*. København: Frydenlund, pp. 69.

STEPHENS, T., 1988. Physical activity and mental health in the United States and Canada: Evidence from four population surveys. *Preventive medicine*, **17**(1), pp. 35-47.

STEPTOE, A. and BUTLER, N., 1996. Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. *The Lancet*(347),.

STEPTOE, A., WARDLE, J., FULLER, R., HOLTE, A., JUSTO, J. and SANDERMAN, R., 1997. Leisure-time physical exercise: prevalence, attitudinal correlates, and behavioral correlates among young Europeans from 21 countries. *Prev Med*(26),.

THIRLAWAY, K. and BENTON, D., 1992. Participation in physical activity and cardiovascular fitness have different effects on mental health and mood. *Journal of psychosomatic research*, **36**(7), pp. 57.

WEI, M., GIBBONS, L.W., KAMPERT, J.B., NICHAMAN, M.Z. and BLAIR, S.N., 2000. Low cardiorespiratory fitness and physical inactivity as predictors of mortality in men with type 2 diabetes. *Annals of Internal Medicine*, **132**(8), pp. 605-611.

WORLD HEALTH ORGANIZATION, W., 2015a-last update, Physical activity and young people. Available: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/.

WORLD HEALTH ORGANIZATION, W., 2015b-last update, **Prevalence of insufficient physical activity among school going adolescents - Data by World Bank income groups**. Available: <http://apps.who.int/gho/data/view.main.2487ADO?lang=en>.

YOUTH SPORT TRUST, 2015. *The class of 2035 - Promoting a brighter and more active future for the youth of tomorrow*. England: Future Foundation.

BILAG A - Litteratursøgning

Wiley Online Library

 **Cochrane Library**
Trusted evidence.
Informed decisions.
Better health.

[Log in / Register](#)

Search **Search Manager** **Medical Terms (MeSH)** **Browse**

To search an exact word(s) use quotation marks, e.g. "hospital" finds hospital; hospital (no quotation marks) finds hospital and hospitals; pay finds paid, pays, paying, payed)

Add to top

<input type="button" value="-"/>	<input type="button" value="+"/>	#1	MeSH descriptor: [Motor Activity] explode all trees		16643
<input type="button" value="-"/>	<input type="button" value="+"/>	#2	MeSH descriptor: [Motivation] explode all trees		5194
<input type="button" value="-"/>	<input type="button" value="+"/>	#3	MeSH descriptor: [Adolescent] explode all trees		77490
<input type="button" value="Edit"/>	<input type="button" value="+"/>	#4	#1 and #2 and #3		104
<input type="button" value="-"/>	<input type="button" value="+"/>	#5			N/A

Clear Strategy [Search Help](#) Highlight orphan lines

Save strategy

Strategy Name:

Comments:

Publications **Browse By Subject** **Resources**

All Results (104)

Cochrane Reviews (0)
 All
 Review
 Protocol
 Other Reviews (0)
 Trials (104)
 Methods Studies (0)
 Technology Assessments (0)
 Economic Evaluations (0)
 Cochrane Groups (0)

All
 Current Issue

Me Methodology
Dx Diagnostic
Ov Overview
Cc Conclusions changed
Ns New search
Mc Major change
Up Update
Wd Withdrawn
Cm Comment

Cochrane Central Register of Controlled Trials : Issue 5 of 12, May 2015

There are 104 results from 872913 records for your search on #4 - #1 and #2 and #3 in Trials in the strategy currently being edited

Pages [1 - 25](#) [26 - 50](#) [51 - 75](#) [76 - 100](#) [101 - 104](#) Sort by [Relevance: high to low](#)

Select all | Export all | Export selected

Effects of a group-based exercise and self-regulatory intervention on obese adolescents' physical activity, social cognitions, body composition and strength: a randomized feasibility study.
Wilson AJ, Jung ME, Cramp A, Simatovic J, Prapavessis H and Clarson C
Journal of health psychology, 2012, 17(8), 1223
Publication Year: 2012

'TXT2BFit' a mobile phone-based healthy lifestyle program for preventing unhealthy weight gain in young adults: study protocol for a randomized controlled trial.
Hebden L, Balestracci K, McGeechan K, Denney-Wilson E, Harris M, Bauman A and Alman-Farinelli M
Trials, 2013, 14, 75
Publication Year: 2013

'TXT2BFit' a mobile phone-based healthy lifestyle program for preventing unhealthy weight gain in young adults: study protocol for a randomized controlled trial.
Hebden L, Balestracci K, McGeechan K, Denney-Wilson E, Harris M, Bauman A and Alman-Farinelli M
Trials, 2013, 14, 75
Publication Year: 2013

Grasp it loudly! Supporting actions with semantically congruent spoken action words.
Fargier R, Ménotret M, Boulenger V, Nazir TA and Paulignan Y
PloS one, 2012, 7(1), e30663
Publication Year: 2012

Pedometer use in university freshmen: a randomized controlled pilot study.
LeCheminant JD, Smith JD, Covington NK, Hardin-Renschen T and Heden T
American journal of health behavior, 2011, 35(6), 777
Publication Year: 2011

Neighborhood and parental supports for physical activity in minority adolescents.
Wilson DK, Lawman HG, Segal M and Chappell S
American journal of preventive medicine, 2011, 41(4), 399
Publication Year: 2011

PubMed Advanced Search Builder

YouTube Tutorial

Use the builder below to create your search

Edit

Clear

Builder

All Fields	<input type="button" value=""/>	<input type="text"/>	<input type="button" value=""/>	Show index list
AND	<input type="button" value=""/>	<input type="text"/>	<input type="button" value=""/>	<input type="button" value=""/> Show index list

or [Add to history](#)

History

[Download history](#) [Clear history](#)

Search	Add to builder	Query	Items found	Time
#6	Add	Search ("Motor Activity"[Mesh]) AND ((("Adolescent"[Mesh]) AND "Motivation"[Mesh])	818	04:45:56
#5	Add	Search ("Adolescent"[Mesh]) AND "Motivation"[Mesh]	19981	04:45:19
#2	Add	Search "Motor Activity"[Mesh]	203473	04:43:17