

Barriärer för fysisk aktiv livsstil i det moderna samhället

Systematisk Litteraturstudie

Tinja Lindgren

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott- och Hälsopromotion
Identifikationsnummer:	
Författare:	Tinja Lindgren
Arbetets namn:	Barriärer för fysiskt aktiv livsstil i det moderna samhället. Systematisk Litteraturstudie
Handledare (Arcada):	Marko Vaappo
Uppdragsgivare:	Apollomatkat
<p>Sammandrag:</p> <p>I det moderna samhället behöver vi inte längre vara fysiskt aktiva i vardagen. Vardagssysslorna och transporter sköts till stor del av automatik, vilket allt för ofta leder till en fysiskt inaktiv livsstil. Detta arbete undersöker barriärer för en fysiskt aktiv livsstil i det moderna samhället. Arbetet är ett beställningsarbete för Apollo matkat, och strävar efter att ge en djupare förståelse för barriärer för en fysiskt aktiv livsstil i det moderna samhället samt att stöda produktutveckling och marknadsföring för bolagets träningspaketresor. Undersökningen fokuserar på följande frågeställningar: 1) Vilka barriärer för en fysiskt aktiv livsstil existerar i det moderna samhället enligt aktuell forskning? 2) Kan Apollos träningspaketresor med sin sociala- och fysiska omgivning bidra till beteendeförändring mot eller upprätthållande av en fysisk aktiv livsstil? Metoden för arbetet är systematisk litteraturstudie. 15 artiklar är inkluderade i undersökningen. Databaser som användes var SportDiscus (Ebsco), Academic Search Elite och PubMed. Artiklarna behandlar alla åldersgrupper och moderna samhällen på olika ställen i världen. Resultaten visar att barriärer för fysiskt aktiv livsstil upplevs på både individuell nivå och ekologisk nivå. På individuell nivå är vanliga barriärer tidsbrist, självmedvetenhet eller självbild, kompetens samt motivation. Barriärer på ekologisk nivå ansågs vara grannskap och omgivning, väder, socialt stöd och umgänge samt normer, regler och lagar. Att åka på Apollos träningspaketresa kan enligt resultaten ses gynnsamt då man vill börja eller underhålla en fysiskt aktiv livsstil. Då den ekologiska nivån starkt påverkar den individuella nivån, kan omgivningen på Apollos träningspaketresor bidra till en med fysiskt aktiv livsstil under resan än hemma i vardagen. Den långsiktiga effekten av träningspaketresor har dock inte undersökt i detta arbete, och kräver fortsatt forskning.</p>	

Nyckelord:	Apollomatkat, träningspaketresor, omgivning, barriärer, fysiskt aktiv livsstil
Sidantal:	62
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Idrott- och hälsopromotion
Identification number:	
Author:	Tinja Lindgren
Title:	Barriärer för fysiskt aktiv livsstil i det moderna samhället. Systematisk litteraturstudie.
Supervisor (Arcada):	Marko Vaappo
Commissioned by:	Apollomatkat

Abstract:

Physical inactive lifestyle is a norm created by modern society. The social system that has been built is several times stronger than the individual's will and understanding. (Ilmanen & Vehmas, 2012) This study aims to examine barriers for a physically active lifestyle in modern societies around the world. The study aims to provide Apollomatkat with a deeper understanding of physically active lifestyle in modern society, as well as helping product development and marketing for their sportstravel packages. The work has two research questions: 1) What barriers to physically active lifestyle in modern society can be seen in current research? 2) Can Apollos training packages with their social and physical environment contribute to behavioral change towards of or keeping up with physically active lifestyle? The survey has been conducted as a systematic literature study, and databases used are SportDiscus (Ebsco), Academic Search Elite and PubMed. 15 articles were included in this survey. The articles examine modern societies around the world and include all age groups. Based on the results, it can be noted that barriers for physically active lifestyles can be divided into two significant categories. These are individual ideas and values, as well as the social and physical environment. To break a physically inactive lifestyle requires change in all these areas, and responsibility lies on both the individual and society. The transtheoretic model of behavioral change shows that the environment that the individual lives in is largely significant. The environment has either a positive or negative impact when creating a physically active lifestyle, and the current norms of modern societies in many cases pose a threat to the health of individuals. Environmental change to Apollomatkat's training package trips can, according to the results, be considered a favorable alternative for maintaining or creating motivation for physically active lifestyle. However, how much the journey and its content affects the individual during and after the trip, can not be interpreted on the basis of this survey, and requires further research.

Keywords:	Barriers, physical activity, surroundings, Apollomatkat
Number of pages:	62
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

INNEHÅLL

1	Inledning	7
2	Fysisk aktiv livsstil i det moderna samhället	8
3	Teorier för Hälsöfrämjande Livsstil	10
3.1	Individuell nivå	10
3.2	Interpersonell nivå	10
3.3	Ekologisk nivå	12
3.4	Arbetsmodell för hälsöfrämjande livsstil	13
3.4.1	<i>Fysiska faktorer</i>	13
3.4.2	<i>Psykiska faktorer</i>	14
3.4.3	<i>Identitet</i>	16
3.4.4	<i>Sociala faktorer</i>	16
3.4.5	<i>Existentiella faktorer</i>	16
3.4.6	<i>Arv/Genetiska faktorer</i>	17
3.4.7	<i>Omgivande miljö</i>	17
4	Barriärer i vardagen och under träningspaketresa	18
4.1	ApolloSport träningspaketresor	18
4.2	Sociala- och fysiska omgivningen på Apollos träningspaketresor	19
5	Syfte och Frågeställningar	20
6	Metod	20
6.1	Etiska aspekter	21
6.2	Validitet och Reliabilitet	21
6.3	Inklusions- och exklusionskriterier	22
6.3.1	<i>Exklusionskriterier</i>	23
6.4	Informationssökning	23
6.5	Kvalitetsgranskning	23
6.6	Analys och bearbetning av artiklarna	25
7	Resultat	26
7.1	Presentation av inkluderade artiklar	26
7.2	Analys av resultat	48
7.2.1	<i>Barriärer för fysisk aktiv livsstil på individuell nivå</i>	48
7.2.2	<i>Barriärer för fysiskt aktiv livsstil på ekologisk nivå</i>	49
8	Slutsats	51
8.1	Tankar och omgivning som barriärer för fysisk aktiv livsstil	51

8.2	Träningspaketresors inverkan på fysiskt aktiv livsstil	51
9	Diskussion	52
9.1	Resultatdiskussion.....	52
9.2	Metoddiskussion.....	53
9.3	Etikdiskussion	54
9.4	Relevans och slutsats.....	54
	Källor	55
	Bilagor	60

Tabeller

Tabell 1, Faktorer som påverkar hälsan och bidrar till en hälsofrämjande livsstil	13
Tabell 2, Faktorer som bidrar till social inlärning och hälsa	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
Tabell 3 Kvalitetsgranskning av kvantitativa artiklar	25
Tabell 4 Kvalitetsgranskning av kvalitativa artiklar	25
Tabell 5 Presentation av inkluderade artiklar.....	47

1 INLEDNING

I det moderna samhället behöver vi inte längre vara fysiskt aktiva i vardagen, då vardagssysslorna och transport till stor del sköts av automatik. Detta är tid- och energisparande för individen, men har även sina mörka sidor. Statistiken visar nya former av livsstilssjukdomar som har tagit över och är i dagens läge både livshotande samt kostsamt för samhället. (findikaattori, 2015)

Människan är lat i sin natur, och hälsofrämjande livsstil kräver därför ständig uppmuntran. Det går inte att tvinga någon till hälsofrämjande val, utan förändring sker genom egen motivation som gynnar hens liv på alla plan. Det är därför viktigt att omgivningen ger möjlighet till och har sådana normer som stöder hälsofrämjande livsstil. (Faskunger, 2004; 22)

Fysisk aktivitet är en viktig del i helheten som utgör hälsa hos en individ. (WHO 1989) Problemet med utebliven fysisk aktivitet kan tolkas simpelt, men förändring är inte lätt och antalet bortförklaringar för fysiskt aktiv livsstil är oändliga. Detta arbete är ett beställningsarbete för Apollo matkat, som organiserar träningspaketresor till omgivningar där barriärer för en fysisk aktiv livsstil minimeras. Arbetet strävar efter att ge en djupare förståelse över barriärer för fysiskt aktiv livsstil i det moderna samhället, reflektera över om träningspaketresor kunde fungera stödande för beteendeförändring eller uppehåll av fysiskt aktiv livsstil, och står som hjälp för fortsatt produktutveckling och marknadsföring för deras träningspaketresor.

2 FYSISK AKTIV LIVSSTIL I DET MODERNA SAMHÄLLET

Ilmanen & Vehmas (2012) anger att hälsopromotion och idrottssektorn präglas av stark social kontroll. Vilka konsekvenser detta har för individuella behov borde tas mera i beaktan, eftersom det är välkänt att det sociala system vi har byggt upp har varit flera gånger starkare och påtvingande än enskilda individers vilja och förståelse.

Vi påverkas av och påverkar vår omgivning. Detta leder ofta till att vi fungerar efter normen i vår omgivning fastän det inte skulle vara det mest gynnsamma för just den egna hälsan och vardagen. Det är lätt att bli fysiskt passiv i moderna samhället, då transportmedel och automatik är lättillgänglig hjälp. Man sitter på skolan och jobb, på lunchpausen, i transportmedel och hemma i tv-soffan. Fysisk aktivitet upplevs plötsligt inte längre som en livsviktig funktion i vardagen i det moderna samhället, och prioriteras ofta därefter. (Faskunger, 2004; 212)

Problemet är välkänt, och åtgärder har tagits i bruk för att skapa medvetenhet. Enligt Rydqvist & Winroth (2008) är de bäst lämpade arenorna för hälsopromotivt och hälsopedagogiskt arbete skolan och arbetsplatsen. Beighle & Morrow (2014) nämner dock några större hinder inom dessa arenor som är viktiga att vara medveten om då man jobbar inom sektorn. De delar in dem i personliga, omgivningsmässiga samt sociala barriärer. Med personliga barriärer förknippas motivation, energi, omgivning, tidsbrist, kunskap och förtroende. Dessa kontrolleras av individen själv, och är därför oftast i störst fokus då man gör livsstilsförändringar. Till omgivningsmässiga barriärer hör miljö, väder, ockupation samt vilka faciliteter som finns till hands. Dessa är svårare att ändra, då de i flesta fall inte kan göras enbart av individen själv. Sociala hinder är socioekonomisk status, kulturella förväntningar samt stöd från vänner och familj vilka har väldigt stort inflytande på livsstil och levnadsvanor.

Även enligt Beighle & Morrow (2014) kan man minska eller öka barriären för en fysiskt aktiv livsstil genom allmän policy. T.ex. skolor och omgivningsmässiga policyn är effektiva sätt att öka mängden av fysisk aktivitet under kontrollerade omständigheter, men huruvida detta påverkar livsstilen i långa loppet finns det inte tillräckligt med bevis på. Skolspecifika policyn kan gynna hälsofrämjande livsstil, men kan även skapa

betydande barriärer. Upplevd betydelse av fysisk aktivitet och lärarens kunskapsnivå samt pedagogiska talang utgör till stor del atmosfären samt potentialen för barriärfri eller barriärskapande grund för fysiskt aktiv livsstil. Miljömässiga- och åldersmässiga barriärer är också två starkt påverkande faktorer. Med miljömässiga barriärer menas bostadsområde, då större städer, förorter och landsbygd påverkar och ger varierande möjligheter till hälsofrämjande levnadsvanor. Vidare påverkar ålder på möjligheter och val av livsstil, och skall kategoriseras i stor grad efter ungdomar, unga vuxna, vuxna och äldre vuxna. Dessa alla typer nås via olika sätt, vilket är viktigt att ta i beaktande vid hälsopromotion.

Både generalisation och individualisering är båda viktiga moment då man strävar till att minimera barriärer för en fysiskt aktiv livsstil. Omgivningen och samhället påverkar normer i en individs hälsofrämjande livsstil, men så gör även den lärarens eller mentors attityder och livssyn som en individ har för detta ämne i skolan och/eller på andra plan i livet. Om detta leder till positiva eller negativa slutsatser för just den individens hälsa påverkas därmed i betydande grad av hur hälsa ses nationellt, men går inte att påverka endast genom större helheter som samhällen och policy. Hälsa är sist och slutligen en slutprodukt av individens egna beslut. (Pakhlok, 2013, s. 3)

3 TEORIER FÖR HÄLSOFRÄMJANDE LIVSSTIL

Det finns flera teorier och modeller för vad som påverkar och skapar barriärer för en fysiskt aktiv livsstil på både individuellt och generellt plan. Linke et. al. (2014) tar upp psykologiska teorier för promotion av hälsofrämjande livsstil, och delar in dem på individuellt nivå, interpersonell nivå samt ekologisk nivå.

3.1 Individuell nivå

Hur fysiskt aktiv en individ är och i vilka sammanhang handlar om tankegång på individuell nivå. Health Belief Model (HBM) och Theory of Reasoned Action and Theory of Planned Behaviour (TRA & TPB) förklarar tankegång och beteende hos individen för hälsofrämjande beslut och livsstil. (Linke et. al, 2014; 5-7)

HBM poängterar betydelsen av individens tankar angående problem förknippade med fysisk aktivitet, upplevd nytta av handling och barriärer för handling, samt själv effektivitet för hälsofrämjande val och livsstil. TRA beskriver betydelsen av relationen av existerande attityder för fysisk aktiv livsstil och beteende för individens handling, samt hur ett handlingsmönster är baserat på individuella förväntningar för vad resultatet av handlingen är. TPB tar steget vidare och kompletterar TRA med att dessutom poängtera subjektiva normer och upplevd kontroll av handlingen, och hur dessa tre tillsammans resulterar i ett visst beteende och handlingsmönster. (Linke et. al, 2014;. 5-7)

3.2 Interpersonell nivå

På interpersonell nivå är Social Cognitive Theory (SCT) och Transtheoretical Model (TM) två välanvända psykologiska teorier för hälsofrämjande livsstil och val. (Linke et. al, 2014; 7-9)

SCT koncentrerar sig på sambandet mellan individ, beteende och omgivande miljö medan TM beskriver fem stadier för förändring. Dessa stadier hjälper att förstå en individs beteende angående fysisk aktiv livsstil och hur man som hälsopromotör skall

informera och motivera till hälsofrämjande fysisk aktiv livsstil. Stadierna är följande; förnekelsestadiet, begrundande stadiet, förberedande stadiet, handlingsstadiet samt underhållnings stadie. (Linke et. al, 2014; 7-9)

Processen som sker under dessa stadier går enligt Linke et. al (2014) enligt följande steg.

Process	Definition
Öka medvetenhet	Söka information om sig själv samt problemet
Självutvärdering	Bedömning av hur man känner och tänker om sig själv genom att respektera problemet
Själv befrielse	Val och engagemang för att agera eller tro på förmågan att kunna ändras
Motbetingning	Ersättning av problembeteenden
Kontrollering av stimuli	Undvika eller motverka stimuli som framkallar problembeteenden
Förstärkning av beteende	Belöna sig själv eller bli belönad av andra för att ha gjort förändringar
Hjälpsamma relationer	Vara öppen och förtroende om problem med någon som bryr sig
Dramatisk lättnad	Uppleva och uttrycka känslor om ens problem och lösningar
Miljöutvärdering	Bedömning av hur ett problem påverkar den fysiska miljön
Social befrielse	Öka alternativ för oproblematiske beteenden tillgängliga i samhället

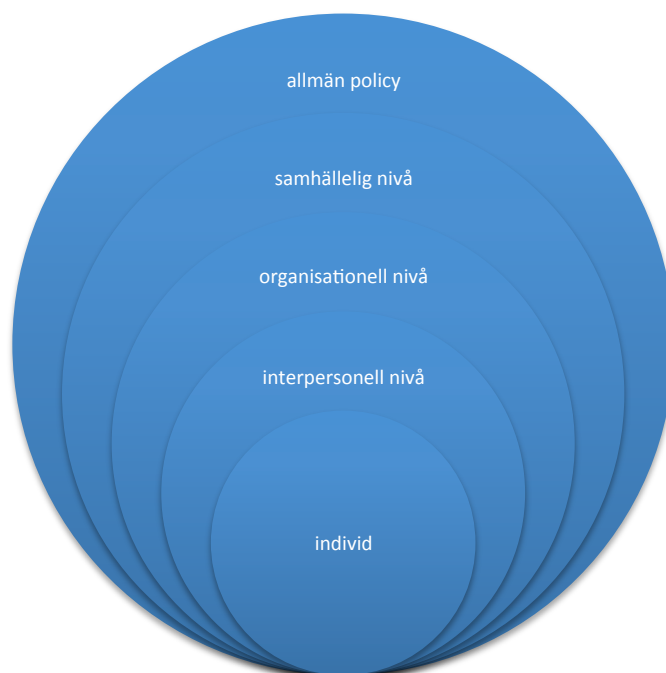
Tabell 1 - Processen i förändring inom transteoretiska modellen (Linke et. al, 2014; 8)

Denna tabell beskriver informationssökningen och visar vilka steg som är väsentliga för att en lyckad beteendeförändring i hälsofrämjande fysiskt aktiv livsstil ska ske. (Linke et. al, 2014; 8)

3.3 Ekologisk nivå

Bibeau et. al (1988) beskriver ekologiska perspektivet på hälsopromoterande program i sin artikel redan 1988. Enligt artikeln borde ändringar i individuellt beteende behandlas som sekundärt dilemma jämfört med omgivningsmässiga faktorer som fysiska och sociala omgivningen.

Linke et. al (2014) uppger dock att ekologiska system har inkluderats i större sammanhang först några år ifrån att artikeln har skrivits, och detta har resulterat i socioekologiska modellen.



Tabell 2 - Socioekologiska modellen (Linke et. al, 2014; 10)

Kärnan i denna modell är individen, och delas utåt till interpersonell nivå, organisationell nivå, samhällelig nivå och avrundas med allmän policy. Alla dessa

menas ha en roll i slutliga hälsobeteende hos samhället och individen. (Linke et. al, 2014;.10)

3.4 Arbetsmodell för hälsofrämjande livsstil

Rydqvist & Winroth (2008) innefattar de flesta synpunkter från de ovan nämnda teorierna i arbetsmodellen för hälsofrämjande livsstil.

Fysiska	Psykiska	Sociala	Existentiella	Arv/Genetiska faktorer	Omgivande miljö
Fysisk aktivitet	Självbild	Trygghet	Meningsfullhet		
Kost/mat	Vilja	Trivsel	Livsfilosofi		
Sömn/vila/hygien	Tålamod	Interaktion			
Bruk/missbruk	Lagom spänning-nivå				
	Kunskap				

Tabell 3, Faktorer som påverkar hälsan och bidrar till en hälsofrämjande livsstil. (Rydqvist & Winroth, 2008;24)

Tabellen beskriver arbete för hälsopromotion, och innefattar även den fysiska aspekten som en viktig del av helheten. (Rydqvist & Winroth, 2008; 24). Nedan beskrivs delarna närmare.

3.4.1 Fysiska faktorer

Till fysisk aktivitet kategoriserar Rydqvist & Winroth (2008) fysisk aktivitet, kost, sömn, vila, hygien, bruk och missbruk. Till rekommendationer hör 30 minuter fysisk aktivitet varje dag. Det är mer hälsofrämjande att vara fysiskt aktiv i korta stunder flera gånger per dag än göra ett långt pass endast en gång per dag. Fysisk aktivitet kan vara så vardagssysslor, motion som träning. Styrka, kondition, koordination och rörlighet är alla

viktiga egenskaper som är viktiga att träna och uppehålla genom mångsidig träning. Detta ökar välbefinnandet och hjälper kroppen fungera som den skall.

En mångsidig och kvalitativ kost håller människan frisk och energisk. Kosten skall innehålla en balans mellan långsamma kolhydrater, goda fetter och proteiner. Genom dessa får vi även mineraler och vitaminer som är viktiga byggstenar för våra celler, och tillräckligt intag av vatten för att hålla vätskebalansen. (Rydqvist & Winroth, 2008; 136-138)

Sömn och vila återhämtar så psykiskt som fysiskt, och är därför mycket viktigt för att klara av den normala vardagen. Sömnbehovet är mycket individuellt, men vuxna behöver ofta 7-8 timmar sömn per natt. (Rydqvist & Winroth, 2008; 141-142)

Doping, alkohol och tobak är några vanliga medel som är skadliga för hälsan men ändå brukas av flertal människor. I måttligt bruk klarar kroppen av dessa, men det finns en risk för beroende och missbruk. Gränsen är väldigt individuell, men missbruk skadar kroppen så fysiskt som psykiskt och är något man bör ta tag i så tidigt skede som möjligt. (Rydqvist & Winroth, 2008; 143, 146)

3.4.2 Psykiska faktorer

Till psykiska faktorer listas denna tabell självbild, vilja, tålamod, lagom spänningsnivå samt kunskap. Tankesätt attityder och förhållningssätt berättar åt oss själva varför vi handlar som vi gör, och bestämmer även om vi handlar hälsofrämjande eller inte. (Rydqvist & Winroth, 2008; 70)

Självbild har en stor betydelse för hälsan, då denna hänger starkt ihop med hur vi tänker och handlar. Självbildens skapas av medvetna och omedvetna tankeprocesser. På omedveten nivå finns kunskap, erfarenhet, känslor och värderingar vilka speglar sig i tankar och handling eller beteende på medveten nivå. (Rydqvist & Winroth, 2008; 71)

Enligt Faskunger (2008) kan tankar och föreställningar kan vara antingen positivt stödande eller negativt begränsande för en hälsofrämjande livsstil. På samhällsnivå kan

detta till exempel ses genom begränsande tankesätt som att åldringar inte är lämpade att vara speciellt fysiskt aktiva. Detta leder till att de begränsar sitt sätt och mängden att röra på sig, vilket har konsekvenser för både individ och samhälle. En annan vanlig bortförklaring eller att det är för farligt för barn att promenera eller cykla till skolan, tidsbrist, dåligt väder, kostar pengar, ingen att motionera med, för trött, fysiska hinder med mera.

Kunskap är väsentligt för att kunna handla hälsofrämjande. Utan kunskap över hur man skall motionera, träna, äta och andra fysiska faktorer, är det inte till någon nytta att endast berätta att det allmänt är viktigt att göra hälsofrämjande val. Detta kan delas in i teoribaserad och erfarenhetsbaserad kunskap, där det första fås genom lära sig fakta och andra genom att prova sig fram. (Rydqvist & Winroth, 2008; 73-74)

Föra att handla hälsofrämjande krävs vilja eller motivation och tålamod. Människan har tre steg av behov vilka motivation och vilja handlar efter. Dessa är jagbehov, relationsbehov, existensbehov eller fysiologiska behov. Existens- och fysiologiska behov drivs av mats, sömn, fysisk aktivitet och bostad. Relationsbehov av trygghet, tillhörighet och kärlek. Jagbehov av att hålla på med sådant som man tycker om samt att få möjlighet att utveckla sina inre resurser. Tålamod behövs då man vill ändra på dessa, då ändring är en lång och energikrävande process. (Rydqvist & Winroth, 2009; 74-76)

I det moderna samhället finns det i allmänhet mycket information lättillgängligt genom internet. Om människan söker och tar tag i informationen beror sedan på motivation, och det skulle därför vara viktigt att varje individ skall känna att ens eget hälsobeteende är på eget ansvar och är motiverad att påverka den på eget initiativ. (Alexanderson & Medin, 2000; 136-138)

Lagom spänningsnivå hör, som redan nämnades, ihop med stress. Människor har olika grad av grundspänningsnivå, andra har en mer avslappnad nivå medan andra har hög grundspänningsnivå. (Rydqvist & Winroth, 2008; 150)

3.4.3 Identitet

Enligt Higham & Hinch (2009) kan identitet ses som en allt större faktor som antingen främjar eller begränsar en hälsofrämjande livsstil. Identitet formas genom att man jämför sig själv med andra, och behöver ständig förstärkning. En person kan t.ex. identifiera sig som en osportig person, och handlar därför därefter. Samtidigt söker sig den personen till människor som har liknande värderingar, och därmed stärks och bekräftas den egna identiteten genom dessa bemötanden.

De anser även att globalisation har ändrat hur vi bygger upp identiteter. Enligt dem byggs identitet och självbild upp genom att jämföra vad som gör en till annorlunda från alla andra. Globalisation har lett till att olika kulturer blandas, och en människas identiteter blivit fler som man fritt växlar mellan beroendes på livssituation och vilken plats man befinner sig på. Genom att resa har människan möjlighet att jämföra sin identitet med nya omgivningar, kulturer och exotiska ”andra” kulturer och individer. Nya värderingar skapas, och de gamla som individen väljer att ha kvar stärks ytterligare i den egna identiteten. (Higham & Hinch, 2009; 58, 65)

3.4.4 Sociala faktorer

Trygghet, trivsel och interaktion kategoriseras under sociala faktorer. Med trygghet menas här att den närmaste omgivningen består av människor och samhälle som fungerar och ger en känsla av att någon bryr sig om en. Trivsel är en stor helhet av bra miljö och socialt nätverk, meningsfull verksamhet och positiv självbild. Med interaktion menas mellanmänniskt samspel, och visar sig i verbala, ickeverbala och skriftliga språket. Alla dessa påverkar om individen känner sig accepterad och förstådd i sin situation, i en grupp och i samhället, och påverkar hälsan i betydande grad. (Rydvist & Winroth, 2008; 76-80)

3.4.5 Existentiella faktorer

Meningsfullhet och livsfilosofi skapar tillsammans existentiella faktorer. Livsfilosofin formas genom omgivningen, erfarenheter, kunskap, samspel med andra människor samt vilka livsvillkor vi haft vid uppväxt. Vi handlar och beter oss enligt dessa, då de ger

utgångspunkten för hur vi tolkar situationer och händelser. Detta är även grunden till vår självbild som vi nämnde redan tidigare i detta kapitel, samt livsstil i sin helhet. (Rydqvist & Winroth, 2008; 65-66)

Antonovsky talar väldigt mycket om meningsfullhet som en viktig del av KASAM, känsla av sammanhang. Meningsfullhet är upplevelsen av att handlingar, händelser och livet har betydelse. Detta behöver inte vara faktiska sanningen, utan känslan är nyckelfaktorn i detta. (Rydqvist & Winroth, 2008; 66)

3.4.6 Arv/Genetiska faktorer

Människan föds med en viss uppsättning av gener, vilken bestämmer våra fysiska egenskaper. Man utvecklas genom hela livet, men är bättre på och utvecklar lättare vissa egenskaper än andra på grund av sitt arv. (Rydqvist & Winroth, 2008; 22)

3.4.7 Omgivande miljö

Omgivningen spelar stor roll i hälsofrämjande livsstil. En gynnsam hälsofrämjande omgivning ger villkor, handlingsutrymme och möjliggör hälsofrämjande val i vardagen. Det optimala är att möjliggöra ökad kontroll för faktorer som påverkar hälsan på individ-, grupp-, organisations- och samhällsnivå. Det är viktigt att vara medveten om de olika systemnivåerna för att kunna fundera på vilken nivå man vill arbeta med, eftersom systemen påverkar och påverkas alla av varandra. (Rydqvist & Winroth, 2008; 248-249)

Ilmanen & Vehmas (2012) har nyligen skrivit om omgivningens roll och betydelse för hälsofrämjande livsstil från det Finländska samhällets synvinkel. De anger att alla har rätt och möjlighet till sjukvård, skolning och tak över huvudet i vårt samhälle. Detta gynnar jämställdhet, men kan samtidigt vara ett hot för individuella behov och känslan av att kunna påverka sin egna situation och hälsa på individuellt sätt. Hälsotion och idrottssektorn präglas dessutom av stark social kontroll, och vilka konsekvenser detta har för individuella behov borde tas mera i beaktan.

4 BARRIÄRER I VARDAGEN OCH UNDER TRÄNINGSPAKETRESA

Barriärer för fysisk aktivitet kan hittas på alla plan i livet. Enligt Ilmanen & Vehmas (2012) begränsar sociala kontrollen individers tankegång och hälsofrämjande val i vardagen. Detta argument stöds av Bibeau et. al (1988) och Linke et. al (2014), som båda poängterar betydelsen av ekologiska nivån, det vill säga normerna och policyn som samhället bygger upp för en fysisk aktiv livsstil.

En beteendeförändring är en mycket energikrävande process, och kräver att individen upplever att förändringen gynnar hans situation. En förändring kräver även mycket från individens närmaste familj och vänner för att den skall lyckas. (Linke et. al, 2014; 8) Därför är det viktigt att ha en god grund för förändring och hälsofrämjande alternativ i samhället som stöder förändringen. Rydqvist & Winroth (2008) listar upp de mest väsentliga bitarna som skall ta i beaktande i hälsofrämjande arbete i så vardagen som på träningspaketresa. Genom att skapa en stödande omgivning så fysiskt som socialt gynnar till en fysiskt aktiv livsstil och förändringsprocess om det finns behov för sådan.

Sist och slutligen beror en fysiskt aktiv livsstil på individen själv och hans tankar och värdegrund, och fastän omgivningen skulle stöda en fysiskt aktiv livsstil hjälper det inte om individen själv inte är motiverad för en sådan form av livsstil. (Linke et. al, 2014; 7. Faskunger, 2004; 22)

4.1 ApolloSport träningspaketresor

Apollomatcats träningspaketresor är paketresor till noggrant utvalda destinationer och hotell. Träningspaketresorna går med namnet Apollo Sports, och fokuserar på att ha de bästa möjligheterna för en aktiv semester. (Apollo.fi, 2017)

Möjligheterna för hurdan typs fysisk aktivitet som erbjuds varierar mellan de olika destinationerna och hotellen, men är noggrant utvalda efter att kunna erbjuda ett gynnsamt klimat, mångsidig omgivning både för vatten- och uthållighetssporter är lämpad för så konditionsidrottare som för mer erfaren idrottare. Till utbudet hör både sporter som går att utföra individuellt på egen hand samt ledda grupp-pass och –aktiviteter. Även individuell handledning erbjuds för extra kostnad. (Apollo.fi, 2017)

Aktiviteter och sporter som ofta hör till utbudet är alla frivilliga och varje individ väljer aktiviteter enligt egen nivå och intresse. Till priset hör grupp-pass, bollsporter, gym och olika former av uthållighetsträning. Med extra kostnad erbjuds det ett bredare utbud av vattenaktiviteter, cykling, kampsporter, crossfit gym, bollsporter och simning samt individuell eller grupphandledning för dessa. Apollomatkat ordnar dessutom temaveckor med fokus kring specifika teman och instruktörer och program för dessa. (Apollo.fi, 2017)

4.2 Sociala- och fysiska omgivningen på Apollos träningspaketresor

Fysiska omgivningen är noggrant utvald för att stöda en fysiskt aktiv livsstil under resan. Utbudet för aktiviteter är mångsidigt och klimatet gynnsamt, hotellen är dessutom noggrant utvalda efter bekvämlighet för att kunden skall kunna slappna av och vila ut mellan aktiviteterna. Omgivningen bjuder på goda möjligheter för så vattenaktiviteter och uthållighetsidrott i mångsidiga teränger. Hotellen erbjuder näringsrika och hälsosamma matalternativ för så morgonmål, lunch som middag. (Apollo.fi, 2017)

Till sociala omgivningen bidrar Apollos träningspaketresor med att skapa en miljö där den sociala normen är att vara fysiskt aktiv. Alternativen för fysisk aktivitet är väldigt många, och det finns både aktiviteter som utgörs i grupp och individuellt, på egen hand eller med instruktör. Det är fritt fram att välja den aktivitet som kunden känner sig motiverad av just den dagen, och hjälp och råd finns lätt att få av personal.

Träningspaketresorna ger även möjlighet till individuell handledning i de olika aktiviteterna, och det är därför lätt att pröva eller fördjupa sig i en ny sport. (Apollo.fi, 2017)

Miljön påverkas även av att hotellen och omgivningen är uppbyggda just med tanke på behoven på en träningspaketresa. Detta påverkar klientskapet som åker till destinationen, och tillsammans skapas ett motiverande och positivt klimat utan vardagens stress och vanliga rutiner. Utgångspunkten är att vara fysiskt aktiv, äta gott, sova bra och allmänt må så bra som möjligt under resan. (Apollo.fi, 2017)

5 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med detta arbete är att undersöka vilka barriärer för fysisk aktiv livsstil det moderna samhället. Frågorna är därmed följande:

- Vilka barriärer för en fysiskt aktiv livsstil existerar i det moderna samhället enligt aktuell forskning?
- Kan Apollos träningspaketresor med sin sociala- och fysiska omgivning bidra till beteendeförändring mot eller upprätthållande av en fysisk aktiv livsstil?

6 METOD

Metoden för denna undersökning är systematisk litteraturanalys, vilket innebär att systematiskt söka, kritiskt granska och tillslut sammanställa litteratur inom angivet område. Tidigare utförda studiers data sammanställs, och fokus ligger på aktuell forskning. Denna metod är vald för detta arbete för att få en aktuell och bred omfattning om barriärer för fysisk aktiv livsstil i det moderna samhället. Det finns inga regler för hur många forskningar analysen måste innefatta, men mängden måste vara tillräcklig och av god kvalitet för att kunna uppnå en tillräckligt bra grund för slutsatser och bedömningar. Antalet beror därmed på vad man kan hitta och vilka krav på studierna man ställer. (Forsberg & Wengström, 2013; 26,30-31)

För att kunna utföra en systematisk litteraturanalys skall den uppfylla följande krav. Undersökningen skall ha en tydlig och klar frågeställning och ha en sökstrategi som identifierar alla relevanta studier för undersökningen. Tydliga inklusions- och exklusionskriterier bestämmer val av studierna, och för varje vald studie presenteras metodval och resultat. De studier som har exkluderats skall också presenteras och motiveras. Resultaten analyseras tydligt och redovisas i en rapport. (Forsberg & Wengström, 2013; 28)

Systematisk litteraturstudie görs enligt särskilda steg. Först görs en problemformulering, och sedan formuleras frågor som skall besvaras samt en plan för litteraturstudien. Därefter bestämmer man sökord och strategi, och väljer ut vetenskapliga artiklar eller

rapporter som litteratur. Sedan värderar man litteraturer kritiskt, bedömer dess kvalitet och väljer vilken litteratur som skall ingå. Till sist analyseras och diskuteras resultat och resultaten sammanställs, varefter slutsatser kan dras. (Forsberg & Wengström, 2013; 31-32)

Systematisk litteraturstudie har valts som metod för detta arbete för att få en bred syn på barriärer för fysisk aktiv livsstil i olika livssituationer och omgivningar.

6.1 Etiska aspekter

I systematisk litteratursökning är det viktigt att ta i beaktan etiska aspekter. Ohederligheter och fusk skall undvikas. Dessa definieras enligt följande: stöld eller plagiat av data, hypoteser eller metoder utan källa, förvrängning av forskningsprocessen, fabricering av data t.ex. genom att felaktigt inkludera, exkludera eller tolkning av data som skulle förvränga tolkningen av slutsatsen. (Forsberg & Wengström, 2013; 69-70)

För att följa etiska överväganden i urvalet samt presentationen av resultat kommer detta arbete att fästa extra noggrannhet på följande punkter. Alla studier som väljs till denna undersökning skall vara godkänd av en etisk kommitté eller ha noggranna etiska överväganden. Alla artiklar som ingår i studien redovisas. Alla resultat kommer att presenteras, både de som stöder och de som inte stöder resultaten. (Forsberg & Wengström, 2013; 69-70)

6.2 Validitet och Reliabilitet

Undersökningens interna- och externa validitet samt reliabilitet är viktig att ta i beaktande. Med intern validitet menas om man kan dra slutsatser av om den oberoende variabeln har påverkat den beroende variabeln eller inte. Det gäller här att undvika systematiska fel, vilket minimeras genom deltagarna fördelas slumpmässigt, störande variabler fördelas lika i grupperna, minimering av bortfall genom att objektivt bedöma skillnader av effekten. Extern validitet mäts genom hur bra resultaten kan generaliseras

från urval till population. Här påverkar stickprovets urval, och om det är representativt för populationen eller inte. (Forsberg & Wengström, 2013; 99-100)

Reliabilitet berättar om samma undersökning ger samma resultat om den skulle göras med samma metod igen. Reproducerbarhet visar här om resultatet blir samma vid två mättillfällen, tillförlitlighet om slumpmässiga fel är frånvarande samt precision, det vill säga om gradskillnader kan mätas i en variabel. Vid låg reliabilitet ökar sannolikheten att slumpfel påverkar slutresultatet. (Forsberg & Wengström, 2013; 104)

6.3 Inklusions- och exklusionskriterier

Kriterierna för sökningen utgörs via frågeställningarna. Det är viktigt att bestämma hur gamla studier man vill ta med, vilket språk studierna skall vara skrivna på samt vilka studietyper man vill ha med. Efter detta bestäms databaser och sökbegrepp. (Forsberg & Wengström, 2013; 79)

Inklusionskriterierna i detta arbete är följande. Artikeln skall vara skriven på finska, svenska eller engelska och publicerats under åren 2015 – 2018. Artikeln skall behandla barriärer för fysisk aktiv livsstil och/eller träning i vardagen. Artikeln skall behandla friska individer. Exklusionskriterierna för arbetet är att artikeln är publicerad före år 2015, inte är skriven på finska, svenska eller engelska, inte finns tillgänglig gratis och i fulltext.

Inklusionskriterier

- Artikeln är publicerad på finska, svenska eller engelska.
- Artikeln är från åren 2015-2017
- Artikeln är tillgänglig i fulltext och är referensgranskad
- Artikeln behandlar barriärer för fysisk aktiv livsstil eller orsaker till inaktiv livsstil i det moderna samhället
- Artikeln behandlar friska individer, exklusive övervikt.

6.3.1 Exklusionskriterier

- Artikeln är inte publicerad på finska, svenska eller engelska
- Artikeln är publicerad före år 2015
- Artikeln är inte tillgänglig i fulltext och/eller är inte referensgranskad
- Artikeln finns inte tillgänglig gratis
- Artikeln behandlar individer med sjukdom eller skada, exklusive övervikt.

6.4 Informationssökning

Sökbegreppen kommer att väljas enligt orden i frågeställningarna och kan kombineras med booleska sökord som AND, OR och NOT. Med trunkering kan man ersätta ett ords början eller slut, och få olika varianter och begrepp av ett visst ord eller en del av ett ord. Studierna väljs ut och motiveras varför de har valts ut. Perspektiven, metoden och dataunderlaget presenteras sedan i tabellform. (Forsberg & Wengström, 2013; 79-80)

I detta arbete används sökorden barriers AND exercise OR physical activity. Sökorden kombineras med AND och OR. Som sökmotorer används PubMed, SportDiscus (Ebsco) och Academic Search Elite. I PubMed valdes även "humans" under species för att precisera undersökningens resultat ytterligare.

Databas	Sökträffar	Inkluderad efter titel	Inkluderad Efter abstrakt	Inkluderad efter innehåll
SportDiscus (Ebsco)	191	15	8	7
Academic Search Elite	181	7	5	4
PubMed	302	10	6	4

Tabell 4, Antal inkluderade artiklar med sökorden barriers AND (exercise OR physical activity)

6.5 Kvalitetsgranskning

För att få ett bra värde i undersökningen, bör man fästa uppmärksamhet på hur bra man värderar och identifierar de relevanta studierna. Viktiga frågor som skall besvaras är undersökningens syfte, resultat samt resultatens giltighet. Kvalitetsbedömningen skall inkludera följande information: syfte, frågeställning, design, urval, mätinstrument,

analys, tolkning samt publicerings år. Kvalitetsgranskningen har gjorts enligt frågor som bifogats som bilagor i slutet av detta arbete, och resultatet finns listat i tabellen nedan. (Forsberg & Wengström, 2013; 116)

Forskningarnas kvalitet kan sedan värderas med skalan 1-3, där 1 är lägst och helst inte skall vara med i undersökningens slutliga urval. Vidare kan forskningarnas bevisvärde värderas 1-3, där 1 står för bästa bevisvärde och är då randomiserade kontrollerade studier med optimala förutsättningar att få så lite systematiska fel som möjligt. För att nå till 3 skall kvantitativa artiklar i denna undersökning få 7-8 poäng och kvalitativa 10-12 poäng, till 2 skall kvantitativa få 5-6 poäng och kvalitativa 6-10 poäng, och till 1 klassas alla artiklar som i kvantitativa skalan får 1-4 poäng och kvalitativa 1-5. (Forsberg & Wengström, 2013; 116) Frågorna för kvalitetsgranskningen finns som bilagor.

Artikel nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	Bevisvärde
3.	Ja	Ja	Ja	Nej	Ja	Ja	Ja	Ja	3
6.	Ja	Ja	Ja	Nej	Ja	Ja	Ja	Ja	3
7.	Ja	Ja	Ja	Nej	Ja	Ja	Ja	Ja	3
9.	Ja	Ja	Ja	Nej	Ja	Ja	Ja	Ja	3
10.	Ja	Ja	Ja	Nej	Ja	Ja	Ja	Ja	3
12.	Ja	Ja	Ja	Nej	Ja	Ja	Ja	Ja	3
13.	Ja	Ja	Ja	Nej	Ja	Ja	Ja	Ja	3

Tabell 5 Kvalitetsgranskning av kvantitativa artiklar

Artikel nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Kvalitets bedömning
1.	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Nej	Ja	Ja	3
2.	Ja	Ja	Ja	Ja	Nej	Ja	Nej	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	3
4.	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Nej	Ja	3
5.	Ja	Ja	Nej	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Nej	Nej	Ja	2
8.	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Nej	Ja	3
11.	Ja	Ja	Nej	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	3
14.	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Nej	Ja	Ja	3
15.	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	3

Tabell 6 Kvalitetsgranskning av kvalitativa artiklar

Alla artiklar godkändes i kvalitets granskning och inga artiklar behöver exkluderas.

6.6 Analys och bearbetning av artiklarna

Då man redovisar för resultat är det viktigt att detta görs tydligt och korrekt, samt i logisk följd. Först redovisas artiklarna översiktligt, för att sedan gå djupare in på resultaten genom längre kapitel för analys. Först redovisas antalet träffar för de valda databaserna i databassökningen varefter man redovisar manuella sökningen genom att

berätta var och hur många artiklar som har hittats. Därefter redovisar man för litteratur som man lämnat bort. (Forsberg & Wengström, 2013; 163)

Då de inkluderade artiklarna bearbetas läses de noggrant igenom och beskrivs med åtminstone följande punkter: Författare, titel, publiceringsår, undersökningens frågeställningar, design, urval, bortfall, datainsamlingsmetoder, resultat och slutsatser. (Forsberg & Wengström, 2013; 164)

7 RESULTAT

I detta kapitel presenteras resultaten av systematiska litteraturstudien.

7.1 Presentation av inkluderade artiklar

Artiklarna presenteras i tabellform och innefattar författare, årtal, titel, syfte, design, urval, mätinstrument samt artikelns resultat.