

Att känna sig sämst på idrotten

Carolina Lunde, Göteborgs universitet

En del barn och ungdomar förknippar idrott och fysisk aktivitet med ångest och olust. Kapitlet handlar om hur en negativ självbild och kroppsuppfattning står i vägen för en aktiv livsstil.

Så länge jag kan minnas har idrott, sport och träning varit extremt ångestladdat för mig. Hela låg och mellanstadiet var jag i princip den enda som inte tränade fotboll och det har format min relation till motion och hur den ser ut än i dag. Jag minns tillbaka på hur jag alltid var långsammast på idrotten. Hur jag aldrig blev vald, hur jag alltid kastade bollen kortast och hur jag alltid hade den absolut sämsta tiden på 60 meter. Hur jag hade ont i magen inför de obligatoriska friluftsdagarna med friidrottstema. Vetskapen om att jag skulle vara långsammast, sämst och en belastning för dom av mina kamrater som eventuellt fick mig på sin sida, sitt lag. Om jag ens var där, det vill säga.¹⁶¹

(Ur bloggtext på nöjessajten Djungeltrumman)

Det här kapitlet ägnas åt att försöka förstå några av de processer som ligger till grund för att barn och ungdomar är fysiskt aktiva i väldigt låg grad eller inte alls. Strålkastarljuset riktas framför allt mot ungas identitet och självbild och hur dessa kan komma att påverka motivationen att delta i fysisk aktivitet. En särskilt viktig aspekt av självbilden är den som relaterar till det fysiska självet: kroppsuppfattningen. Kroppsuppfattningen inrymmer i sin tur en värdering av såväl kroppens utseendemässiga egenskaper som fysiska förmågor och kompetenser.

Det är också i skärningspunkten mellan en själv och andra som ens självvärderingar kommer upp till ytan, vilket också det inledande citatet belyser. Jämför man sina fysiska prestationer, tillkortakommanden och företräden med andras och kommer fram till att man är den som är långsammast, sämst och aldrig blir vald är det inte

¹⁶¹ Forsberg, I. (2014). "Att alltid bli sist vald på gympan".

konstigt att de obligatoriska idrottslektionerna i skolan väcker ångest och obehag. I den skärningspunkten kommer det här kapitlet också att befinna sig.

Motiverad att vara fysiskt aktiv

Ett vanligt sätt att närma sig motivation till fysisk aktivitet är via den så kallade självbestämmandeteorin.¹⁶² Teorin utgår från att människors engagemang i fysisk aktivitet kan förklaras utifrån graden av självbestämmande och kontrollerade former av motivation.

Den mest självbestämmande formen av motivation är den som innefattar en internalisering av en fysiskt aktiv livsstil, som en spegling av ens rätta jag. Livsstilen är frivillig och en integrerad del av personens identitet och självbild. Självbestämmande former av motivation handlar också om att ägna sig åt fysisk aktivitet för att man mår bra av det och tycker det är roligt. Hos barn är dess drivkrafter ännu inte en integrerad del av självbilden. Däremot visar forskning att barn ofta drivs av motiv som handlar om fysisk aktivitet som något kul och lustfyllt, en form av självbestämmande motivation.¹⁶³

Mer kontrollerade, eller externa, former av motivation är fysisk aktivitet som drivs av upplevda krav eller krafter som ligger utanför individen. Det kan vara ångest, skuld eller skam, att vinna andras beundran eller bekräftelse, eller att känna press från andra. Det råder konsensus om att självbestämmande motivation är positivt, bland annat för att det förutsäger mer långsiktiga och hälsosamma aktivitetsmönster. Extern motivation anses inte ha samma långsiktiga effekter.

En annan form av motivation är amotivation. Det kan översättas till att känna sig helt utanför sammanhang av fysisk aktivitet och att inte vara intresserad av att delta. I en studie av 2 500 brittiska tonåringar klassificerades en tiondel som amotiverade.¹⁶⁴ Dessa ungdomar utmärkte sig genom att de upplevde en låg grad av fysisk kompetens och självkänsla. Fler flickor än pojkar kunde klassificeras som amotiverade, vilket i sin tur väcker frågan om hur sådana skillnader uppstår. Karin Weman, doktor i idrottspsykologi, menar att amotivation ofta har sitt ursprung i

¹⁶² Deci, R. m.fl. (2002). *Handbook of self-determination research*.

¹⁶³ Thedin Jacobsson, B. (2013). "Därför vill vi fortsätta". I Centrum för idrottsforskning, *Spela vidare*, s. 59–83.

¹⁶⁴ Wang, C. m.fl. (2007). "The 2x2 achievement goal framework in a physical education context". I *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 8, nr. 2, s. 147–168.

känslor av inkompetens och hjälplöshet.¹⁶⁵ Vuxna personer som är amotiverade är i sin tur svåra att nå med hälsofrämjande insatser och interventioner. En viktig fråga blir därför hur det går att undvika att barn och ungdomar utvecklar en känsla av fysisk inkompetens som sätter käppar i hjulet för en aktiv livsstil.

Omgiven av ett släkte hurtbullar

Familjemedlemmar är särskilt viktiga för att bereda yngre barn tillträde till en värld av fysisk aktivitet. Psykologiforskaren Sofia Bunke och kollegor betonar vikten av att föräldrar uppmuntrar och ger förslag till fysisk aktivitet, praktisk hjälp eller själva deltar tillsammans med sina barn.¹⁶⁶ På sikt kan denna typ av socialt stöd leda till att motiven för att vara fysiskt aktiv övergår från att vara externt till internt reglerade – det vill säga att de övergår från att vara föräldrarnas önskemål till barnets egna. I en mer indirekt påverkansprocess fungerar föräldrar också som förebilder genom de vanor och attityder de har till hälsa och fysisk aktivitet. Barns observation av föräldrarnas beteende kan alltså skapa intresse för en fysiskt aktiv livsstil. En del forskare menar dock att det är det mer direkta sociala stödet som spelar störst roll, snarare än den mer indirekta modelleringen av föräldrabetenden och attityder.¹⁶⁷

I blogginlägget om hur det känns att ”alltid bli sist vald på gympan” beskriver skribenten sin upplevelse av hur familjen kan fungera som en inkörspport till en värld av idrott och fysisk aktivitet.¹⁶⁸ Hon beskriver sin familj som en där motion och idrott inte faller sig naturligt. Det går därför att tänka sig att familjens kollektiva identitet återfinns i något annat:

Det [idrottande] kanske faller sig naturligt om en kommer från en familj där motion och sport är ett ständigt inslag. Där kärlek till idrott och motion gör att både föräldrar och barn rör på sig, men det gör inte jag. En ska inte behöva komma från ett släkte av hurtbullar för att kunna trivas med skolidrotten.

¹⁶⁵ Weman Josefsson, K. (2016). *You don't have to love it*. Doktorsavhandling.

¹⁶⁶ Bunke, S. m.fl. (2013). ”The impact of social influence on physical activity among adolescents”. I *European Journal of Sport Science*, vol. 13, nr. 1, s. 86–95.

¹⁶⁷ Marks, D. F. m.fl. (2005). *Health psychology*.

¹⁶⁸ Forsberg, I. (2014).

Här är det förstås också viktigt att poängtera betydelsen av andra faktorer som antingen underlättar eller försvårar för barn att vara fysiskt aktiva, som till exempel familjens ekonomiska och sociala situation. Nyligen utförda studier lyfter fram vittnesmål från föräldrar om hur en komplex och stressfylld tillvaro kan göra det svårt att få in fysisk aktivitet i vardagslivspusslet.¹⁶⁹ En implikation är att det är viktigt att främja rättvisa förutsättningar för föräldrar och barns fysiska aktivitet. Att ingjuta en känsla av fysisk kompetens verkar vara en särskilt viktig uppgift för föräldrar, men också att erbjuda ett långsiktigt socialt stöd även under ungdomsåren.^{170 171}

Mer negativa aspekter av föräldrapåverkan relaterar till påtryckningar av olika slag, som att försöka förmå barn och ungdomar till fysisk aktivitet genom klagomål och kritik. Missriktade försök att uppmuntra barn till fysisk aktivitet kan involvera den typ av kommentarer som kroppsmisnöjda ungdomar återberättade i en intervjustudie på Göteborgs universitet. En 14-åring berättade där hur hennes föräldrar uppmuntrade henne att träna varje kväll för att ”killar skulle gilla henne”.¹⁷² Denna kommentar är problematisk på flera sätt. Dels underblåser den extern snarare än intern motivation, dels görs en mycket onödig sammanblandning mellan skälen till varför man gillar någon och kroppens yttre. Det här är något som jag återkommer till längre fram i kapitlet.

Sociala normer i kamratgruppen

Medan familjen utgör det mest centrala sociala sammanhanget för många yngre barn, växer kamratgruppens betydelse i takt med att barn blir äldre och gradvis utökar sin sociala värld. Tonåren innebär ett aktivt sökande efter självständighet och oberoende, vilket också inkluderar att ta egna hälsorelaterade beslut. Beteenden, normer och värderingar som återfinns i kamratgruppen blir därför mer inflytelserika – för många unga betydligt viktigare än de råd och förmaningar som kommer från föräldrar eller andra vuxna.

¹⁶⁹ Norman, Å. m.fl. (2015). ”Stuck in a vicious circle of stress”. I *Appetite*, vol. 87, s. 137–142.

¹⁷⁰ Biddle, S. m.fl. (2007). ”Health-enhancing physical activity and sedentary behavior in children and adolescents”. I *Journal of Sport Sciences*, vol. 22, nr. 8, s. 679–701.

¹⁷¹ Bunke, S. m.fl. (2013).

¹⁷² Lunde, C. (2009). *What people tell you gets to you*. Doktorsavhandling.

En egenskap som utmärker kamratgrupper är att medlemmarna tenderar att vara lika varandra. Detta gäller även fysiska aktivitetsmönster.¹⁷³ I longitudinella studier har man sett en ökning i fysisk aktivitet bland ungdomar som fått en jämnårig vän med en högre aktivitetsgrad än vad de själva har. Professor Russ Jago och hans kollegor som gjort studien betonar också att barn och unga, genom att ingå i kamratgrupper där man är fysiskt aktiv, bygger en känsla av tillhörighet och kontroll i relation till fysisk aktivitet.¹⁷⁴ Att vara aktiv tillsammans med vänner ökar i sin tur motivationen att fortsätta vara fysiskt aktiv, liksom att ägna sig åt mer intensiv fysisk aktivitet. Sociala normer i kamratgruppen har alltså förmågan att skapa en gruppidentitet med effekter på enskilda gruppmedlemmars självbild och beteenden.

Idrottsmän, hockeykillar och hästtjejer

I studien, som är gjord på barn i tioårsåldern, noterade forskarna dessutom ytterligare ett intressant resultat. Det visade sig att fysisk aktivitet var starkare kopplat till hög social status för pojkar. För flickor var sambanden mellan fysisk aktivitet och ställningen i gruppen mer komplexa, och aktiva flickor ansågs inte nödvändigtvis ha hög social status.¹⁷⁵ Även om detta är en brittisk studie går resultaten att fundera över utifrån svenska förhållanden. Också i Sverige är idrott en traditionellt manlig arena som omgärdas av genuskodade fördomar och stereotyper. Att vara en riktig idrottare är att vara idrottsman, och det finns föreställningar om vad som är maskulina respektive feminina idrotter.¹⁷⁶ Till viss del är det nog fortfarande så att barn och ungdomar som ägnar sig åt en idrott som ligger i linje med förväntningar kring kön får mer positiv bekräftelse, vilket stärker dem i deras idrottsidentitet. Inte minst gäller det ungas kamratgrupper, där det kan finnas en upptagenhet av att "göra kön" på rätt sätt, och där normer kring kön och könsroller kan vara extra snäva. Sådana normer påverkar alla barn och ungdomar,

¹⁷³ Sawka, K. J. m.fl. (2013). "Friendship networks and physical activity and sedentary behavior among youth". I *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, nr. 10, s. 130.

¹⁷⁴ Jago, R. m.fl. (2009). "Friendship groups and physical activity". I *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, nr. 6, s. 4.

¹⁷⁵ Ibid.

¹⁷⁶ Skoog, T. m.fl. (2014). "Jag är en idrottare". I E. Sorbring (Red.), *Att förstå ungdomars identitetsskapande*, s. 148–165.

men blir kanske särskilt tydliga för vissa identiteter. I en rapport från Riksidrottsförbundet, *Hbtq och idrott*, betonas att en konsekvens av snäva och exkluderande normer kring kön och sexualitet är att många hbtq-ungdomar slutar idrotta.¹⁷⁷

Det finns också vittnesmål som gör gällande att flickor och pojkar inte får ägna sig åt idrott och fysisk aktivitet på ett jämlikt och rättvist sätt. En 17-årig flicka motive-
rade sitt beslut att avsluta sitt idrottande så här:

Orättvisor mellan könen i fotbollen tog för mycket kraft. Killarna fick alltid största planen och bästa bollarna samt åka på träningsläger till Turkiet medan vi hade vårat i klubblokalen. Det gjorde att flera slutade.¹⁷⁸

Här illustreras även det som bland andra forskarna Therese Skoog och Henrik Gustafsson lyfter fram, nämligen hur det blir viktigt för unga att fundera över om värderingarna inom idrotten stämmer överens med de egna.¹⁷⁹ Citatet ovan visar också hur ungdomar är aktiva i sitt eget beslutsfattande.

Kroppsuppfattning och fysisk aktivitet

Tonåren är förknippad med många och omvälvande fysiska förändringar, som medför att den fysiska självbilden, eller kroppsuppfattningen, blir allt viktigare för ungdomars självbild och självkänsla.¹⁸⁰ Kroppsuppfattningen inrymmer i sin tur flera olika dimensioner, däribland en värdering av fysisk kompetens och av kroppens utseendemässiga kvaliteter. En av de viktigaste psykologiska uppgifterna under denna period av livet är att landa i en förändrad kropp – att komma tillrätta med sitt fysiska jag och få en realistisk kroppsuppfattning.

Det är också under tonåren som vi bevittnar den mest markanta nedgången i fysisk aktivitet. Nedgången gäller såväl aktiviteten i sig som motivationen till att vara aktiv. Många ungdomar som tidigare idrottat bestämmer sig för att sluta. I synnerhet gäller

¹⁷⁷ Darj, F. m.fl. (2013). *Hbtq och idrott*.

¹⁷⁸ (opublicerad data).

¹⁷⁹ Skoog, T. m.fl. (2014).

¹⁸⁰ Frisé, A. m.fl. (2014). *Projekt perfekt*.

detta flickor. Många barriärer mot fysisk aktivitet verkar alltså uppstå nu.¹⁸¹ Går det att tänka sig att de här förutsättningarna och mönstren hänger samman på något sätt?

Uppgiften att landa i den förändrade kroppen är inte enkel, bland annat på grund av de snäva utseendenormer många unga känner sig nödgade att leva upp till.¹⁸² Följande konversation, som utspelar sig mellan fyra idrottande tonårstjejer, illustrerar hur dagens kvinnliga kroppsideal kan upplevas – detaljerat, motstridigt och oförlåtande:

Intervjuare: Vad tycker ni att det finns för kroppsideal för tjejer i dag?

K: Framför allt att vara smal, jaa och så ska man ju visa benen också ...

T: Samtidigt ska man ha stora bröst ...

K: Ja, och stor rumpa.

T: Stor rumpa också, jaa ... men man ska vara smal.

K: Alltid smal.

H: Man ska vara smal, men inte *för* smal heller.

K: Då ska man vara lång också.

T: Fast inte *för* lång.

H: Och vältränad, fast ändå inte värsta ...

A: Inte ha breda axlar å vara jättestor.

T: Nej, det är äckligt när tjejer har jättestora muskler.

Just att som idrottande tjej ”ha muskler” var något många av de 25 deltagarna i studien återkom till.¹⁸³ I relation till ett socialt ideal som betonar femininitet och där tjejer förväntas anpassa sig till både fysisk och rumslig litenhet – alltså vara smal och ta upp liten plats – väckte den muskulösa kvinnokroppen ambivalens. Intervjudeltagarna verkade befinna sig i en ständig balansakt. Å ena sidan hade de förväntningar på sig själva i relation till den presterande, idrottande kroppen, å andra sidan fanns förväntningar utifrån samhällets normer och ideal. En av dem beskrev till och med hur den presterande kroppen hade fått ge vika för samhällsidealet:

Jag har personligen lämnat fokus på att bli riktigt bra inom fotbollen och att få den kropp som behövs där. Det har mycket gått åt det som är utseendemässigt och hur andra uppfattar en, typ. Så att jag passar in i samhällsidealet eller hur man säger. Jag tränar mer än någonsin nu. Men jag tränar inte för en kropp som passar fotbollen.

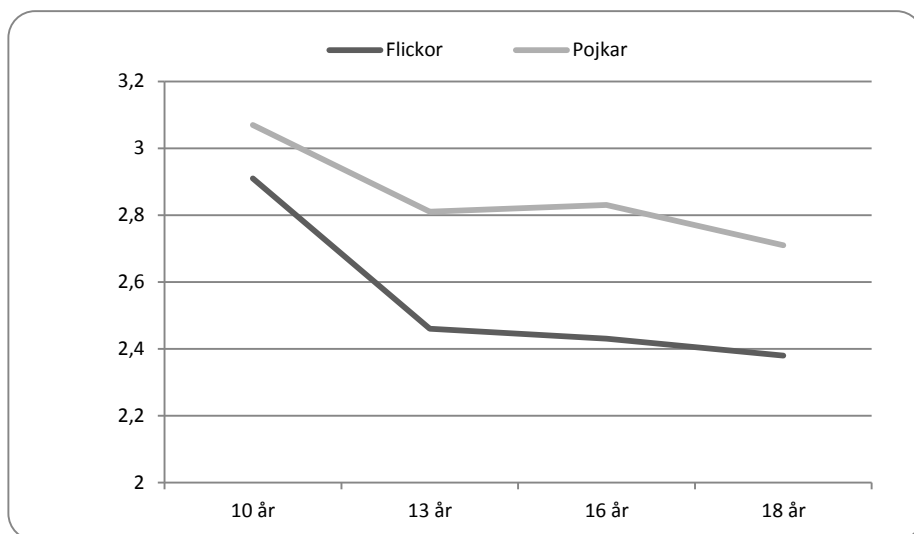
¹⁸¹ Biddle, S. m.fl. (2007).

¹⁸² Frisén, A. m.fl. (2014).

¹⁸³ Lunde, C. m.fl. (2017). Performance or appearance?. I *Body Image*, vol 30, nr 21, s. 81–89.

En högriskperiod för kroppsmisnöje

För majoriteten ungdomar innebär de tidiga tonåren en markant försämring av kroppsuppfattningen, det gäller både flickor och pojkar. Denna utveckling illustreras med figuren nedan, vilken bygger på data från en studie av 1 000 svenska barn som följdes från barndom till tidiga vuxenår.¹⁸⁴ Figuren visar också hur flickor redan vid tio års ålder har en lägre kroppssjälvkänsla än pojkar, och hur denna könsskillnad kvarstår under hela tonårsperioden och in i vuxenlivet. Detta är problematiska fynd eftersom både flickor och pojkar blir mycket mer missnöjda med sin kropp i tonåren. Men också för att kroppsmisnöje i de tidiga tonåren är en kausal riskfaktor för allvarlig psykisk ohälsa, som ätstörningar och depression.¹⁸⁵



Figur. Figuren visar förändringen i kroppssjälvkänsla från 10 till 18 års ålder. Lägre värden på y-axeln indikerar mer negativ kroppssjälvkänsla. Skalan går från 1 till 4.

En barriär mot att delta i fysisk aktivitet är att känna sig självmedveten och förlägen över sin kropp. I en undersökning med 3 000 högstadiungdomar rapporterade 6 av 10 att de inte duschar efter idrotten i skolan, bland annat för att man inte vill visa sig naken.¹⁸⁶ En del beskriver hur de undviker att bli svettiga på idrott och hälsalektionerna för att slippa duscha tillsammans med andra. Vissa håller sig kanske borta

¹⁸⁴ Frisé, A. m.fl. (2015). "Developmental patterns in body esteem from late childhood to young adulthood". I *European Journal of Developmental Psychology*, vol. 12, nr. 1, s. 99–115.

¹⁸⁵ Bearman, S. K. m.fl. (2008). "Testing a gender additive model". I *Journal of Abnormal Child Psychology*, vol. 36, nr. 8, s. 1251–1263.

¹⁸⁶ Sveriges Radio (2016). "Vanligt att inte duscha efter idrotten".

från undervisningen helt och hållet. Ungdomars relation till kroppen kan med andra ord utlösa undvikande beteenden och därmed begränsa handlingsutrymmet att vara fysiskt aktiv.

Här bör betonas att de faktiska kopplingarna mellan fysisk inaktivitet och kroppsmisshälsa ännu är outforskade, åtminstone på ett mer systematiskt sätt. I en omfattande litteraturöversikt lyfter psykologen Stuart Biddle och kollegor fram depression som en viktig faktor förknippad med lägre fysisk aktivitet bland ungdomar.¹⁸⁷ Givet samsjukligheten mellan kroppsmisshälsa och depression går det att spekulera i om det accentuerade kroppsmisshälsotillståndet kan vara involverat i orsakskedjan som leder en del unga mot den markanta nedgång i fysisk aktivitet vi ser under tonåren. Det här är någonting som behöver utredas mer. Kroppsmisshälsa kan förstås också vara förknippad med ökad fysisk aktivitet, eftersom träning framstår som en effektiv väg mot en kropp i linje med rådande kroppsideal.

Från glädje och lust till press och utseende

I en studie på Göteborgs universitet ställde vi en fråga till unga vuxna som slutat idrotta under tonåren: Vad hade kunnat få dig att fortsätta idrotta? Många av de drygt 100 svaren speglar det som tidigare studier har visat, nämligen att tonåringar slutar eftersom de upplever tidsbrist och att prestationskraven från både skola och idrotten ökar. Glädjen de tidigare känt inför sitt idrottande avtar eller försvinner helt:

Om det inte hade varit så seriösa träningar. Om tränarna inte hade satt så mycket press på oss hade jag inte haft prestationsångest, och då tror jag att jag skulle tycka det vart roligare och fortsatt spela.

(Fritextsvar från kvinna 18 år)

När vi närmare analyserade vad som utmärkte flickor som slutat idrotta under tonåren trädde ytterligare mönster fram.¹⁸⁸ De var mer upptagna av sitt utseende och uppvisade en högre grad av ätstörda tankemönster och tvångsmässiga träningsbeteenden än flickor som stannade kvar inom idrotten. De var också mindre intresserade av frågor som rörde den egna kroppsliga och idrottsliga kompetensen.

¹⁸⁷ Biddle, S. m.fl. (2007).

¹⁸⁸ Lunde, C. m.fl. (2016). "Adolescent girls who drop out of sport report more body image concerns". Presentation vid 13th Nordic Youth Research Symposium (NYRIS 13), Trollhättan, 15–17 juni.

Dessa fynd ger ytterligare en fingervisning om att relationen till kroppen kan vara en del av förklaringen till varför det särskilt är tonårsflickor som slutar idrotta. Kanske är det så att dessa flickors motiv till att träna och tävla någon gång på vägen övergått från att vara internt till att bli externt orienterade. När kraven hårdnar och idrotten inte längre erbjuder samma glädje vänder de sig kanske till andra former av fysisk aktivitet. Vår studie visar att flickor som lämnar den organiserade idrotten fortsätter att vara fysiskt aktiva på egen hand; de löptränar, styrketränar och går på träningspass. Även om det går att tolka som något positivt, är det också värt att fundera över hur de motiverar sin träning liksom vilken träningsmiljö alternativen erbjuder. I en studie fann forskare exempelvis att unga kvinnors problematiska förhållningssätt till kroppen förstärktes av att de tränade på gym/träningscenter.¹⁸⁹ Fyndet förklarades med att den träningsmiljö och de aktiviteter de erbjuder uppmuntrar till att betrakta kroppen utifrån, som ett objekt snarare än subjekt.

Fysisk aktivitet som en skyddande faktor

Hittills har jag beskrivit hur samtidens kroppsnormer och ideal bidrar till att många ungdomar blir betydligt mer kritiska till sina kroppar under de tidiga tonåren. Jag har visat att det finns indikationer på att barn och ungdomars fysiska självbild har betydelse för om och på vilka sätt de deltar i fysisk aktivitet. Som avslutning önskar jag vända på resonemangen något. Det finns nämligen stöd i forskningen för att idrott och fysisk aktivitet är en skyddande faktor mot en negativ kroppsuppfattning.¹⁹⁰ En studie undersökte hur kroppsuppfattningen utvecklades hos idrottande tonårsflickor under två års tid, jämfört med flickor som inte idrottade. Enbart i gruppen idrottare gick det att se positiva förändringar – de blev mer tillfreds med sina kroppar över tid.¹⁹¹ Sådana fynd förklaras vanligen med att träning och idrott erbjuder ett alternativt sätt att se på kroppen, från att fokusera på kroppen som ett utseendeobjekt till att betrakta den utifrån ett mer agentiskt och funktionellt perspektiv – vilket är positivt för kroppsuppfattningen.

¹⁸⁹ Prichard, I. m.fl. (2008). "Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment". I *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 9, nr. 6, s. 855–866.

¹⁹⁰ Hausenblas, H. A. m.fl. (2006). "Exercise and body image". I *Psychology & Health*, vol. 21, nr. 1, s. 33–47.

¹⁹¹ Lunde, C. (2014). "Is sport participation among high school girls a protective factor against the development of body image concerns?" Muntlig presentation vid Appearance Matters 6, 1–2 juli, Bristol, England.

Summerande reflektioner

- För att främja barn och ungdomars fysiska aktivitet, självbild och kroppsuppfattning är det viktigt med insatser som involverar omgivningen. Föräldrar och övrig familj fyller en viktig funktion för såväl yngre som äldre barn, liksom ungas sociala nätverk utanför familjen.
- En fortsatt utmaning för idrottsrörelsen torde vara att analysera vad som kan göras för att motverka att ungdomar, särskilt flickor, slutar idrotta. Ökade prestationskrav inom idrotten verkar vara ett skäl, vilket indikerar att det behövs satsningar på mer inkluderande och mindre tävlingsinriktade alternativ. Vilken betydelse kroppsuppfattningen spelar behöver utredas mer.
- Flera studier pekar mot att fysisk aktivitet och idrott har skyddande effekter för unga människors kroppsuppfattning. Att uppskatta kroppen för dess fysiska förmågor, och att identifiera sig med en idrottsidentitet, fungerar sannolikt som en motvikt till de starka krafter som lär unga att betrakta kroppen som ett objekt. Idrottsrörelsen och skolidrotten har en viktig roll att fylla här.
- Idrottsrörelsen och skolans undervisning i idrott och hälsa behöver också förhålla sig till vilka normer och förväntningar som förmedlas, vidmakthålls och återskapas när det gäller idrott, kön, kropp och utseende.
- Det är möjligt att insatser som fokuserar på att stärka barn och ungdomars positiva förhållningssätt till kroppen också har positiva effekter för fysiska aktivitetsmönster – och vice versa. Här behövs dock bättre och mer systematisk forskning.

Referenser

- Bearman, S. K. & Stice, E. (2008). Testing a gender additive model: The role of body image in adolescent depression. I *Journal of Abnormal Child Psychology*, vol. 36, nr. 8, s. 1251–1263.
- Biddle, S. J., Gorely, T. & Stensel, D. (2007). "Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents". I *Journal of Sport Sciences*, vol. 22, nr. 8, s. 679–701.
- Bunke, S., Apatzsch, E. & Bäckström, M. (2013). "The impact of social influence on physical activity among adolescents – a longitudinal study". I *European Journal of Sport Science*, vol. 13, nr. 1, s. 86–95.
- Darj, F., Piehl, M. & Hjelte, F. (2013). *Hbtq och idrott: Ungdomars erfarenheter och villkor*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Deci, R. & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Forsberg, I. (2014). "Att alltid bli sist vald på gympan". <http://blogg.djungeltrumman.se/aversioner/att-alltid-bli-sist-vald-pa-gympan/> (Hämtad 2016-10-20).
- Frisén, A., Holmqvist Gattario, K. & Lunde, C. (2014). *Projekt perfekt: Om utseendekultur och kroppsuppfattning*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Frisén, A., Lunde, C. & Berg, A. I. (2015). Developmental patterns in body esteem from late childhood to young adulthood: A growth curve analysis. I *European Journal of Developmental Psychology*, vol. 12, nr. 1, s. 99–115.
- Hausenblas, H. A. & Fallon, E. A. (2006). "Exercise and body image: A meta-analysis". I *Psychology & Health*, vol. 21, nr. 1, s. 33–47.
- Jago, R., Brockman, R., Fox, K. R., Cartwright, K., Page, A. S. & Thompson, J. L. (2009). "Friendship groups and physical activity: Qualitative findings on how physical activity is initiated and maintained among 10–11-year old children". I *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, nr. 6, s. 4.
- Lunde, C. (2009). *What people tell you gets to you: Body satisfaction and peer victimization in early adolescence*. Doktorsavhandling. Psykologiska institutionen, Göteborgs universitet.
- Lunde, C. & Holmqvist Gattario, K. (2017). Performance or appearance? Young female sport participants' body negotiations. I *Body Image*, vol 30, nr 21, s. 81–89.

Lunde, C. & Persson, C (2016). "Adolescent girls who drop out of sport report more body image concerns". Presentation vid 13th Nordic Youth Research Symposium (NYRIS 13), Trollhättan, 15–17 juni.

Marks, D. F., Murray, M., Evans, B., Willig, C., Woodall, C. & Sykes, C. M. (2005). *Health psychology: Theory, research & practice*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Norman, Å., Berlin, A., Sundblom, E., Elinder, L. S. & Nyberg, G. (2015). "Stuck in a vicious circle of stress: Parental concerns and barriers to changing children's dietary and physical activity habits". I *Appetite*, vol. 87, s. 137–142.

Prichard, I. & Tiggemann, M. (2008). "Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise". I *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 9, nr. 6, s. 855–866.

Sawka, K. J., McCormack, G. R., Nettel-Aguirre, A., Hawe, P. & Doyle-Baker, P. (2013). "Friendship networks and physical activity and sedentary behavior among youth: A systematized review". I *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, nr. 10, s. 130.

Skoog, T. & Gustafsson, H. (2014). "'Jag är en idrottare': Fritid, idrott och moral". I E. Sorbring, Å. Andersson & M. Molin (Red.), *Att förstå ungdomars identitetsskapande: En inspirations- och metodbok*, s. 148–165.

Sveriges Radio (2016). "Vanligt att inte duscha efter idrotten".
<http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=104&artikel=6562571> (Hämtad 2016-11-15).

Theidin Jacobsson, B. (2013). "'Därför vill vi fortsätta': Om glädje, tävling och idrottsidentitet". I Centrum för idrottsforskning, *Spela vidare: En antologi om vad som får unga att fortsätta idrotta*, s. 59–83.

Wang, C. K. J., Biddle, S. J. H. & Elliot, A. J. (2007). "The 2x2 achievement goal framework in a physical education context". I *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 8, nr. 2, s. 147–168.

Weman Josefsson, K. (2016). *You don't have to love it: Exploring the mechanisms of exercise motivation using self-determination theory in a digital context*. Doktorsavhandling. Psykologiska institutionen, Göteborgs universitet.