



TRÄNINGSPLANERING FÖR MARGINALISERADE UNGA VUXNA MED MENTAL OHÄLSA

Ruben Westerlund

William Rönnholm

Examensarbete

II18

2022

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrottsinstruktör
Identifikationsnummer:	8197 & 8196
Författare:	Ruben Westerlund & William Rönholm
Arbetets namn:	TRÄNINGSPLANERING FÖR MARGINALISERADE UNGA VUXNA
Handledare (Arcada):	Ingmar Sigfrids & Marina Arell-Sundberg
Uppdragsgivare:	Rehabiliterings center
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta examensarbete är ett beställningsarbete för ett rehabiliteringscenter för unga vuxna, i åldern 18–30, med psykisk ohälsa i Nyland. Arbetets titel är "träningsplanering för marginaliserade unga vuxna med mental ohälsa" och syftet med arbetet är att samla relevant information om träning och motivation vilken kan fungera som bas för en rekommendation för ett träningsprogram, vilken främjar välbefinnande för unga vuxna med mental ohälsa. Träningsplanen skall motivera dem till regelbunden träning för en bättre fysisk och härigenom psykisk hälsa. Forskningsfrågorna för arbetet är: Vad höjer motivationen hos unga vuxna med mental ohälsa till att träna? Hur skall träningen formas så att den motiverar träning och hjälper deltagarna att se framsteg i sin fysiska och psykiska hälsa? I arbetets teoretiska referensram behandlas motivation, motivationsklimat, beteendeförändring, träningsplanering och hur uthållighet -och styrketräning fungerar för att träningen skall vara säker. Metoden för arbetet är i form av en forskningsöversikt. Totalt har 10 artiklar inkluderats i arbetet. Det insamlade materialet analyserades med innehållsanalys. Resultatet av litteraturstudien presenteras under tre huvudrubriker. Positiva effekter på psykisk ohälsa genom fysisk aktivitet, Påverkan på unga av fysisk aktivitet, Motivation och motivationsklimat. Resultatet visar att fysisk aktivitet har positiva effekter på psykisk hälsa.</p>	
Nyckelord:	Fysisk hälsa, Psykisk hälsa, Motivation, Träningsplanering
Sidantal:	56
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Idrottsinstruktör
Identification number:	8197 & 8196
Author:	Ruben Westerlund & William Rönnholm
Title:	Training plan for marginalized young adults
Supervisor (Arcada):	Ingmar Sigfrids & Marina Arell-Sundberg
Commissioned by:	
<p>Abstract:</p> <p>This Bachelors thesis is commissioned work for a rehabilitation center in the province of Uusimaa for young adults, ages 18-30, with mental health problems. The thesis title is Training plan for marginalized young adults with the purpose being to gather relevant information about training and motivation, which leads to the well-being of young adults with mental health problems. The purpose is to also on this basis develop a recommendation for a training program, which motivates sustainable and regular training for better physical and mental health benefits. The research hypothesis is: What increases young adults, suffering with mental health problems, motivation to actively train? How should the training be structured and take place for the participants to see progress in their physical and mental health? Motivation, motivation climate, behavior changes, training schedule and how endurance and strength training should be applied safely are all discussed in the thesis theoretical frame of reference. The method for our thesis is a general literature study, with 10 articles being included. The results are presented in three different categories: Positive effects and mental illness through physical activity, Physical activity's impact on young adults and Motivation. The results indicate positive effects on mental health through physical activity.</p>	
Keywords:	Physical health, Mental health, Motivation, Training schedule
Number of pages:	56
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

INNEHÅLL

1	INLEDNING	7
2	BAKGRUND	8
2.1	Fysisk hälsa och välbefinnande	8
2.2	Rekommendationer för vuxna	10
2.3	Utvecklingen i tidig vuxenålder	11
2.4	Marginaliserade unga	11
2.5	Psykisk hälsa	12
2.6	Tidigare forskning	13
3	TEORETISK REFERENS RAM	15
3.1	Motivation	15
3.2	Motivationsklimat	16
3.3	Träningsplanering	18
3.3.1	<i>Kartläggning av utgångsläget och målsättning</i>	19
3.3.2	<i>Träningsplanering</i>	19
3.3.3	<i>Uthållighetsträning</i>	20
3.3.4	<i>Styrketräning</i>	21
4	SYFTE OCH FORSKNINGSFRÅGOR	22
5	METOD	22
5.1	Datainsamling	22
5.2	Urval	23
5.3	Kvalitetsgranskning	24
5.4	Innehållsanalys	26
5.5	Etiska aspekter	27
6	RESULTAT	28
6.1	Positiva effekter på psykisk ohälsa genom fysisk aktivitet	28
6.2	Den fysiska aktivitetens påverkan på de unga	29
6.3	Motivation och motivationsklimat	29
7	DISKUSSION	30
7.1	Resultatdiskussion	31
7.2	Metoddiskussion	33
8	TRÄNINGSPAN FÖR UNGA VUXNA MED PSYKISK OHÄLSA	35
9	Avslutade reflektion och förslag till framtida forskning	42

Källor	44
Bilagor	50
Bilaga 1. Checklista för systematisk litteraturstudie	50
Bilaga 2. Checklista för kvalitativa artiklar	51
Bilaga 3. Valda artiklar för arbetet	52

Figurer

Figur 1 Rekommendationer för vuxna (UKK-institutet 2021).....	10
Figur 2 Töjning med käpp, Workoutlabs.com.2022.....	38
Figur 3 Utfall hopp och mountain climbers, Workoutlabs.com.2022.....	38
Figur 4 Utfall, Workoutlabs.com.2022.....	38
Figur 5 Knäböj, Workoutlabs.com.2022.....	39
Figur 6 Goblet Squat, Workoutlabs.com.2022.....	39
Figur 7 Armpress, Workoutlabs.com.2022.....	39
Figur 8 Armpress med handvikter på golvet, Workoutlabs.com.2022.....	39
Figur 9 Axelpress, Workoutlabs.com.2022.....	40
Figur 10 Rygg Extension, Workoutlabs.com.2022.....	40
Figur 11 Rollup, Workoutlabs.com.2022.....	40
Figur 12 Jackknife, Workoutlabs.com.2022.....	40
Figur 13 Planka, Workoutlabs.com.2022.....	40
Figur 14 Burpees, Workoutlabs.com. 2022.....	41
Figur 15 Russian twist, Workoutlabs. 2022.....	41
Figur 16 Jumping Jacks, Workoutlabs. 2022.....	41
Figur 17 Pull in, Workoutlabs. 2022.....	41

Tabeller

Tabell 1 Datasamlings tabell.....	23
Tabell 2 Kvalitetsgransknings tabell.....	25
Tabell 3 Styrka för nybörjare.....	37
Tabell 4 Aerob hög-intensitets uthållighet plan för nybörjare.....	42

1 INLEDNING

Fysisk aktivitet ökar fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Fysisk inaktivitet är inte bra och rekommendationer för fysisk aktivitet från UKK-institutet finns för alla åldrar (UKK-institutet 2021).

UKK-institutet är ett privat forsknings centrum för träning och hälsa. Deras centrala uppdrag är att främja befolkningens hälsa och funktionsförmåga genom ökningen av hälsoaktiviteter och minskningen av bland annat orörlighet, fysiska skador och fritidsolyckor. (UKK-insitutet 2022). Som grund är uthållighet (kondition) och styrka viktigt om man är inaktiv och därför betonas dessa då man skall göra upp planer för hur man skall träna. Fysisk aktivitet förbättrar den mentala hälsan.

Då fokus ligger på fysisk och psykisk hälsa blir också motivation, motivationsklimat och beteendeförändring viktig. Då man vill nå välbefinnande blir träningsplanering, hur man lägger upp en träning, och hur uthållighet -och styrketräning fungerar för att träningen skall vara effektiv men ändå inte leda till skador eller överbelastning. Vår beställare är ett rehabiliteringscenter för unga vuxna, i åldern 18–30, med psykisk ohälsa i Nyland. Vårt arbete gäller således en plan med fysisk aktivitet för marginaliserade unga vuxna med psykisk ohälsa, som deltar i denna verksamhet med låg tröskel. Planen för fysisk aktivitet för marginaliserade unga vuxna har skapats utifrån litteraturstudiens resultat samt den teoretiska referensramen.

I detta arbete klargörs hur en träningsplan för fysisk aktivitet kunde se ut för marginaliserade unga vuxna med psykisk ohälsa. Kan fysisk aktivitet hjälpa att stöda deras mentala hälsa och välbefinnande? Målet med denna plan för träning är att deltagarna på rehabiliteringscentret skall motiveras till träning och härigenom få bättre fysiskt och psykiskt välbefinnande. Tanken är också att träningsplanen skall motivera till en hälsosammare livsstil. Genom att använda litteratur och forskning som visar att man får bättre fysisk och psykiskt välbefinnande av att vara fysiskt aktiv, hur motivation fungerar och hur man motiveras samt motiverar presenteras i slutet av detta arbete en plan för säker träning.

2 BAKGRUND

I detta stycke tar vi upp vad fysisk hälsa är och hur rekommendationerna i Finland ser ut gällande fysisk hälsa och en hälsosam livsstil. Dessutom förklaras i vilken utvecklingsfas vår målgrupp är som unga vuxna, vad psykisk ohälsa och marginalisering som begrepp innebär.

2.1 Fysisk hälsa och välbefinnande

Vår överlevnad har i urminnes tider varit beroende av vår fysiska aktivitet. Forskning visar att fysisk aktivitet minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes, men också påverkar våra mentala processer. (Boraxbekk och Jonasson 2008)

Fysisk aktivitet påverkar oss biologiskt, socialt och psykiskt. Fysisk inaktivitet leder till större risk för tex högt blodtryck, höga fett- och sockervärden, hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, sjukdomar i stöd- och rörelseorganen, cancer och försämrad funktionsförmåga. Socialt kan aktivitet leda till en känsla av samhörighet, vänskap och närhet som stöder självbilden och identiteten. Psykiska leder inaktivitet till uteblivna erfarenheter, upplevelser och välmående. En känsla av välmående betyder att personer bättre kan hantera stress, ångest, förlust och livsförändringar. Inaktivitetens påverkan på vår kognition är ännu oklar. Det man vet är att humöret påverkas positivt av fysisk aktivitet genom hormonproduktion tex. tillväxthormon tyreotropin, prolaktin, kortikotropin ja kortisol. (UKK-institutet 2021)

Forskning visar att tillräcklig fysisk aktivitet påverkar positivt på humör, tankar, stresskänsla och sömn. Fysisk aktivitet har en förebyggande, behandlande och rehabiliterande inverkan i förhållande hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, sjukdomar i stöd- och rörelseorganen och cancer. Även lätt motion, så ofta som möjligt, är hälsofrämjande och kan förbättra blodsocker- och fettvärden, upprätthålla ledrörlighet och öka blodcirkulationen. Som lätt motion kan räknas vardagsaktiviteter, hushållssysslor eller butiksbesök samt pauser i stillasittandet ss. stående arbete eller pausgymnastik. Lätt vardagsrörelse aktiverar musklerna, minskar belastningen och främjar stöd- och

rörelseorganen. Återhämtande sömn är också viktig för då struktureras tankar och återhämtning från dagens belastning sker. (UKK-institutet 2021)

Ny forskning visar att fysisk aktivitet har en positiv påverkan på hjärnas funktioner, minne och välmående. Med aerobisk aktivitet (pulshöjande) frigörs tillväxt hormoner som påverka hjärnans plasticitet tex skapar nya nervcellskopplingar, reparerar skador eller förändrar signalsubstansnivåer. Forskning med äldre visar positiv effekt på episodminne, exekutiva funktioner och mental snabbhet. Bättre fysik ger tjockare hjärnbark i främre hjärnan där man planerar och processar information och stimulerar de dopaminreceptorer som styr den kognitiva funktionen, belöningssystemet och motoriken. Efter sex månader med fysisk aktivitet visade resultatet på bättre syreupptagningsförmåga, positiv påverkan på hippocampus volym, en ökad kopplingen till främre och bakre områden för kognitiv funktion samt en ökning av de dopaminnivåer som hör ihop med bättre arbetsminne. Styrke- och koordinationsträning visar sig också ge effekt då det gäller hjärnans funktion. (Boraxbekk och Jonasson 2008)

Fysisk aktivitet ger positiva effekter på muskler, bindväv, blodcirkulation, humör, hjärta och immunsystem och mindre risk för tex. hjärt-kärlsjukdomar, demens, diabetes, cancer eller depression. Träningseffekten är olika för olika personer. Aspekter så som träningseffekt utgående från gener, träningsvana och personlighet, högintensiv träning påverkar alla olika, speciellt i förhållande till vikt nedgång och muskelbyggande. Viktigast är ändå det faktum att vilken träning som helst är bättre än ingen träning alls. Forskning visar att aktivitet för inaktiva personer snabbt ger utdelning, efter några veckor ökar plasmavolymen (blodet transporterar mer syre) och den neuromuskulära anpassningen, alltså ett effektivare rörelsemönster med mindre syreförbrukning. (Hansdotter 2019)

I vården är regelbunden fysisk aktivitet förebyggande och rehabiliterande. Regelbundenhet i fysiska aktivitet motarbetar fetma, lungsjukdomar, minnessjukdomar, depression, hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, sjukdomar i stöd- och rörelseorganen och cancer. Låg fysik aktivitet, dålig kondition och sittandet ökar risken för för tidig död. (Käypähoito 2016)

2.2 Rekommendationer för vuxna

Enligt nationella rekommendationer för fysisk hälsa skall människan kombinera olika typer av fysisk rörelse, undvika stillasittande och se till en ordentlig återhämtning. (Figur 1) Rekommendationen baserar sig på den amerikanska rekommendationen (2018) som grundar sig på internationella vetenskaplig-evidens (UKK-institutet 2021).



Figur 1 Rekommendationer för vuxna (UKK-institutet 2021)

Enligt rekommendationerna skall vuxna vara aktiva i 2 h 30 min där aktiviteten kan kategoriseras som rask eller så i 1 h 15 min utföra ansträngande fysisk aktivitet /vecka samt utveckla sin muskelstyrka och rörelsekontroll två gånger /vecka. Några minuters fysisk aktivitet räcker per gång. Muskelstyrka och rörelsekontroll tränas eftersom de utgör grunden för en persons funktionsförmåga. Här skall man belasta stora muskelgrupper och träna balansen, till exempel att gå i trappor, tungt gårdsarbete, gruppaktivitet, gym,

bollspel. Rask motion höjer pulsen såsom simning, stavgång, gympa, dans, vandring. Ansträngande motion betyder att intensiteten ökar, till exempel löpning, cykling, skidåkning, bollspel. Att välja mellan rask motion med måttlig ansträngning/ intensitet eller ansträngande motion betyder att samma hälsoeffekter fås på kortare tid om intensiteten ökas. Aktiviteten är rask när man kan prata trots andfåddhet och ansträngande när man har svårt att prata. (UKK-institutet 2021) Enligt Finlands osteoporosförbund & UKK- institutet (2006) är regelbunden och mångsidig träning central för att stärka och upprätthålla benbyggnaden. Något som blir viktigt hela livet och då benbyggnaden belastas tillräckligt under tillväxtperioden i unga år motarbetar man en svag benbyggnad i äldre år.

Forskning visar att också att lätt motion så ofta som möjligt är hälsofrämjande, som vardagsaktiviteter eller pauser i stillasittandet. Lätt vardagsrörelse aktiverar musklerna, minskar belastningen och främjar stöd- och rörelseorganen. Tillräcklig fysisk aktivitet påverkar positivt humöret och förebygger, behandlar och fungerar som ett stöd i rehabiliteringen av sjukdomar. Återhämtande sömn är också viktig. (UKK-institutet 2021)

2.3 Utvecklingen i tidig vuxenålder

Robert Havighurst beskriver tidig vuxenålder i tidsspannet mellan 18–35 år. Centrala aspekter i ungdomstidens utvecklingsuppgifter är identitetsutveckling, att acceptera sitt utseende och en förändrad kropp, att förbereda sig för utbildning eller arbetsliv och att få livsvärden som styr beteende, verksamhet och framtidsplaner. Som unga vuxna är utbildnings- eller yrkeskarriär, val av livspartner /grunda familj, att förstå samhällslivets krav och skapa goda sociala förhållanden och verksamheter också centrala utvecklingsuppgifter. (Kuusinen 1995)

2.4 Marginaliserade unga

Marginalisering är ett begrepp som innebär att individer eller grupper utestängs från ekonomisk, politiskt eller symbolisk status, makt eller diskurs (Oxford Reference).

I Sociologi (2007) av Anthony Giddens, används termen social uteslutning för att beskriva marginalisering. Istället för att använda begreppet underklass, menar Gibbens att de flesta europeiska forskare föredrar begreppet social uteslutning. Det är en uppfattning som introducerades av sociologer för att beskriva nya former av orättvisor och bristande jämlikhet. Med social uteslutning menas hur individer på olika sätt kan avstängas från full delaktighet i det omgivande samhället. Giddens förklarar vidare *“Det är ett bredare begrepp än underklass och rymmer fördelen att det riktar fokus på processer, det vill säga de mekanismer som ligger till grund för uteslutning.”* (Giddens 2007 s.287). Förändringar i välfärdssystemet har även påverkat uteslutningsmönstret bland ungdomar. Fastän de har möjlighet till rösträtt så har möjligheten till arbete, utbildning och boende försvårats, vilket leder till att unga bor längre kvar hos sina ursprungsfamiljer. (Giddens 2007 s.288)

I Finland har vi ett väl fungerade välfärdssystem som stödjer ungdomarnas möjlighet till boende och utbildning. Men det är ändå människor som upplever sig vara utanför detta system för en orsak eller en annan. Unga med invandrarbakgrund har större risk att hamna utanför utbildning vid andra stadiet. De löper i allmänhet större risk än övrig befolkning för marginalisering. Då den övriga befolkningen har en ca 4% risk att bli marginaliserad så har unga med invandrarbakgrund en ca 20% risk. (Eduskunta 2014)

2.5 Psykisk hälsa

God psykisk hälsa är inte enbart frånvaro av besvär eller sjukdom utom även ett tillstånd som har ett värde i sig vilket omfattar välbefinnande och funktionsförmåga. Känsla av lust, nöje, njutning och lycka faller även inom ramen för god psykisk hälsa. Dessa är grundläggande för att klara livets svårigheter och motgångar och ger ur ett socialt och ekonomiskt perspektiv nytta för samhället. Psykisk ohälsa är allt mellan övergående lindrig oro eller nedstämdhet till svårare tillstånd som depression, schizofreni eller ångestsyndrom. (Folkhälsomyndigheten 2020)

Hagelstam (2015 s. 43–46) beskriver att fysisk aktivitet lindrar depression och ger bättre livskvalitet. Lågintensiv träning är aning effektivare än högre intensitet. Aktivitet 2–3

gångar/vecka gav det bästa resultatet. Forskning på vuxna med depression visar att träning kombinerad med en behandlingsmodell (psykoedukativ gruppintervention) samt att kombinera utbildning i sunda levnadsvanor och fysisk aktivitet, gav bra resultat. De mådde bättre och hade bättre blodsockervärden något som kan ha minskat depressionsymtomen.

Personer som var fysisk inaktiva insjuknade oftare i depression än de som var fysiskt aktiva. Forskning visade att minskad fysisk aktivitet leder till ökad depression. Klara positiva effekter var att fysisk aktivitet leder till mindre kortisol i kroppen och ökad utsöndring av endorfiner höjer välbefinnandet. Sociala faktorer i gruppaktiviteter minskar negativa tankar vilket främjar psykisk hälsa. Flera olika forskningar visar tydligt sambandet mellan fysisk aktivitet och bättre mående, mildare eller mindre antal depressioner., motion borde alltså bli en del av all depressionsvård. Enbart motion hjälper inte, men en sådan enkel metod borde införas, i synnerhet när sjukdomen är så vanlig i Finland och belastar både samhället och individen. Forskningen visar att det behövs olika behandlingar, men om fysisk aktivitet är en del av vården ger det bra resultat då det gäller vuxnas lindriga och medelsvåra depressioner. (Käypähoito, 2016, Käypähoito, 2007 och Duodecim, 2020)

2.6 Tidigare forskning

Tidigare forskning har samlats genom att söka artiklar på området genom litteratursökning. Sökorden som användes var motivation, ökning av motivation och fysisk aktivitet i olika kombinationer.

Olika forsknings teorier förklara människans beteende genom till exempel attityd, kontroll, själv förmåga, självkänsla, känsla av sammanhang och socialt stöd. Då människan gör hälsofrämjande förändringar som att gå från fysisk inaktivitet till aktivitet behövs en förändring i ens beteende. En bettendeförändrings modell är kontroll lokus där ens egen tro på att påverka sitt liv och att man gör hälsofrämjande förändringar om de ger positivt resultat men man måste också värdesätta resultatet. En annan teori är självtillit där man tror på sin egen förmåga till kontroll över en situation/ beteende. (Anderson, 2009 s. 59, 62, 64–66)

Faktorer som personliga fördelar, tro till sin förmåga, snabba resultat och rimliga kostnader ger hälsoförändring. Hälsorådgivning där informationen är individuell ger resultat, då motivet är avgörande för ens engagemang, i synnerhet under längre tid. (Anderson 2009 s 97, 194–195)

Forskning visar att självbestämmande ger bättre uthållighet, intresse, prestationer och glädje och därför menar Josefsson och Jonsson att det är viktigt för tränare / personal att ge valmöjligheter (eget initiativ), meningsfullhet, struktur, feedback, ett uppgiftsorienterat (träna för egen utveckling) motivationsklimat, ha förståelse, empati och vara involverad. (Sisuidrottsböcker.se 2018)

Det viktigaste för ledd fysisk aktivitet i vuxen ålder är den inre motivationen och det egna välbefinnandet. (Aaltonen et al., 2014; Gavarkovs et al., 2015; Ingledew et al., 2014; Korkiakangas 2010, 42–43) Det finns skillnader mäns och kvinnors motivation. Män motiveras mera av sociala faktorer som trivsel och uppgiftsorienterat (väljer oftare bollsporter med hög fysik och tävlingssituationer) och kvinnor motiveras mera av samhörighet, psykiskt välbefinnande och utseende. Det socialasammanhanget i fysisk aktivitet är viktigare för äldre och det psykiskt välbefinnande är viktigare för yngre. Personer med lägre utbildning motiverades mera till fysisk aktivitet av yttre motivation (tex. andras förväntningar). (Lahtonen 2020 s.40, 42, 47, 51–52) Forskning med pojkar i åk. 9 visar tydligt att deras engagemang i fysisk aktivitet hör ihop med ett uppgiftsorienterat motivationsklimat samt egen utveckling, ansvar och valmöjligheter. (Karhunen och Varis, 2001s. 65)

Deci et al. (1999) menar att det är viktigt för ungdomar att kunna påverka, och därför kan en egen målsättning i träning, utifrån egna förutsättningar och förväntningar vara bra. (Daudi och Johansson, 2018 s. 13–14) Enligt Daudi och Johansson (2018 s.41) visar forskning att unga vuxna väljer aktivitet utifrån yttre motivation till exempel välmående, utseende, vänner och glädje, men också att den inre motivationen behövs för fortsatt aktivitet.

3 TEORETISK REFERENSRAM

I detta kapitel tas den teoretiska referensramen upp för detta arbete. Som teoretisk referensram har valts motivation, motivationsklimat, beteendeförändring, träningsplanering och hur uthållighet- och styrketräning fungerar för att träningen skall vara säker. Då fokus ligger på fysisk och psykisk hälsa och välbefinnande kommer motivation, motivationsklimat (där en del är mental träning) och beteendeförändring in. Även grundläggande träningsplanering är då viktig, dvs. hur man lägger upp en träning och hur uthållighet - och styrketräning fungerar. Målet med en träningsplan är att deltagarna får fysisk, psykiskt och socialt välbefinnande av att vara fysiskt aktiva och leva en hälsosam livsstil.

3.1 Motivation

Jaakkola (2010) beskriver att motivationen delas i yttre och inre motivation. Tränaren kan påverka deltagarens motivation genom att skapa en positiv social miljö, genom feedback, utvärdering och flexibilitet. Feedback delas in i personlig utvärdering, upplysning, korrigerande, neutral och tolkande feedback eller analyseras genom olika synvinklar som till exempel inläring av färdigheter och motivation (Jaakkola et al. 2013). Enligt Jaakkola (2010) delas inläring i explicit och implicit inläring. Genom humor och bra musik kan träningen bli mera implicit.

Roberts menar att motivation kommer fram i aktivitetens styrka (hur mycket man försöker), kontinuiteten (hur engagerad man är) och i val av aktivitet (tillräckligt utmanande aktivitet). Enligt Atkinson varierar motivation under tid, plats och sinnesstämning och positiv feedback kan öka motivation för fortsatt aktivitet. (Lahtonen 2020)

Enligt Granbom (1998 s. 14, 22–23) behövs balans mellan målinriktad träning och eget intresse (njuter av aktiviteten) för motivationen. Amorose och Horn (2000) beskriver att ha egna behov och att ha roligt är viktiga. Granbom (1998 s. 9–18) skriver att inre motivation är någonting man är född med som senare ger ett intresse. Enligt Amorose och Horn (2000) påverkas inre motivation av om man känner kompetens eller självsäkerhet i

att klara av en aktivitet. (Pelletier et al., 1995) menar att inre motivationen kommer från psykologiska behov av att känna kompetens och självbestämmande. Enligt Hollebeak och Amorose (2005) och (Pelletier et al., 1995) upplever en person sig inte vara motiverad då hen inte känner sig kompetent och inte har kontroll. Hen väljer då att sluta en aktivitet eftersom den känns otrygg. Enligt Hollebeak och Amorose (2005) och Gagné (2003) behövs självbestämmande att välja aktiviteter eftersom denna ger en känsla av kompetens, självständighet och släktskap. Kravitz (2011) beskriver att dålig självkänsla är en orsak till att man inte vill vara fysiskt aktiv. Ulseth (2008) beskriver motivation som svårt, då motivation förändras och kräver olika motivationstekniker för olika människor.

Man kan motiveras av vad som helst om man har ett inspirerande mål. Enligt Elliot och Sheldon är mål ett personligt klart och medvetet val som för oss till ett önskat resultat. Inspirerande mål kräver självkännedom om tex ens värderingar, behov och styrkor. Målen måste vara betydelsefulla och funktionella som är tydliga och tillräckligt utmanande. De skall också, få fram våra styrkor och under processen skall målen följas upp, utvärderas och det underlättar om dessa då är indelade i delmål. (Seppänen 2008 s 41–57)

Känslor, tankar, erfarenheter och föreställningar påverkar motivationens styrka, längd och riktning. Dessa inre föreställningar påverkar vår hjärna och genom den vår kropp. Hjärnan kan inte skilja mellan fantasi och verklighet och på så sätt blir fantasin verklighet för hjärnan och vi kan sätta inspirerande mål. Detta använder många för att öka eller bevara sin motivation. (Seppänen s 16–18. 2018)

3.2 Motivationsklimat

Motivationsklimat är miljön som tränare / personal skapar tillsammans med personerna som tränar. Som tidigare framkommit har tränare /personal en central roll för motivationshöjning.

Enligt Josefsson och Jonsson finns flera motivationshöjare. Dessa motivationshöjare kan handla om att ge valmöjligheter och uppmuntra eget initiativ inom ramarna för struktur och regler, till exempel lösa utmaningar och val av uppvärmnings- eller träningsalternativ. Motivationshöjare kan också vara att skapa meningsfullhet genom att

förklara att styrketräning är för att förebygga skador och konditionsträning för att orka och återhämta sig bättre. Motivationen höjs också då man ger feedback i form av information om kompetens, kompetensutveckling och realistiska förväntningar. Genom att skapa ett uppgiftsorienterat motivationsklimat som betonar egen utveckling, att misstag utvecklar och lär och ansträngning ger framgång är också motivationshöjande. I ett resultatorienterat klimat värderar man sig i relation till andra. Inom ramen för struktur tex. tydliga förväntningar, mål, regler och förklaringar skapar man ett klimat som fungerar som motivationshöjande. Är man empatisk, ger inte uppmärksamhet bara för en bra prestation och har förståelse för negativa känslor, fungerar man motivationshöjande. Detsamma gäller då man är involverad och visar omtanke och omsorg. (Sisuidrottsböcker.se 2018)

Inre föreställningar, inom mental träning, kan hjälpa att träna något nytt, minska stress, öka koncentration, öka motivation, öka självförtroende och förbättra självmedvetenhet. Genom att tänka och fokusera på den nya situationen i förväg minska osäkerheten och ökar koncentrationen. För att öka motivation och självförtroendet kan man tänka på sina mål och positiva framgångar och för att förbättra självmedvetenhet kan man gå igenom sina tankar och känslor för att bättre kunna tolka och hantera negativa tankar och känslor. Inom mental träning blir tränarens/personalens ansvar för ett bra motivationsklimat vilket är uppgiftsorienterat klimat viktig. I detta klimat är den egna utvecklingen och inre motivationen i centrum. Kunskap kring rätten att få bestämma själv (Deci och Ryan, 2000) är viktig för motivationen och handlar om valmöjligheter och egna initiativ, feedback om kompetensutveckling samt realistiska förväntningar. Att tränaren / personalen stöder realistiska, motiverande, betydelsefulla och tydliga kort- och långsiktiga mål som stöder motivationen och hjälper vid svårigheter och stress, blir viktiga. Mål hjälper att fokusera och koncentrera sig och detta håller kvar motivationen. Att tränaren / personalen stöder självförtroendet (att man tror på sin förmåga och att man kan/klarar sig) är avgörande, då det gäller att höja självförtroende tex genom att övertyga personen att den klarar sig. Tidigare erfarenheter påverkar självförtroendet och för att stärka det måste man aktivt fokusera och minnas framgångar och ta åt sig äran av att ha lyckats. Att tränaren / personalen minns att han/hon är en förebild och övar sin emotionella intelligens med att uppfatta, förstå och hantera sina egna som den tränades känslor, blir viktiga. Att tränaren / personalen måste ha viss kunskap om personen och

träning vilken skall omformas i praktiken blir central. Kunskap och färdigheter lärs vidare, varför den som tränas behöver stödas till att självständigt i framtiden träna och göra hälsosamma val. (Hassmén, et al., 2009 s. 28–29, 35,44–45, 99–107, 121–129, 188–194)

För motivation behövs självförtroende. Därför är det viktigt som tränare / personal att få personen att minska rädslan för att pröva nytt och att våga släppa den inre kontrollen, så att aktiviteter ger positiva erfarenheter vilka ökar ens självförtroende. (Seppänen 2018 s 135–139)

Tränaren / personalen skall uppmärksamma, fråga om och summera personens egna beslut om förändring. Att uppmärksamma visar på att man uppskattar personen, att fråga visar intresse, att lyssna visar förståelse och att summera är att upprepa det viktigaste. Att känna sig accepterad och stärka självförtroendet är viktigt i förändring, tex se styrkor, resurser, positiva egenskaper och uppmärksamma framgångar, men också betona personens eget ansvar. (Miller och Rollnick 2013, s. 205-291)

I en beteendeförändring har personen ansvaret och tränaren/personalen är ett stöd och hjälp i processen. Bakslag, att avbryta eller en eventuell omprovning av förändringsplanen kan också bli aktuell. Det är viktigt att ha delmål, dessa ger stöd till att hålla motivationen uppe och till slut nå det slutgiltiga målet. (Miller och Rollnick, 2013, s. 307-341)

3.3 Träningsplanering

Träningsplanering börjar med kartläggning av den nuvarande situationen och därpå följer en genomgång av den tränandes mål. För att få resultat och för att målen skall bli uppfyllda finns det vissa principer som åtminstone tränare måste behärska i början, och som den tränande måste lära sig för att kunna träna själv. Inom ramen för träningsplanering ingår två träningsdelar som man som otränad eller nybörjare kan börja att satsa på för att komma i gång. Dessa hjälper en att få en början på sin träning med att öka konditionen och styrkan.

3.3.1 Kartläggning av utgångsläget och målsättning

För att få träningen på rätt nivå och med rätt intensitet, måste man veta om deltagarens förutsättningar, behov och mål. Man skall beakta deltagarnas fysiska, psykiska och sociala utgångspunkt. Då det inte är frågan om resultat eller prestationer i tävlingsidrott är målsättningen social, kognitiv, psykomotorisk, fysisk och etisk. (Jaakkola et al., 2013) Det är viktigt att tränaren behandlar deltagare med respekt. Enligt UUK-institutets LIVE-program (2006) försöker man öka på trygghet och säker idrottsverksamhet och motverka idrottsskador genom text information.

3.3.2 Träningsplanering

Träningsplanering utgår från träningslära, alltså hur man skall idrottsträna. Träningslära handlar om hur och varför man skall träna på ett visst sätt för att uppnå ett visst resultat. Idrottslära utvecklas hela tiden genom ny forskning och nya erfarenheter. Utvecklingen går mellan teori och praktik, både från erfarenheter till forskning och från forskning till praktik. Träningsplanering är viktig och betyder att en tränare som har ansvar för någons idrottsutveckling måste veta vilken träningspåverkan är bra på både kort och långsikt. Grundläggande principer i träningsplanering är att utgå från idrottens egenart, lägga vikt vid funktionell och specifik träning med variation och att träningsarbetet skall innehålla en progression och individualitet. Planeringen utgår från kunskap om idrottarna, idrotten och grundläggande principer för träning. Dessutom måste realistiska mål och förutsättningarna med träningen vara klara för både tränare som idrottare. Från detta får man en planering som delas in i långtidsplan, säsongplan, periodplan, veckoplan och de enskilda träningspassens plan. (Hallén och Ronglan 2011 s. 9–11, 91–92)

Grundläggande principer för träning är allmänna didaktiska val för den pedagogiska processen och specifika principer för idrottsträning. Första principen är att man måste belasta ett funktionellt system för utveckling av detta utan att överträna eller överbelasta. Andra principen är specialiseringsprincipen som betyder att det man vill bli bra på måste man träna. Tredje principen handlar om kontinuitet av träningsprocessen som en planering hjälper att hålla. Fjärde principen handlar om att då fast maximal belastning ökar prestationsförmågan behövs återhämtning och belastningen skall varieras (gäller olika funktionella system i kroppen) för optimal träning. Den femte principen är

träningens cyklighet vid tävlingsidrott, där formtoppar måste komma rätt. Den sjätte är individualiseringsprincipen betyder att alla är individer och träningen måste anpassas till individens egna förutsättningar tex. arv. (Bellardini et al., 2009 et al s. 14–16).

Till idrottsträningen medel räknas olika fysiska övningar som direkt eller indirekt påverkar prestationsutvecklingen. Dessa är allmänna förberedande övningar som allsidigt utvecklar kroppens fysiska kvaliteter och förmågor. Hjälpoövningar som bygger på en framtida utveckling inom en idrottsgren. Specifikt förberedande övningar med element av tävlingsverksamhet. Tävlingsövningar som är komplexa rörelser för en viss grens tävlingsverksamhet. (Bellardini et al., 2009 s. 16).

Idrottsträningens metoder är verbala, synliggörande och praktiska med inriktning på inläring av teknik eller utveckling av fysiska kvaliteter. Metoderna i utveckling av fysiska kvaliteter delas in i tid som kontinuerlig metod eller intervallträningens metod, i belastningsmönster som konstant eller varierande belastning och i integrala som utvecklar flera fysiska kvaliteter samtidigt eller specifika som utvecklar en fysisk kvalitet. Här är det viktigt att följa upp kontinuerligt för att få ett optimalt val av träningsmetoder genom att kolla hjärtfrekvensen och laktat vid intervallträning att vila och återhämtningen är optimal. (Bellardini et al., 2009 s. 16).

3.3.3 Uthållighetsträning

Uthållighetsprestationsförmågan i anaerob och aerob uthållighet är uppdelad enligt arbetsintensitet (om intensiteten blir för hög i aerob träning blir det anaerob träning), men de överlappar varandra. Vid båda träningarna skall man minnas uppvärmning och nedvarvning. Uthållighetsprestationsförmågan i anaerob uthållighet har träningsområden med snabbhetsträning eller snabbhetsuthållighetsträning, där man tar ut mellan 30–100% av max intensiteten och arbetar mellan 2–120 sekunder. Så t.ex. snabbhetsträningen har 100% av max intensiteten och arbete mellan 2–10 sekunder. Uthållighetsprestationsförmågan i aerob uthållighet är träning på hög-, medel- eller lågintensitet där man tar ut mellan 0–40% av maximal intensiteten och arbetar mellan 20 sekunder upp till 10 minuter. Pulsen skall var i genomsnitt i högintensitet 90% av max

puls, vid medel 80% och vid låg 65%. Syfte med aerob träning är att förbättra blodets förmåga att transportera syre, musklernas förmåga att utnyttja syret och förbränna fett för att kunna arbeta längre och kroppens förmåga att återhämta sig snabbare. Syfte med anaerob träning är att förbättra kroppens förmåga att snabbreagera och snabbt producera kraft vid maximalt arbete, musklernas förmåga att snabbt skaffa energi vid hårt arbete och kroppens förmåga att återhämta sig. Vid denna träning är intensiteten hög och utförs med intervall. (Michalsik och Bangsbo 2004 s. 120–121, 137, 177–178, 180)

3.3.4 Styrketräning

Musklerna är viktiga för träning för de gör att rörelsen, nervsystemet som styr musklerna och cirkulationssystem kan fungera optimalt. Prestationsförmågan begränsas också av dessa systems kapacitet; så som hur starka musklerna kan bli och hur deras energiomsättning kan stimuleras. Systemen utvecklas med träning och förbättrar cirkulationssystemets förmåga att pumpa ut syre. Träning ökar hjärtats kapacitet och utvecklar kärlsystemet i muskler och ökar syresättningen i kroppen. (Hallén och Ronglan 2011 s. 88–89)

Styrka är när muskelkontraktion övervinner en yttre kraft (Bellardini et al., 2009, s. 11). Styrka är maximal kraftutveckling i en rörelse och muskelstyrka är kraften en muskelgrupp kan utveckla vid en bestämd hastighet. Maximal styrka betyder att musklerna har en maximal förmåga att utveckla kraft. Denna kraft behövs olika mycket i olika sporter och förr trodde man att bara i direkta kraftsporter måste maxstyrkan tränas men nuförtiden är det bra att öka muskelstyrkan i alla sporter fast inte maximal kraft behövs. Ökad muskelstyrka ger bättre kontroll på rörelsen, mindre muskeltrötthet, förbättrar nervsystemets kontroll och förebygger och läker skador. Man kan inte bara använda en muskel eller en muskelgrupp då man gör en rörelse utan aktiveringen av olika muskelgrupper sker automatiskt. (Hallén och Ronglan 2011 s. 138, 145, 147)

4 SYFTE OCH FORSKNINGSPRÅGOR

Syftet med detta arbete är att genom en litteraturstudie samla relevant information om träning och motivation, vilken leder till välbefinnande för unga vuxna med mental ohälsa. Syftet är också att utifrån detta skapa en rekommendation för en träningsplan, vilken bäst motiverar dem till regelbunden träning för en bättre fysisk och härigenom psykisk hälsa.

Forskningsfrågor:

Vad höjer motivationen hos unga vuxna med mental ohälsa till att träna?

Hur skall träningen formas så att den motiverar träning och hjälper deltagarna att se framsteg i sin fysiska och psykiska hälsa?

5 METOD

Arbetet är en kvalitativ litteraturstudie i form av en forskningsöversikt. Genom att samla relevant information från forskning på området strävar vi till att få svar på våra forskningsfrågor och uppnå vårt syfte. Kvalitativ forskning är insamling och analysering av systematisk litteratur och texter till skillnad från en kvantitativ forskning som ofta bygger på mätresultat och statistik. Vår valda metod är en litteraturstudie i form av en forskningsöversikt. I litteraturstudier diskuterar man sekundära data, alltså färdig insamlat information. Det kan innehålla statistik och tabeller men även ren text. Det insamlade materialet skall vara trovärdigt och aktuellt. (Jacobsen 2012). Denna litteraturstudie är en generell överblick över tidigare forskning som gjorts inom detta ämne.

5.1 Datainsamling

Artiklar för forskningsöversikten har sökts i följande databaser: Academic search elite (EBSCO) Duodecim och Google Scholar.

Enligt (Friberg, 2012) skall man inte avgränsa sig mycket när man väljer sökord till datainsamling, utan hålla ett öppet sinne så att inte synpunkten är från ett enda ställe.

Som sökord på google scholar användes: Marginalized youth, training, mental health, physical activity, depression, motivation. Sökord som användes på academin search elite var Physical activity, youth och motivation. Resultatet på google scholar blev 1450 artiklar och på Academin search elite 126 artiklar. Sökningen begränsades till åren 2012–2021, materialet begränsades inte geografiskt. Vi gjorde rubrik analyser på 25 artiklar. Av dessa valdes 13 artiklar för en abstrakt-analys. Dessa valdes beroende på om rubriken svarade på arbetets syfte. Vi ifrågasatte ifall de svarade på vårt arbetes behov, om de var förståeliga och deras relevans. Till slut valdes 10 artiklar för kvalitetsgranskning.

Tabell 1 Datainsamlings tabell

Databaser	5
Sökord	marginalized youth, training, mental health, physical activity, depression, liikunta.
Kriterier	Fulltext Peer reviewed Publicerad 2012–2021 Språk: engelska, finska och svenska
Sökning	Totalt 1648 artiklar (Scholar), (Ebsco) (Researchgate)
Rubrikanalys	25 rubriker
Abstractanalys	13 rubriker

5.2 Urval

Vi använde oss av vissa kriterier då vi valde materialet, dessa är listade nedan. Till detta använde vi oss utifrån direktiv ur boken “Att göra en litteraturöversikt” (Friberg, 2012). Med hjälp av denna modell gjorde vi en helhetsöversikt av ämnet vi undersöker.

INKLUSIONKRITERIER för insamlad litteratur:

- Kritiskt granskade vetenskapliga artiklar vars full text är tillgängliga
- Dessa texter skall vara publicerade 2011–2021
- Artiklar som är tillgängliga för oss via dessa databaser
- Artiklarna på svenska eller engelska
- Artiklar som diskuterar marginaliserade unga
- Artiklar var ungas/vuxnas fysiska aktivitetsnivå berörs
- Artiklar som diskuterar träning för unga/vuxna
- Artiklar med medel och högt bevisvärde inkluderas

EXKLUSIONKRITERIER för insamlad litteratur:

- Texter som inte är publicerade mellan 2011–2021
- Artiklar som inte svarar mot arbetets syfte
- Artiklar som inte uppnår ett medelbevisvärde i kvalitetsgranskningen

5.3 Kvalitetsgranskning

Vi använde oss av (Forsberg och Wengströms, (2013) prestrukturerade listor i vår kvalitetsgranskning, Checklista för systematiska litteraturstudier (Bilaga 1) och Checklista för kvalitativa artiklar (Bilaga 3). Dessa har modifierats så att det går att svara jakande eller nekande på påståendena (se Bilaga 1). För att kunna bedöma studierna till låg, medel eller hög kvalitet har (Willmans 2006: 96) poängskala använts. För varje jakande svar gavs en poäng och för varje nekande svar gavs noll poäng. När vi tagit ställning till varje påstående i checklistan räknades ett procenttal ut. Då det finns mycket material inom ämnesområdet bestämdes procentskalan till tregradig så att 80–100 % motsvarar hög kvalitet, 70–79 % motsvarar mellan kvalitet och 60–69 % motsvarar låg kvalitet.

Med checklistorna skapade vi bevisvärden för våra valda artiklar som visar om dessa artiklar uppfyller de krav för innehåll som kan användas i en litteraturöversikt.

Tabell 2 visar de artiklar som nådde ett tillräckligt högt värde i kvalitetsgranskningen och som ingår i vår studie.

Tabell 2 Kvalitetsgransknings tabell

Nr.	Författare och databas	Titel
1	Bell, S., Audrey, S., Gunell, D., Cooper, A., & Campbell, R. (EBSCO)	<i>The relationship between physical activity, mental wellbeing and symptoms of mental health disorder in adolescents: a cohort study</i> 87%
2	Fornieris, T. Bean, C Halsall, T (Researchgate)	<i>Positive youth development programming with marginalized populations</i> 73%
3	Karageorghis, C., Bird, J., Hutchinson, J., Hamer, M., Delevoye-Turrell, Y., Guérin, S., Mullin, E., Mellano, K., Parsons-Smith, R., Terry, V., & Terry, P. (EBSCO)	<i>Physical activity and mental well-being under COVID-19 lockdown: a crosssectional multination study</i> 87%
4	Mason, M Koehli, J (Scholar)	<i>Barriers to Physical Activity for Aboriginal Youth: Implications for Community Health, Policy, and Culture</i> 83%
5	McKercher, C. Sanderson, K Schmidt, M. Otahal, P. Patton, G. Dwyer, T. Venn, A.	<i>Physical activity patterns and risk of depression in young adulthood: a 20-year cohort study since childhood</i>

	(EBSCO)	88%
6	Pamela, P. Nanjijuma, R. Pederson, A. Poole, N. Scott, J (Scholar)	<i>Physical Activity for Marginalized Women in British Columbia: A Discussion Paper</i> 77%
7	Pino, I. Esteve, T. Patino, M (EBSCO)	<i>Age as a determining variable in the practice or abandonment of physical exercise among young people</i> 79%
8	Slater, S. Fitzgibbon, M. & Floyd, M (EBSCO)	<i>Urban Adolescents' Perceptions of their Neighborhood Physical Activity Environments</i> 87%
9	Scarapicchia, T. Sabiston, C. Andersen, R. Och Bengoechea, E. (EBSCO)	<i>The Motivational Effects of Social Contagion on Exercise. Participation in Young Female Adults</i> 92%
10	Schimd, J., Gut, V., Conzelmann, A., Yanagida, T.	<i>Who stays on? The link between psychosocial patterns and changes in exercise and sport behavior when adolescents' men make transitions in education</i> 88%

5.4 Innehållsanalys

För vår innehållsanalys använder vi oss av (Friberg 2012) direktiv

I dessa ingår 5 steg:

1. Läs igenom de valda studierna flera gånger så att du får en känsla för vad det handlar om – fokusera på studiernas resultat.
2. Identifiera nyckelfynden i varje studies resultat
3. Gör en sammanställning av varje studies resultat

4. Relatera de olika studiernas resultat till varandra
5. Formulera en beskrivning med grund i de nya temana.

Analysen startade med en genomläsning av de kvalitetsgranskade artiklarnas resultat. Genomläsningen gjordes utan att ta i beaktande arbetets syfte utan enbart för att få en helhetsblick över de olika artiklarnas budskap kring träningsplanering för unga med mental ohälsa. Därefter lästes artiklarnas resultat på nytt igenom för att i resultat hitta nyckelfynd. Med nyckelfynd menas i detta arbete sådana ord som stöder arbetets frågeställningar, och sådana ord som ger svar på dem. I analyskedets andra fas kunde sex nyckelord hittas, vilka alla har sitt ursprung i arbetets syfte och teoretiska referensram. Nyckelorden för analysen blev psykisk hälsa, psykisk ohälsa, fysisk aktivitet, motivation, unga, träningsplanering. Dessa ord framkom i forskningarnas resultat. Genom att markera de helheter som tar upp fakta i samband med de olika nyckelorden kunde temahelheter skapas. Detta gjorde vi med att jämföra resultaten av de underrubriker som framkom i artikelns resultatdel, resultat som till exempel påverkan av fysisk aktivitet för unga.

De olika temahelheterna granskades och efter en ytterligare genomläsning kunde dessa samlas under 3 olika huvudrubriker:

1. Positiva effekter på psykisk ohälsa genom fysisk aktivitet
2. Påverkan på unga av fysisk aktivitet
3. Motivation/motivationsklimat

5.5 Etiska aspekter

För att en litteraturstudie skall vara etiskt försvarbar bör den inkludera forskning som har fått tillstånd av en etisk kommitté eller forskning där noggranna etiska överväganden gjorts. Alla artiklar som inkluderas i litteraturstudien bör redovisas och alla resultat bör presenteras, både de som stöder och inte stöder studiens hypotes. (Forsberg och Wengström 2013 s. 67–70)

Forskarna tar i sin forskning och vid publicering av sina resultat, hänsyn till andra forskares arbete och resultat, och hänvisar korrekt till deras publikationer, så att arbetet respekteras och resultaten tillmäts det värde de bör ha. Forskningen planeras, genomförs och rapporteras och insamlade data lagras på det sätt som kraven på vetenskapliga fakta förutsätter. (TENK 2021)

Vi har tagit beaktandet de etiska aspekterna av ett examensarbete genom att inkludera artiklar som både stödjer, och inte stödjer vårt arbetes hypotes. Dessutom har vi hänvisat till publikationerna och använt oss av forskningar var etiska överväganden gjorts.

6 RESULTAT

I detta kapitel redovisar vi resultatet av vår analys av de vetenskapliga artiklar som ingår i vår forskningsöversikt. Resultatet av sökningen och de artiklar som ingår i studien presenteras i bilaga 3. I detta stycke presenteras resultatet under de 3 huvudrubriker vilka skapades som ett resultat av analysen: *Positiva effekter på psykisk ohälsa genom fysisk aktivitet*, *Den fysiska aktivitetens påverkan på de unga*, *Motivation och motivationsklimat*.

6.1 Positiva effekter på psykisk ohälsa genom fysisk aktivitet

Det förekommer en svag korrelation mellan fysisk aktivitet och mental välfärd hos unga denna studie. En korrelation mellan fysisk aktivitet och förminskade emotionella problem hittades. Denna korrelation visar möjligheten för att fysisk aktivitet minskar symptom av depression och ångest hos unga. Framtida forskningar skall undersöka dessa kopplingar noggrannare. Studien tar också upp tidigare forskning–var korrelation mellan fysisk aktivitet och mental välfärd hittats. (Bell et al. 2019)

I en forskning om Covid-19 och dess begränsningar på fysisk och mental hälsa, var fynden drastiska. Stor nedskärning på möjligheterna till fysisk aktivitet och det faktum att stilla sittandet ökandet märkbart, inverkade på den rapporterade mentala hälsan hos unga. Av de fyra västerländska länderna som deltog i forskningen rapporterades 2000 mindre steg per dag, vilket konkret innebär ca. 100 mindre använda kcal per dag. Det

Största mest oroväckande fyndet var försämringen av den rapporterade mentala hälsan hos unga. Begränsningarna i samhället gjorde planerad och oplanerad fysisk aktivitet mycket svårare, om inte nästan omöjligt. (Karageorghis 2021)

6.2 Den fysiska aktivitetens påverkan på de unga

I synnerhet för män är ökning eller behållning av fysisk aktivitet från barndom till vuxen ålder positivt associerat med en minskad risk för depression. Resultaten visade att aktiva pojkar hade en 65 och 69 % minskad risk för depression i vuxen ålder. Aktiva flickor hade en 51 % minskad risk för depression om dessa varit fysisk aktiva sedan barndom. Barndomen är ett kritiskt utvecklingskede var fysiska aktivitetsnivåer sjunker och depressions symptom börjar och ökar. Strategier riktade mot erhållande av fysisk aktivitet inom barndomen och ökandet av fysisk aktivitet för unga kan möjligtvis minska behandlingsbördan och dödligheten för depressionssjukdomar. (McKercher et al., 2014)

Man hittar inget bevis för en koppling mellan kraftig fysisk aktivitet och förbättrad mental hälsa eller lindrandet av symptom av mental sjukdom. En koppling mellan fysiska aktivitetens omfattning och emotionella problem hittades, vilket kan tyda på att ökad fysisk aktivitet hos ungdomar kan minska risken för emotionella problem. Till dessa räknas bland annat: ökad stress, ökad rädsla, nervositet i nya situationer, dåligt självförtroende, ökad nedstämdhet samt fysiska symptom såsom sjukdom och mera huvud- samt magvärk. (Bell et al., 2019)

6.3 Motivation och motivationsklimat

Brist på motivation är en av fem orsaker till varför personer inte är fysisk aktiva. Man delar motivationen i amotivation (ingen motivation) yttre motivation (yttre faktorer påverkar) och inre motivation (ens eget intresse/glädje). (Scarapicchia et al., 2013)

Forskning har visat på en liten sannolikhet att unga män som övergår från högstadiet till gymnasiet minskar eller slutar med sin idrott, speciellt då de är på högre nivå eller har en viss tid allokerad till idrotten. Dessutom påverkades inte övergångsstressen på deras idrottsframgång. Forskningen menar att om man skulle göra mera undersökningar om varför de som idrottar mera påverkas mindre av övergångsstressen skulle man bilda en bättre förståelse för ungas motivationsfaktorer. (Schimid et al., 2020)

Baserat på forskningsresultat, är det möjligt att motions motivation är “smittsamt” genom verbal motivering. Individer som tränar erfarna idrottare eller andra med bakgrund inom motion skall vara aktsamma då deras verbala uttryck kan påverka deras kunds motivation och beteende. (Scarapicchia et., 2013)

I en amerikansk forskning kom det även fram hur fysiska aktivitetsmöjligheter, säkerheten av dessa områden och vuxen övervakning i oroliga områden även har stor inverkan på ungas fysiska aktivitetsnivåer i området. (Slater et al., 2020)

Fysisk aktivitet som är baserad eller/och leds av någon med samma kulturella bakgrund som målgruppen (detta kan vara en minoritetsgrupp eller något motsvarande) möjliggör för de unga i denna målgrupp att bli intresserad och bibehålla intresset för fysiska aktivitet (Mason et al., 2012)

Tävling, sociala sammanhang och utmaningar är de tre viktigaste motivationsfaktorerna då det gäller unga och unga vuxnas motivation till motion. Trötthet eller lathet är den mest framkommande faktorn som förhindrar fysisk aktivitet hos unga och unga vuxna. Denna påverkan ökar även med ålder. Knappt med tid, arbete och krav inom familjen är även stora faktorer vilka inverkar till en minskad fysisk aktivitet. Omgivningen hade dock inte stor påverkan på ungas aktivitetsnivå. (Pino et al., 2021)

7 DISKUSSION

I detta kapitel diskuteras arbetets resultat i förhållande till bakgrund, tidigare forskning och teoretisk referensram. Här granskas också huruvida på hur resultatet besvarar på våra

forskningsfrågor. I detta stycke granskas också metod och arbetsprocess. Först diskuteras resultatet och arbetet granskas kritiskt sedan diskuteras metoden och sist följer en reflekterande avslutning på arbetet.

7.1 Resultatdiskussion

I detta arbete har vi utgått från hur en träningsplan för fysisk aktivitet kunde se ut för marginaliserade unga vuxna med psykisk ohälsa och om fysisk aktivitet hjälper att stöda deras mentala hälsa och välbefinnande. Här har två teman kommit upp: Fysisk aktivitet och depression och motivation till fysisk aktivitet för marginaliserade unga vuxnas. För att svara på forskningsfrågan ” Vad höjer motivationen hos unga vuxna med mental ohälsa till att träna?” har tre följande kategorier kommit fram: Positiva effekter på psykisk ohälsa genom fysisk aktivitet, positiva effekter på psykisk ohälsa genom fysisk aktivitet för marginaliserade unga vuxna och motivation och motivationsklimat. För att svara på forskningsfrågan ”Hur skall träningen formas så att den motiverar träning och hjälper deltagarna att se framsteg i sin fysiska och psykiska hälsa?” har två kategorier kommit fram: träningsplanering och hur uthållighet- och styrketräning fungerar.

Med tanke på fysisk aktivitet och depression finns enligt rekommendationer (uk 2021) och forskning en del bevis att fysisk träning av olika slag skulle kunna ge både fysiska, psykiska och sociala fördelar för människor i olika åldrar samt en ökning av mental välfärd. (Bell et al. 2019) Enligt Hagelstam (2015 s. 43–46) lindrar fysisk aktivitet depression och ger bättre livskvalitet. Forskning på vuxna med depression visar att träning tillsammans och att kombinera utbildning i sunda levnadsvanor och fysisk aktivitet gav bra resultat. (Dahlbäck, 2019) Forskning visade att minskad fysisk aktivitet leder till ökad depression och att fysisk inaktiva insjuknade oftare i depression än fysiskt aktiva. Fysisk aktivitet leder till mindre kortisol i kroppen och ökade utsöndringen av endorfiner vilka höjer välbefinnandet. Ett tydligt samband finns mellan fysisk aktivitet och ett bättre mående samt mildare eller mindre antal depressioner. (Käypähoito, 2016, Käypähoito, 2007 och Duodecim, 2020)

Att höja och behålla motivationen för fysisk aktivitet är viktigt och det finns flera motivationshöjare där tränare kan ha en positiv effekt, men motivationen, i varje fall över tid, kommer inifrån varje människa. Man kan motiveras av vad som helst om man har ett inspirerande mål (Seppänen 2008, s 41–57). Enligt Roberts kommer motivation fram i aktivitetens styrka, kontinuiteten och i val av aktivitet och Atkinson menar att motivation varierar under tid, plats och sinnesstämning och positiv feedback kan öka motivation för fortsatt aktivitet (Lahtonen 2020). Att minska rädslan för att pröva nytt och våga släppa den inre kontrollen leder till att aktiviteter ger positiva erfarenheter som ökar självförtroende (Seppänen s 135–139. 2018). Enligt Jaakkola (2010) kan tränaren påverka deltagarens motivation och motivationsklimatet genom positiv social miljö, feedback, utvärdering och flexibilitet. Enligt Josefsson och Jonsson är tränarens uppgift att förklara träningsplanen och dess struktur och meningsfullhet och att ge feedback som information om kompetens, kompetensutveckling och realistiska förväntningar. Också att vara empatisk, ge inte uppmärksamhet bara för en bra prestation och ha förståelse för negativa känslor, vara involverad och visa omtanke och omsorg. (Sisuidrottsböcker.se 2018) Granbom (1998 s. 14, 22–23) beskriver behovet för balans mellan målinriktad träning och eget intresse. Pelletier et al., (1995) menar att inre motivationen kommer från behov att känna kompetens och självbestämmande. Enligt Hollebeak och Amorose (2005) och Gagné (2003) behövs självbestämmande att välja aktiviteter som ger känsla av kompetens, självständighet och släktskap. (Ljunggren och Laine 2012 8s. 10–18) I en beteendeförändring har personen ansvaret och tränaren/personalen är ett stöd och hjälp i processen och ska uppmärksamma och summera förändringsbeslutet då acceptans och självförtroendet är viktigt i förändring (Miller och Rollnick, 2013 s. 205–291, 307–341). Forskningsresultat visar att motivation till fysisk aktivitet är “smittsamt” så kanske man kan träna tillsammans med någon annan som en vän eller partner. (Scarapicchia et., 2013)

Fysisk aktivitet och dess motivation är ett mångfacetterat fenomen, där inte enbart kunskap om fördelar eller om träning ger automatiskt motivation till förändring. Detta är en svår fråga som hela världens befolkning, med ökande brist på fysisk aktivitet som leder till inte enbart personliga problem utan också samhällsliga dito, skulle ha nytta av. Tyvärr finns det inte lätt svar på detta.

Då denna litteraturstudie gjordes med frågeställningarna ”Vad höjer motivationen hos unga vuxna med mental ohälsa till att träna?” och ”Hur skall träningen formas så att den

motiverar träning och hjälper deltagarna att se framsteg i sin fysiska och psykiska hälsa? anser vi att frågeställningar blivit besvarade. Genom att först ta fram sambandet mellan fysisk aktivitet och positiv effekt på psykisk ohälsa och depression och sedan grundläggande forskning genom vår teoretiska referensram, om motivation till fysisk aktivitet för marginaliserade unga vuxnas, kan forskningsfrågan ” Vad höjer motivationen hos unga vuxna med mental ohälsa till att träna?” besvaras. Genom att ta fram grundläggande forskning och kunskap om träningsplanering och hur uthållighet- och styrketräning fungerar har forskningsfrågan ”Hur skall träningen formas så att den motiverar träning och hjälper deltagarna att se framsteg i sin fysiska och psykiska hälsa?” besvaras. Litteraturstudien hade fokus på vissa träningsformer som uthållighet- och styrketräning då vi anser att de är viktigast med tanke på Ukks rekommendationer. Dessa frågeställningar kunde ha fått ett bredare och djupare svar genom en bredare litteratursökning, men vi anser att det svar som nu fåtts är tillräckligt med tanke på beställarens önskemål.

Att höja och behålla motivationen för fysisk aktivitet är då en svårare fråga, där mera forskning kunde vara viktig. Forskning om motivation finns, hur den fungerar och kan höjas med tränare eller andra personer i ens närhet. Forskning finns kring vad som har en positiv effekt på motivationen och motivationsklimatet men i slutändan kommer motivationen individuellt inifrån varje människa och detta gör det svårare. Fysisk aktivitet och motivation till denna är ett mångfacetterat fenomen, där inte enbart kunskap om fördelar eller om träning automatiskt ger motivation till förändring.

Vi tycker att vårt resultat är trovärdigt och kan användas för vår målgrupp och svara på beställarens önskemål.

7.2 Metoddiskussion

Sökprocessen gjordes genom användning av databaserna, EBSCO och Google Scholar. Dessa databaser var i sig goda och användbara, men hade inte lika mycket innehåll med tanke på relevanta artiklar för vår forskningsfråga. Dessa databaser borde ha

komplimenterats men en eller två till. Urvalsprocessen var rätt klar och uppenbar, då vi använde oss av (Forsberg och Wengströms, 2013) Checklista för systematiska litteraturstudier (Bilaga 1) och Checklista för kvalitativa artiklar (Bilaga 3).

För analysprocessen läste vi genom artiklarna flera gånger och kunde efter detta samlas under 3 huvudrubriker: Positiva effekter på psykisk ohälsa genom fysisk aktivitet, Påverkan på unga av fysisk aktivitet och Motivation/motivationsklimat. För de etiska aspekterna av metoden använde vi oss av (Forsberg och Wengström, 2013) och (TENK, 2021) grundregler för etik inom litteraturstudier. Dessa finns under rubriken Etiska aspekter. Delning av arbete var en svår, nästan oöverkomlig aspekt för vår del. På grund av att hela arbetet gjorts på distans var det krävande att kunna fördela och veta alltid vilka delar som hörde till vem.

Då vår litteraturstudie har en inriktning på att fysisk aktivitet som höjer välbefinnandet och motivation för unga människor med mental ohälsa, valde vi denna metod för att kunna med hjälp av undersökningar kartlägga och härigenom informera unga människor på vilket sätt man kan gå tillväga och hur man kan få fram fakta till olika människor med olika behov.

Då det finns en del forskning om hur fysisk träning ger både fysiska, psykiska och sociala fördelar och minskar såväl fysiska som psykiska sjukdomar och forskningar som gjorts under lång tid tycker vi att en litteraturforskning var bra och tillräcklig heltäckande. Dessutom finns det både internationella som nationella rekommendationer som är lätta att följa som stöder tanken att ingen ny forskning var aktuell att göra. Samma gäller träningsplanering och hur uthållighet- och styrketräning fungerar. Att träna säkert och rätt för ens mål och förutsättning finns mycket varierande material, men utgående från forskning finns tillförlitligt material som rekommendationer i synnerhet för målgrupp. Motivationen ändras också för alla över tid så inte ens en individuell lösning per person räcker. Här kunde ju vår metod ha varit att intervjua personer som tränar aktivt och/eller regelbundet hur de upprätthåller motivation eller personer i målgruppen hur de tror att deras motivation kunde höjas och bevaras, som inspirerande exempel för andra. Hur vidare forskning om fenomenet kunde ge en lösning på detta stora globala problem har vi tyvärr inte.

8 TRÄNINGSPLAN FÖR UNGA VUXNA MED PSYKISK OHÄLSA

I vår träningsplan vill vi bygga på det som kommer fram i teoretiska referensramen och vår insamlade data. Här utgår vår träningsplanering från UKK:s nationella rekommendationerna. En träningsplanering utgår från både behov, förutsättningar och önskemål/mål så det gäller att balansera nytta och nöje (Jaakkola et al., 2013), (Hallén och Ronglan, 2011) och (Bellardini et al., 2009). Om man vill ha resultat måste man följa tex UKK:s rekommendationer att kombinera fysisk rörelse, undvika stillasittande och återhämtning, men kan variera sin träning enligt önskemål. Viktigast i synnerhet i början är att minnas att träningseffekt utgår från gener, träningsvana och personlighet, att vilken träning som helst är bättre än ingen träning alls och att några minuters fysisk aktivitet räcker per gång (Hansdotter 2019).

I rekommendationerna finns varierande exempel på uthållighetsträning (som höjer motionen) indelat i rask eller ansträngande träning. Rask motion är rörelse som höjer pulsen, tex simning, stavgång, gympa, dans, vandring. Ansträngande motion betyder att intensiteten ökar tex. genom löpning, cykling, skidåkning, bollspel. För muskelstyrka och rörelsekontroll belastas stora muskelgrupper och balansen tränas. Detta kan ske genom att, Tex att gå i trappor, tungt gårdsarbete, gruppaktivitet, gym, bollspel. Här kan man variera mellan om man vill träna själv eller tillsammans med andra.

Gruppaktiviteter ger många sociala fördelar. Man kan variera intensiteten (pulshöjande eller ansträngande) under veckan bara man får tillräckligt med träning utifrån den rekommenderade för mängden av aktiviteter. En helhet med hälsosamma vanor såsom tillräcklig sömn är också viktig. För motivationen och fortsatt träning, över tid, behöver man prova på olika aktiviteter så man hittar sin/sina egna favoriter.

Fastän forskning endast visar på ett litet samband mellan fysisk aktivitet och mentalt välbefinnande hos unga kan vi ändå konstatera hur motivation kan vara “smittsam” och leda till både ökad och minskad motivation för fysisk aktivitet.

Som ledare av fysisk aktivitet behöver vi vara aktsamma på hur vi för fram saker och välja korrekta fraser och metoder för att motivera till fysisk aktivitet. Allting utgår ifrån och är beroende av kundens behov. Detta får man reda på genom att diskutera med kunden deras om individuella behov. Dessutom vet vi att på grund av Covid-19 pandemin har fysisk aktivitet minskat drastiskt hos unga under de senaste två åren (Karageorghis et al. 2021). Vi vet även att träningspassets omfång och innehåll har betydelse. (Bell et al., 2019) hittade en koppling mellan den fysiska aktivitetens innehåll och emotionella problem, där ökad fysisk aktivitet hos ungdomar kan minska risken för emotionella problem.

För att skapa intresse och hålla motivationen uppe gäller det för tränaren/handledaren att implementera en positiv, trygg och uppmuntrande miljö. Genom att vara empatiska, involverade, ha förståelse och visa omtanke och omsorg kan man uppnå en bra miljö för fysisk aktivitet. Dessutom är det viktigt med självbestämmande och att stöda realistiska, betydelsefulla och tydliga mål. En trygg miljö minskar rädslan för att pröva nya saker, att våga släppa den inre kontrollen och låta aktiviteten ge positiva erfarenheter vilka ökar ens självförtroende. Genom att bygga självförtroende ökar motivationen. (Sisuidrottsböcker.se 2018), (Hassmén et al., 2009) och (Seppänen 2018)

Då motivationen utgår från personen och hens rätt att bestämma själv-är kommer det att ha en avgörande betydelse för personens motivation. Man kan inte göra en allmän träningsplanering som skulle gälla alla. En veckouppdelning kan i början motivera till aktivitet speciellt om man varit inaktiv. Den hjälper en att fokusera på att röra sig mera i vardagen och att sitta mindre. Några minuter räcker per gång, huvudsaken att man rör på sig något varje dag.

Träning kan göras ensam eller med stöd av en handledare. Det kan handla om promenader (uthållighet) och om att gå i trappor eller att städa (muskler/balans). Vill man ha social samvaro kan man delta i någon ledd gymnastik eller i bollspel.

Vill man ha mera uthållighetsträning som höjer pulsen (rask träning) i sitt Veckoschema man dela in i varje dagsträning och variera med muskelträning. Alltså göra 30 min. träning /dag. Dessa pass kan innehålla tre gånger rask träning och två gånger muskelträning så, att veckomängden tillsammans blir 2 h 30 min. Exempel på träning kan vara promenader, simning, stavgång, gympa, dans, vandring. Exempel på muskelträningar är tex gårdsarbete / städning eller träning med egen kroppsvikt. Veckoschema för mera uthållighetsträning som är ansträngande kan man dela in i varje dags träning och variera med muskelträning veckomängden blir 1 h 15 min. Exempel på träning är löpning, cykling, skidåkning, bollspel och som muskelträning träning med egen kroppsvikt men om man får hjälp att lära tekniken kan gym/ute gym eller träning med vikter vara aktuellt.

Tabell 3 Styrka för nybörjare

Övning (Styrka)	Set	Repetitioner	Tid
Rodd eller annan pulshöjning			5 min
Töjning med käpp/utan käpp			2 min
Utfall hopp och Mountain Climbers <i>Figur 3.</i>	2		20 s + 20 s (20 s var)
Utfall (Utan vikt)	1	10	
Utfall (Med handvikter i händerna)	2	10	
Knäböj (Utan vikt)	1	15	
Knäböj (Handvikt i händerna benen),	2	15	
Knäböj (Handvikt vid bröstet), Goblet squat <i>Figur 5.</i>	2	15	
Arm press (Egen kroppsvikt, på tårna eller knä)	1	10	
Arm press (Med handvikter, liggande på golvet)	3	15	
Axelpress (Handvikt i båda händer)	2	10	
En arms axelpress (Handvikt i pressande hand)	2	10 (båda armar)	
Ryggmuskel extension (på golvet)	2	15	

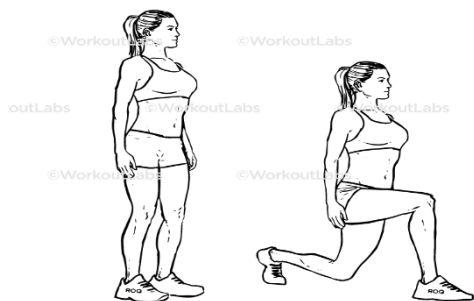
Magmuskel övning (Rollups)	1		30 s
Magmuskel övning (Jackknife)	1		30 s
Magmuskel övning (Planka)	1		30-90 s



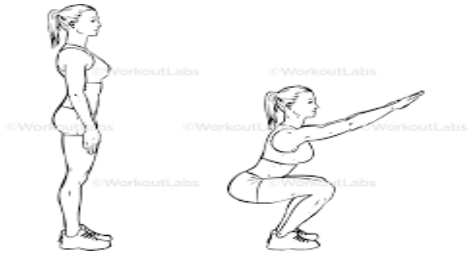
Figur 2 Töjning med käpp, Workoutlabs.com.2022



Figur 3 Utfall hopp och mountain climbers, Workoutlabs.com.2022



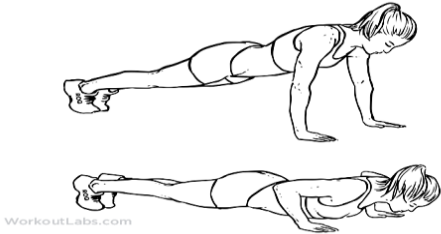
Figur 4 Utfall, Workoutlabs.com.2022



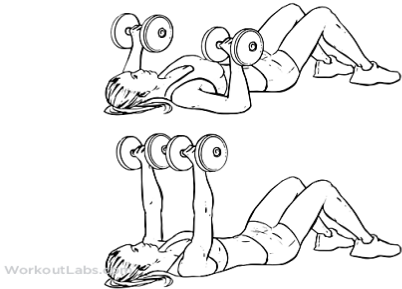
Figur 5 Knäböj, Workoutlabs.com.2022



Figur 6 Goblet Squat, Workoutlabs.com.2022



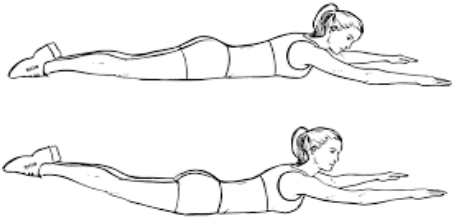
Figur 7 Armpress, Workoutlabs.com.2022



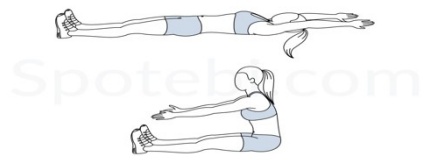
Figur 8 Armpress med handvikter på golvet, Workoutlabs.com.2022



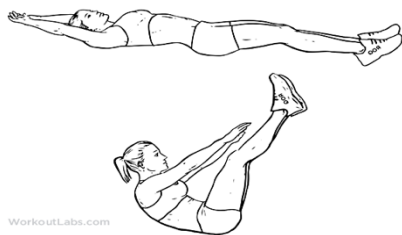
Figur 9 Axelpress, Workoutlabs.com.2022



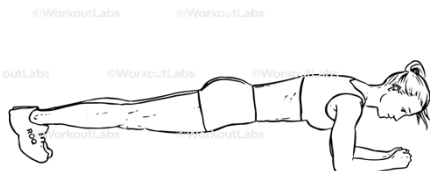
Figur 10 Rygg Extension, Workoutlabs.com.2022



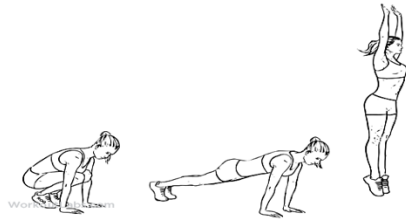
Figur 11 Rollup, Workoutlabs.com.2022



Figur 12 Jackknife, Workoutlabs.com.2022



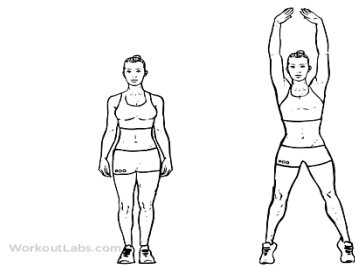
Figur 13 Planka, Workoutlabs.com.2022



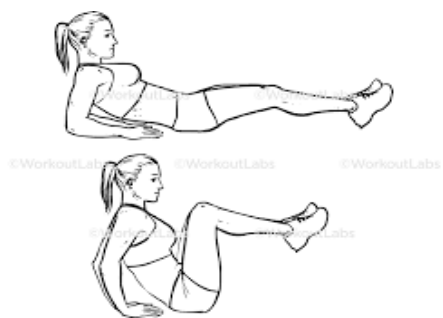
Figur 14 Burpees, Workoutlabs.com. 2022



Figur 15 Russian twist, Workoutlabs. 2022



Figur 16 Jumping Jacks, Workoutlabs. 2022



Figur 17 Pull in, Workoutlabs. 2022

Tabell 4 Aerob hög-intensitets uthållighet plan för nybörjare

HIIT Träning (Uthållighet)	Tid (7–10 min total tid) (30–45 s aktiv, 15 s vila)
Höga knä på ställe	30-45 s
Mountain Climbers <i>Figur 3.</i>	30-45 s
Burpees (utan hopp, utan press) <i>Figur 14.</i>	30-45 s
Russian Twist <i>Figur 15.</i>	30-45 s
Utfalls steg	30-45 s
Armpress position, händerna flyttas från sida till sida	
Jumping Jacks <i>Figur 16.</i>	30-45 s
Pull in <i>Figur 17.</i>	30-45 s
Sida till Sida knäböj	30-45 s

9 AVSLUTADE REFLEKTION OCH FÖRSLAG TILL FRAMTIDA FORSKNING

Fysisk aktivitet och dess motivation är ett mångfacetterat fenomen, där inte enbart kunskap om fördelar eller om träning ger automatiskt motivation till förändring. Ökande brist på fysisk aktivitet leder inte bara till personliga problem och svårigheter utan också samhällsliga, som ekonomiska.

Då brist på fysisk aktivitet och mycket stillasittande vid skärmar ökar bland både barn, vuxna och äldre runtom hela världen, blir dessa ämnen mera aktuella. Vi hoppas att dessa ämnen kommer även i fortsättningen att forskas och informeras kring, då detta är ett eskalerande problem i världen. Information i sig tycker man att skulle ge resultat, men vi tror inte att det räcker. Vi tror att barnen är i en avgörande roll, då hälsosamma vanor som kommer i barndomen kan ligga som grund som vuxen. Här önskar man att föräldrar skulle vara villiga att minska dåliga vanor tex skärmtid och stilla sittande, för vi känner att inte daghem, skola och idrottsföreningar kan ha huvudansvaret för sådana livsviktiga grundläggande saker som hör till daglig bra vård av ett barn. Fortsatt forskning kanske kan vara hur få föräldrar att ta detta ansvar.

KÄLLOR

Anderson S I. Hälsa och Psykologi. 2009 Studentlitteratur AB
Sisuidrottsböcker.se 2018

Tillgänglig: <https://tranarpasset.com/2018/06/07/nycklar-till-motivation-inom-idrotten/>
Hämtad: 28.11.2020

Bell, S., Audrey, S., Gunell, D., Cooper, A., & Campbell, R.
The relationship between physical activity, mental wellbeing and symptoms of mental health disorder in adolescents: a cohort study

Tillgänglig:

<https://web-b-ebsohost-com.ezproxy.arcada.fi:2443/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=cdc57e70-168f-47fa-8e1b-e6b8a07207a6%40pdc-v-sessmgr01>

Hämtad: 19.9.21

Bellardini, H., Henriksson, A. & Tonkonogi, M. 2009. *Tester och mätmetoder för idrott och hälsa*. Sisu idrottsböcker. Stockholm.

Boraxbekk, K-J. och Jonasson, L. (2008) Så påverkas hjärnan av fysisk träning

Tillgänglig: <https://www.idrottsforskning.se/sa-paverkas-hjarnan-av-fysisk-traning/>

Hämtad: 6.3.2021

DAHLBÄCK, O. (2019) Studie ska hjälpa deprimerade till ett aktivt liv Tillgänglig:

<https://www.vetenskaphalsa.se/studie-ska-hjalpa-deprimerade-till-ett-aktivt-liv/>

Hämtad: 5.3.2021

Folkhälsomyndigheten, 2020. *Vad är psykisk hälsa?*

Tillgänglig: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/>

Hämtad: 15.10.20

Forsberg, Wengström. *Att göra systematiska litteraturstudier*.

2013 Natur och Kultur, Stockholm

Forskningsetiska delegationen

God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland

Tillgänglig:

https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Hämtad:24.2.2021

Friberg, Febe. 2012, *Dags för uppsats – Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. Författarna och Studentlitteratur

Giddens, A. 2007. *Sociologi*. Lund studentlitteratur

Hagelstam, Stefanie (Yrkeshögskolan Arcada, 2015) Fysisk aktivitet och depression-Systematisk litteraturstudie.

Tillgänglig:

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/102107/FYSISK%20AKTIVITET%20OCH%20DEPRESSION%20SMH.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hämtad: 22.10.2020

Hallén, J. & Ronglan, L.T. 2011. *Träningslära för idrotterna*. Sisu idrottsböcker. Stockholm.

Hansdotter, Å. (2019) Bästa träningen är den som blir av.

Tillgänglig: <https://www.vetenskaphalsa.se/basta-traningen-ar-den-som-blir-av/>

Hämtad: 8.3.2021

Hassmén P, Kenttä G och Gustafsson H: Praktisk idrottspsykologi (2009). Sisu Idrottsböcker

Isometsä, E. (2020) Liikuntaharjoittelu aikuisten lievän ja keskivaikean depression hoidossa

Tillgänglig: <https://www.kaypahoito.fi/nak08214>

Hämtad:6.3.2021

Jaakkola, T. 2010. *Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu*. PS-kustannus. Jyväskylä

Jaakkola, T. Liukkonen, J. Sääkslahti, A. (red.) 2013. *Liikuntapedagogiikka*. PS-kustannus. Jyväskylä

Jacobsen, Dag Ingvar. 2012, *Förståelse, beskrivning och förklaring. Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, 2 uppl., Lund: Studentlitteratur AB

Karageorghis, C., Bird, J., Hutchinson, J., Hamer, M., Delevoye-Turrell, Y., Guérin, S., Mullin, E., Mellano, K., Parsons-Smith, R., Terry, V., & Terry, P. (2021)

Physical activity and mental well-being under COVID-19 lockdown: a crosssectional multination study

Tillgänglig:[https://web-b-ebsochost-](https://web-b-ebsochost-com.ezproxy.arcada.fi:2443/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=12&sid=36550f03-dc57-44e1-ad7b-50b923216a1c%40sessionmgr101)

[com.ezproxy.arcada.fi:2443/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=12&sid=36550f03-dc57-44e1-ad7b-50b923216a1c%40sessionmgr101](https://web-b-ebsochost-com.ezproxy.arcada.fi:2443/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=12&sid=36550f03-dc57-44e1-ad7b-50b923216a1c%40sessionmgr101)

Hämtad: 2.9.21

Karhunen, M. och Varis, A. 2001. Opettajien luoma motivaatioilmaston observointi liikuntatunneilla. Liikuntapedagogiikka, pro-gradu. Tillgänglig.:

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/9408/anvaris.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hämtad: 28.11.2020

Kuusinen, 1995. Människans livscykel
Tillgänglig: <http://www.vasa.abo.fi/users/psalo/Web/utvlivs.pdf>
Hämtad: 6.10.2020

Käypähoito, 2016, *Liikunta*
Tillgänglig: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075>
Hämtad: 1.3.2021

Lahtonen, A. (2020). JYVÄSKYLÄN KANSALAIPOISTON
LIIKUNTAKURSSIELLE OSALLISTUVIEN AIKUISTEN
LIIKUNTAMOTIVAATIO pro gradu -tutkielma, Liikuntatieteellinen tiedekunta.
Jyväskylän yliopisto
Tillgänglig:
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/68632/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202004212841.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
Hämtad: 22.11.2020

Leppämäki, S. (2007) Liikunta ja depressio.
Tillgänglig: <https://www.duodecimlehti.fi/duo96351>
Hämtad: 6.3.2021

Ljunggren, R& Laine, N. (2012) Faktorer som påverkar vuxnas motivation till fysisk aktivitet inom friidrott. En kvantitativ enkätstudie.
Tillgänglig:
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/43326/Ljunggren_Robin%20och%20Laine_Nicklas.pdf?sequence=1
Hämtad: 22.10.2020

Mason, C. Koehli J
Barriers to Physical Activity for Aboriginal Youth: Implications for Community Health, Policy, and Culture
Tillgänglig: <http://www.pimatisiwin.com/online/wp-content/uploads/2012/07/08MasonNew.pdf>
Hämtad: 5.11.21

McKercher, C. Sanderson, K Schmidt, M. Otahal, P. Patton, G. Dwyer, T. Venn, A.
Physical activity patterns and risk of depression in young adulthood: a 20-year cohort study since childhood
Tillgänglig: <https://web-b-ebSCOhost.com.ezproxy.arcada.fi:2443/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=19&sid=5e66eaba-2357-4aa0-a4c1-6f78bcc38029%40sessionmgr102>
Hämtad: 2.9.21

Michalsik, L. & Bangsbo, J. 2004. *Aerob och anaerob träning*. Sisu idrottsböcker. Stockholm.

Osteoporosiliitto ry och UKK-instituutti, 2006. *Luuliikuntalapsuudesta vanhuuteen – unohtamatta osteoporosia sairastavia*. Tampere.

Tillgänglig:https://www.ukkin-stituutti.fi/filebank/291-Luuliikuntasuositus_asiakirja.pdf
Hämtad: 25.10.2019.

Miller&Rollnick, (2013) Motiverande samtal: att hjälpa människor till förändring
Tillgänglig:
<https://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=336d7ecb-099b-4fb9-9304-0b30dfe7b829%40pdc-v-sessmgr01>
Hämtad: 8.3.2021

Oxford Reference
Tillgänglig:
<https://www.oxfordreference.com/view/10.1093/oi/authority.20110803100133827>
Hämtad: 28.11.21

Pino, I. Esteve, T. Patino, M
Age as a determining variable in the practice or abandonment of physical exercise among young people
Tillgänglig:<https://web-a.ebscohost-com.ezproxy.arcada.fi:2443/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=e6eedd18-c22e-4716-9dd3-ab28bb3d0b3e%40sessionmgr4006>
Hämtad:6.11.21

Revisionsutskottets betänkande 1/2014 RD
Tillgänglig:
<https://www.eduskunta.fi/SV/vaski/Sidor/trip.aspx?triptype=riksdagshandlingar&docid=reub+1/2014>
Hämtad:15.10.2020

Scarapicchia, T., Sabiston, C., Andersen, R., Bengoechea, E., (2013) *The Motivational Effects of Social Contagion on Exercise. Participation in Young Female Adults*
Tillgänglig:<https://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=336d7ecb-099b-4fb9-9304-0b30dfe7b829%40pdc-v-sessmgr01>
Hämtad: 4.9.2021

Schimd, J., Gut, V., Conzelmann, A., Yanagida, T.
Who stays on? The link between psychosocial patterns and changes in exercise and sport behavior when adolescents' men make transitions in education
Tillgänglig:<https://web-s.ebscohost-com.ezproxy.arcada.fi:2443/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=14&sid=76df26ee-83e2-4683-9431-79563111b65c%40redis>
Hämtad:7.11.21

Seppänen, L. (2018) *Motivaatio: perseelle potkimisen käsikirja.*

Slater, S. Fitzgibbon, M. & Floyd, M
Urban Adolescents' Perceptions of their Neighborhood Physical Activity Environments

Tillgänglig:<https://web-a-ebsochost-com.ezproxy.arcada.fi:2443/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=7&sid=edcbbfcf-0c2a-4a85-8a94-2fd636fb8da9%40sessionmgr4008>
Hämtad: 3.11.21

Unga vuxnas motivationsfaktorer för fysisk aktivitet Daudi, A. Johansson, E. (2018) tillgänglig:
<https://muep.mau.se/bitstream/handle/2043/25404/Examensarbete%20Motivation.pdf?sequence=3&isAllowed=y> Hämtad: 22.10.2020

Ukk-institutet (2021) Tillgänglig: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/motionsrekommendation-for-vuxna/Motionsrekommendation> för vuxna Hämtad: 6.3. 2021

Ukk-institutet (2020) Liikunta ja mielenterveys. Tillgänglig:
<https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>
Hämtad: 8.3.2021

Träningsplans Bilder:

Exercise illustrations copyright and property of WorkoutLabs. Used with permission.

<https://workoutlabs.com/exercise-guide/shoulder-pole-broomstick-stretch/>

<https://workoutlabs.com/exercise-guide/explosive-jumping-alternating-lunges/>

<https://workoutlabs.com/exercise-guide/mountain-climbers/>

<https://workoutlabs.com/exercise-guide/alternating-bodyweight-lunges/>

<https://workoutlabs.com/exercise-guide/air-squats/>

<https://workoutlabs.com/exercise-guide/goblet-squats/>

<https://workoutlabs.com/exercise-guide/pushups/>

<https://workoutlabs.com/exercise-guide/dumbbell-floor-chest-press/>

<https://workoutlabs.com/exercise-guide/standing-overhead-dumbbell-press/>

<https://workoutlabs.com/exercise-guide/back-extensions/>

<https://www.spotebi.com/exercise-guide/roll-up/>

<https://workoutlabs.com/exercise-guide/jackknife-sit-up-crunch-toe-touches/>

<https://workoutlabs.com/exercise-guide/plank/>

<https://workoutlabs.com/exercise-guide/burpees/>

<https://workoutlabs.com/exercise-guide/weighted-twist/>

<https://workoutlabs.com/exercise-guide/jumping-jacks/>

<https://workoutlabs.com/exercise-guide/leg-pull-in-knee-ups/>

Hämtad: 4.3.2022

BILAGOR

Bilaga 1. Checklista för systematisk litteraturstudie

	Checklista för systematisk litteraturstudie	JA	NEJ
1	Presenteras syftet med studien?		
2	Presenteras databaserna som används i artikeln?		
3	Presenteras sökorden som använts?		
4	Har författaren gjort en heltäckande litteraturstudie?		
5	Har författaren sökt efter icke publicerade forskningsresultat?		
6	Presenterades inklusionskriterierna för att ta med artiklarna?		
7	Har det gjorts begränsningar?		
8	Är inkluderade studier kvalitetsbedömda?		
9	Presenterar studien hur många arbeten som togs med?		
10	Presenterar studien hur många arbeten som lämnades bort?		
11	Presenteras huvudresultaten?		
12	Gjordes en metaanalys?		
13	Presenteras slutsatserna för studien?		
14	Instämmer du med slutsatserna?		
15	Kan resultaten ha en klinisk betydelse?		

Bilaga 2. Checklista för kvalitativa artiklar

	Checklista för kvalitativa artiklar	JA	NEJ
1.	Presenteras syftet med studien?		
2.	Presenteras Metod?		
3.	Är designen av studien relevant för att besvara frågeställningen?		
4.	Är urvalskriterier för undersökningsgruppen tydligt beskrivna?		
5.	Finns det beskrivet var, när och hur undersökningens grupp kontaktades?		
6.	Beskrivs urvalsmetoden?		
7.	Är undersökningsgruppen lämplig?		
8.	Är fältarbetet tydligt beskrivet (var, av vem och i vilket sammanhang skedde datainsamlingen)?		
9.	Anges datainsamlingsmetoden?		
10.	Är data systematiskt samlade (finns intervjuguide/studieprotokoll)?		
11.	Är analys och tolkning av resultat diskuterade?		
12.	Är resultaten trovärdiga?		
13.	Är resultaten pålitliga?		
14.	Finns stabilitet och överensstämmelse?		
15.	Är resultaten återförda och diskuterade med undersökningsgruppen?		
16.	Är de teorier och tolkningar som presenteras baserade på insamlade data?		
17.	Kan resultaten återkopplas till den ursprungliga forskningsfrågan?		
18.	Stöder insamlade data forskarens resultat?		
19.	Har resultaten klinisk relevans?		
20.	Diskuteras metodologiska brister och risk för bias?		
21.	Finns risk för bias?		
22.	Drar författaren slutsatser?		
23.	Håller du med om slutsatserna?		
24.	Ska artikeln inkluderas?		

Bilaga 3. Valda artiklar för arbetet

Nr	Författare Publikations år, land	Titel	Syftet	Metod	Resultat	Bevisvärde
1	Karageorghis, C., Bird, J., Hutchinson, J., Hamer, M., Delevoeye-Turrell, Y., Guérin, S., Mullin, E., Mellano, K., Parsons-Smith, R., Terry, V., & Terry, P.2021: Storbritannien	<i>Physical activity and mental well-being under COVID-19 lockdown: a crosssectional multinational study</i>	En undersökning till hur Covid-19 pandemi lockdown påverkat fysisk aktivitet kring människor i USA, Storbritannien, Frankrike och Australien.	Online undersökning med fyra länder (USA, Storbritannien, Frankrike och Australien) 2541 deltagare totalt	Stora ökningar av stillasittande beteende uppstod under lockdown I dessa länder, som var mest akuta hos unga vuxna. Lockdown var förknippad med en nedgång i mental hälsa som var mer uttalad hos kvinnor.	87%
2	Bell, Audrey, Gunell, Cooper & Campbell 2019:	<i>The relationship between physical activity, mental wellbeing and symptoms of mental health</i>	En undersökning på 12-13 åringar som följdes upp efter 3 år med hjälp av Warwick Edinburgh Mental	En kohort studie på 928	Fysisk hälsa har potential möjlighet att förbättra emotionella problem och	87%

	Storbritan nien	<i>disorder in adolescents: a cohort study</i>	Wellbeing Scale’ (WEMWBS) skalan och en ‘Strengths and Difficulties Questionnaire’ (SDQ).	deltagar e	förminska känslorna av ångest och depression.	
3	Pamela, P. Nanjijum a, R. Pederson, A. Poole, N. Scott, J	<i>Physical Activity for Marginalized Women in British Columbia: A Discussion Paper</i>	Undersöka det nuvarande sammanhanget för och status för fysisk aktivitet möjligheter för marginaliserade kvinnor i British Columbia på lokal och provinsnivå.			77%
4	Fornieris, T. Bean, C Halsall, T	<i>Positive youth development programming with marginalized populations</i>	En forsknings översikt på tre olika målgrupper: 1. Kvinnliga ungdomar från familjer med låga inkomster 2. Ursprungs befolkning ens ungdomar 3. Ungdomar från Låg	En forsknin gsöversi kt	De viktigaste strategierna som berör alla dessa grupper är att förse dessa med en säker och rolig miljö som är avsiktade för unga att kunna utveckla livs kunskaper. I detta område finns ännu rum för till forskning och utveckling.	73%

			och mellan inkomstlä nder.			
5	Mason, M Koehli, J	<i>Barriers to Physical Activity for Aboriginal Youth: Implications for Community Health, Policy, and Culture</i>	En intervju studie på hinder för fysisk aktivitet, sport och träning för ursprungsbefolkningens ungdomar i Alberta, Kanada.	Intervju med 10 ungdomar från åldern 16-25.	Ursprungsbefolkningens ungdomar möter liknande strukturella, institutionella, mellanmännsliga och kulturella hinder att delta i fysisk aktivitet. Man måste hantera nuvarande ojämlikheter genom att förbättra kvaliteten på och tillgången till faciliteter och dessutom utveckla inkludering och kulturkänsliga program för att öka ursprungsbefolkningens ungdomars fysisk aktivitet.	83%
6	Slater, S. Fitzgibbon	<i>Urban Adolescents'</i>	En studie på hur omgivningen	Fokus grupper	Brist på övervakning av	87%

	n, M. & Floyd, M	<i>Perceptions of their Neighborhood Physical Activity Environments</i>	påverkar ungas förmåga till fysisk aktivitet och vilka aspekter som lockar och vilka som förhindrar unga till fysisk aktivitet inom aktivitets parker.	på totalt 33 st barn från åk.6-8.	vuxna, tillgänglighet till fysisk aktivitets parker och program samt säkerhets frågor påverkar ungdomernas användning av parkerna.	
7	Pino, I. Esteve, T. Patino, M	<i>Age as a determining variable in the practice or abandonment of physical exercise among young people</i>	Undersöka motivationen eller förhinder som leder till större eller mindre anslutning till fysisk träning bland barn och ungdomar.	Frågeformulär med 1081 st individer . (239 barn och 842 unga)	De största motivations faktorer för barn och unga är tävling och utmaning och att aktiviteten är rolig. Största förhinder trötthet och lathet samt kroppsbild och social ångest. Unga visade högre motivation än barn och större förståelse och förhinder för fysisk aktivitet.	79%
8	Scarapicchia, T. Sabiston,	<i>The Motivational Effects of Social</i>	Jämföra externa och interna	10 min gång/spr	Baserat på resultat av	92%

	C. Andersen, R. Och Bengoechea, E.	<i>Contagion on Exercise. Participation in Young Female Adults</i>	reglerade ledtrådar som uppstår under en kort träningspass om viktig motivation och fysisk aktivitet resultat bland inaktiva kvinnor	ing test med inplaner ad distraher ande/motiverande yttrefaktorer + frågeförmulär om motivation, humör och demografisk information.	studien, och i linje med teoretisk grund kan det vara så möjligt att träningsmotivation är "smittsam" genom verbal motivering.	
9	McKercher, C. Sanderson, K. Schmidt, M. Otahal, P. Patton, G. Dwyer, T. Venn, A.	<i>Physical activity patterns and risk of depression in young adulthood: a 20-year cohort study since childhood</i>	Forskningen undersöker potentiella och retrospektiva samband mellan fritid fysisk aktivitets mönster från barndom till vuxen ålder och risk för klinisk depression i ung vuxen ålder.	En 20 års-kohort studie med 8498 st elever i Australien.	Ökning eller upprätthållandet av fysisk aktivitet från barndom till vuxenlivet i förhållande till ens kamrater är associerad med minskad risk för depression. Barndom till tidig vuxen ålder är en kritisk	88%

					utvecklingsperiod när den fysiska aktivitetsnivån sjunker och depressiva symptom börjar eller ökar.	
10	Schimid, J., Gut, V., Conzelmann, A., Yanagida, T.	<i>Who stays on? The link between psychosocial patterns and changes in exercise and sport behavior when adolescents' men make transitions in education</i>	Studien undersökte korrelationen mellan aktivitet inom idrott på klubb eller förenings nivå och fortsatt fysisk aktivitet då unga män övergick från högstadiet till gymnasium.	En ett års online självrapportering med 392 deltagande.	De med flera fysiska aktiviteter på klubb och förenings nivå var mindre påverkad av övergången från högstadiet till gymnasium med tanke på tiden av fysisk aktivitet.	88%