

Kandidatnummer 10048 og 10016

Sammenhengen mellom fysisk aktivitet og oppfattet kroppsbilde blant ungdom

The connection between physical activity and perceived body image among adolescents

Bacheloroppgave i Fysioterapi

Veileder: Jan Harry Størksen

Januar 2021

Kandidatnummer 10048 og 10016

Sammenhengen mellom fysisk aktivitet og oppfattet kroppsbilde blant ungdom

The connection between physical activity and perceived body image among adolescents

Bacheloroppgave i Fysioterapi
Veileder: Jan Harry Størksen
Januar 2021

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for medisin og helsevitenskap
Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap



Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Tittel: Sammenhengen mellom fysisk aktivitet og oppfattet kroppsilde blant ungdom.

Problemstilling: Er det sammenheng mellom grad av fysisk aktivitet og oppfattet kroppsilde blant ungdom? Hvordan gir dette utslag for ulike kjønn?

Metode: Litteraturstudie. Det ble utført søk i databasene «PubMed» og «Web of Science» i perioden 23.oktober til 07.november 2020. Inkluderte studier så på sammenhengen mellom oppfattet kroppsilde og fysisk aktivitet hos ungdom i alderen 12-19 år.

Resultat: Totalt syv studier ble inkludert, to intervensjonsstudier og fem tverrsnittstudier. Sammenlagt 3886 antall deltakere. Seks av syv studier fant en positiv sammenheng mellom grad av fysisk aktivitet og oppfattet kroppsilde. Sammenhengen ses for begge kjønn, til tross for at flere jenter har dårligere kroppsilde og er mindre fysisk aktiv sammenlignet med gutter. Studiene brukte ulike måleinstrument for å måle oppfattet kroppsilde, hvilket gjorde det utfordrende å sammenligne resultatene.

Konklusjon: Fysisk aktivitet har en positiv påvirkning på oppfatningen av kroppsbildet hos ungdom, men årsaken for dette er uklar. Faktorer som følelse av mestring, følelsen av å høre til og funksjonsrettet motivasjon for aktivitet kan oppnås gjennom fysisk aktivitet, og kan ha betydning for kroppsbildet.

Abstract

Title: The connection between physical activity and perceived body image among adolescents.

Problem: Is there a connection between the degree of physical activity and the perceived body image among adolescents? How does this play out for different genders?

Method: Literature study. A search was performed in the databases "PubMed" and "Web of Science" during the period of 23.10 - 7.11.2020. Included studies looked at the connection between perceived body image and physical activity in adolescents aged 12-19 years.

Results: A total of seven studies were examined, two intervention studies and five cross-sectional studies, with a total of 3886 participants included in all research. Six of seven studies found a positive correlation between degree of physical activity and perceived body image. The connection is seen for both sexes, despite the fact that more girls have a poorer body image and are less physically active compared to boys. The studies used different measuring instruments to assess perceived body image, which made it challenging to compare the results.

Conclusion: Physical activity has a positive effect on the perception of body image in adolescents, but the reason for this is unclear. Factors such as a feeling of achieving, the feeling of belonging and function-oriented motivation for activity can be achieved through physical activity, which in turn may have an impact on body image.

Innholdsfortegnelse

| | |
|---|----|
| Sammendrag | 1 |
| Innholdsfortegnelse | 3 |
| 1.0 Innledning..... | 4 |
| 1.1 Kroppsbilde | 6 |
| 1.2 Fysisk aktivitet og psykisk helse | 7 |
| 1.3 Fysioterapi i samarbeid med ungdom..... | 8 |
| 2.0 Metode..... | 9 |
| 2.1 Søkestrategi | 9 |
| 2.2 Inklusjonskriterier | 11 |
| 2.3 Eksklusjonskriterier..... | 11 |
| 2.4 Flytskjema for systematisk litteratursøk; Figur 1 | 12 |
| 3.0 Resultat | 13 |
| 3.1 Inkluderte studier..... | 13 |
| 3.2 Studienes design og metode | 13 |
| 3.3 Deltakere og utvalg | 14 |
| 3.4 Måleinstrumenter..... | 15 |
| 3.4.1 Måling av kroppsbilde og kroppsmisnøye..... | 15 |
| 3.4.2 Måling av fysisk aktivitet | 16 |
| 3.5 Presentasjon av studier; Resultattabell | 19 |
| 4.0 Diskusjon..... | 25 |
| 4.1 Metodekritikk | 25 |
| 4.1.1 Studienes metodiske begrensninger..... | 25 |
| 4.2 Fysisk aktivitet sin effekt på kroppsbilde | 27 |
| 4.3 Type fysisk aktivitet | 28 |
| 4.4 Opplevelsen av sammenheng | 30 |
| 4.5 Kroppsbilde hos jenter og gutter | 31 |
| 4.6 Fysioterapeutens rolle i arbeid med ungdom..... | 32 |
| 5.0 Konklusjon | 34 |
| 6.0 Referanseliste | 35 |

1.0 Innledning

Ungdomstiden kan være en utfordrende og sårbar periode i livet. Ukjente og kanskje uforståelige endringer skjer med og i kroppen, både kroppslig, følelsesmessig, sosialt og kognitivt (Klomsten, 2014; Kvalem, 2007). «Økt selvfokus, identitetsutvikling, sammenlikning med andre, endrede sosiale relasjoner, forelskelse og seksualitet er faktorer som alle kan medføre en økt fokusering på og endret betydning av kropp og utseende» (Kvalem, 2007, p. 37). Ungdommens oppfattelse og tilnærmingen av verden rundt blir mer realitetsorientert (Christie & Viner, 2005), og de må tolke og forstå verden på nytt. Mange ungdommer kan føle en form for identitetskrise, da de må finne ut hvem de er, forholde seg til nye sosiale relasjoner, finne sin plass i samfunnet og ta store valg som kan være avgjørende for framtiden (Beyers & Çok, 2008). Sosiokulturelle påvirkninger og miljøet har betydning for denne utformingen av mennesket (Christie & Viner, 2005). Holdninger og verdier i samfunnet er med på å definere hvilke krav den enkelte møter i overgangen fra barn til voksen. Dette kan for eksempel være krav om hvordan man skal oppføre seg i ulike situasjoner eller hvordan man bør se ut. I puberteten skjer det en overgang fra barnekroppen til en mer voksen kropp, og dette medfører endringer i både utseende og hvordan man opplever kroppen. Det blir viktigere å fremstå som attraktiv for å bli akseptert av andre, og standarden for dette settes blant annet av samfunnet. Den ideelle kroppen er definisjonen for hva som betegnes som en attraktiv kropp, men er for folk flest et ideal som er vanskelig å imøtekomme. Kroppen fungerer også som et kommunikasjonsverktøy, ved å fortelle noe om hvem man er, hvordan man ønsker å bli møtt, behandlet og oppfattet av andre (Kvalem, 2007). Utseende er kanskje det første man legger merke til i møte med mennesker, noe som kan bidra til økt fokus på og viktigheten av kroppens utseende.

Kroppsbildet kan forenklet forklares som tanker og følelser rundt ens egen kropps utseende. «Kroppsbildet er en sentral del av det globale selvbildet og viktig for den mentale helsen hos ungdommer» (Kvalem, 2007, p. 36). Fysiologiske, i tillegg til biologiske, endringer i kropp og utseende kan påvirke oppfatningen av dette (Kvalem, 2007). Fysiske endringer av kroppen i ungdomsårene kan være med på å øke avstanden mellom oppfattet kropp og idealkroppen, som igjen kan bidra til økt misnøye med egen kropp. Kroppsmisnøye er en mulig risikofaktor for dårligere psykisk helse. I tillegg til følelsen av å ikke leve opp til kroppsidealet, kan misnøyen med kropp øke den negative evalueringen av seg selv (S. J. Paxton, Neumark-Sztainer, Hannan, & Eisenberg, 2006). Et dårlig kroppsbilde i ungdomsårene kan føre til følelsen av å ikke være

attraktiv, og man kan bli usikker på om man skal akseptere kroppen sin. Dette kan i sin tur bidra til økning av depressive symptomer og lav selvtillit (S. J. Paxton et al., 2006).

Fysisk aktivitet har en forebyggende virkning på psykisk helse, og virker positivt på selvfølelsen (Berg & Mjaavatn, 2019; Helsedirektoratet, 2019a). Studier viser at ungdommer som deltar hyppigere i fysisk aktivitet rapporterte færre negative psykologiske symptomer (Ginis & Basset, 2011; Steptoe & Butler, 1996). Involvering i fysisk aktivitet og idrett kan ha en viktig psykologisk funksjon for ungdom, ved at selvbildet får et bedre fundament enn kun et attraktivt fysisk ytre og en slank kropp (Ommundsen, 2000). Ved å bevege kroppen kan en oppleve kroppen gjennom dens funksjon. Relasjonen til egen kropp kan påvirkes ved å føle kroppen gjennom bevegelser, og man kan få en sterkere tilhørighet i egen kropp.

“Ungdata” er en undersøkelse for ungdom som blir gjennomført over hele landet. Målet med undersøkelsen er å få en oversikt over hvordan dagens ungdom har det og hva de driver med på fritiden, og har siden 2010 blitt gjennomført på de aller fleste ungdoms- og videregående skoler i Norge. Blant annet undersøkes grad av og type fysisk aktivitet blant ungdom, og om de opplever ulike former for psykisk press i hverdagen. Rapporten fra 2020 viser at mindre enn 50% av norsk ungdom tilfredsstiller helsemyndighetenes anbefalinger om fysisk aktivitet. 92% av ungdommen bruker nesten all sin våkne tid til stillesittende aktiviteter eller aktiviteter som ikke krever at de blir svette eller andpustne (Bakken, 2020). Rapporten undersøker også om ungdom opplever press om å se bra ut eller å ha en fin kropp. På dette tema rapporterer 22% av ungdommen å oppleve mye eller svært mye press, mens 16% rapporterer en del press (Bakken, 2020).

Tidligere studier på kroppsbildet har i stor grad basert seg på kvinnelige deltakere (Bassett-Gunter, McEwan, & Kamarhie, 2017; Carlson Jones, 2004). Til tross for dette forekommer også kroppsmisnøye og endret kroppsbilde blant gutter, og selv om det kanskje er i mindre grad sammenlignet med jenter, er det viktig å ta dette i betraktning når man skal undersøke kroppsbilde blant ungdom.

Målet med denne litteraturstudien er å utforske sammenhengen mellom fysisk aktivitet og oppfattet kroppsbilde hos ungdom, ved å finne, sammenfatte og vurdere studier som tar for seg dette problemområdet. Med økende forekomst av psykiske helseproblemer blant barn og unge, samtidig som andelen barn og unge som ikke imøtekommer anbefalingene for fysisk aktivitet i

hverdagen er høy, vil denne studien se nærmere på hvordan ungdom med ulik grad av fysisk aktivitet oppfatter kroppsbildet.

Problemstilling: Er det sammenheng mellom grad av fysisk aktivitet og opplevd kroppsbilde blant ungdom? Hvordan gir dette utslag for ulike kjønn?

1.1 Kroppsbilde

Kroppsbildet blir sett på som en flerdimensjonal konstruksjon og involverer kognitive, affektive og atferdsmessige elementer (Cash, 2004; Tylka & Wood-Barcalow, 2015; Wertheim & Paxton, 2011), og omfatter kroppsrelaterte oppfatninger og innstillinger om seg selv. Kognitive elementer innebærer selvoppfatning, innstilling og tanker man har om egen kropp, mens affektive elementer innebærer de følelser man har om sin egen kropp. Atferden er handlingene man gjør ut fra innstillingen, oppfatningen, følelsene og tankene man har om egen kropp. Disse tre elementene påvirker hverandre gjensidig.

Kroppsbildet er avhengig av tre kroppsrelaterte følelser. Kroppsmisnøye, skam knyttet til kroppens utseende (body-shame) og angst knyttet til utseende (appearance anxiety) (Wertheim & Paxton, 2011). Av disse tre blir kroppsmisnøye sett på som den viktigste følelsen, fordi den fanger essensen av ens subjektive evaluering av kroppen på et kontinuum fra tilfredshet til misnøye (Cash & Brown, 1989; Grogan, 2017; Susan J. Paxton et al., 1991). Kroppsmisnøye innebærer at den ønskede kroppen ikke samsvarer med individets oppfattede kropp (Wertheim & Paxton, 2011). Kroppsmisnøye og dårlig kroppsbilde forekommer i større grad blant jenter enn for gutter (Cash & Brown, 1989; Grogan, 2017; Susan J. Paxton et al., 1991), og dette er et av de mest markante funnene i litteratur om kroppsbildet (Calogero & Thompson, 2010).

I alle samfunn finnes det ulike verdier og holdninger, dette gjelder også for kropp. Skjønnhetsidealet representerer den kulturelle beskrivelsen av grunnegenskaper for kropp som definerer standarden for hva som er fysisk attraktivt innen en kultur (Calogero & Thompson, 2010). Kroppsidealet er sett på som den ultimate kroppen og standarden i et samfunn, men er tilnærmet umulig å oppnå for de fleste. For jenter og gutter er det ulike idealer som gjelder. Idealene er dynamiske og har endret seg mange ganger opp gjennom årene, og vil sannsynligvis fortsette å endre seg i framtiden. Den vestlige verden har vært preget av en jentekropp som skal

være tynn, ha lite kroppsfett og være sexy, og de senere årene har også en vel trent kropp fått mer oppmerksomhet. For gutter er den ideelle kroppen en muskuløs og maskulin kropp, hvor hovedfokuset ligger i større grad på følelsen av å være maskulin (Grogan, 2017). Idealkroppen for gutter består ikke av kun de estetiske verdiene, slik idealkroppen for jenter gjør. Forskning viser at jenter med normal eller høy BMI har dårligere kroppsbilde sammenlignet med jenter med lav BMI, mens for gutter har både de med lav og høy BMI dårligere kroppsbilde sammenlignet med de guttene med normal BMI (Calogero & Thompson, 2010). Jenter og gutter kommuniserer også kropp på ulike måter. Jenter vurderer og kommuniserer kropp ofte som en samling av flere forskjellige og distinkte deler, mens gutter evaluerer og kommuniserer kropp som et hele og en funksjonell helhet (Calogero & Thompson, 2010; Carlson Jones, 2004; Cash & Brown, 1989).

Det kan være forskjeller i ulike samfunnsgrupper for hva som blir sett på som attraktivt og ideelt. For land med vestlig kultur er idealkroppen i hovedsak lik (Grogan, 2017). I følge Grogan har dette idealet etter hvert også satt sine spor i resten av verden, blant annet gjennom medias påvirkningskraft.

1.2 Fysisk aktivitet og psykisk helse

Fysisk aktivitet defineres av Berg & Mjaavatn (2019, p. 45) "... som all slags kroppsbevegelse utført av skjelettmuskulatur som øker energiforbruket". Så lenge man ikke sover eller sitter i ro er man altså i fysisk aktivitet. Et så bredt begrep som fysisk aktivitet vil inkludere både organisert og ikke organisert idrett, egentrening av ulike former, samt all form for hverdagsaktivitet. Fysisk aktivitet er avgjørende for normal vekst og utvikling, og gir mulighet til å utvikle både fin- og grovmotoriske ferdigheter (Helsedirektoratet, 2019a). For barn og unge anbefaler Helsedirektoratet (2019a) minimum 60 minutter med fysisk aktivitet hver dag. Intensiteten og type aktivitet bør variere, men minimum tre dager i uken bør inkludere mer høyintensiv fysisk aktivitet, og aktiviteter som gir økt muskelstyrke og som styrker skjelettet.

Fysisk aktivitet er også forebyggende for risikofaktorer for utvikling av hjerte- og karsykdommer og diabetes, samt viktig for kognitiv utvikling, læring og god psykisk helse (Helsedirektoratet, 2019a). Det å være i regelmessig fysisk aktivitet gir altså mange

helsefordeler, både for den fysiske og den psykiske helsen. Klomsten (2014) angir at “Psykisk helse omhandler hvordan man har det, med tanker og følelser”. Psykisk helse blir ofte sett på som en utfordring heller enn en ressurs. Med utfordringer menes ulike psykiske lidelser og plager, mens med ressurser fremheves de positive aspektene, som «... mestring, tilfredshet, tilhørighet, utvikling og vekst, autonomi, opplevelse av mening, delte mål og verdier, samt positive relasjoner» (Helsedirektoratet, 2014, p. 8). Å fremme de positive aspektene ved psykisk helse vil være viktig i arbeidet for å fremme og forebygge god psykisk helse. Byrden av psykiske lidelser fortsetter å vokse med betydelig innvirkning på helse, sosiale og menneskelige rettigheter, samt økonomiske konsekvenser i hele verden (World Health Organization, 2019). Psykososiale problemer er utbredt blant barn og unge, og forskningsrapporter viser at 15-30% av barn og unge har mindre eller større psykiske plager eller lidelser (Helsedepartementet, 2003). Helsedepartementet (2003) sier også at “det kan dreie seg om ensomhet, mistriivsel, omsorgssvikt og mishandling, som kan slå ut i tristhet, atferdsproblemer, skoleproblemer, spiseforstyrrelser...” (p. 9).

1.3 Fysioterapi i samarbeid med ungdom

Forekomsten av psykiske helseplager har økt blant ungdom de siste årene. Statistisk sett er det stor overlapp mellom de som opplever psykiske helseplager og de som er misfornøyde med eget utseende, og denne sammenhengen er særlig sterk blant jenter (Eriksen, Sletten, Bakken, & Von Soest, 2017). I en kunnskapsoversikt fra 2016 framheves to områder som spesielt relevante å se nærmere på, nemlig skolerelatert stress og krav og press knyttet til kropp og utseende (Eriksen et al., 2017). Det framkommer her at kroppspress er mer tabubelagt, og snakkes ikke like mye om sammenlignet med for eksempel skolerelatert press. Ungdata rapporterer at den største økningen av uhelse blant ungdom skjer fra 8. til 10. trinn blant jenter i ungdomsskolen (Bakken, 2020). Ungdata rapporterer også at stadig flere ungdommer har de siste fem årene brukt helsesykepleier på skolen, men at man ikke vet årsaken for denne endringen.

Skolehelsetjenesten i Norge byr på et tverrfaglig team som skal bestå av helsesykepleier og lege. I tillegg bør fysioterapeuter også være en del av dette tverrfaglige samarbeidet (Helsedirektoratet, 2019b), og andre relevante helseprofesjoner kan også benyttes etter behov.

Skolehelsetjenesten er underlagt kommunene sitt ansvar. Helse- og omsorgstjenesteloven §4-1 Forsvarlighet (Helse- og omsorgsdepartementet, 2011) sier at kommunen skal legge til rette slik at tjenesten og personell «... blir i stand til å overholde sine lovpålagte plikter...» og at «... tilstrekkelig fagkompetanse sikres i tjenesten». Kommunene skal også sørge for å ha tilgang på nødvendig personell for de oppgavene tjenesten skal utføre (Helsedirektoratet, 2019b). Skolehelsetjenesten bør blant annet bidra til at barn og ungdom kan være fysisk aktive, og bør samarbeide med skolen om å organisere skolehverdagen og etablere rutiner som gir elevene til sammen en time daglig aktivitet, og som bidrar til å redusere stillesitting (Helsedirektoratet, 2019b).

Fysioterapeuter kan blant annet jobbe helsefremmende og forebyggende, og vil vektlegge at mennesker kan ta i bruk sine fysiske, psykiske og sosiale ressurser (Norsk Fysioterapiforbund, 2015). For å kunne arbeide helsefremmende og forebyggende blant barn og unge vil skolen være en sentral arena for å kunne møte målgruppen der de er.

2.0 Metode

Bruk av litteraturstudie som metode kan være tidsbesparende, da det ikke er behov for godkjenning fra etisk komité før studien kan begynne. En litteraturstudie gir innblikk i allerede eksisterende data og litteratur, og det er enkelt å finne tilbake til kilden under hele arbeidet. Man kan få økt kunnskap innen aktuell problemstilling uten behov for egne deltakere, samt at man kan få et mer helhetlig inntrykk av problemområdet.

Metoden har også sine begrensninger. Ved en litteraturstudie må man ta utgangspunkt i litteratur som allerede finnes. Dette kan føre til begrensning av vinklingen på problemstillingen, og det er ikke gitt at den litteraturen man finner besvarer ønsket problemstilling.

2.1 Søkestrategi

Det ble utført søk i databasene «PubMed og «Web of Science». Søkene ble utført i perioden 23.oktober til 07.november 2020. Først ble det gjort generelle søk for å få oversikt over tema. I

denne sammenhengen ble ofte “body dissatisfaction” brukt samtidig med “body image”. Søkeordene som til slutt ble brukt i denne litteraturstudien var “physical activity”, “body image”, “body dissatisfaction”, “children” og “adolescent”. Søket ble begrenset til artikler utgitt i løpet av de siste fem årene. Denne begrensningen ble gjort for å inkludere studier fra nyere dato, slik at studiene i større grad kan relateres til dagens ungdom. Studier som ble identifisert ble først vurdert etter tittel og sammendrag. Studiene som enda var av interesse, ble lest og vurdert for videre bruk. Fullstendig søkestrategi ses i Tabell 1. Fem av de utvalgte studiene ble funnet både i PubMed og Web of Science, og blir derfor ikke oppgitt som relevante og utvalgte artikler funnet i begge databaser. Prosessen for utvalg og identifisering av studiene vises i Figur 1.

Tabell 1, søkestrategi

| Database | Søkeord | Antall treff | Antall aktuelle artikler* | Antall utvalgte artikler |
|-----------------------|---|---------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| Web of Science | Physical activity AND (body image OR body dissatisfaction) AND (children OR adolescent) | 256 | 51 | 7 |
| PubMed | Physical activity AND (body image OR body dissatisfaction) AND (children OR adolescent) | 174 | 30 | 0 |

*Vurdert som aktuelle ut fra inklusjons- og eksklusjonskriterier ved å ha lest tittel og sammendrag.

2.2 Inklusjonskriterier

- Studien rapporterer originaldata.
- Studien er publisert på engelsk.
- Deltakerne i studien var mellom 12-19år.
- Studien ser på sammenhengen mellom fysisk aktivitet og kroppsbildet eller kroppsmisnøye.
- Studien er publisert i løpet av de fem siste årene.
- Studien inkluderer deltakere fra land som har vestlig kultur.

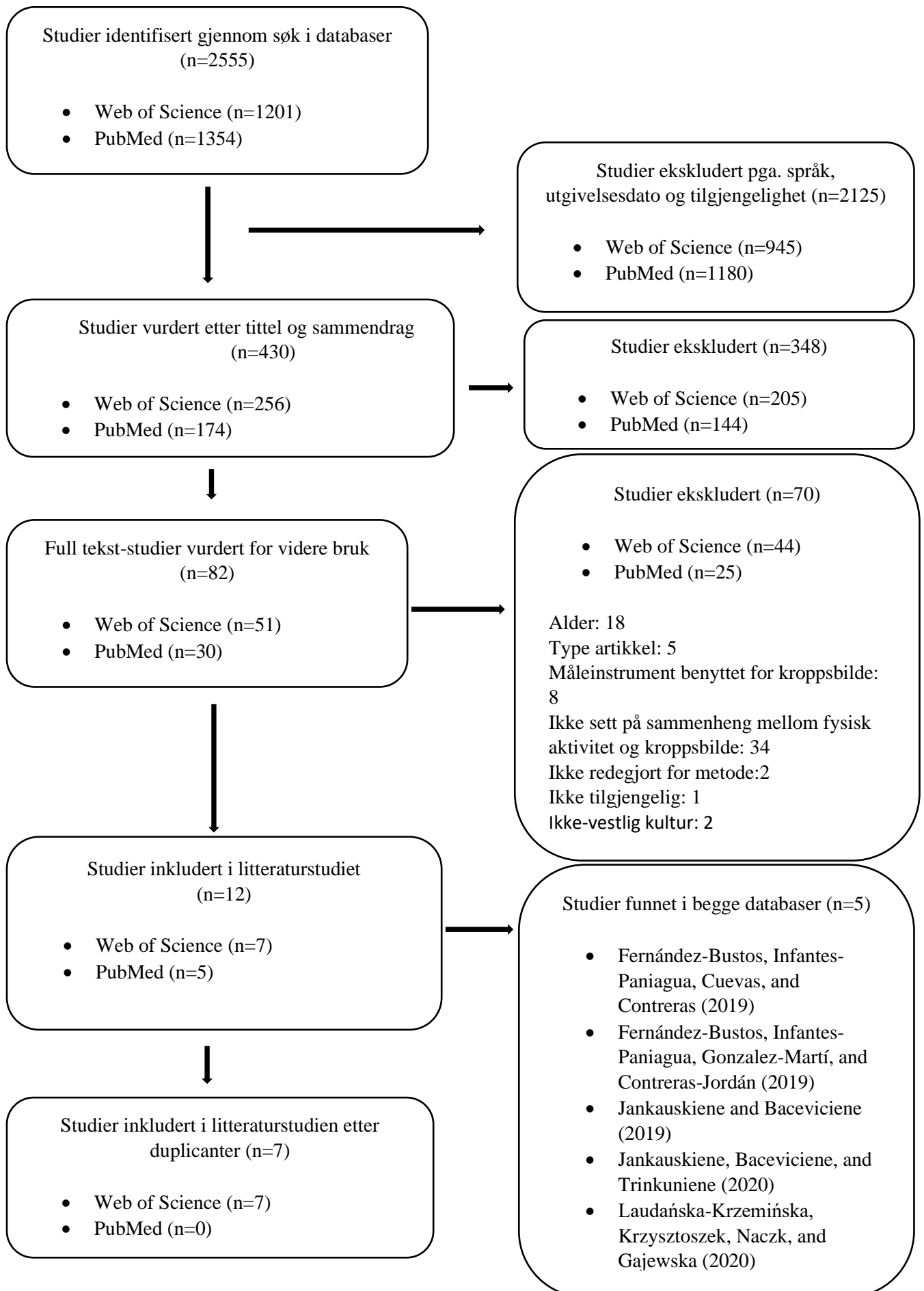
Ved å inkludere studier hvor deltakerne kommer fra land med vestlig kultur kan resultatene i større grad overføres til norsk ungdom, da kroppsidealet i stor grad er likt for disse landene.

2.3 Eksklusjonskriterier

- Studien ser på spesifikke diagnoser.
- Studien har kun brukt kroppssilhuett-skala som måleinstrument for kroppsbilde.
- Studien redegjør ikke for fullstendig metode.

En kroppssilhuett-skala måler oppfattet kroppsbilde, men sier i liten grad noe om kognitive, følelsesmessige og atferdsmessige aspekter ved kroppsbildet. Ved å ekskludere de studiene som kun brukte kroppssilhuett-skala som måleinstrument, vil de inkluderte studiene måle flere dimensjoner av kroppsbildet.

2.4 Flytskjema for systematisk litteratursøk; Figur 1



3.0 Resultat

3.1 Inkluderte studier

Totalt syv studier ble inkludert i dette litteraturstudiet. En oversikt over studiens formål, metode, deltakere, resultat, konklusjon og eventuelle andre bemerkelser er gitt i resultattabellen (Tabell 2).

Fem av syv studier målte fysisk aktivitet og oppfattet kroppsbilde med bruk av spørreskjema (Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Cuevas, et al., 2019; Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Gonzalez-Martí, et al., 2019; Jankauskiene & Baceviciene, 2019; Jankauskiene et al., 2020; Laudańska-Krzemińska et al., 2020). To studier (Kantanista, Bronikowski, Laudanska-Krzeminska, Krol-Zielinska, & Osinski, 2017; Latino, Greco, Fischetti, & Cataldi, 2019) målte oppfattet kroppsbilde med spørreskjema, men nivå av fysisk aktivitet ble målt gjennom ulike intervensjoner. Den ene intervensjonen målte antall skritt, mens den andre brukte et multilateralt treningsprogram. Begge gikk over en periode på åtte uker. Resultatene for oppfattet kroppsbilde og nivå av fysisk aktivitet ble skilt ut fra resten av målingene, da det er disse målingene som er relevant for denne oppgaven.

3.2 Studienes design og metode

Fem av syv studier (Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Cuevas, et al., 2019; Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Gonzalez-Martí, et al., 2019; Jankauskiene & Baceviciene, 2019; Jankauskiene et al., 2020; Laudańska-Krzemińska et al., 2020) er tverrsnittstudier, mens to studier (Kantanista et al., 2017; Latino et al., 2019) er intervensjonsstudier, hvor den sistnevnte er en randomisert kontrollert studie (RCT).

Kantanista et al. (2017) bruker gange som spesifikt tiltak for fysisk aktivitet, hvor nivå av fysisk aktivitet måles ved å telle antall skritt per dag. Latino et al. (2019) bruker et multilateralt treningsprogram og sammenligner ulike variabler med kontrollgruppen som ikke var med på treningsprogrammet. Det multilaterale treningsprogrammet inneholder elementer av styrke-, utholdenhet- og bevegelsestrening, fleksibilitet og team-building aktiviteter. Resterende studier bruker ulike spørreskjema for å måle nivå av fysisk aktivitet. Fernández-Bustos,

Infantes-Paniagua, Gonzalez-Martí, et al. (2019) ser også på deltakelse i ulike former for fysisk aktivitet, og tar for seg forekomst av oppfattet kroppsbilde i de ulike typene fysisk aktivitet. Jankauskiene and Baceviciene (2019) og Jankauskiene et al. (2020) sammenligner i tillegg kroppsbildet hos de som utøver konkurranseidrett og de som holder på med idrett uten å ha intensjon om å konkurrere. De sammenligner også deltagere som deltar i vektsensitive sporter og ikke vektsensitive sporter.

3.3 Deltakere og utvalg

Intervensjonsstudiene inkluderte kun jenter, mens de resterende studiene inkluderte både jenter og gutter som deltakere. Deltakernes alder varierte fra 12-19år.

Studiene inkluderte kun frivillige deltakere. Fire studier (Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Cuevas, et al., 2019; Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Gonzalez-Martí, et al., 2019; Jankauskiene et al., 2020; Kantanista et al., 2017) krevde informert skriftlig samtykke fra foresatte. Jankauskiene et al. (2020) krevde også samtykke av skoledirektøren.

En studie (Kantanista et al., 2017) inviterte deltakere fra en bestemt skole i Polen til å delta i studien. To av studiene (Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Cuevas, et al., 2019; Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Gonzalez-Martí, et al., 2019) inviterte elever fra hele byen La Roda i Spania til å delta studien. I tre studier ble deltagere valgt fra flere tilfeldige skoler, hvor i Jankauskiene & Baceviciene (2019) var skolene fra samme by, mens i Jankauskiene et al. (2020) var skolene fra 26 ulike byer og i Laudańska-Krzemińska et al. (2020) var skolene fra to ulike byer. Latino et al. (2019) inviterte deltagere som kom fra samme sosioøkonomisk bakgrunn og gikk første året på High School.

Totalt ble 3886 deltakere inkludert. Antallet deltakere varierte fra 50 deltakere (Latino et al., 2019) til 1412 deltakere (Jankauskiene et al., 2020).

3.4 Måleinstrumenter

3.4.1 Måling av kroppsbilde og kroppsmisnøye

Body Shape Questionnaire (BSQ) ble brukt for å vurdere deltakernes misnøye med egen kropp. BSQ måler misnøye forårsaket av selve kroppen i frykt for å gå opp i vekt, selvevaluering av utseende, ønske om å gå ned i vekt, og unngåelse av situasjoner hvor ens utseende kan få oppmerksomhet fra andre. For eksempel spør de «Have you been so worried about shape that you have been feeling you ought to diet». BSQ er et spørreskjema bestående av 34 elementer, hvor svarene blir målt ved hjelp av en 6-punkts skala fra 1=«never» til 6=«always». Bekymring angående kroppsbilde blir bestemt ut fra den totale poengsummen, hvor <81p er lite bekymret, og >140p er ekstremt bekymret.

Ulike kroppssilhuett-skalaer ble brukt av tre studier (Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Gonzalez-Martí, et al., 2019; Latino et al., 2019; Laudańska-Krzemińska et al., 2020). Felles for de ulike kroppssilhuett-skalaene er at de går ut på at hver enkelt deltaker evaluerer hvilken silhuett de selv mener best representerer oppfattelsen av egen kropp og ønsket kropp. Den midterste silhuetten tilsvarende en normalvektig kropp, og på hver side av denne øker eller minsker kroppsvolumet gradvis. Kroppssilhuett-skalaene som ble brukt var Gardners scale (Gardner, 1999) som består av 13 silhuetter, Contour Drawing Rating Rcale (CDRS) som består av 9 silhuetter, og Body Figure Perception scale (BFP) som består av 7 silhuetter av hvert kjønn. To av studiene (Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Gonzalez-Martí, et al., 2019; Latino et al., 2019) som brukte kroppssilhuett-skala regnet ut diskrepansen mellom oppfattet og ønsket kropp (DDPB). Da ble midtfiguren regnet med verdi=0, figurene på venstre side hadde negative verdier, og figurene på høyre side hadde positive verdier. Verdien for forskjellen mellom oppfattet og ønsket kropp ble vurdert ved å subtrahere verdien for oppfattet kroppsform og ønsket kroppsform. Negativ verdi representerte ønske om å gå ned i vekt, mens positiv verdi representerte ønske om å gå opp i vekt. Større uoverensstemmelse mellom oppfattet og ønsket kropp indikerte større kroppsmisnøye.

Laudańska-Krzemińska et al. (2020) brukte også et spørreskjema med et spørsmål for å vurdere deltakernes aksept for egen kropp. Her ble det spurt «To what extent do you accept your body?», og deltakerne vurderte dette ut fra en 7-poengs skala fra «not at all accepted» til «fully accepted».

Body Investment Scale (BIS) (Osman et al., 2009) ble brukt for å vurdere kroppsbildet. Skalaen omfatter følelser og holdninger om egen kropp, og består av seks utsagn, for eksempel «I like my apperance in spite of its imperfections, I am satisfied with my apperance». Hvert utsagn har en svarskala fra 1-5, hvor 1=«I do not agree at all» og 5=«I do strongly agree». En høyere poengsum indikerer et mer positivt kroppsbilde.

Multidimensional Body and Self Regulations Questionnaire-AS (MBSRQ-AS) er et spørreskjema som måler kroppsbildet. Det består av flere deler, men ser på de utseende-relaterte komponentene av kroppsbildet ved hjelp en utseendeevaluerende skala som måler følelse av fysisk attraktivitet og tilfredshet med eget utseende. Høyere score indikerer høyere evaluering av utseende.

Body Appreciation Scale-2 (BAS-2) ble brukt for å vurdere aksept for egen kropp. Skalaen består av 10 spørsmål, hvor hvert spørsmål blir rangert ut fra en 5-poengs skala. Laveste rangering er «never» og høyeste rangering er «always».

Body Dissatisfaction (BD) subscale fra Eating Disorder Inventory-3 ble brukt for å vurdere grad av kroppsmisnøye. BD subscale består av 10 spørsmål, hvor hvert spørsmål blir rangert ut fra en 5-poengs skala. Laveste rangering er «never» og høyeste rangering er «always».

Body Uneasiness Test (BUT) ble brukt for å måle grad av personlig tilfredshet mot egen kropp. Deltakerne skal rangere 34 spørsmål for ulike kroppsopplevelser og 37 spørsmål for kroppsdeler ved hjelp av en 6-poengs skala, fra «never» til «always». Høyere score indikerer større kroppslig uro.

3.4.2 Måling av fysisk aktivitet

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-SF) ble brukt for å vurdere nivå av fysisk aktivitet hos deltakerne. Spørreskjemaet kartlegger hvor mange dager man har utøvd moderat eller kraftig fysisk aktivitet de seneste syv dagene.

Physical Activity Questionnaire (PAQ-A) ble brukt som et supplement for å kartlegge hvilken type fysisk aktivitet deltakerne var aktive i, ved å spørre en påstand «Physical activity in your

spare time: have you done any of the following activities in the past 7 days (last week)? If yes, how many times?». Her ble ikke deltakelse i kroppsøvingstimene på skolen inkludert.

En del av WHO Questionnaires, utørt av den internasjonale studien av helseatferd hos barn i skolealder, undersøkte hvor ofte fysisk aktivitet har blitt utført i 60 minutter eller mer, hver dag de siste syv dagene.

Leisure-time Physical Activity Questionnaire (LTEQ) ble brukt av en studie for å vurdere fysisk aktivitet. Her blir ukentlig fysisk aktivitet målt i tre ulike intensiteter (mild, moderat og anstrengende), og antallet av hver intensitet blir multiplisert med en verdi (3, 5 eller 9). Høyere intensitet multipliseres med en høyere verdi, og en høyere score indikerer høyere fysisk aktivitet av et nivå.

To av studiene (Jankauskiene & Baceviciene, 2019; Jankauskiene et al., 2020) delte deltakerne inn i to grupper ut fra hvem som var aktive i sport og ikke. De sportsaktive deltakerne ble igjen delt i to grupper. De som svarte «yes» på «Do you participate actively in competitive sport and take part in sport competitions with professional sport goals?» havnet i gruppen for konkurranseaktive deltakere. De som svarte «no» på «Do you participate actively in competitive sport and take part in sport competitions with professional sport goals?» men svarte «yes» på «Do you exercise in leisure time without the intention to compete in sports competitions?» havnet i gruppen for deltakere som var aktive uten intensjonen om å konkurrere.

Physical Activity Screening Measure målte nivå av moderat til energisk fysisk aktivitet (MVPA). Her blir deltakernes subjektive oppfattelse av antall ganger per uke de er fysisk aktive i minst 60 minutter målt. Scoren blir rangert fra 0-7 (dager/uke), og ut fra dette delte forfatterne deltakerne inn i to grupper, aktiv gruppe (minst 6 dager/uke) og ikke aktiv gruppe.

To studier gjennomførte en intervensjon i form av fysisk aktivitet. En studie (Kantanista et al., 2017) baserte seg på å telle antall skritt hos deltakerne med ulike mål. Deltakerne ble i forkant av intervensjonen delt i to grupper, hvor en gruppe fikk som mål å gå et bestemt antall skritt hver dag, mens den andre gruppen fikk som mål å gjøre sitt beste. Etter endt intervensjon ble gruppen med mål om å gå et bestemt antall skritt igjen delt i to grupper, etter hvem som oppnådde målet og hvem som ikke oppnådde målet. Latino et al. (2019) brukte et bredspektret multilateralt treningsprogram. Deltakerne ble tilfeldig valgt i to grupper, en eksperimentgruppe

som utøvet treningsprogrammet og en kontrollgruppe. Begge studiene strakte seg over en periode på 8 uker.

3.5 Presentasjon av studier; Resultattabell

Tabell 2

| Referanse | Problemstilling | Metode og måleinstrumenter | Deltakere | Resultat | Konklusjon | Kommentar/Annet |
|--|---|--|--|--|--|---|
| 1)Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Cuevas, et al. (2019) | Forklare gjennom en teoretisk modell viktigheten av fysisk aktivitet for ungdommers selvkonsept, og i tillegg se på kroppsbilde og fysisk selvkonsept som en mulig påvirkende faktor. | Tverrsnittstudie. Måleinstrument: IPAQ-SF: måling av nivå på fysisk aktivitet. BSQ: vurdering av kroppsmisnøye. | 634 ungdommer i alderen 12-17år (284 gutter, 350 jenter). Spania. | Fysisk aktivitet har en direkte positiv påvirkning på GPSC ($\beta=0.20$, $p<0.01$), indirekte effekt på GPSC gjennom kroppsmisnøye ($\beta=0.17$, $p<0.01$) og direkte effekt på kroppsmisnøye ($\beta= -0.26$, $p<0.01$). For jenter har fysisk aktivitet liten men direkte, påvirkning på kroppsmisnøye $\beta= -0.10$, $p=0.05$. For gutter har fysisk aktivitet en negativ effekt på kroppsmisnøye, når BMI virker som mediator mellom disse ($\beta=-0.20$, $p<0.05$). | Fysisk aktivitet har en positiv påvirkning på kroppsmisnøye og oppfattelsen av kroppsbildet, hvor BMI er en viktig medierende faktor for gutter. | GPSC = Generelt fysisk selvkonsept BMI = kroppsmasseindeks Kroppsbildet kan virke som en del av et generelt fysisk selvkonsept. Guttene ukentlige mengde med fysisk aktivitet var tre ganger mere enn jenter. Guttene var også mindre bekymret over egen kropp enn jenter. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|---|
| <p>2)Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Gonzalez-Martí, et al. (2019)</p> | <p>Vurdere forskjellen av kroppsmissnøye blant jenter og gutter, samt se på forskjellen av forekomst av kroppsmissnøye blant ungdommer med ulik BMI, deltakelse i ulike type aktiviteter og se forskjeller i organisert og ikke organisert aktivitet.</p> | <p>Tverrsnittstudie.</p> <p>Måleinstrument: IPAQ-SF: måling av nivå av fysisk aktivitet.</p> <p>PAQ-A: kartlegge type fysisk aktivitet. Type aktivitet ble kartlagt, for å kunne dele inn i tre kategorier; Ikke estetisk/ikke vektsensitiv aktivitet, ikke estetisk/vechtsensitiv aktivitet og estetisk/vechtsensitiv aktivitet.</p> <p>Deltagerne ble delt i grupper etter hvem som deltok i organisert aktivitet og ikke organisert aktivitet.</p> <p>BSQ: vurdering av kroppsmissnøye.</p> <p>Gardeners scale: vurdering av</p> | <p>634 ungdommer i alderen 12-17år (284 gutter, 350 jenter).</p> <p>Spania.</p> | <p>Korrelasjon mellom ukentlig fysisk aktivitet og BSQ: Gutter: $r = -0.103$ $p < 0.01$ Jenter: ingen signifikant korrelasjon.</p> <p>Korrelasjon mellom ukentlig fysisk aktivitet og DDPB: Gutter $r = 0.155$ $p < 0.01$ Jenter ingen signifikant korrelasjon.</p> <p>Ingen forskjell i kroppsmissnøye blant inaktive, aktive som ikke imøtekommer anbefalingene for fysisk aktivitet og aktive som imøtekommer anbefalingene for fysisk aktivitet.</p> | <p>Positiv sammenheng mellom fysisk aktivitet og lavere kroppsmissnøye for gutter. Ingen signifikant korrelasjon for jenter.</p> | <p>Type fysisk aktivitet har betydning for kroppsbildet, men mengde og organisering av fysisk aktivitet har ikke betydning. Deltakere i estetisk idrett rapporterte større kroppsmissnøye sammenlignet med deltakere i ikke-estetisk idrett.</p> <p>Jenter rapporterer generelt mer kroppsmissnøye sammenlignet med gutter, og ukentlig mengde fysisk aktivitet var tre ganger mindre for jenter.</p> |
|---|---|---|---|--|--|---|

| | | | | | | |
|---------------------------------------|---|---|--|--|---|---|
| | | diskrepans mellom ønsket og oppfattet kropp (DDPB). | | | | |
| 3)Jankauskiene and Baceviciene (2019) | Vurdere kroppsbilde og forstyrret spiseatferd hos ungdommer som er involvert i ulike typer av sport, og sammenligne resultatet med ungdommer som ikke deltar i sport. | Tverrsnittstudie. Måleinstrument: En del av WHO questionnaires for måling av mengde fysisk aktivitet. Deltakerne ble delt inn etter de som drev med konkurranseidrett og de som ikke hadde intensjon om å konkurrere, og ut fra deltakelse i vektsensitive og ikke vektsensitive sporter. MBSRQ: måling av kroppsbildet. | 732 ungdommer i alderen 16-19år (437 jenter, 295 gutter). Litauen. | Ungdom aktiv i sport viste høyere utseendeevaluering, utseendeorientering, og tilfredshet om ulike kroppsdelene, $p<0.0001$. Ingen signifikant forskjell mellom kjønn. | Ungdommer som var involvert i sport var mer tilfreds med kroppen. Bekymringer for kroppsbildet var mer utbredt hos jenter som deltok i vektsensitiv idrett uten intensjon om å konkurrere, mens det ikke var noen forskjell hos konkurranseaktive jenter og gutter som deltok idrett. | Evaluering av utseende signifikant høyest for ungdommene som deltok i konkurrerende idrett, både når man sammenlignet med ikke-aktiv ungdom og aktiv ungdom som ikke deltok i konkurranse. Gutter var mer aktive enn jenter. |
| 4)Jankauskiene et al. (2020) | Undersøke sammenhengen mellom positivt kroppsbilde og forstyrret spiseatferd i en større gruppe ungdommer i ulike nivåer og typer av sportsutøvelse. | Tverrsnittstudie. Måleinstrument: LTEQ: vurdere ukentlig fysisk aktivitet. Deltakerne ble delt inn etter de som drev | 1412 ungdommer i alderen 15-18år (60% jenter, 40% gutter). Litauen. | Kroppsaksept er høyere hos ungdom aktive i sport, spesielt for konkurranseaktiv ungdom, $p<0.001$. Høyere kroppsmisnøye blant | Kroppsaksept er høyere hos ungdom som er aktive, spesielt for de som er konkurranseaktive. | Jenter rapporterer lik kroppsmisnøye uavhengig av type sport. Gutter som deltar i mindre vektsensitive sporter rapporterer høyere |

| | | | | | | |
|----------------------------|--|---|--|---|--|--|
| | | <p>med konkurranseidrett og de som ikke hadde intensjon om å konkurrere, og ut fra deltakelse i vektsensitive og ikke vektsensitive sporter.</p> <p>BAS-2: vurdere aksept for egen kropp.</p> <p>BD subscale for å vurdere grad av kroppsmisnøye.</p> | | jenter sammenlignet med gutter, $p < 0.001$. | | <p>kroppsmisnøye sammenlignet med vektsensitive sporter.</p> <p>For konkurrerende sporter var det forskjell i kroppsmisnøye mellom vektsensitive og mindre vektsensitive sporter. Både jenter og gutter rapporterte høyere kroppsmisnøye i mindre vektsensitive sporter.</p> <p>Sosiokulturelle holdninger angående utseende er høyere hos ungdom aktive i sport, spesielt for konkurranseaktiv ungdom, $p < 0.001$.</p> |
| 5)Kantanista et al. (2017) | Vurder effekten av en gangintervensjon, på mestringsfølelse, glede av fysisk aktivitet og kroppsbilde, ved bruk av forskjellige strategier for å nå en målsetting. | Intervensjonsstudie. Måleinstrument: BIS: vurdering av følelser og holdninger om kroppen. | 82 jenter i alderen 16-18år. Polen. | Kroppsbilde signifikant forskjellig før og etter intervensjon for alle tre grupper $p=0.03$. Bedre kroppsbilde etter intervensjon for gruppen som | Fysisk aktivitet påvirker oppfattelsen av kroppsbilde. Gruppen som oppnådde målet, hadde høyest positiv endring. Positiv endring også for | Positiv endring i gleden av fysisk aktivitet ved endt intervensjon for gruppen som oppnådde forhåndsbestemt mål. |

| | | | | | | |
|--------------------------------------|---|--|--|--|---|---|
| | | <p>Skritteller.</p> <p>Deltagerne ble før intervensjonen delt inn i to grupper med ulike mål. Etter intervensjonen ble gruppen med individuelle mål inndelt etter de som oppnådde målet og de som ikke oppnådde målet.</p> | | <p>oppnådde forhåndsbestemt mål og for gruppen som skulle gjøre sitt beste. Dårligere kroppsilde etter intervensjonen for gruppen som ikke oppnådde forhåndsbestemte mål.</p> | <p>gruppen som skulle gjøre sitt beste. Ikke oppnådd mål gir negativ endring.</p> | |
| 6)Latino et al. (2019) | <p>Undersøke effekten av et 8-ukers multilateralt treningsprogram på oppfattet kroppsilde hos jenter.</p> | <p>Randomisert kontrollert studie (RCT).</p> <p>Måleinstrument: BUT og CDRS for å vurdere graden av tilfredshet overfor ens kropp.</p> <p>Multilateralt treningsprogram.</p> | <p>50 jenter i alderen 14-15år.</p> <p>Italia.</p> | <p>Signifikant bedre score for grad av tilfredshet av kropp ved post-test, sammenlignet med pre-test, for treningsgruppen $p < 0.05$.</p> <p>Ingen signifikant endring for kontrollgruppen $p > 0,05$.</p> | <p>Positiv effekt på kroppsildet etter et åtte ukers multilateralt treningsprogram.</p> | <p>Reduksjon av vekt for treningsgruppen kan ha påvirket resultatet på studien.</p> |
| 7)Laudańska-Krzemińska et al. (2020) | <p>Undersøke den beskyttende rollen av fysisk aktivitet og andre bio-psyko-komponenter som fysisk form, kroppssammensetning, kroppoppfatning og</p> | <p>Tversnittstudie.</p> <p>Måleinstrument: Physical Activity Screening Measure:</p> | <p>231 ungdommer (123 jenter, 108 gutter) i alderen 13-16år.</p> | <p>Score på kroppsaksept er høyere for fysisk aktiv ungdom sammenlignet med ikke fysisk aktiv</p> | <p>Score på kroppsaksept er høyere for fysisk aktiv ungdom sammenlignet med ikke fysisk aktiv ungdom.</p> | <p>Fysisk form bedre faktor for kroppsaksept enn MVPA.</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|---------------|--------------------------------------|---|
| | <p>opplevelse av sammenheng, for kroppsaksept. Studien undersøkte forholdet mellom de nevnte komponentene i relasjon til kroppsaksept, så vel som kjønnsforskjeller.</p> | <p>målte nivå av MVPA.</p> <p>Kroppsaksept: vurdert med spørsmålet “To what extent do you accept your body?”</p> <p>BFP: måling av kroppsoppfatning.</p> | <p>Polen.</p> | <p>ungdom, men ikke signifikant.</p> | <p>Jenter har lavere kroppsaksept enn gutter.</p> <p>Kroppsaksept øker ved lavere BMI.</p> <p>Fysisk aktivitet har en positiv virkning på kropps bildet gjennom sense of coherence (opplevelse av sammenheng). Fysisk aktivitet øker opplevelsen av kroppslig sammenheng.</p> <p>Score på sense of coherence høyere hos aktive $p=0,049$. Sense of coherence er en signifikant prediktor for kroppsaksept $p<0,001$.</p> |
|--|--|--|---------------|--------------------------------------|---|

4.0 Diskusjon

Målet med denne litteraturstudien var å utforske sammenhengen mellom fysisk aktivitet og oppfattet kroppsbilde hos ungdom. Ved å finne, sammenfatte og vurdere studier har denne litteraturstudien forsøkt å svare på dette. Dette kapittelet vil diskutere resultatene og samtidig drøfte ulikheter og begrensninger i de utvalgte studiene.

Seks av syv studier (Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Cuevas, et al., 2019; Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Gonzalez-Martí, et al., 2019; Jankauskiene & Baceviciene, 2019; Jankauskiene et al., 2020; Kantanista et al., 2017; Latino et al., 2019) viste at grad av fysisk aktivitet har betydning for det oppfattede kroppsbildet hos ungdom, og at denne sammenhengen er positiv. En studie (Laudańska-Krzemińska et al., 2020) fant ingen sammenheng mellom nivå av fysisk aktivitet og oppfattet kroppsbilde.

4.1 Metodekritikk

4.1.1 Studienes metodiske begrensninger

Alle inkluderte studier ser på sammenhenger mellom nivå av fysisk aktivitet og opplevd kroppsbilde hos ungdom. Studien har i undersøkelsene målt faktorene på ulike måter, noe som gjør det utfordrende å sammenligne studiene med hverandre.

Fem av syv studier er tverrsnittstudier (Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Cuevas, et al., 2019; Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Gonzalez-Martí, et al., 2019; Jankauskiene & Baceviciene, 2019; Jankauskiene et al., 2020; Laudańska-Krzemińska et al., 2020). En tverrsnittstudie studerer en gruppe i et gitt tidspunkt, og ut fra dette trekkes konklusjoner om populasjonen ved å sammenlikne karakteristikker av de målte dataene (Portney & Watkins, 2009). En tverrsnittstudie kan derfor si noe om forekomsten av et fenomen i en populasjon, men ikke noe om årsaksforholdet for hvorfor det er slik. Den største begrensningen av validitet i en tverrsnittstudie er utvalget, da det er vanskelig å vite hvilket omfang resultatet gjenspeiler effekten av alder eller tidens gang opp mot effekten av fremmede variabler (Portney & Watkins, 2009).

To studier (Kantanista et al., 2017; Latino et al., 2019) er kliniske studier som undersøker effekten av en intervensjon på en gruppe. En klinisk studie brukes for å beskrive eksperimentelle studier som undersøker effekten av en intervensjon (Portney & Watkins, 2009). Studiene foregår over lengre tid, men sier ikke noe om intervensjonens påvirkning på deltakerne er varig. Kantanista et al. (2017) ser på antall skritt i ulike grupper med forskjellige forhåndsbestemte mål, men kan ikke fortelle noe om intensiteten av gangen. Det blir ikke spesifisert her om ytterligere valg og oppdeling av deltakerne i ulike grupper. Dette kan påvirke muligheten for å gjenskape studien for andre forskere, og svekker dermed studiens reliabilitet. Latino et al. (2019) gjør en randomisert kontrollert studie (RCT). En randomisert kontrollert studie er sett på som gullstandarden for eksperimentelle studier. Deltakere blir tilfeldig valgt i minst to grupper for sammenligning (Portney & Watkins, 2009). Her ble deltakerne delt i en eksperimentgruppe og en kontrollgruppe. Begge gruppene testes før og etter intervensjonen, og kan på denne måten vurdere sammenhengen mellom årsak og resultat.

Felles for alle studiene er at de har helt eller delvis brukt spørreskjema for å innhente data. Det blir brukt ulike spørreskjema i studiene, som stiller ulike spørsmål for mål av både oppfattet kroppsbilde og nivå av fysisk aktivitet, noe som gjør det utfordrende å sammenligne resultatene. Reliabiliteten, altså hvor presist en variabel måles fra gang til gang (Portney & Watkins, 2009), kan derfor svekkes. Reliabiliteten er avgjørende for validiteten til en test, altså om det som skal testes blir testet (Portney & Watkins, 2009). Siden kroppsbilde påvirkes av mange variabler utover fysisk aktivitet, og de to variablene kan påvirke hverandre gjensidig, kan validiteten svekkes. Spørreskjemaene studiene brukte omfatter flere punkter og dekker ulike aspekter rundt kroppsbildet og følelser og tanker rundt egen kropp. Ved å kun se på bestemte variabler kan vesentlige informasjon gå tapt, noe som kan påvirke vårt resultat. Studiene har vurdert kroppsbildet på ulike måter. Noen har kun brukt spørreskjema for å måle oppfattet kroppsbilde (Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Cuevas, et al., 2019; Jankauskiene & Baceviciene, 2019; Jankauskiene et al., 2020; Kantanista et al., 2017), mens andre har i tillegg brukt kroppssilhuett-skala (Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Gonzalez-Martí, et al., 2019; Latino et al., 2019; Laudańska-Krzemińska et al., 2020).

Seks av syv studier (Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Cuevas, et al., 2019; Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Gonzalez-Martí, et al., 2019; Jankauskiene & Baceviciene, 2019; Jankauskiene et al., 2020; Latino et al., 2019; Laudańska-Krzemińska et al., 2020) inkluderte

deltakere fra flere områder i byen eller fra flere byer, mens en studie (Kantanista et al., 2017) inkluderte deltakere fra kun en bestemt skole. En skole kan bety begrenset mangfold av kultur og sosiale trender, sammenlignet med et større geografisk område eller flere skoler, som igjen kan påvirke resultatet.

To av studiene (Kantanista et al., 2017; Latino et al., 2019) inkluderte kun deltakere som var jenter, mens resterende studier inkluderte deltakere fra begge kjønn. Studiene som inkluderte begge kjønn fant for eksempel at gutter var mer fysisk aktive enn jenter, og at jenter hadde generelt dårligere kroppsbylde enn guttene. Ved å inkludere begge kjønn kan man sammenligne om det er noen forskjell mellom gutter og jenter, og man kan kanskje avgjøre hvilke variabler som er av betydning for hvert av kjønnene.

4.2 Fysisk aktivitet sin effekt på kroppsbylde

Seks av syv studier (Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Cuevas, et al., 2019; Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Gonzalez-Martí, et al., 2019; Jankauskiene & Baceviciene, 2019; Jankauskiene et al., 2020; Kantanista et al., 2017; Latino et al., 2019) fant at fysisk aktivitet hadde en sammenheng med oppfattet kroppsbylde hos ungdom. Studiene viste at ungdom som var mer fysisk aktiv hadde et bedre kroppsbylde sammenlignet med ungdom som var lite eller ikke fysisk aktive. Latino et al. (2019) viste at eksperimentgruppen hadde bedre oppfattet kroppsbylde etter endt intervensjon sammenlignet med kontrollgruppen. Kantanista et al. (2017) viste at gruppene som nådde målene satt for fysisk aktivitet hadde bedre oppfattet kroppsbylde etter endt intervensjon, mens gruppen som ikke nådde målene hadde dårligere oppfattet kroppsbylde etter endt intervensjon. Ut fra dette er det mulig å anta at fysisk aktivitet kan ha en positiv effekt på kroppsbylde hos ungdom.

Kantanista et al. (2017) viser at målsetting har vesentlig betydning for motivasjon, mestringsfølelse, glede av fysisk aktivitet og endring av kroppsbylde. Deltakerne som hadde på forhånd fått utdelt bestemte mål i antall skritt og nådde disse, rapporterte bedre kroppsbylde etter intervensjonen av alle de tre gruppene. Økt nivå av fysisk aktivitet kan ha påvirket kroppsbylde i en positiv retning, men også følelse av mestring ved å nå bestemte mål, kan ha vært av særlig betydning for denne endringen, da mestringsfølelsen kan virke positivt på den

psykiske helsen (Helsedirektoratet, 2014). Dette kan forklare viktigheten av å sette realistiske mål, for både kort og lang sikt. Slike mål kan øke følelse av mestring, som igjen kan påvirke nivå av fysisk aktivitet og oppfattelsen av kroppsbildet.

To av studiene (Jankauskiene & Baceviciene, 2019; Jankauskiene et al., 2020) sammenlignet konkurranseidrett med idrett utøvd uten intensjon om å konkurrere. Begge studiene fant at ungdommer som var konkurranseaktive rapporterte bedre kroppsbilde og lavere kroppsmisnøye, sammenlignet med fysisk aktive ungdommer som ikke drev med konkurranse og med ungdom som ikke var fysisk aktive. For konkurranseaktive kan motivasjon i stor grad dreie seg om et eller flere fastsatte mål. Disse målene kan være koblet til å blant annet forbedre og utvikle fysisk funksjon, noe som kan bidra til at kroppens utseende får mindre oppmerksomhet. De som ikke deltar i konkurranser, må kanskje i større grad definere egne mål og motiver for å være i fysisk aktivitet, og det er ikke gitt at dette skal omhandle kroppens funksjon, noe som kan gjøre at kroppens utseende får en større betydning. Ved å fremme viktigheten av funksjon og de helsegunstige effektene av fysisk aktivitet, fremfor å fremme fysisk aktivitet som en metode for å endre utseende, kan kroppsbildet påvirkes i positiv retning (Ginis & Basset, 2011). Lunde and Gattario (2017) & Homan and Tylka (2014) støtter tanken om at riktig motivasjon som bakgrunn til hvorfor man er i fysisk aktivitet påvirker kroppsbildet positivt. De fant at den positive relasjonen mellom fysisk aktivitet og kroppsbildet, kroppsaksept og tilfredshet med kroppen, var svakere hos jenter som primært trente på bakgrunn av vekt og kroppsfasong.

4.3 Type fysisk aktivitet

Ulike typer fysisk aktivitet vektlegger ulikt fokus på hva som anses som viktig for gjennomføring. Fysisk aktivitet og trening kan grovt deles inn i to hovedgrupper med tanke på kropp, hvor den ene gruppen er vektsensitiv og estetisk aktivitet, og den andre gruppen er ikke vektsensitiv og ikke estetisk aktivitet. For all type fysisk aktivitet er funksjon en viktig faktor, for det er med kroppslig funksjon man utøver den fysiske aktivitet. Tre av studiene (Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Gonzalez-Martí, et al., 2019; Jankauskiene & Baceviciene, 2019; Jankauskiene et al., 2020) sammenligner ulike typer fysisk aktivitet, men funnene er forskjellige. En studie får at estetisk idrett rapporterer best kroppsbilde (Jankauskiene et al.,

2020), mens en annen studie rapporterer motsatt (Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Gonzalez-Martí, et al., 2019). Den siste studien finner ingen forskjell mellom type aktivitet (Jankauskiene & Baceviciene, 2019).

Funksjon er relevant for all type aktivitet. Aktivitet, som i tillegg til funksjon, vektlegger estetikk og kroppssammensetning, kan i større grad ha kropps- og utseendefokus, sammenlignet med aktivitet der kroppen og utseende spiller en mindre rolle. Idrett og fysisk aktivitet med fokus på utseende og kropp kan påvirke kroppsbildet i positiv eller negativ retning. Denne type aktivitet kan for eksempel gi et bedre kroppsbilde fordi idrettens krav til en spesifikk kropp samsvarer i stor grad med samfunnets idealkropp. BMI korrelerer ofte med oppfattelsen av kroppsbildet (Calogero & Thompson, 2010), og flere av studiene viste at en høyere BMI kan påvirke kroppsbildet i negativ retning (Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Cuevas, et al., 2019; Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Gonzalez-Martí, et al., 2019; Latino et al., 2019; Laudańska-Krzemińska et al., 2020). Å delta i aktivitet der vekt er av spesiell betydning kan bidra til at utøveren har lavere BMI. Kropp- og utseendefokusert aktivitet kan også bidra til et dårligere kroppsbilde (Homan & Tylka, 2014; Lunde & Gattario, 2017). Mye fokus på kropp, utseende og vekt medfører et ekstra press på utseende og en spesifikk kropp. Hvis utøveren ikke imøtekommer disse forventningene om kropp, kan det bidra til økt misnøye med egen kropp, som igjen kan føre til strategier for å manipulere og endre kroppen. Dette kan for eksempel være å endre spisevaner og/eller treningsregime (Calogero & Thompson, 2010; Ginis & Basset, 2011). Studiene som ser på forskjellen av oppfattet kroppsbilde blant ulike typer fysisk aktivitet er tverrsnittstudier. Dette gjør at man ikke kan avgjøre om det er selve aktiviteten som fører til økt kroppsmisnøye, eller om det er grad av kroppsmisnøye som bidrar til valg av aktivitet.

Man må dog legge merke til hvilke aktiviteter som studiene vurderte som vektsensitive. Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Gonzalez-Martí, et al. (2019), Jankauskiene & Baceviciene (2019) og Jankauskiene et al. (2020) inkluderer blant annet friidrett, som lengdehopp, høydehopp og løping, samt boksing, som vektsensitive aktiviteter. Felles for disse er en idealkropp nært samfunnets tynne og veltrente idealkropp. Studiene tar ikke høyde for vektsensitive aktiviteter, som for eksempel styrkeløft eller kulekast, hvor kroppsidealet for å prestere kan være langt unna samfunnets idealkropp. Dette kan påvirke resultatene til studiene, ved at de går glipp av deltakerne i denne type aktivitet sin oppfatning av kropp og kroppsbilde.

4.4 Opplevelsen av sammenheng

Laudańska-Krzemińska et al. (2020) finner at jenter og gutter som var fysisk aktive hadde høyere «sense of coherence» (opplevelse av sammenheng), hvilket samsvarer med funn fra tidligere studier (Dumčienė, Gedvilienė, & Mickevičius, 2018; Hassmén, Koivula, & Uutela, 2000). Sense of coherence er grunnleggende for salutogenese, som er læren om hva som gir god helse (Walseth & Malterud, 2004). Sense of coherence er en sammensatt opplevelse. Det består av de tre elementene forståelighet, håndterbarhet og meningsfullhet, og handler om en persons evne til å identifisere og utnytte indre og ytre ressurser som fremmer god helse og velvære (Eriksson, 2017). Slike beskyttende ressurser kan for eksempel være egne tanker og holdninger, sosialt nettverk, følelse og opplevelse av tilhørighet, og andre miljøfaktorer en har rundt seg. Gjennom å være bevisst og bruke de ressurser man har, kan en vurdere hvilke faktorer man ønsker å påvirkes av og ha fokus på. Man kan for eksempel fokusere på viktigheten av kroppens funksjon fremfor utseende, og velge å være en del av miljøer man trives i og blir akseptert i. I følge Tylka & Wood-Barcalow (2015), kan en slik vurdering blant annet virke beskyttende for kroppsbilde og bidra til å fremme et positivt kroppsbilde.

Laudańska-Krzemińska et al. (2020) finner også en relasjon hvor økt sense of coherence økte kroppsaksept, samt hadde en beskyttende rolle for å akseptere ens egen kropp. Ifølge disse funnene kan man tenke seg at fysisk aktivitet øker positivt kroppsbilde gjennom økt sense of coherence. Ved fysisk aktivitet kan man lære å kjenne seg selv og egen kropp, og bli bevisst over hva man klarer funksjonelt. Bevisstheten over kroppens fysiske evner kan hjelpe en å innse at kroppens påvirkning på menneskeverdet ikke kun er basert på utseendet. Å oppleve og erfare at man mestrer fysiske oppgaver og at funksjonen ikke påvirkes av det estetiske, og derav vurdere dette som verdifullt, kan føre til at man blir mindre opptatt av utseende. Homan & Tylka (2014) og Lunde & Gattario (2017) finner at sammenhengen mellom fysisk aktivitet og tilfredshet med kroppen var svakere for jentene som hadde vekt og utseende som primær motivasjon til fysisk aktivitet, og Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Gonzalez-Martí, et al. (2019) finner at ungdommer som driver med vektsensitive aktiviteter på fritiden var gruppen med mest kroppsmisnøye. Dette støtter tanken om at fokus på kroppens funksjon ved bevegelse kan være gunstig og bidra til et bedre kroppsbilde.

Å inngå i en sosial sammenheng og føle tilhørighet, er en av mange faktorer som påvirker den psykiske helsen (Folkhälsomyndighetene, 2020; Helsedirektoratet, 2017). Den sosiale støtten

er ifølge Helsedirektoratet (2017) “... i hvilken grad man opplever å ha nære relasjoner, noen som bryr seg og noen å spørre om hjelp”. Latino et al. (2019) viser at eksperimentgruppen hadde bedre kroppsbilde etter endt intervensjon sammenlignet med kontrollgruppen. Det kan tenkes at deltakerne fikk en økt følelse av tilhørighet ved å trene i gruppe. I tillegg til økt grad av fysisk aktivitet, kan dette ha hatt effekt på endring av kroppsbildet gjennom økt sosial støtte. Følelsen av tilhørighet kan styrke følelsen av en trygg arena, hvor man blir akseptert for den man er og den kroppen man har. Tanker om kroppens utseende får da mindre betydning, og det er det sosiale miljøet og treningen som står i fokus.

4.5 Kroppsbilde hos jenter og gutter

Fem av studiene (Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Cuevas, et al., 2019; Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Gonzalez-Martí, et al., 2019; Jankauskiene & Baceviciene, 2019; Jankauskiene et al., 2020; Laudańska-Krzemińska et al., 2020) inkluderer både gutter og jenter som deltakere. Samtlige av disse rapporterer at gutter er mer fysisk aktive enn jenter, og at jenter rapporterer et dårligere kroppsbilde sammenlignet med gutter.

Ungdomstiden kan være krevende. Det skjer endringer med og i kroppen, og det blir viktigere å passe inn i forhold til samfunnets krav om holdninger og verdier. Dette gjelder også for kroppens utseende, og kroppsidealet blir nærmest definisjonen på hvordan kroppen bør se ut. Ulike kroppsidealer for jenter og gutter bidrar til ulike standarder. Jentene bør etterstrebe en tynn og “fett-fri” kropp, og for de fleste krever dette å gå ned i vekt og fettprosent. For gutter handler det i stor grad om å bli «større» eller «kraftigere», med den betydningen at de i hovedsak skal ha store og markerte muskler. I puberteten vil jentekroppen bevege seg bort fra idealet, mens guttene vil bevege seg nærmere den ideelle kroppen (Calogero & Thompson, 2010). Forskning viser at jenter med normal eller høy BMI har dårligere kroppsbilde enn jentene med lav BMI (Calogero & Thompson, 2010). For gutter har både de med lav og høy BMI dårligere kroppsbilde sammenlignet med de guttene med normal BMI. Dette kan være med å forklare hvorfor flere jenter er misfornøyde med og har dårligere kroppsbilde sammenlignet med gutter.

De to idealene kan også si noe om bekymringen rundt kropp for jenter og gutter. Hovedfokuset for jenter er i større grad knyttet direkte til utseende (Carlson Jones, 2004). Jenter vurderer og

kommuniserer kropp ved å se på deler av kroppen og sammenligne seg selv med andre og kroppsidealet (Calogero & Thompson, 2010; Carlson Jones, 2004; Cash & Brown, 1989). Jenter kan påvirke hverandre ved å analysere og diskutere utseende og kroppsdel, noe som kan bidra med å fremme en utseendefokusert holdning til kropp. Gutter vektlegger ikke bare kroppens utseende, men også dens funksjon. Viktigheten av muskler og et maskulint utseende står i fokus, og øker sannsynligvis oppfatningen av å være dominant og konkurrerende (Cash & Brown, 1989). Grad av eksponering av en ideell kropp vil være av større betydning for kroppsbildet og kroppsmisnøye. Bekymringene angående kroppsbildet er i større grad koblet til sosiale roller og status (Carlson Jones, 2004). Gutter vil da kommunisere kropp på en annen måte enn jenter, og de vil ikke påvirke hverandre i like stor grad gjennom kommunikasjon.

Forskjellen i hvordan jenter og gutter kommuniserer kropp har både fordeler og ulemper. Jentene kan bidra til et større fokus på kropp og utseende både for seg selv og for de rundt en. De ser ikke kroppen som en helhet, men deler den opp, noe som kan bidra til å øke kroppsmisnøyen. Kanskje noen til og med begynner å tenke på kroppen og kroppsdel på en måte de ikke har gjort før. Positive aspekter med denne åpenheten av kropp kan for eksempel være at terskelen for å fortelle noen om egne tenker eller bekymringer er lavere. Et godt sosialt nettverk kan virke beskyttende på kroppsbildet (Folkhälsomyndighetene, 2020; Helsedirektoratet, 2017), ved å hjelpe en å innse hva som er reelt og ikke når det kommer til utseende og kropp. I tillegg til utseende, vektlegger guttene også kroppens funksjon når de evaluerer kropp. Som nevnt tidligere sier Homan & Tylka (2014) og Lunde & Gattario (2017) at fokus på funksjon virker beskyttende på kroppsbildet for jenter. Det kan tenkes at denne virkningen også finnes for gutter, da de allerede vektlegger kroppsfunksjon i større grad sammenlignet med jenter.

4.6 Fysioterapeutens rolle i arbeid med ungdom

Fysioterapi har en viktig rolle i helsefremmende arbeid og forebygging for å fremme livslang helse for fremtiden. Helsefremmende og forebyggende tiltak for et godt og positivt kroppsbilde hos barn og ungdom kan bidra til å redusere psykiske helseplager hos denne gruppen, og det kan spare samfunnet for kostnader tilknyttet disse problemene. I arbeidet med kropp er fysioterapeuter en sentral bidragsyter, da deres ekspertområde er kropp, bevegelse og funksjon

(Norsk Fysioterapiforbund, 2015). For å kunne arbeide helsefremmende og forebyggende med barn og unge, er det viktig å oppsøke og møte disse der de er. Skolen blir her en viktig arena, fordi her møter man alle barn og unge. I forskrift om kommunens helsefremmende og forebyggende arbeid i helsestasjons- og skolehelsetjenesten, §6 Innholdet i helsetjeneste i skoler, sier Helse- og omsorgsdepartementet (2018) blant annet at skolehelsetjenesten skal inneholde «...helsefremmende og forebyggende psykososialt arbeid». Ifølge helsedirektoratet er det sterkt anbefalt at fysioterapeuter bør være en del av det tverrfaglige teamet i skolehelsetjenesten (Helsedirektoratet, 2019b), men flere gir uttrykk for at fysioterapeuter til tross for dette ikke er nok inkludert i denne tjenesten (Hatlebrekke, 2016; Ottesen & Øyehaug, 2016).

Fysioterapeuter har mer å bidra med enn kun fysisk aktivitet. Fysioterapeuter kan bidra med å gi innsikt og kunnskap om seg selv på annen måte enn hva kun ord gjør (Ottesen & Øyehaug, 2016). Ved å føle kroppen gjennom bevegelse kan man føle en sterkere tilknytning til kroppen, og relasjonen man har til egen kropp kan endres og styrkes. Bevegelse er blant annet relatert til kroppsbilde, selvtillit og forholdet til andre (Wikström-Grotell & Eriksson, 2012). Ved å fremme bevegelse, som er kropp i funksjon, kan blant annet kroppsbilde påvirkes på en positiv måte. Fysioterapeuter kan i samarbeid med ungdom prøve å formidle forståelsen av hvorfor fysisk aktivitet og kroppslig funksjon er viktig, og hvilken betydning dette kan ha for fysisk helse og psykisk velvære.

For fysioterapeuter som arbeider med ungdom er det viktig å prøve å forstå hvilke påvirkningsfaktorer som er av betydning for det opplevde problemet. Hvert individ er forskjellig, og påvirkes derfor i ulik grad av ulike faktorer. Fysioterapeutene må ut fra dette tilpasse og tilrettelegge for hver enkelt, slik at tiltakene oppleves som meningsfulle og hensiktsmessige for individet.

5.0 Konklusjon

Inkluderte studier viser at det er en sammenheng mellom grad av fysisk aktivitet og oppfattet kroppsbilde blant ungdom, men årsaken for dette er noe usikkert. Aktiv ungdom av ulik grad rapporterer et bedre kroppsbilde enn inaktiv ungdom. Det kan tenkes at man gjennom fysisk aktivitet fremmer følelsen av mestring og følelsen av å høre til. Sammen med fokus rettet mot kroppens funksjon som motivasjon for å være i aktivitet, kan dette påvirke oppfattelsen av kroppsbildet på en positiv måte, som er viktig for den psykiske helsen. Flere jenter har dårligere kroppsbilde, og er mindre fysisk aktiv, sammenlignet med gutter. Både grad av fysisk aktivitet og forskjellige forventninger for kropp kan tenkes å bidra til denne forskjellen mellom kjønnene.

Videre forskning på området anbefales for å kartlegge årsakssammenhenger for hvordan fysisk aktivitet påvirker kroppsbildet, og om denne påvirkningen har betydning for ens kroppsbilde og psykiske helse senere i livet. Økt kunnskap på dette området kan være nyttig i arbeidet med ungdom for å utvikle tiltak som kan virke helsefremmende og forebyggende for kroppsbildet. Her vil også forskning på mengde fysisk aktivitet som må til for å oppnå effekt, være av betydning.

6.0 Referanseliste

- Bakken, A. (2020). Ungdata 2020. Nasjonale resultater. In (pp. 28-35). NOVA Rapport 16/20: Oslo: NOVA, OsloMet.
- Bassett-Gunter, R., McEwan, D., & Kamarhie, A. (2017). Physical activity and body image among men and boys: A meta-analysis. *Body Image*, 22, 114-128. doi:10.1016/j.bodyim.2017.06.007
- Berg, U., & Mjaavatn, P. E. (2019). Barn og unge. In R. Bahr (Ed.), *Aktivitetshåndboken: Fysisk aktivitet i forebygging og behandling* (pp. 45-61).
- Beyers, W., & Çok, F. (2008). Adolescent self and identity development in context. *Journal of Adolescence*, 31(2), 147-150. doi:10.1016/j.adolescence.2008.03.002
- Calogero, R. M., & Thompson, J. K. (2010). Gender and Body Image. In (pp. 153-184): Springer New York.
- Carlson Jones, D. (2004). Body image among adolescent girls and boys: a longitudinal study. *Dev Psychol*, 40(5), 823-835. doi:10.1037/0012-1649.40.5.823
- Cash, T. F. (2004). Body image: past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1-5. doi:10.1016/s1740-1445(03)00011-1
- Cash, T. F., & Brown, T. A. (1989). Gender and body images: Stereotypes and realities. *Sex Roles*, 21(5-6), 361-373. doi:10.1007/bf00289597
- Christie, D., & Viner, R. (2005). Adolescent development. *Bmj*, 330(7486), 301-304. doi:10.1136/bmj.330.7486.301
- Dumčienė, A., Gedvilienė, J., & Mickevičius, V. (2018). Relationship between Women`s Body Dissatisfaction, Sense of Coherence and Physical Activity. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 1(96). doi:10.33607/bjshs.v1i96.73
- Eriksen, I. M., Sletten, M. A., Bakken, A., & Von Soest, T. (2017). *Stress og press blant ungdom: Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager (1893-9503)*. Retrieved from NOVA, HiOA: <https://fagarkivet.oslomet.no/handle/20.500.12199/5115>
- Eriksson, M. (2017). The Sense of Coherence in the Salutogenic Model of Health. In (pp. 91-96): Springer International Publishing.
- Fernández-Bustos, J. G., Infantes-Paniagua, Á., Cuevas, R., & Contreras, O. R. (2019). Effect of Physical Activity on Self-Concept: Theoretical Model on the Mediation of Body Image and Physical Self-Concept in Adolescents. *Front Psychol*, 10, 1537. doi:10.3389/fpsyg.2019.01537
- Fernández-Bustos, J. G., Infantes-Paniagua, Á., Gonzalez-Martí, I., & Contreras-Jordán, O. R. (2019). Body Dissatisfaction in Adolescents: Differences by Sex, BMI and Type and

- Organisation of Physical Activity. *Int J Environ Res Public Health*, 16(17). doi:10.3390/ijerph16173109
- Folkhälsomyndighetene. (2020, 1. desember). Att främja psykisk hälsa bland barn och unga. Retrieved from <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/barn-och-unga--psykisk-halsa/>
- Gardner, R. M. (1999). DEVELOPMENT AND VALIDATION OF TWO NEW SCALES FOR ASSESSMENT OF BODY-IMAGE. 89(7), 981. doi:10.2466/pms.89.7.981-993
- Ginis, K. A. M., & Basset, R. (2011). Exercise and changes in body image In T. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2 ed., pp. 378-386). New York: Gullford Publications.
- Grogan, S. (2017). Culture and body image. In *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3 ed., pp. 11-32). London: Routledge.
- Hassmén, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Physical Exercise and Psychological Well-Being: A Population Study in Finland. *Preventive Medicine*, 30(1), 17-25. doi:10.1006/pmed.1999.0597
- Hatlebrekke, F. (2016). Ungdomshelse må prioriteres. *Fysioterapeuten*. Retrieved from <https://fysioterapeuten-eblad.no/dm/fysioterapeuten-4-16/files/assets/basic-html/page-49.html#>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2011, 24. juni). Lov om kommunal helse- og omsorgstjenester. Retrieved from https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-30/KAPITTEL_3#%C2%A73-2
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2018, 1. november). Forskrift om kommunens helsefremmende og forebyggende arbeid i helsestasjons- og skolehelsetjenesten. Retrieved from https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2018-10-19-1584/KAPITTEL_2#KAPITTEL_2
- Helsedepartementet. (2003). Barn og unges psykiske helse i Norge i dag. In *Regjeringens strategiplan for barn og unges psykiske helse sammen om psykisk helse* (pp. 9-10). Retrieved from <https://bufdir.no/nn/Bibliotek/Dokumentside/?docId=BUF00000508>
- Helsedirektoratet. (2014). Psykisk helse er mer enn fravær av symptomer og plager. In *Psykisk helse og trivsel i folkehelsearbeidet* (pp. 8-12). Retrieved from https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/psykisk-helse-og-trivsel-i-folkehelsearbeidet/Psykisk%20helse%20og%20trivsel%20i%20folkehelsearbeidet.pdf/_attachment/inline/c3e9d9e3-8a17-45ee-a66e-4ea6850789ee:236bae07e0b209e222ff1747dba9ad3336c813dd/Psykisk%20helse%20og%20trivsel%20i%20folkehelsearbeidet.pdf
- Helsedirektoratet. (2017 1. juni). Psykisk helse og livskvalitet - lokalt folkehelsearbeid. *Lokale folkehelseiltak - veiviser for kommunen*. Retrieved from

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/lokale-folkehelseiltak-veiviser-for-kommunen/psykisk-helse-og-livskvalitet-lokalt-folkehelsearbeid/kunnskapsgrunnlag>

- Helsedirektoratet. (2019a, 29. april). Fysisk aktivitet for barn og unge. *Fysisk aktivitet for barn, unge, voksne, eldre og gravide*.
- Helsedirektoratet. (2019b, 11. november). Skolehelsetjenesten 5-20år. *Helsestasjons- og skolehelsetjenesten*. Retrieved from <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten/skolehelsetjenesten-520-ar/samhandling-med-skole>
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2014). Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. *Body Image, 11*(2), 101-108. doi:10.1016/j.bodyim.2014.01.003
- Jankauskiene, R., & Baceviciene, M. (2019). Body Image and Disturbed Eating Attitudes and Behaviors in Sport-Involved Adolescents: The Role of Gender and Sport Characteristics. *Nutrients, 11*(12), 3061. doi:10.3390/nu11123061
- Jankauskiene, R., Baceviciene, M., & Trinkuniene, L. (2020). Examining Body Appreciation and Disordered Eating In Adolescents of Different Sports Practice: Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(11), 4044. doi:10.3390/ijerph17114044
- Kantanista, A., Bronikowski, M., Laudanska-Krzeminska, I., Krol-Zielinska, M., & Osinski, W. (2017). Positive effect of pedometer-based walking intervention on body image and physical activity enjoyment in adolescent girls. *Biomedical human kinetics, 9*(1), 34-42. doi:10.1515/bhk-2017-0006
- Klomsten, A. T. (2014, 02. mars). Psykisk helse - inn på timeplanen! Retrieved from <https://utdanningsforskning.no/artikler/psykisk-helse---inn-pa-timeplanen/>
- Kvalem, I. L. (2007). Ungdom og kroppsbilde. In I. L. Kvalem & L. Wichstrøm (Eds.), *Ung i Norge: Psykososiale utfordringer* (pp. 33-50). Oslo: Cappelen akademisk forlag.
- Latino, F., Greco, G., Fischetti, F., & Cataldi, S. (2019). Multilateral training improves body image perception in female adolescents. *Journal of Human Sport and Exercise, 14*(4proc), S927-S936. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc4.55>
- Laudańska-Krzemińska, I., Krzysztozek, J., Naczka, M., & Gajewska, E. (2020). Physical Activity, Physical Fitness and the Sense of Coherence—Their Role in Body Acceptance among Polish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(16), 5791. doi:10.3390/ijerph17165791
- Lunde, C., & Gattario, K. H. (2017). Performance or appearance? Young female sport participants' body negotiations. *Body Image, 21*, 81-89. doi:10.1016/j.bodyim.2017.03.001

- Norsk Fysioterapiforbund. (2015, 12. januar). Hva er fysioterapi? Retrieved from <https://fysio.no/Hva-er-fysioterapi>
- Ommundsen, Y. (2000, 30. november). Kan idrett og fysisk aktivitet fremme psykososial helse hos barn og ungdom? Retrieved from <https://tidsskriftet.no/2000/11/tema/kan-idrett-og-fysisk-aktivitet-fremme-psykososial-helse-blant-barn-og-ungdom>
- Osman, A., Gutierrez, P. M., Schweers, R., Fang, Q., Holguin-Mills, R. L., & Cashin, M. (2009). Psychometric evaluation of the body investment scale for use with adolescents. *Journal of Clinical Psychology*, n/a-n/a. doi:10.1002/jclp.20649
- Ottesen, A., & Øyehaug, G. A. (2016). Fysioterapi i skolehelsetjenesten for ungdom - perspektiver og praksis. *Fysioterapeuten*. Retrieved from <https://fysioterapeuten-eblad.no/dm/fysioterapeuten-4-16/files/assets/basic-html/page-50.html#>
- Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., & Eisenberg, M. E. (2006). Body dissatisfaction prospectively predicts depressive mood and low self-esteem in adolescent girls and boys. *J Clin Child Adolesc Psychol*, 35(4), 539-549. doi:10.1207/s15374424jccp3504_5
- Paxton, S. J., Wertheim, E. H., Gibbons, K., Szmukler, G. I., Hillier, L., & Petrovich, J. L. (1991). Body image satisfaction, dieting beliefs, and weight loss behaviors in adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 20(3), 361-379. doi:10.1007/bf01537402
- Portney, L. G., & Watkins, M. P. (2009). *Foundations of Clinical Research: Applications to Practice* (3 ed.). Upper Saddle River, New Jersey: Prentice Hall.
- Steptoe, A. S., & Butler, N. (1996). Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. *The Lancet*, 347(9018), 1789-1792. doi:10.1016/s0140-6736(96)91616-5
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118-129. doi:10.1016/j.bodyim.2015.04.001
- Walseth, L. T., & Malterud, K. (2004, 8. januar). Salutogenese og empowerment i allmenntmedisinsk perspektiv. Retrieved from <https://tidsskriftet.no/2004/01/kronikk/salutogenese-og-empowerment-i-allmenntmedisinsk-perspektiv>
- Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2011). Body Image Development In Adolescent Girls. In *Body Image : A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2 ed., pp. 76-84). New York, UNITED STATES: Guilford Publications.
- Wikström-Grotell, C., & Eriksson, K. (2012). Movement as a basic concept in physiotherapy – A human science approach. *Physiotherapy Theory and Practice*, 28(6), 428-438. doi:10.3109/09593985.2012.692582

World Health Organization. (2019, 28. november). Mental disorders. Retrieved from <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

