



# Ungas röster om fysisk aktivitet – möjligheter, hinder och önskemål

Ungdomar anser att den fysiska och sociala miljön är viktig för att de ska vara fysiskt aktiva och ha en aktiv fritid. Otrygghet, normer, bristfällig ekonomi, skärmanvändning och skolan beskrivs som hindrande faktorer.

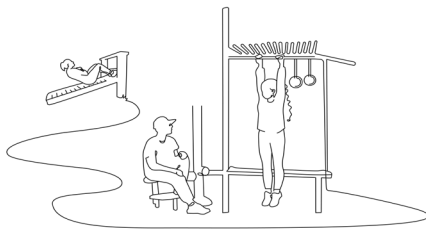
I det här faktabladet sammanfattar vi resultat från fokusgruppsintervjuer med ungdomar i åldern 13–18 år, om fysisk aktivitet och fritidsaktiviteter. Fokus ligger på faktorer som kan främja fysisk aktivitet och minskat stillasittande, och på hindrande faktorer.

## Den fysiska och sociala miljön kan främja fysisk aktivitet

Ungdomarna lyfter att den omgivande miljön har betydelse för hur fysiskt aktiva de är. Hur närmiljön ser ut, och att det finns ett varierat utbud av aktiviteter, är viktigt. Flera ungdomar efterfrågar en utemiljö som inbjuder till olika former av rörelse, inte bara till fotboll och basket.

”Fotboll och basket funkar ju för ganska många, men det finns fortfarande en stor del som inte tycker om någon av dem och då har de inget annat att göra.” (Citat: Ungdom i Stockholm)

Exempelvis vill ungdomarna se tåliga utegym i trä med ett stort och varierat utbud av redskap, parkourbanor, skateparker, klättrväggar, tennisbanor och pingisbord.



Att ha kompisar som är aktiva, eller föräldrar som är engagerade i olika fritidsaktiviteter, gör också ungdomarna mer motiverade att själva vara fysiskt aktiva. En del lyfter också att de får inspiration från sociala medier och olika träningsutmaningar. Andra påtalar vikten av kost-

nadsfria samlingsplatser där man kan prova på olika aktiviteter och samtidigt umgås med andra, exempelvis fritidsgårdar, kulturhus eller fotbollsplaner. Här lyfter dock ungdomar som bor på landsbygden att de kan ha svårt att ta sig till den typen av aktiviteter.

## Alla har inte råd med organiserad fysisk aktivitet

Ekonomi kan hindra ungdomar från att delta i organiserade fritidsaktiviteter. Om familjen har dålig ekonomi prioriteras fritidsaktiviteter bort.

”Folk som vill bli starka eller bara träna för att det är kul, alla har inte pengar och det måste man ... ja de får inte ens någon chans.” (Citat: Ungdom i Stockholm)

Här lyfter ungdomarna att det inte bara handlar om terminsavgiften, utan även om kostnader för träningskläder, sportutrustning, mellanmål och busskort. De beskriver vidare att den som inte har råd med en organiserad fritidsaktivitet i princip är utestängd från idrottshallar, eftersom de är uppbokade av föreningar.

## Otrygghet får unga att avstå från fysisk aktivitet

Att känna sig otrygg i området där man bor och rör sig är en annan orsak till att ungdomarna avstår från vardagsrörelse och fritidsaktiviteter. Det kan exempelvis kännas obehagligt om utebelysningen är dålig, men en del är också rädda för att utsättas för våld och kriminalitet. Det senare är vanligare bland unga tjejer samt bland unga som bor i socioekonomiskt utsatta områden.

”Man kan inte känna sig trygg någonstans att träna, det kan vara skjutningar var som helst”. (Citat: Ungdom i Stockholm)

Vissa beskriver att de själva inte är rädda men påverkas av sina föräldrars oro.

”Jag ville gå på en aktivitet, men mamma hon säger så här ’Nej, jag vågar inte låta dig få gå ensam’. För det har hänt så mycket där.” (Citat: Ungdom i Stockholm)

## Kroppsnormer, könsnormer och rasism påverkar deltagande i fysiska aktiviteter

Många berättar att kroppsnormer, könsnormer och rasism kan vara ett hinder. Det är exempelvis vanligt att avstå från fysisk aktivitet för att man känner att man inte har en smal eller muskulös kropp.

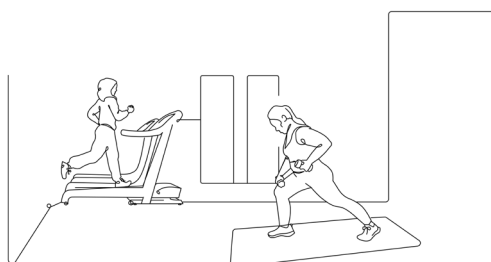
”För det känns som att vissa inte går på fysisk träning för de är rädda för att folk kommer stirra på dem för att de är tjocka och skratta åt dem när de springer eller hoppar eller gör fel.” (Citat: Ungdom i Stockholm)

Ungdomarna lyfter vidare att det finns normer för vilka idrotter och rörelser som tjejer respektive killar bör ägna sig åt, vilket kan bli begränsande.

”Det är väldigt få killar som går på dansen som jag gick på förut. De kanske är rädda för att om någon får veta, att de blir retade. För det påverkar den mentala hälsan.” (Citat: Ungdom i Falkenberg)

Tjejer uttrycker önskemål om att få träna i en trygg miljö, och ibland en miljö för bara tjejer. Detta gäller särskilt gymträning, där många tjejer har erfarenhet av ovälkomna blickar och kommentarer.

”Ja, att en massa män sitter och kollar på en på gymmet och bara stirrar, då blir man jätteobekväm och så går man bara därifrån.” (Citat: Ungdom i Stockholm)



Det är också vanligt att utsättas för rasistiska kommentarer eller att inte känna sig välkommen i vissa idrotts- och rörelsekontexter, vilket påverkar ens vilja att delta.

”De [motståndslaget] går in och säger 'Ni har bomber under er själ' och grejer. Så fort man säger till domaren så säger domaren ingenting, han säger att han inte såg. För vi har ofta svensk domare.” (Citat: Ungdom i Stockholm).

## Skolan beskrivs som ett hinder – men också en möjlighet

Många ser skolan som ett hinder för fysisk aktivitet. Dels för att de sitter still många timmar varje dag, dels för att de inte hinner med fritidsaktiviteter och träning på grund av långa skoldagar, läxor, prov och skolrelaterad stress.

”Ja, för att 70 procent av tiden i ditt liv är du i skolan och i ett klassrum, i en skola, i en bänk med en penna. Så du är oftast sittande under lång period.” (Citat: Ungdom i Stockholm)

Samtidigt beskriver ungdomarna att små förändringar, såsom aktiva lektioner och rörelsepauser, kan främja fysisk aktivitet, minska stillasittande och göra dem mindre trötta. Flera deltagare lyfter positiva erfarenheter av detta.

”Fast det har vår lärare gjort väldigt bra. Vi går en promenad innan vi börjar jobba när vi har dubbeltektioner. Hon tycker att vi går två kilometer, helst så många som möjligt från klassen. Så det blir mycket bättre studiero och mer gjort nu.” (Citat: Ungdom i Falkenberg)



## Att fastna framför skärmen leder till stillasittande

Skärmanvändning beskrivs som en stor anledning till stillasittande på fritiden, eftersom det är så lätt att fastna i, och bli beroende av, sociala medier, spel och serier. Särskilt korta videoklipp på sociala medier såsom TikTok och Instagram anses problematiska.

”Jag tycker TikTok, jag tycker det är sorgligt hur det faktiskt har förstört. Jag säger det här samtidigt som jag kommer att kolla på TikTok i kväll. Det var typ tre gånger igår som jag bara så här 'Jag klarar inte av det.' Jag blir arg på mig själv. Men vad fan, jag har suttit här i 40 minuter och kollat på klipp som ...”. (Citat: Ungdom i Stockholm)

Ungdomarna lyfter visserligen en del positiva aspekter av skärmanvändning, såsom avkoppling, social samvaro och informationsinhämtning, men de är frustrerade över att det är så lätt att fastna. Ett skäl är att detta leder till mer stillasittande och för lite sömn.

## Förslag på insatser

Ungdomarna har flera förslag på insatser och åtgärder som skulle underlätta för dem att vara fysisk aktiva och minska stillasittandet:

- fler ungdoms- och fritidsgårdar och andra trygga platser dit man kan gå och delta i aktiviteter kostnadsfritt
- fler och bättre utemiljöer, exempelvis utegym i trä, skateramp, parkourbana, klättrvägg och basketplan
- tjejjym, även för ungdomar under 18 år
- mer aktiva lektioner och fler rörelsepauser i skolan
- tydligare information om utbudet i närområdet, av idrott, kulturaktiviteter och platser för att umgås
- hjälp och stöd att minska skärmtiden, även om det beskrivs som ”skitsvårt”
- kostnadsfria resor, exempelvis gratis busskort, för att kunna ta sig till och från aktiviteter.

Ungdomarna tycker också att det behövs långsiktiga och större samhällsinsatser för att vända utvecklingen med mer våld, kriminalitet och otrygghet.

## Resultaten bekräftar kunskap från andra studier

Ungdomarna i fokusgrupperna vet att fysisk aktivitet är viktigt för hälsan, vilket också framgår av andra studier (1–3). De beskriver att rörelse gör att man mår bra, både fysiskt och psykiskt, men även att fysiska aktiviteter ofta ger ett socialt sammanhang och gemenskap med andra – vilket också är viktigt för ens välmående.

Ungdomarna bekräftar vidare slutsatser i en kunskapsöversikt från 2023 (4): att det finns betydande ojämlikheter i tillgången till, och nyttjandet av, meningsfulla och trygga fritidsaktiviteter i Sverige:

- Unga med begränsade ekonomiska resurser kan ha svårt att delta i fritidsaktiviteter som kräver kostnader för exempelvis medlemskap och utrustning.
- Det finns stora skillnader i hur tillgängliga och trygga fritidsmiljöer och fritidsaktiviteter är, och vilken kvalitet de håller, beroende på var ungdomarna bor.
- Unga kan utsättas för mobbning, kränkningar och diskriminering i fritidssammanhang, vilket skapar en otrygg och icke-inkluderande miljö.

Ungdomarna efterfrågar också, liksom barn i andra undersökningar (5), en mer jämlik tillgång till aktiviteter

och idrott, mer rörelsetid i skolan och miljöer som stimulerar till lek och rörelse.

En kartläggning av ungas psykiska hälsa från 2023 (1) visar att många unga använder fysisk aktivitet som en strategi för att må bra och för att hantera ett dåligt mående – både i stunden och på sikt. De lyfter också att de mår bra av att vara i naturen. Samtidigt får unga mycket information om hur mycket de ska träna och röra på sig varje dag, och det kan innebära ytterligare press i en redan kravfull tillvaro.

### Om studien

Studien bygger på fokusgruppsintervjuer med unga, 13–18 år gamla, från områden med varierande socioekonomisk status i Stockholm och i Falkenberg. Intervjuerna genomfördes 2023 på fyra högstadieskolor och två gymnasieskolor. Totalt deltog 87 ungdomar fördelade på 13 fokusgrupper med 4–9 deltagare i varje. En majoritet av deltagarna uppgav att de ägnade sig åt någon fysisk aktivitet på sin fritid och att de upplevde det som något positivt.

Studien är godkänd av Etikprövningsmyndigheten (dnr: 2023-01085-01). Den genomfördes av Karolinska Institutet på uppdrag av Folkhälsomyndigheten.

## Referenser

1. Folkhälsomyndigheten och MUCF. Att inte bara överleva, utan att faktiskt också leva. En kartläggning om ungas psykiska hälsa. 2023. <https://www.mucf.se/publikationer/att-inte-bara-overleva-utan-att-faktiskt-ocksa-leva>
2. Folkhälsomyndigheten. Vad behöver unga för att må bra? En intervjustudie med unga personer (16–25 år) om deras resurser och strategier för att främja psykisk hälsa. 2024. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/v/vad-behover-unga-for-att-ma-bra--en-intervjustudie-med-unga-personer-1625-ar-om-deras-resurser-och-strategier-for-att-framja-psykisk-halsa/>
3. BRIS. De säger att vi inte rör på oss. 2020. [https://www.bris.se/globalassets/pdf/brisrapport\\_2020\\_2\\_.pdf](https://www.bris.se/globalassets/pdf/brisrapport_2020_2_.pdf)
4. Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd (Forte). Fritidens betydelse för ungas psykiska hälsa – rättigheter, möjligheter och hinder. 2024. [https://forte.se/wp-content/uploads/2023/10/fort0098\\_fritidens-betydelse-for-ungas-psykiska-halsa-ta.pdf](https://forte.se/wp-content/uploads/2023/10/fort0098_fritidens-betydelse-for-ungas-psykiska-halsa-ta.pdf)
5. BRIS. Varför frågar ni inte bara barn? Barns röster om vad som behövs för att barn ska röra sig mer. 2022. <https://miso.se/wp-content/uploads/2022/12/fysisk-aktivitet.pdf>