

# Är generell självtillit relaterad till fysisk aktivitet på fritiden, prestation och koncentration i gymnasieskolan

Gustaf Louis Öien

C-uppsats i Psykologi ht 2005 (10p)  
Handledare: Bo Persson  
Institutionen för beteendevetenskap  
Högskolan Kristianstad

## Är generell självtillit relaterad till fysisk aktivitet på fritiden, prestation och koncentration i gymnasieskolan

GUSTAF LOUIS ÖIEN

Denna undersökning hade som syfte att se om det fanns ett samband mellan fysisk aktivitet på fritiden och självtillit. Vidare undersöktes om prestation och koncentration under lektioner i skolarbetet kunde förklara detta samband. Studien utfördes på en gymnasieskola och bygger på 84 elevers enkätsvar. Eleverna skattade sin egen fysiska aktivitet, självtillit, prestation i skolämnena och koncentration under lektionerna. Studien visade på ett positivt samband mellan hård fysisk aktivitet på fritiden och självtillit. Vidare fanns ett samband mellan självtillit och prestation. Prestation och koncentration var inte någon av de mekanismer som kunde förklara sambandet mellan fysisk aktivitet på fritiden och självtillit. Ingen av variablerna visade någon skillnad mellan könen.

*Nyckelord:* Självtillit, Fysisk aktivitet, Koncentration, Prestation

En allmän diskussion om betydelsen av ämnet idrott och hälsa har förts inom media, skolverket och riksidrottsförbundet (Skolverket 2005, Gy 07). Många lärare i idrott och hälsa driver frågan om att deras ämne av flera skäl bör utökas i skolan. Ett skäl är att det finns ett tydligt samband mellan fysisk aktivitet och hälsa (Godin & Shepard, 1979; Dishman, Motl, Saunders, 2004). Ett annat skäl är att fysisk aktivitet leder till ökad koncentration och därmed bättre lärande i skolan (Sollerhed 1997). Ett tredje skäl skulle kunna vara att högre fysisk aktivitet leder till högre självtillit, något som undersöks i denna studie.

Fysisk aktivitet har betydelse för bl.a. människans allmänna hälsotillstånd. I detta syfte har WHO (World Health Organization) rekommenderat att barn och ungdomar bör vara fysiskt aktiva på måttlig nivå minst 30 minuter per dag samt fysiskt aktiva på hård intensitetsnivå i 20 minuter minst 3 gånger i veckan (WHO, 1999).

Bremberg (1998) använder en definition av fysisk aktivitet som innebär motion av medelhög intensitet, så att man blir andfådd eller svettas, i cirka 30 minuter minst tre gånger i veckan. Vid rörelse mindre än dessa rekommendationer räknas du alltså till de fysiskt inaktiva. I riksidrottsförbundets rapport (FoU-rapport 2004:5) tas begreppet fysisk aktivitet upp, där de fysiska aktiviteterna ska överstiga 20 minuter per tillfälle. I undersökningen fann man att kvinnor motionerar mer än män. FoU enheten inom Riksidrottsförbundet har gjort en stor undersökning där fysisk aktivitet tas upp (FoU-rapport 2004:5). Fysisk aktivitet anges som att du på något sätt rör sig mer än 20 minuter i streck. Kvinnor rör sig generellt mera än män och detta gäller även för åldersgruppen 15-19 år. Undersökningen genomfördes med hjälp från SCB som skickade ut 4000 postenkäter och fick en svarsprocent på 64 %. Alla åldersgrupper inkluderades. I rapporten tar man även upp begreppet motionsvanor, där motionsvanorna anges vara en aktivitet som överstiger 20 minuter per tillfälle.

Någon svensk studie som visar på sambandet mellan självtillit och fysisk aktivitet har jag ej hittat. Det närliggande självbegreppet självkänsla finns dock angivet i en rapport (Rasmussen, Eriksson, Bokedal och Schäfer Elinder, 2004). Rasmussen m.fl.s studie (2004) hade som syfte att kartlägga och analysera relationerna mellan ungdomars fysiska aktivitet och deras självkänsla, matvanor, kroppsstorlek, etnicitet och socioekonomiska förhållanden. Studien omfattade 4188 elever i årskurs 8 och 9. För 2604 av dessa fanns kompletta uppgifter om totalskalan för självkänsla. Självkänsla definieras utifrån Ouvinen-Birgerstams självskattningsmetod som är anpassad för svenska barn mellan 7-16 år. Frågorna fokuserar på hur man upplever att man är som person dvs. hur man tycker om sig själv och är påståenden av typen: ”jag gillar mitt utseende” med fyra svarsalternativ från ”stämmer precis” och ”stämmer inte alls”. I studien framkom att flickorna hade lägre självkänsla än pojkarna och att ungdomar med låg självkänsla var mer stillasittande och mindre fysiskt aktiva än de med hög självkänsla.

Begreppet “self efficacy” definieras av Bandura (1997) som ”individens uppfattning av sin förmåga och kapacitet att hantera olika situationer som de möter i livet”(min övers.). Här översätts Banduras begrepp self-efficacy till svenska som generell självtillit (tilltro till sin egen förmåga), vilket även har gjorts av Öien (2000).

Enligt Banduras teori om självtillit (Bandura 1997) var den bästa förutsägelsen för ett beteende i en specifik situation den egna upplevda förmågan att kunna hantera situationen. Bandura (1997) nämner att självtillit är en kognitiv konstruktion som skapar en struktur för ett effektivt beteende. Strukturen skapas genom: inläring genom erfarenheter, modellinläring, verbal uppmuntran och den känsla som finns när man gör en uppgift.

En känsla av självtillit (sense of self-efficacy) hänför sig till individens uppfattning att individen kan påverka omständigheter som är viktiga i hans liv. Känslan av självtillit är en viktig motiverande faktor vid all inläring (Bandura 1997). Bandura säger vidare att när man lyckas förstärks känslan av självtillit medan misslyckanden försvagar den. I synnerhet upprepade misslyckanden i början av en aktivitet undergräver känsla av självtillit. Om framgångar redan har gett upphov till en stark känsla av självtillit är senare misslyckanden inte lika skadliga. Begreppet självtillit kan delas in i två huvudkategorier, generell och specifik självtillit. Generell självtillit är den egna uppfattningen om hur man i allmänhet upplever att man är kapabel att klara av en uppgift och specifik självtillit är den upplevda förmågan att klara av en specifik situation. I denna studie mäts elevernas generella självtillit.

Sollerhed (1997) har studerat tonåringars fysiska status på praktiskt och teoretiskt program i gymnasieskolan och bl a funnit att pojkarna motionerade oftare än vad flickorna gjorde och att det fanns ett samband mellan fysisk kapacitet och medelbetyg både hos pojkar ( $r=0,22$ ,  $n=33$ ,  $p=0,0075$ ) och flickor ( $r=0,44$ ,  $n=51$ ,  $p=0,0000$ ). Sambandet regelbunden träning och studieresultat visade att elever som tränade regelbundet, minst en till två gånger per vecka, hade högre medelbetyg än de som inte tränade.

Samtidigt som barn ägnar sig allt mindre åt spontanidrott (Engström 1989), så har även timantalet för ämnet idrott och hälsa i skolan skurits ner (Lpo 94, Lpf 94). Lindwall (2004) har i sin avhandling tagit upp relationer mellan fysisk motion och

mental hälsa och visat att fysisk träning ger självförtroende. Ahlgren (1991) har funnit att fysisk aktivitet stärker självbilden, vilket resulterar i bättre teoretiska betyg och att idrottsaktivitet har en positiv inverkan på skolarbetet.

Murray (1994) har gjort en uppföljningsstudie av ungdomar från 13 till 24 år utan gymnasieskola. Murreys slutsatser är att betygen knappast har spelat någon roll för de här ungdomarnas möjligheter att få jobb utom när det gäller flickornas gymnastikbetyg som visar sig ha ett samband med flickornas självförtroende. Även för de lågutbildade männen har gymnastikbetyget haft viss betydelse. Både män och kvinnor med bra och halvbra betyg i gymnastik är oftare "facklärd arbetare" eller tjänstemän än de som hade låga gymnastikbetyg.

Man har även funnit skillnader mellan pojkars och flickors fysiska aktivitet. I en studie i sydvästra Storstockholm (Rasmussen et al., 2004) där över 4000 ungdomar deltog, framkom att pojkar var betydligt mer fysiskt aktiva än flickor då de undersöktes på måttlig och hård intensitetsnivå. Vidare visades att när det gällde fysisk aktivitet på idrottslektionerna så var det fler pojkar än flickor som "alltid" var med på gymnastiken och det var även en större andel pojkar som var fysiskt aktiva i någon idrottsförening eller sportklubb. Pojkar var även i större utsträckning aktiva på egen hand.

Bandura (1997) visar på ett samband mellan självtillit (self-efficacy) och prestationer i skolan, där hög självtillit leder till bättre resultat i skolan. Vad gäller begreppet självtillit (self-efficacy) så har det visat sig vara betydelsefullt inom många områden såsom idrottsprestationer, framgång i skolan och hälsa. Bandura (1997) visar även på studier där självtillit har större betydelse än förmåga (skill) för elevens prestationer i skolan.

Forskning har visat att självtillit har betydelse för skolprestationer (Bandura 1997) däremot så finns det ingen forskning som visar på sambandet mellan fysisk aktivitet på fritiden och självtillit. Är det så att ju mer fysisk aktiv man är på fritiden ju bättre självtillit har man och finns det något samband mellan fysisk aktivitet, självtillit, koncentration och prestation i skolan?

Det finns ett antal olika sätt att skapa nivåer/kategorier på mängden av fysisk aktivitet. Syftet med att forskare gör detta är att epidemiologiska studier har visat samband mellan fysisk aktivitet och hälsa och varför det är viktigt att använda passande instrument för att mäta olika nivåer (Rasmussen et al 2004, Godins G 1985). IPAQ (International physical activity questionnaire) använder sig av två nivåer, måttlig och hård. Godin (1985) följer tre huvudgrupper hård träning (snabb hjärtrytm), måttlig träning (inte utmattad) och lätt träning (minimal ansträngning). Godin har 15 minuter som tidsgräns för minsta tid den fysiska aktiviteten måste göras och ser på en 7-dagars period, en typisk vecka.

I denna studie används fyra nivåer när det gäller fysisk aktivitet. Ingen-, lätt-, måttlig- och hård fysisk aktivitet. Här definieras hård fysisk aktivitet till att man blir kraftigt andfådd, måttlig fysisk aktivitet att man blir andfådd och lätt fysisk aktivitet att man blir lätt andfådd.

Det har visats på ett samband mellan fysisk kapacitet och medelbetyg i skolan och mellan självtillit och skolprestationer samt att fysisk aktivitet höjer koncentrationen på skolarbetet i skolan (Bandura, 1997; Sollerhed, 1997).

Hur kan fysisk aktivitetsutövning hos skolelever påverka generell självtillit? Förmodligen genom flera olika mekanismer, t.ex. genom att utövarna ökar sin prestationsförmåga (och kanske blir mer positivt bedömda av kolleger etc) inom den speciella aktivitetsgren man är verksam i, genom en allmän förbättrad förmåga till, och den känsla av välbefinnande som ofta följer fysisk ansträngning, dvs genom en allmän och den känsla av välbefinnande som ofta följer fysisk ansträngning, dvs genom mer eller mindre direkt effekter på den fysiska aktiviteten. Men den fysiska ansträngningen kanske också har återverkningar på andra verksamheter såsom att stärka prestationer inom skolämnen och att öka koncentrationsförmågan under skollektioner?

I denna studie testas följande samband:

- Relationerna mellan fysisk aktivitet (hård, måttlig, lätt), prestation och koncentration under lektioner å ena sidan och självtillit å andra sidan.
- Mediatorfunktionen hos prestation respektive koncentration under lektioner, dvs kan prestation och koncentration under lektioner mediera ett möjligt samband mellan fysisk aktivitet och generell självtillit?
- Om könsskillnader finns i självtillit, fysisk aktivitet, prestation och koncentration under lektioner.

## Metod

### Försöksdeltagare

Studien bygger på självrapportering genom enkät, där målgruppen var elever som läste samhällsprogrammet i årskurs 2 på gymnasiet. Datainsamlingen gjordes vecka 51 år 2005 på en gymnasieskola i en mellanstor stad i södra Sverige. Denna gjordes genom bekvämlighetsurval och omfattade 84 elever mellan 16-18 år, varav 33 pojkar och 51 flickor.

### Material

Enkäten bestod av 15 frågor med kön, ålder och om man utövar någon fysisk aktivitet på fritiden som bakgrunds variabler. För att illustrera omfånget av tänkbara fysiska aktiviteter fick försöksdeltagarna ange vilken/vilka av följande man deltog i: ishockey, dans, friidrott, ridning, simning, handboll, golf, fotboll, bandy, tennis, basket, gymnastik, vintersport, kampsport, löpning och cykling. Det fanns även möjlighet att ange ett eget alternativ.

För att mäta fysisk aktivitet konstruerades tre frågor där aktiviteten graderades i hård, måttlig och lätt ansträngning (Bremberg, 1998; Godins, 1985). Försöksdeltagarna angav på en 6-delad svarsskala från 0-5+ de antal gånger per vecka de utövade olika typer av fysisk aktivitet (Trost 1994).

För att mäta elevernas uppskattning av egen prestation i skolan och koncentration på lektionerna konstruerades fem frågor för vardera variabel i ämnena: samhällskunskap, språk, idrott & hälsa, religion och matematik med en skala från 1-

6. För prestation i skolan representerade 1 ”dålig” och 6 ”mycket bra” och för koncentration på lektionerna representerade 1 ”inte alls” och 6 ”mycket ofta”. En prestationsvariabeln summerades ( $\alpha=0,54$ ), likaså en koncentrationsvariabel ( $\alpha=0,76$ ).

Schwartzter konstruerade (på basis av Banduras self-efficacy teori) en skala med tio item för att mäta generell självförtroende som är översatt till svenska (Öien 2000). Försöksdeltagarna angav på en likertskaala med fyra svarsalternativ ”stämmer precis” till ”stämmer inte alls” (Trost 1994). Vidare genomfördes en reliabilitetsanalys för att mäta den inre homogeniteten. De 10 frågorna uppvisade ett värde på cronbach's alpha på 0,763.

### Procedur

Enkäten delades ut och fylldes i under 2 dagar på elevernas lektion i idrott & hälsa med närvaro av den som gjort studien. Detta gav eleverna en möjlighet att ställa frågor om något var oklart i enkäten samt att minska det interna bortfallet. Eleverna fick exakt 15 minuter på sig att fylla i enkäten (för att eleverna som blev klara sist inte skulle känna någon stress av dem som blev klara först) och alla lämnade in enkäten samtidigt. Enkäten pilottestades på fem andra elever för att ge en uppfattning om tidsåtgång.

## Resultat

Svarsfrekvensen var 100 % (84 enkäter). Det var 33 pojkar (39,3%) och 51 flickor (60,7%) som svarat. Av dessa elever var 75 fysiskt aktiva på fritiden och 9 (10,7%) var inte det. Den fysiska aktivitet som de flesta utövade var fotboll (19 %) och basket var den fysiska aktivitet som hade minst utövare (1,2 %).

Variablerna självförtroende, fysisk aktivitet, prestation och koncentration var alla approximativt normalfördelade och utan outliers ( $Z$  mindre än  $\pm 3$ ).

Det fanns ingen signifikant skillnad mellan könen vad gällde självförtroende, fysisk aktivitet, prestation och koncentration.

Medelvärdena av den fysiska aktiviteten uppdelat på pojkar och flickor visas i tabell 1.

Tabell 1. *M och SD för Fysisk aktivitet; hård, måttlig, lätt. N=84*

Fysisk aktivitet	Hård (M)	Hård (SD)	Måttlig (M)	Måttlig (SD)	Lätt (M)	Lätt (SD)
Pojkar	2,00	1,67	1,70	1,38	2,00	1,50
Flickor	1,65	1,40	2,00	1,30	2,45	1,76
Totalt	1,79	1,47	1,89	1,35	2,27	1,73

Vad gällde fråga 4-15 som angav hur elevernas egen uppskattning av deras egen självförtroende, prestationer och koncentration under lektioner i skolan så visas resultatet i tabell 2.

Tabell 2. *M och SD för självtillit, prestation och koncentration under lektioner. N=84*

	Själv tillit M	Själv tillit SD	Prestation M	Prestation SD	Koncentratio n M	Koncentratio n SD
Pojke	3,04	0,40	3,56	0,94	3,39	1,06
Flicka	3,02	0,36	3,35	0,91	3,32	0,98
Totalt	3,03	0,37	3,43	0,93	3,35	1,01

För att undersöka sambanden mellan de olika fysiska aktivitetsnivåerna och självtillit gjordes en enkel korrelationsanalys och resultatet visade att endast hård fysisk aktivitet korrelerar signifikant med självtillit ( $r=0,25$ ,  $p=,023$ ). Korrelationen för pojkar var ( $r=,19$ ,  $p=,289$ ) och för flickor ( $r=,29$ ,  $p=,042$ ) vilket visar att sambandet är signifikant endast hos flickor.

För att analysera mediatorfunktionen hos prestation och koncentration under lektioner genomfördes en regressionsanalys i flera steg enligt anvisningar i Hoyle och Robinson (2004).

Steg 1: enkel regression testade associationen mellan hård fysisk aktivitet och självtillit, en analys som är identisk med korrelationsanalysen ovan.

Steg 2a: enkel regression testade associationen mellan hård fysisk aktivitet och prestation ( $r=0,09$ ,  $p=,408$ ).

Steg 2b: enkel regression testade associationen mellan hård fysisk aktivitet och koncentration under lektioner ( $r=0,03$ ,  $p=,791$ ).

Eftersom regressionerna under steg 2 visade ej signifikanta resultat avbröts analysen. De avslutande analysstegen med test av samtidig association mellan hård fysisk aktivitet, prestation och koncentration under lektioner gentemot självtillit utfördes ej. En korrelationsanalys visade att prestation men inte koncentration under lektioner är signifikant relaterat till självtillit ( $r=0,40$ ,  $p=,000$ ).

För att summera resultaten:

1. Pojkar och flickor skiljer sig inte åt på fysisk aktivitet, koncentration under lektioner eller självtillit.
2. Hård fysisk aktivitet korrelerar med självtillit
3. Prestation respektive koncentration under lektioner har ingen mediatorfunktion
4. Prestation korrelerar med självtillit.

## Diskussion

Huvudsyftet med studien var att se om det fanns ett samband mellan fysisk aktivitet och generell självtillit och om faktorerna prestation och koncentration under lektioner medierade detta samband. Resultaten visade att ju högre fysisk aktivitet man ägnar sig åt på fritiden, desto högre generell självtillit har man. Någon mediatorfunktion kunde inte påvisas.

Hög självtillit erhåller man om man får beröm av andra (Bandura 1997). Sannolikt är att det fanns många framgångsrika idrottare i gruppen med hög fysisk aktivitet. Dessa kan få mycket beröm och även uppleva framgång som belöning utifrån egna prestationer. De kan även uppleva att de har positiva erfarenheter av att vara hårt fysiskt aktiva. En faktor kan vara att man efter hård fysisk aktivitet kan få en upplevelse av avslappning och välmående. Vidare kan det vara så att kroppens eget morfin (endorfiner), som skapas av hård fysisk aktivitet, ger en upplevelse som positivt kan påverka självtilliten. En ytterligare aspekt kan vara att självtilliten ökar då framsteg genom hård fysisk aktivitet görs. En annan förklaring kan vara att de som är hårt fysiskt aktiva har klara förebilder. Fler faktorer som kan påverka sambandet mellan hård fysisk aktivitet och generell självtillit kan vara det belöningssystem som används inom idrotten; man blir exempelvis matchens lirare, får åka på träningsläger, ekonomisk ersättning för prestationer m.m.

I denna studie fanns också ett samband mellan prestation och självtillit där skolprestation hade starkare samband för den generella självtilliten än vad fysisk aktivitet hade. Det kan vara så att skolprestationerna är viktigare för eleverna än vad fysisk aktivitet är. Även föräldrarna kan påverka eleverna genom att de kan bli nöjdare med en hög skolprestation än med att eleven är fysiskt aktiv. Samhällets krav på ett högt genomsnittsbetyg för att komma in på högre utbildning eller på arbetsmarknaden kan ha betydelse.

Enligt Sollerhed (1997) fanns det ett samband mellan fysisk aktivitet och koncentration. I min studie hittades inget sådant samband. Reliabiliteten i koncentrationsvariabeln var 0,76 vilket inte garanterar en hög validitet. En trolig förklaring kan vara att min undersökningsgrupp var begränsad till bara teoretiska elever på en skola och även urvalets storlek kan ha haft betydelse.

Tilltron till den egna förmågan har visats vara en viktig faktor för lärandet. God självtillit tenderar till att höja prestationerna och en dålig självtillit kan på motsvarande sätt sänka dem. Det finns ett samband mellan självtillit och betygsresultat enligt Bandura (1997), vilket stöds av denna studie.

I denna studie fann jag ingen signifikant skillnad i fysisk aktivitet vad gällde könen. Detta skiljer sig från Sollerhed (1997) och Rasmusson et al (2004) vilka visade att flickor var mer aktiva än pojkar medan Riksidrottsförbundet fann (FoU-rapport 2004:5) att det var fler kvinnor än män som motionerade. Det finns goda skäl att anta att min variabel fysisk aktivitet faktiskt mäter det den avser mäta. Möjligtvis kan man även här hänvisa till den begränsade urvalsgruppen, men det går inte att utesluta



att det kan vara en reell skillnad jämfört med tidigare studier. Kan det vara så att den fysiska aktiviteten mellan könen skiljer sig inom olika åldersgrupper eller kan det vara så att aktivitetsgraden hos flickor har ökat de senaste åren?

Sollerhed (1997) visade även att eleverna på teoretiska linjer i gymnasieskolan var fysisk mera aktiva än de som gick på praktiska linjer, vilket kan tyda på att det finns ett samband mellan prestation i skolan och fysisk aktivitet. I min studie framkom inget samband mellan hård fysisk aktivitet på fritiden och prestation i skolarbetet. Det kan finnas flera skäl till att resultaten varierar gentemot andra studier då det kan vara olika sätt att mäta prestationer i skolan. Reliabiliteten i min prestationsvariabel var 0,54 och eftersom den var låg mäter den mer än prestationer och är därför inte fullt tillförlitlig.

Denna studie genomfördes genom självskattning. Tillförlitligheten i detta kan diskuteras. Skattar eleverna sig själva för högt, för lågt eller ger de en rättvis bild av sin fysiska aktivitet, prestation, koncentration och självtillit? Vad gäller delen självtillit i denna enkät så har den tidigare provats och utarbetats (Öien 2000) och visade i min studie på en intern homogenitet.

Eftersom frågorna inte är några tolkningsfrågor så ser det ut som att variabeln fysisk aktivitet mäter det den avser mäta med frågor där vem som helst får samma resultat. Då frågorna är konstruerade med svarsalternativ från 0-5+ kan alla undersökare få samma svar dvs. det finns troligen en hög reliabilitet, även om detta inte är testat.

Tidigare studier har visat en relativt stor samvariation mellan de betyg som eleverna skattar sig till och de verkliga betygen. Eleverna verkar ha en klar bild av var de står, eftersom deras uppskattning av sina betyg i stort överensstämmer med lärarnas (Ahlgren 1991).

Vad gäller diskussionen om självbegreppen så ligger det utanför denna studie, där jag endast vill hålla mig till begreppet självtillit även om närliggande begrepp såsom självkänsla och självförtroende framkommer i den litteratur jag refererar till.

Studien har visat att det finns ett samband mellan hög fysisk aktivitet på fritiden och hög självtillit. Ytterligare studier behövs för att säkrare kunna bekräfta detta.

## Referenser

- Ahlgren, R-M. (1991). *Skolelevers självvärdering*. (akad avh.) Stockholm: Almqvist & Wiksell
- Bandura, A. (1997) *Self-efficacy. The exercise of control*. New York: W.H. Freeman company.
- Brembergs, S. (1998). *Bättre hälsa för barn och ungdom*. Stockholm: Förlagshuset Gothia
- Dishman RK, Motl RV, Saunders R. (2004) Self-efficacy partially mediates the effect of a school-based physical-activity intervention among adolescent girls. *Prevented Medicin*;38:628-36.
- Engström, L-M. (1989). *Idrottsvanor i förändring*. Stockholm: HLS förlag.
- Godin G. shepard RJ. A simple method to assess exercise behavior in the community. *Can J Appl Sport Sci* 1985;10:141-6
- Hoyle, R.H. & Robinson, J:S: (2004). Mediated and moderated effect in social psychological research: Measurements, Design and Analysis Issues. I C. Sansone, C.C: Morf, & A.T. Panter (Eds), *The sage handbook of Methods in Social Psychology* (ss. 213-234. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Lindwall, M. (2004). *Exercising the self: on the role of exercise, gender and culture for physical self-perceptions*. Psykologiska institutionen, Stockholms universitet: Intellecta Docusys AB.
- Läroplan för det obligatoriska skolväsendet (Lpo) 1994. Stockholm: Utbildningsdepartementet
- Läroplan för det frivilliga skolväsendet (Lpf) 1994. Stockholm: Utbildningsdepartementet
- Murray, Åsa (1994) Ungdomar utan gymnasieskola. En uppföljnings studie från 13 till 24 års ålder. Stockholm: Almqvist & Wiksell International.
- Rasmussen F, Eriksson M, Bokedal C, och Schäfer Elinder L. *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar*. Rapport 2004:1. Stockholm: Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting och statens folkhälsoinstitut.
- Riksidrottsförbundet, FoU-rapport 2004:5 Svenskarnas idrotts vanor, En studie av svenska folkets tävlings- och motionsvanor 2003.  
<http://www.rf.se/files/{FD26D576-A44A-49FB-A73C-51B1A71AE7C5}.pdf>
- Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting och Statens folkhälsoinstitut. Rasmussen F, Eriksson M, Bokedal C och Schäfer Elinder L. *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar*. COMPASS – en studie i sydvästra Storstockholm. Rapport. Stockholm: Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting och Statens folkhälsoinstitut. (Rapport 2004:1.)
- Skolverket, (2005) Kursplan för idrott och hälsa Gy 07, diskussionsunderlag för ny läroplan i idrott och hälsa
- Socialstyrelsen. *Kost, aktivitet och hälsa hos barn och ungdomar*. Allmänna Förlaget, Stockholm, 1990.
- Socialstyrelsen, Folkhälsorapport 2001
- Sollerhed, A-C. tidskrift i gymnastik & Idrott, nr 5 1997
- Sollerhed A-C, Ejlertsson G. Scand J (1999) Low physical capacity among adolescents in practical education. *Medicin Sciens Sports*; 9: 249-56
- SCB, (2004) *Bruk och missbruk, vanor och ovanor. Hälsorelaterade levnadsvanor* Örebro:SCB-tryck. ISBN 91-618-1231-5. [http://www.frisksport.se/framtid/dokument/bruk\\_och\\_missbruk.pdf](http://www.frisksport.se/framtid/dokument/bruk_och_missbruk.pdf)
- Svenskarnas idrottsvanor, En studie av svenska folkets tävlings- och motionsvanor 2003. FoU-rapport 2004:5 <http://www.rf.se/files/{FD26D576-A44A-49FB-A73C-51B1A71AE7C5}.pdf>
- Trost, J. (1994). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur
- World Health Organisation (1999) *Health 21:an introduction to the health for all policy framework for the WHO European Region*. European Health for All Series No 5. Copenhagen: WHO
- Oien, A. E. (2000) *Prosocialt beteende hos elever i årskurs nio i grundskolan, sambandet mellan självkänsla, självförtroende och benägenhet att ingripa vid kränkningar av andra i skolan*. D-uppsats i psykologi Institutionen beteendevetenskap: Högskolan Kristianstad