



Missnöje

- En forskningsöversikt om kroppsideal och kroppsuppfattning hos ungdomar kopplat till ämnet Idrott och hälsa på grund -och gymnasieskola.



Aran Heshar och Navid Shamsi
Ämneslärarprogrammet

Uppsats/Examensarbete: 15 hp
Kurs: LGID2G
Nivå: Grundnivå
Termin/år: HT/2020
Handledare: Britta Thedin Jakobsson
Examinator: Andreas Fröberg
Rapport nr: HT20-2940-002-LGID2G

Nyckelord: Idrott och hälsa, kroppsuppfattning, kroppsideal, missnöje, social media.

Abstract

Ett problem i dagens samhälle är att unga människors kroppsuppfattning påverkas av de stereotypiska kroppsidealen och sociala medier är en bidragande faktor till detta. Därför var det intressant att som idrottslärare fördjupa sig i detta temat eftersom det ingår i arbetsuppgifterna som lärare. I denna forskningsöversikt var syftet att granska artiklar angående ungdomars kroppsuppfattningar kopplat till kroppsideal och ämnet Idrott och hälsa på grund- och gymnasieskolan. De 12 artiklarna som använts till studien har tagits fram med hjälp av databaserna GU Supersök och SPORTDiscus som har bearbetats systematiskt. Sammanställningen av resultatet har presenterats från tidigare forskning kring temat. Resultat visade att ungdomars kroppsuppfattning påverkas av kroppsideal som framställdes i sociala medier. För att uppnå dessa ideal använde sig en del ungdomar av ohälsosamma medel/dieter som exempelvis steroider eller att ungdomar utesluter måltider. Vidare visade resultatet att det fanns en skillnad mellan könen om hur de påverkas. Samtliga studier visade på att flickor har en sämre kroppsuppfattning i förhållande till pojkar.

Förord

Vi vill tacka vår handledare Britta Thedin Jakobsson som har varit hjälpsam under arbetets gång. Vi vill också tacka Monica Andreasson och Andreas Fröberg för deras tillgänglighet gällande frågor vi har haft.

Arbetsuppgift	Procent utfört av: Navid/Aran
Planering av studien	50/50
Litteraturundersökning	50/50
Datainsamling	50/50
Analys	50/50
Skrivande	50/50
Layout	50/50

Innehållsförteckning

Abstract.....	1
Förord.....	1
Innehållsförteckning.....	2
1 Inledning.....	3
1.1 Syfte	4
1.2 Frågeställningar	4
2 Bakgrund.....	4
2.1 Kroppsideal	4
2.2 Kroppsuppfattning.....	5
2.3 Flickor och pojkar	5
2.4 Skolämnet Idrott och hälsa	6
3 Metod.....	7
3.1 Datainsamling.....	7
3.2 Inklusions -och exklusionskriterier	8
3.3 Kvalitetsgranskning.....	9
3.4 Databearbetning	9
4 Resultat.....	9
4.1 Kroppsideal och dess inverkan på ungdomars kroppsuppfattning	9
4.1.1 Kroppsuppfattning hos idrottande- och icke idrottande ungdomar	10
4.1.2 Skillnad mellan könen	11
4.2 Skolämnet Idrott och hälsa	11
4.2.1 Skillnad mellan könen angående kroppsuppfattning i ämnet Idrott och hälsa.....	12
5 Diskussion.....	12
5.1 Metoddiskussion.....	12
5.2 Resultatdiskussion	13
5.3 Kroppsideal och dess inverkan på ungdomars kroppsuppfattning	14
5.4 Skillnad mellan könen	16
5.5 Slutsatser och implikationer	17
6 Referenslista.....	18
7 Bilagor	21
Bilaga 1: Prisma 2009 Flow Diagram.....	21
Bilaga 2: Bedömningsmall för att mäta studiens kvalitet för artikel	22
Bilaga 3: Artikelöversikt	25

1 Inledning

I dagens samhälle diskuteras kroppsidealet i alla åldrar inte minst bland ungdomar där en konstant matas av sociala medier och i skolan om hur en ska se ut och vad som är den "ideala" kroppen för människan (Axelsson, 2017). Sherman m.fl. (2016) nämner att social media är väldigt populärt hos ungdomar och det framkommer att 90 procent av amerikanska tonåringar är aktiva användare av social media. Ungdomar överträffar andra åldersgrupper när det kommer till att anta nya medier (ibid). Enligt Brazill-Murray (2018) ger sociala medier ungdomar ett nytt sätt att kommunicera och ungdomar är särskilt mottagliga för socialt inflytande när det gäller positiv och negativ påverkan. Instagram är en del av sociala media och är en applikation som fungerat som ett verktyg för människan att sprida bilder som berör kroppsideal. Således har det visat sig ha negativa effekter på människors kroppsuppfattning, i synnerhet ungdomar i allmänhet men framförallt unga flickor (Kelly & Daneshjoo, 2019). Följande citat är från en anonym ungdom som beskriver hur kroppsidealen påverkar hans liv negativt:

De onaturliga idealen som vi lever efter idag tar för stor plats i våra liv. Håller ni inte med? Man vill operera bort delar av sig själv och begå självmord för att man tycker att man är för tjock. Man kan inte äta vanlig mat för då får man ångest och försöker uppnå ett ideal som är framställt på en dator. (Anonym, 2018, s.1).

Detta citat präglas av det som Bohlin (docent i psykologi) nämner gällande att sociala mediernas kroppsideal till mesta del inverkar negativt på ungdomar när det kommer till deras självförtroende och kroppsuppfattning (SVT Nyheter, 2019). Således påverkas ungdomar, i synnerhet flickor som förväntas leva upp till ett smalt ideal, men även pojkar när det kommer till att en skall vara muskulös (ibid). Frågor kring kroppsideal och kroppsuppfattning kan vara särskilt relevant under det senaste decenniet då många barn och ungdomar är aktiva på sociala medier och därmed exponeras för kroppsideal.

Under de senaste decennierna har det forskats om kroppsideal hos barn och ungdomar. Effekterna av dålig kroppsuppfattning bland ungdomar och barn kan öka risken för depression och ätstörningar i vuxen ålder (Smolak, 2004). Detta har lett till att föräldrar, forskare och lärare är oroliga för utvecklingen av ungdomars uppfattning av kroppsidealen (ibid). Redan vid ung ålder är en del barn oroliga för sitt utseende eftersom de vill bli accepterade av andra. En sådan föreställning kan leda till att ungdomarna går på dieter och tränar mer för att uppnå de orealistiska kroppsidealen som råder i dagens samhälle (ibid). Vidare skriver Smolak också att en del ungdomar använder ohälsosamma medel som plastikoperationer för att uppnå idealen (ibid). Därav kan lärare i Idrott och hälsa stöta på ovanstående problem dagligen under sitt arbete då eleverna utsätts för olika utmaningar som kräver att en använder sin fysiska, psykiska och sociala förmåga. Det står även i ämnets syfte för grundskolan: "... bidra till att eleverna utvecklar en god kroppsuppfattning och tilltro till sin egen fysiska förmåga" (Skolverket, 2011a, s.1). Under Idrott och hälsa undervisningen exponerar eleverna sina

kroppar inför läraren och sina klasskamrater både i idrottshallen men också i omklädningsrummen. Detta kan leda till en otrygg miljö för eleverna där eleverna utsätts för kränkningar för sina utseenden (Skolinspektionen, 2012) och detta i sin tur kan leda till att eleverna vill uppnå ett kroppsideal som är ohälsosamt. Ett problem med kroppsideal är också att en del ungdomar inte deltar på Idrott och hälsa lektionen på grund av de känner sig klumpiga eller rädda (Eriksson m.fl., 2003). Utifrån en Idrott och hälsa lärares uppdrag är det väsentligt att få en fördjupad förståelse av elevers perspektiv angående kroppsideal och kroppsuppfattning och det är den kunskapsluckan som forskningsöversikten vill fylla.

1.1 Syfte

Syftet med forskningsöversikten är att granska artiklar angående ungdomars kroppsuppfattningar kopplat till kroppsideal och ämnet Idrott och hälsa på grund- och gymnasieskolan.

1.2 Frågeställningar

Hur inverkar kroppsidealerna på ungdomars kroppsuppfattning?
Finns det skillnader mellan könen?

2 Bakgrund

I texten nedan förklaras begreppen kroppsideal och kroppsuppfattning. Följaktligen beskriver vi vad aktuell forskning inom området har kommit fram till och hur den har utvecklats över tid gällande dessa begrepp. Därefter förklaras Idrott och hälsas syfte och centrala innehåll kring begreppet kroppsuppfattning och kroppsideal, och dess roll i ämnet. Avslutningsvis en jämförelse mellan könen.

2.1 Kroppsideal

I olika givna tider, kulturer och platser i världen har det funnits skiftande ideal kring utseende och hur kroppen bör se ut (Frisén & Hwang, 2006). På samma sätt som idealen har förändrats över tid så har också den generella uppfattningen om vad som är vackert ändrats. Alltså är idealen kulturellt styrda och varierar från en tid till en annan (ibid). En generell trend på senare tid med all social media exponering är att utseendet på förebilder för idealen skiljer sig allt tydligare gentemot utseendet för "vanliga" människor, vilket har gjort det svårare att nå upp till idealen (ibid). Idealerna växlar fort och ställer höga krav, vilket resulterar i att ungdomar i dagens samhälle med all social media exponering kan känna sig avvikande och missnöjda med sitt utseende (ibid). Således blir det extra problematiskt för ungdomar att motstå då de generellt är känsligare för åsikter och samtidigt är oklara över sina egna åsikter (ibid). Dagens samhälle har blivit väldigt upptagna av kroppen och utseendet, vilket leder till formande av kroppen genom olika typer av träning, bygger upp muskelvolym, bantar, svälter sig eller opererar sig för att leva upp till de rådande idealen (ibid).

2.2 Kroppsuppfattning

Termen kroppsuppfattning definierades ursprungligen av Paul Schilder som den bild av vår kropp vi formar i vårt sinne, alltså sättet som kroppen framställs för oss själva (Kerner m.fl., 2018). Enligt Lodewyk m.fl. (2009) är kroppsuppfattning definierad som en individs uppfattning och attityd till den egna kroppen. Attityderna innefattar känslor, tro och utvärdering av eller tillfredsställelse med den egna kroppen (ibid). Missnöje med sin kropp uppstår när människor negativt utvärderar sina kroppar exempelvis gällande ens kroppsform eller storlek, där begreppet Body size discrepancy (BSD) det vill säga avvikande kroppsstorlek förklarar skillnaden mellan den nuvarande uppfattningen av ens kroppsstorlek och uppfattningen av ens ideala kroppsstorlek (ibid). För flickor och kvinnor har missnöjet med kroppen i synnerhet handlat om en önskan om att vara smalare och för pojkar och män har det handlat om en önskan om att vara både smalare och mer muskulös (ibid). Under tonårens utvecklingsfas kan negativ kroppsuppfattning vara särskilt gripande, eftersom den fysiska kroppen förändras och blir mer vuxenliknande och jämförelser mellan kamrater kan framkalla ångestfyllda känslor (ibid). Frisé och Hwang (2006) nämner att det är väsentligt för ungdomar att ha en realistisk kroppsuppfattning, vilket är den bild en har på sin egen kropp samt den bild en har av hur andra uppfattar den. Självkänslan är starkt relaterad till kroppsuppfattningen hos ungdomar. Således kan en negativ syn på den egna kroppsuppfattning leda till en negativ självbild och ökad risk för att råka ut för andra problem som exempelvis nedstämdhet, depressiva symtom, ätstörningar och osunda bantningsmetoder för att bli smalare (Frisé & Hwang 2006; Lodewyk m.fl., 2009). Det existerar mycket forskning kring begreppet kroppsuppfattning, dock har begreppet tidigare inte haft en lika central roll i arbetet kring hälsa som det har idag (Cash, 2004). På senare tid har man inom forskningen börjat fokusera på den positiva kroppsuppfattningen och unga mäns perspektiv, till skillnad från tidigare fokus som övervägande handlat om flickors perspektiv på den negativa kroppsuppfattningen (Tylka & Wood-Barcalow, 2015; Cash 2004).

2.3 Flickor och pojkar

Enligt folkhälsomyndighetens undersökning angående skolbarns hälsovanor 2017/18 framkom det fler frågor än tidigare år kring psykisk hälsa hos de 15 åriga ungdomarna. "Svaren visar att pojkar har högre välbefinnande, bättre självkänsla och skattar sin självförmåga högre än vad flickorna gör" (Folkhälsomyndigheten, 2019, s.1). Avvikelse gällande ens kroppsuppfattning är vanligt förekommande hos barn och ungdomar (Kerner m.fl., 2018). Således kan avvikelser gällande ens kroppsuppfattning (Body image disturbance) definieras som en form av känslomässig, kognitiv, beteendemässiga, perceptuella avvikelser som uppenbart berör aspekter av det fysiska utseendet (ibid). Femtiosju procent av pojkar och 57,7 procent av flickor är missnöjda med sina kroppar (ibid). Resultatet för missnöjdhet hos pojkar och flickor visar knappt någon skillnad. Dock så kan den huvudsakliga skillnaden mellan könen när det kommer till avvikelse för ens kroppsuppfattning kopplas till en underliggande process av missnöje (ibid). Missnöje med kroppsuppfattningen hos kvinnor är generellt associerad med en önskan om en smalare kropp, medans det för män är en önskan om en smalare och muskulösare kropp (ibid). Den främsta

orsaken för skillnaden angående negativ kroppsuppfattning mellan könen innefattar en bakomliggande faktor av missnöje. Dessa skillnader i missnöje ligger i linje med tanken av kvinnlighet respektive maskulinitet (ibid). Könsspecifika kroppsnormer och det påföljande införlivandet av dessa normer är väsentligt för att begripa negativ kroppsuppfattning hos pojkar och flickor. (Kerner m.fl., 2018).

Enligt objektifieringsteorin ses kvinnors sexuella premiss i samhället främja en kultur där kvinnor ses som objekt för det betraktande nöjet av andra (Rounsefell m.fl., 2020). Genom dessa influenser vänjer sig i synnerhet kvinnor för att engagera sig i självobjektifiering (ibid). Självobjektifiering handlar om den grad en individ själv förverkligar sig genom ett tredjepersons perspektiv och blir självupptagna med hur deras kroppar framstår i förhållande till sina kamrater (ibid). Sociala medienätverk tillhandahåller tillfällen för unga vuxna att engagera sig i självobjektifiering, genom att ladda upp foton på sig själva, vilket välkomnar kommentarer och reaktioner från andra användare (ibid). Ovanstående teori är inte enbart applicerat till att gälla kvinnor, utan även män engagerar sig i självobjektifiering på sociala medier (ibid). Således har självobjektifiering varit förekommande även innan användningen av mobil och sociala medier.

2.4 Skolämnet Idrott och hälsa

Utifrån syftet med ämnet Idrott och hälsa 1 på gymnasiet ska: “Undervisningen... medvetandegöra och motverka stereotypa föreställningar om vad som anses vara manligt och kvinnligt samt belysa konsekvenserna av olika kroppsideal” (Skolverket, 2011b, s.1). Det står även i ämnets syfte för grundskolan: “... bidra till att eleverna utvecklar en god kroppsuppfattning och tilltro till sin egen fysiska förmåga” och “... ges förutsättningar för att utveckla goda levnadsvanor samt ges kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande” (Skolverket, 2011a, s.1). Det existerar skillnader mellan grund- och gymnasieskolans kursplaner, där grundskolans (årskurs 4-9) centrala innehåll har en tydligare inramning av begreppen livsstil och hälsa som berör kroppsuppfattning, kroppsideal, val av fysiska aktiviteter baserat på kön med mera (Skolverket, 2011a;Skolverket, 2011b). För gymnasiet och årskurs 1-3 finns inte ovanstående begreppen med i det centrala innehåll som undervisningen skall behandla (ibid). Dock framkommer den fysiska aktivitetens och livsstilens betydelse för hälsa, vilket kan tänkas innefatta ovanstående begrepp i undervisningen (ibid).

Lodewyk m.fl. (2009) nämner att antalet avhopp i ämnet Idrott och hälsa (physical education) i Kanada har ökat på gymnasieskolan, i synnerhet när det kommer till flickor. En ökad oro har vuxit kring ohälsosamma aktiviteter och ökad fetma hos ungdomar, vilket lett till rekommendationer om att se över de potentiella bidragande faktorerna kring deltagandet i Idrott och hälsa (Lodewyk m.fl., 2009). Lodewyk m.fl. (2009) nämner att det existerar faktorer inom Idrott och hälsa som kan leda till att unga flickor blir alltmer missnöjda med sina kroppar, vilket kan påverka deras motivation för fysisk aktivitet och deras betyg i ämnet. Förutom ett missnöje med sin kroppsuppfattning kan faktorer som negativa upplevelser, att

uppfatta sin förmåga som låg, att lära i en överdrivet tävlingsinriktad miljö, och möta sociala värderingar leda till att skapa ångest i Idrott och hälsa, vilket långsiktigt kan ha skadliga effekter på elevernas självkänsla och aktivitetsnivåer (Lodewyk m.fl., 2009). I annan mening kan elever som upplever ångest i Idrott och hälsa leda till mindre motivation för att utöva fysisk aktivitet på fritiden. Mer kunskap genom forskning behövs kring sambanden mellan kroppsideal, motivation och prestation för ungdomar i ämnet Idrott och hälsa (Lodewyk m.fl., 2009). Med hänsyn till ovanstående visar forskning på att det existerar faktorer inom ämnet Idrott och hälsa som direkt motsäger ämnets syfte som står beskrivet i Skolverket (2011a) om att undervisningen skall vara utformad så att alla kan delta och utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Kerner m.fl. (2018) nämner hur kopplingen mellan negativ kroppsuppfattning och fysisk aktivitet kan ha extra betydelse för lärare i ämnet Idrott och hälsa. Nuvarande forskning som existerar, föreslår att ungdomar med låg kroppstillfredsställelse har mindre sannolikhet för att engagera sig i organiserade sporter eller fysiska aktiviteter, och har högre sannolikhet för att spendera mer av sin tid genom stillasittande sysselsättningar exempelvis tv-tittande, till skillnad från ungdomar som upplever en hög kroppstillfredsställelse (ibid).

3 Metod

En systematisk forskningsöversikt har gjorts som innebär att arbetet sammanställer tidigare forskning om kroppsuppfattning och sociala mediers framställning av kroppsideal bland ungdomar (Axelsson, 2012). Artiklarna som vi sammanställt är peer reviewed vilket innebär att de har blivit granskade av andra forskare inom samma genre (ibid).

3.1 Datainsamling

Datum	Databas	Sökord/limits/booleska/operatörer	Antal träffar	Lästa abstracts	Urval
2020-09-09	SPORTDiscus	"physical education" AND "body image" OR "body ideal"	128	63	5
2020-09-09	SPORTDiscus	"physical education" AND "body perception"	11	8	1
2020-09-21	GU supersök	"physical education" AND "body perception" OR "body image" and "body ideal" and "body dissatisfaction" AND adolescents	143	16	2
2020-09-22	GU supersök	"Physical education class" AND "body image" AND "adolescence" AND "effects"	78	5	1

Det har använts två olika databaser vid sökningen efter artiklar. Den ena databasen var GU Supersök och den andra var SPORTDiscus. Det gjordes två separata sökningar både i SPORTDiscus och i GU Supersök. Till första sökning i SPORTDiscus användes följande

sökord: "physical education" AND "body image" OR "body ideal" som resulterade i 128 träffar, 63 lästa abstract och 5 urval till resultatet. Andra sökning i SPORTDiscus användes följande sökord "physical education" AND "body perception" vilket resulterade i 11 träffar, läst 8 abstracts och 1 urval till resultatet. Till första sökning i GU Supersök användes dessa sökord: "physical education" AND "body perception" OR "body image" and "body ideal" and "body dissatisfaction" AND adolescents vilket resulterade i 143 träffar, läst 16 abstracts och 2 urval till resultatet och till andra sökning användes följande sökord: "Physical education class" AND "body image" AND "adolescence" AND "effects" vilket resulterade i 78 träffar, läst 5 abstracts och 1 urval till resultatet. Det bör även påpekas att tre artiklar är funna manuellt det vill säga att dessa artiklar har hittats via tidigare publicerade forskningsöversikter för institutionen kost och idrottsvetenskap på Göteborgs Universitet (se bilaga 1).

3.2 Inklusions -och exklusionskriterier

Sökningen genomfördes via filter, vilket har inkluderat kriterier som att artiklarna skall vara peer reviewed, på engelska, och publicerade mellan åren 2011-2020 samt att det skall vara full text. Anledningen till att vi valde ovanstående filter på våra årtal är för att skolan har en ny läroplan. Följaktligen att sociala medier fick sitt genombrott genom applikationer som exempelvis Instagram som blev en del av många svenska ungdomars vardag, vilket kan vara en faktor till att ungdomar mår sämre både fysisk och mentalt. Vi har inkluderat ett brett åldersspann 11-25 år inom och utom skolkontext, vilket kommer att ha olika benämningar för dessa åldrar i vårt arbete som exempelvis unga män, pojkar, flickor, elever och ungdomar. Vidare valde vi att filtrera på engelska dels för att det finns mycket forskning, dels för att vi enklare kan läsa utan att översätta.

Inklusionskriterier var följande:

- Artiklar som var skrivna senare än 2011
- Peer reviewed artiklar
- Engelska artiklar
- Fulltext
- Relevanta artiklar som anknyter till ämnet Idrott & hälsa, kroppsuppfattning och kroppsideal

Sökning gav också träffar på vetenskapliga artiklar som inte passat in på frågeställningarna. Vi har därför fått exkludera artiklar för hand genom att vi har sett till huvudrubrik, syfte, abstract och conclusion och därefter sållat bort icke relevanta artiklar samt duplicerade artiklar. Exempel på artiklar som vi har exkluderat har bland annat inte haft någon anknytning till ungdomar eller kroppsuppfattning.

Exklusionskriterier var följande:

- Artiklar som var skrivna tidigare än 2011
- Artiklar som inte var skrivna på engelska
- Artiklar som inte var peer reviewed

- Artiklar som inte har haft anknytning till ämnet Idrott och hälsa, kroppsideal och kroppsuppfattning.
- Inte full text

3.3 Kvalitetsgranskning

Kvalitetsgranskningen av de vetenskapliga artiklar som används i arbetet har utgått från ett frågeformulär som bestod av 17 frågor. Varje fråga kunde en antingen svara ja, nej och oförmögen att svara. Svaret ja gav det 1 poäng medan nej och oförmögen gav 0 poäng. Poängen sammanställdes och lades i totalpoäng, maxpoängen var 17 desto högre poäng en artikel fick desto högre kvalitet hade den (se bilaga 2).

3.4 Databearbetning

När det kommer till bearbetningen av de 12 artiklar har det granskats på följande vis. Vi började med att läsa noggrant en artikel i taget samtidigt som det antecknades viktiga delar i studien som var relevant för vår studie. Under läsningen lades stort fokus på syfte, metod och resultat. Efter varje artikel som läst fördes en diskussion mellan oss, detta för att se om båda hade förstått artikeln på liknande sätt (I bilaga 3 kan ni se arbetets 12 artiklar som granskats).

4 Resultat

Resultatet är strukturerat utifrån underrubriker baserat på arbetets syfte vilket är att granska artiklar angående ungdomars kroppsuppfattningar kopplat till kroppsideal och ämnet Idrott och hälsa på grund- och gymnasieskolan. Frågeställningarna är: Hur inverkar kroppsidealerna på ungdomars kroppsuppfattning? Finns det skillnader mellan könen? Således börjar arbetet med huvudtemat som besvarar frågan om idealens inverkar på elevernas kroppsuppfattning. Därefter kommer två underteman vilket är: jämförelse mellan idrottande och icke-idrottande ungdomars kroppsuppfattning och hur pojkar och flickor upplever sin kroppsuppfattning i förhållande till idealen. Därefter kommer ett till huvudtema som belyser elevernas perspektiv i ämnet Idrott och hälsa. Slutligen följs det upp med ett undertema som belyser hur skillnaderna förhåller sig mellan pojkar och flickor i ämnet Idrott och hälsa.

4.1 Kroppsideal och dess inverkan på ungdomars kroppsuppfattning

Hillgrove (2014) nämner hur social media har en påverkan på unga mäns kroppsuppfattning när det kommer till vad som anses vara normen för en ideal bild av en manlig kropp. Fenomenet kroppsideal är komplext och inverkar olika beroende på individen, vissa kan använda det till sin fördel medan andra motvilligt faller för kraven och till sist de som totalt förkastar kraven (ibid). Deltagarna i studien rapporterade ett missnöje och personlig uppoffring för att nå upp till kraven om den ideala kroppen för att bli mer sexuellt attraktiv (ibid). Motivationen för att delta i fysisk aktivitet var en del i vilja av att "se bra ut", vilket ofta genererar ångestfyllda känslor (ibid). Droger som steroider var vanligt förekommande i unga

mäns vardag för att “forma kroppen” (ibid). Deltagarna i studien visade en medvetenhet om att kroppsideal var viktiga och kunde ge fördelar i deras liv när de kom till att påverka deras karriär positivt och att bygga relationer till andra (ibid). Genom att anpassa sig utefter trender gällande kroppsideal och på så sätt förverkliga manligt kroppsideal så kunde dessa unga män belönas med socialt, kulturellt, ekonomiskt och sexuellt kapital (ibid). Exempelvis ökad uppmärksamhet i offentligheten, karriärmöjligheter och sexuella relationer (ibid). I Veldhuis m.fl. (2014) studie kunde en finna liknande resultat som i Hillgroves studie angående hur ungdomars kroppsuppfattning påverkas av sociala medier dock utifrån flickors perspektiv. Veldhuis m.fl. (2014) menar att social media interagerar med kamraters feedback, vilket leder till en uppfattning och en värdering om hur den ideala kroppen bör se ut. Alltså visar resultatet på ett samspel mellan bilder på smalt kroppsideal och kamraters kommentarer av bilderna, vilket inverkar på unga flickornas kroppsuppfattning (ibid). Således visar studien att både bilder på smala kroppsideal och kamraters kommentarer är framträdande när det kommer till att påverka unga flickors attityder och uppfattningar kring deras vikt (ibid). Resultatet visar på hur viktig roll kamrater har i förmågan att se och förstå hur smalt kroppsideal i media kan påverka tonåriga flickors oro för den egna kroppsuppfattningen (ibid). Denna oro som flickor upplever kan leda till ohälsosamma matvanor vilket Vliet m.fl. (2016) nämner i sin studie om hur väsentlig kroppsuppfattningen hos ungdomar är i relation till ohälsosamma matvanor. Således upplevde ungdomarna sig som överviktiga och avstod frukosten för att gå ner i vikt (ibid). Faktorer som påverkar valen av att avstå måltider var att pojkar uppfattar sig som överviktiga utifrån BMI (Body Mass Index) skalan och flickor uppfattade sig som överviktiga utifrån deras midjemått (waist circumference) (ibid). Genom att låta bli att äta frukosten visade studiens resultat på att ungdomarnas kroppsuppfattning påverkas negativt, de visade på högre BMI, risk för att hoppa över andra mål under dagen, lägre intag av frukt och ökat intag av läsk (ibid).

4.1.1 Kroppsuppfattning hos idrottande- och icke idrottande ungdomar

Pajaujienė och Jankauskienė (2012) nämner att medias influens visade sig vara densamma hos både idrottande och icke-idrottande ungdomar. Vidare visade Pajaujienė och Jankauskienė (2012) studie att icke-idrottande ungdomar var mer missnöjda med sina kroppar och hade mer ohälsosamma bantningsvanor i förhållande till idrottande ungdomar (ibid). Däremot var ohälsosamma träningsvanor högre hos idrottande ungdomar gentemot icke-idrottande ungdomar (ibid). Ungdomar som strävade efter att nå upp till idealen var mer missnöjda med sitt utseende, hade sämre kontroll på sin vikt och visade på högre risk för ätstörning. Således visade ovanstående samband inte ha någon direkt skillnad mellan idrottande och icke idrottande ungdomar (ibid). En studie som visar på motsatsen är Peráčkov m.fl. (2018) studie. Peráčkov m.fl. (2018) studie visar att deltagarna i grupperna idrotts aktiva och idrottinaktiva flickor inte visar på någon markant skillnad när det kom till nivån av fysisk aktivitet och hur det påverkar kroppsuppfattningen.

4.1.2 Skillnad mellan könen

Enligt studien Fischetti m.fl. (2020) hade flickor en mer negativ kroppsuppfattning i förhållande till pojkar. Detta bekräftas också av Cocca m.fl. (2016), deras studie visade också att flickor var mer missnöjda med sina kroppar. Anledning till att en del flickor känner sig mer missnöjda med sina kroppar beror på att de är mer mottagliga för påtryckningar av det stereotypiska kroppsidealet (Cocca m.fl., 2016). Detta kan leda till att en del flickor i högre utsträckning än en del pojkar känner sig överviktiga och vill gå ner i vikt (Vliet m.fl. 2016). En studie som gjordes av Vliet, Gustafsson & Nelson (2016) bekräftar just att en del flickor har ett större behov att gå ner i vikt än pojkar. En förklaring till detta kan vara att flickor ser upp till det stereotypiska kroppsidealet som innebär att vara smal (Cocca m.fl., 2016) medan pojkar/unga mäns stereotypiska kroppsideal innebär att man är stor, stark och är atletiskt byggd (Hillgrove, 2014). En annan anledning kan vara enligt studien Zach m.fl. (2013) att flickor upplever sig själva som för tjocka dubbelt så ofta än vad pojkar gjorde samt att flickor upplever sig själva som smala hälften så mycket i förhållande till vad pojkar gjorde. Dock är det viktigt att påpeka att pojkar inte är helt immuna mot det stereotypiska kroppsidealet (Fischetti m.fl., 2020). Enligt studien Hillgrove (2014) har social media en inverkan på pojkars kroppsuppfattning om normen för hur den manliga kroppen bör se ut. Vidare skriver Hillgrove (2014) att kroppsidealet påverkar pojkar på olika sätt beroende på individen. En del får motivation av kroppsidealens trender och ser det som en fördel och tränar mer för att uppnå kroppsidealen medan andra inte gör det och förkastar kraven (ibid). Deltagarna i studien beskrev att för att nå kroppsidealet och för att "se bra ut" krävs det att en gör personliga uppoffringar dock kan det leda till ångestfyllda känslor. För att uppnå det rådande kroppsideal för en man kan unga män använda sig av doping som hjälpmedel (Hillgrove, 2014).

4.2 Skolämnet Idrott och hälsa

Enligt Kennedy m.fl. (2019) har obligatorisk undervisning i Idrott och hälsa, mängden fysisk träning i Idrott och hälsa samt antalet dagar i veckan tillbringade i ämnet ett betydelsefullt samband till hur elever ser på sin attraktivitet. Både när det kommer till negativ och positiv kroppsuppfattning. Enligt Wiltshirea m.fl. (2017) har eleverna och deras klasskamrater en betydelsefull roll när de kommer till skapandet av kroppsupplevelsen. Följaktligen förstår ungdomarna de ohälsosamma riskerna, dock vill de inte avvika från ideala kroppsnormer i sociala sammanhang, vilket potentiellt kan utgöra en risk för exempelvis kränkningar eller utanförskap (Wiltshirea m.fl., 2017). Alltså att avvika från idealen (som handlar om att vara smal) genom att vara överviktig kan leda till att en som ungdom sticker ut och därmed kan risken öka för kränkningar och utanförskap (ibid). Således visar studien att en rädsla för ovanstående påverkar ungdomarnas val av fysisk aktivitet, då motion som förbrukar kalorier prioriteras (ibid). Därav kan en se till det som Carmona m.fl. (2015) nämner om att ungdomar som visade mer begär för en smal kropp, visade på mer kroppsligt avvikande beteende. Alltså visar det att kroppsligt avvikande beteende har ett samband med BMI när det kom till missnöje angående sin kroppsstorlek. Resultat visar att endast 20,5 procent av deltagarna var nöjda med sin kroppsstorlek, alltså var 79,5 procent inte nöjda med sin kroppsstorlek.

Carmona m.fl. (2015) nämner även att 55,2 procent visade på en önskan av en smalare kropp utifrån sin egna kroppsuppfattning och 54,8 procent visar på att de inte önskar en smalare kropp. Petracovschi (2012) nämner att överviktiga elever känner att de är en del av gruppen i viss begränsad utsträckning. Således anser sig överviktiga elever inte vara en del av gruppens elever som har normal vikt när det kommer till idrottsliga aktiviteter i undervisningen (ibid). När det kommer till förhållandet till resterande elever i klassen kan överviktiga elever tro att de inte accepteras av sina klasskamrater som inte har viktproblem (ibid). Resultatet visar på att överviktiga elever har svårigheter när det kommer till att integreras med gruppen i Idrott och hälsa undervisningen (ibid).

4.2.1 Skillnad mellan könen angående kroppsuppfattning i ämnet Idrott och hälsa

I en studie av Kennedy m.fl. (2019) tar författarna upp huruvida fysisk aktivitet i ämnet Idrott och hälsa kan vara ett effektivt medel för att motverka negativa kroppsuppfattningar hos ungdomar. Resultatet visar att mer tid till fysisk träning i ämnet Idrott och hälsa har ett betydelsefullt samband till hur pojkar upplevde sin attraktivitet, dock så visade sig resultatet inte på ett liknande samband för flickor (ibid). Antalet dagar i veckan som ämnet Idrott och hälsa hade och elevernas deltagande under dessa timmar visade sig ha ett betydelsefullt samband till hur flickor upplevde sin attraktivitet, dock det motsatta för pojkar (ibid). Obligatorisk Idrott och hälsa visade sig inte ha ett samband med hur pojkar uppfattade sin attraktivitet. Samtidigt visas ett omvänt resultat för flickor då obligatorisk Idrott och hälsa försämrade uppfattningen om attraktivitet (ibid). Petracovschi (2012) gjorde en studie på 61 överviktiga elever i ämnet idrott och hälsa. I studien visade resultatet att överviktiga flickor kände sig mindre nöjda med sina kroppar än de överviktiga pojkarna (ibid). Pojkarna hade i större utsträckning en mer positiv attityd till sina kroppar än flickorna samt att pojkarna kände att de kunde se mer antal bra egenskaper om sina kroppar i förhållande till flickorna. Flickor var också mer påverkade angående medias bilder på smala människor (ibid). Angående hur överviktiga elever bemöts av Idrott och hälsa lärare i undervisningen så visar resultatet på att överviktiga flickor uppfattar att de bemöts annorlunda gentemot eleverna i klassen med normal vikt (ibid). Således när det kommer till att minska ansträngningen i aktiviteter genom att de överviktiga flickorna gör färre repetitioner i olika övningar (ibid).

5 Diskussion

5.1 Metoddiskussion

Två olika databaser användes vid sökningen efter artiklar vilket var SPORTDiscus och GU supersök, anledningen till varför dessa databaser användes var för att det fanns bra och relevanta artiklar för syftet och frågeställningarna samt att SPORTDiscus och GU supersök är omfattande databaser. Det provades även Google Scholar och ERIC när det söktes på sökorden men det gav inte lika bra resultat då det inte passade syfte och frågeställningar därför uteslöts dessa databaser.

Under identifieringen av sökorden fick vi mycket träffar vilket var både positivt men också utmanande. Det var positivt att veta att det fanns mycket artiklar om det tema som valts men samtidigt var det en utmaning att identifiera relevanta artiklar för syfte och frågeställning och sälla bort artiklar som inte var lika relevanta. Vidare var det nödvändigt att göra en mer specificerad sökning för att få fram väsentliga artiklar. Två separata sökningar gjordes i SPORTDiscus där olika sökord användes. Den ena sökningen gav 128 träffar där lästes 63 abstrakt och 5 artiklar användes till resultat och den andra sökningen gav 11 träffar där läste vi 8 abstrakt och valde 1 artikel. I GU Supersök gjordes även där två olika sökningar. Den ena sökning gav 143 träffar 16 abstrakt lästes och 2 artiklar valdes ut. Den andra sökningen gav 78 träffar och 5 abstract lästes och en 1 artikel valdes ut. De artiklar som sedan valdes ut för att granska och som presenterades i vårt resultat läste båda för att efter läsandet kunde en diskussion föras emellan oss. En nackdel med att läsa abstrakten var för sig kan vara att en tolkar artiklarna olika och det kan leda till att en utesluter en artikel som kanske egentligen hade varit bra att ha med. Dock har det ändå diskuterats emellan oss om en artikel har varit intressant för vårt syfte och frågeställningar.

Det finns bara med en artikel som presenteras i resultat som är gjord i Sverige resterande är västerländska. Vid första sökningen efter artiklar tänktes det att studierna skulle vara gjorda i Sverige men det märktes ganska fort att det fanns betydligt mycket mer artiklar som var gjorda utomlands och därför bestämde vi oss för att använda artiklar som är relevanta för vårt syfte och frågeställningar och inte fokusera i vilket land studien är gjord i. Detta kanske försvagar forskningsöversikten men det lyckades inte identifieras mer än en artikel som är gjord i Sverige som besvarar frågeställningen och syftet. Dessa länder kan dela liknande syn på kroppsidealet och kroppsuppfattningen som i Sverige, vilket kan leda till att överförbarheten inte blir något problem.

Majoriteten av artiklarna är kvantitativa och endast en är kvalitativ. Att majoriteten av artiklarna är kvantitativa kan vara negativt då åsikter inte blir lika nyanserat och framträdande. En annan nackdel med kvantitativa undersökningar kan också vara användningen av enkäter (majoriteten av våra artiklar har gjort en enkätundersökning) då det kan finnas svårigheter med självskattningen. Detta kan leda till att resultat inte har hög validitet. En fördel med kvantitativa undersökningar kan vara att man eventuellt når ut till en större massa när man gör sin undersökning (Nationalencyklopedin, 2020).

Granskningen av artiklarna skedde med hjälp av en bedömningsmall (bilaga 2). Samtliga artiklar fick minst 10/17 poäng vilket innebär att artiklarna har relativt hög vetenskaplig kvalitet dock är det viktigt att påpeka att det är vi som har gjort bedömningen vilket kan innebära att de poäng artiklarna fick kanske inte har hög validitet eftersom det är första gången vi gör en sådan granskning samt att vi inte är några experter.

5.2 Resultatdiskussion

Med utgångspunkt i syftet kommer diskussionen belysa de mest relevanta fynden från resultaten. Således kommer fynden beskrivas utifrån frågeställningarna i form av

underrubriker och avslutas med en koppling till ämnet Idrott och hälsa på grund- och gymnasieskola.

Syftet med forskningsöversikten är att granska artiklar angående ungdomars kroppsuppfattningar kopplat till kroppsideal och ämnet Idrott och hälsa på grund- och gymnasieskolan.

5.3 Kroppsideal och dess inverkan på ungdomars kroppsuppfattning

Som inledningen tidigare tog upp ger sociala medier ungdomar ett nytt sätt att kommunicera och ungdomar är särskilt mottagliga för socialt inflytande när det gäller positiv som negativ påverkan (Brazill-Murray 2018). Sherman m.fl. (2016) menar att ungdomar och kamrater sinsemellan influerar varandra, samt blir influerade av andra på den sociala plattformen Instagram. "Like" funktionen på den sociala plattformen fungerar som ett socialt accepterande och desto mer "likes", desto mer stimulerar det människans kognitiva belöningsystem, vilket kan likställas med ett beroende. Rounsefell m.fl. (2020) nämner att innehållet i social media är dåligt reglerat av staten och har visat sig utnyttja unga människor genom olika former av marknadstaktiker, exempelvis genom att sälja produkter genom ambassadörer som skall nå ut till sin omgivningskrets eller genom kända människors påståenden. Således är taktikerna designade för att sälja en illusion av hälsa, skönhet och framgång genom den produkt de säljer (Rounsefell m.fl., 2020). Det framkommer belägg gällande konsekvenserna för ovanstående marknadstaktiker när det kommer till kroppsuppfattning, vilket pekar på att det kan leda till negativ kroppsuppfattning och oro, i synnerhet hos unga kvinnor (Rounsefell m.fl., 2020). Ovanstående text kan präglade resultatet i Carmona m.fl. (2015) studie som nämner att endast 20,5 procent av eleverna i ämnet idrott och hälsa var nöjda med sin kroppsstorlek och 55,2 procent av majoriteten önska en smalare kropp än sin egen kropp utefter sin egna kroppsuppfattning. Utifrån samlat resultat och i förhållande till ungdomars kroppsuppfattning finner vi mindre positiv påverkan och mer negativ påverkan från hur sociala medier inverkar på ungdomar. Den tydligaste positiva påverkan vi kan finna är den som Hillgrove (2014) nämner gällande att deltagarna indikerar en medvetenhet kring att idealets trender var fördelaktigt för deras liv när de kom till deras karriärer och sociala relationer. Således att de som "når upp till" kroppsligt ideal för en man belönas i form av uppmärksamhet i offentligheten, karriärutveckling och sexuella relationer. Ovanstående aspekter är relevanta i vardagslivet och genom att nå upp till idealets trender påvisar deltagarna att de får mer fördelar i sin vardag. Dock visar mycket av ovanstående resultat på att vägen till att nå upp till kroppsidealen kan vara riskfylld för ungdomars välbefinnande genom en rad olika faktorer.

Som nämns i inledningen är Idrott och hälsa ett ämne som innefattar mer exponerade av kroppen, dels för läraren, dels för sina klasskamrater och som tar sig i uttryck i undervisningen men också innan och efter i dusch -och omklädningsrummet (Skolinspektionen, 2012). Således kan det leda till en otrygg miljö för eleverna då otrevliga kommentarer kan uppstå gällande ens utseende (ibid). Alltså uppstår det en risk, genom att se allt för annorlunda ut från normen och sina klasskamrater, vilket i samband med Idrott och hälsa kan leda till utanförskap eller kränkningar. Därav kan det vara en bakomliggande orsak

till det som Hillgrove (2014) nämner om att deltagarna visade missnöje och personlig uppoffring för att nå upp till kraven om den ideala kroppen för att bli mer sexuellt åtråvärd, och motivationen för att delta i fysisk aktivitet är i jakt av att se bra ut, vilket ofta genererade ångestfyllda känslor (Hillgrove, 2014). Vad är det som deltagarna uppoffrar för att se bra ut? En aspekt kan bland annat vara det som Vliet m.fl. (2016) nämner gällande att ungdomar som uppfattar sig själva som överviktiga (även utifrån BMI skalan) tenderar till att hoppa över frukosten och andra mål under dagen, vilket skapar en ohälsosam kostvana som kan ge negativa konsekvenser på ungdomars hälsa. Följaktligen visar Carmona m.fl. (2015) på att desto mer begär ungdomarna har för en smal kropp, desto mer visar de på kroppsligt avvikande beteende, samt att kroppsligt avvikande beteende har samband med BMI när det kom till missnöje angående ens kroppsstorlek. Därmed kan det tänkas bli relevant att avvika från normen genom att till exempel ta till drastiska åtgärder för att förändra sitt utseende, vilket belystes i Hillgroves studie där droger som steroider var vanligt förekommande kring deltagarnas vardag för att "forma kroppen" (Hillgrove, 2014). Därav kan en bakomliggande faktor till ovanstående vara att även om ungdomarna förstår de ohälsosamma riskerna, vill de inte avvika från ideala kroppsnormer i sociala sammanhang, vilket potentiellt kan utgöra en risk för exempelvis kränkningar eller utanförskap (Wiltshirea m.fl., 2017).

Pajaujienė och Jankauskienė (2012) nämner att nästan hälften av ungdomarna i studien använder sig av minst en ohälsosam bantningsvana och att medias influens visade sig vara densamma hos båda grupperna, dock var de icke idrottande ungdomarna mer missnöjda med sina kroppar och hade mer ohälsosamma bantningsvanor till skillnad från de idrottande ungdomarna (ibid). Således var ungdomar som strävade efter att nå upp till idealen mer missnöjda med sitt utseende, hade sämre kontroll på sin vikt och visade på högre risk för ätstörning. Dock visade sig sambanden i ovanstående stycke inte någon direkt skillnad mellan idrottande och icke idrottande ungdomar (Pajaujienė & Jankauskienė, 2012). Peráčková m.fl. (2018) nämner att även om deras ursprungstanke om att idrottande elever skulle visa på mer positiv kroppsuppfattning än icke idrottande elever, bevisa dom att det inte existerade någon skillnad. Dock var en teori att deras deltagande flickor i studien var mindre tillfreds med sina kroppar och använde därför den fysiska aktivitetens fördelar, såsom viktminskning, formandet av sin kropp, vilket kan vara anledningen till att de deltog i extra schemalagd fysisk aktivitet (Peráčková m.fl., 2018). Eftersom ovanstående studie skiljer sig från övrig forskning när det kommer till kroppsuppfattning hos idrottande -och icke idrottande ungdomar kan det bero på det som Hillgrove (2014) nämner gällande att kroppsideal är komplext och inverkar olika beroende på individen, vissa kan använda det till sin fördel medan andra motvilligt faller för kraven och till sist de som totalt förkastar kraven.

Lodewyk m.fl. (2009) nämner att det existerar faktorer inom Idrott och hälsa som kan leda till att unga flickor blir alltmer missnöjda med sina kroppar, vilket kan påverka deras motivation för fysisk aktivitet och deras betyg i ämnet. Ett missnöje med sin kroppsuppfattning kan leda till att skapa ångest i Idrott och hälsa, vilket långsiktigt kan ha skadliga effekter på elevernas självkänsla och aktivitetsnivåer (Lodewyk m.fl., 2009). Baserat på ovanstående resultat framkommer det att ämnet Idrott och hälsa har ett betydelsefullt samband till hur ungdomar ser på sin attraktivitet, dels när det kommer till negativ -och dels positiv kroppsuppfattning

(Kennedy m.fl., 2019). Därav kan ämnet Idrott och hälsa i skolan vara ett medel för att motverka negativa kroppsuppfattningar hos ungdomar. Genom att basera sin undervisning på ovanstående forskning och Skolverkets syfte och centrala innehåll kan lärare skapa en väsentlig grund för att forma kritiskt tänkande elever när det kommer till marknadstaktiker, sociala mediers framställning av kroppsideal och stereotypiska könsnormer. Ovanstående forskning visar på att fysisk aktivitet har en väsentlig påverkan på elevernas kroppsuppfattning. Alltså har idrottande elever generellt sett en bättre kroppsuppfattning än icke idrottande elever. Det kan då tänkas handla om intresse eller motivation för att bedriva fysisk aktivitet både i och utanför undervisningen. I Skolverket blir det tydligt att lärare i Idrott och hälsa skall arbeta för att eleverna skall vara aktiva och utveckla intresse för aktiviteter som är gynnsamma för deras välbefinnande (Skolverket, 2011a) Det kan uppfattas vara en av de stora utmaningarna som idrottlärare att utveckla intresse och motivation hos sina elever, hur gör en det? Mer kunskap genom forskning behövs kring sambanden mellan kroppsideal, motivation och prestation för ungdomar i ämnet Idrott och hälsa (Lodewyk m.fl., 2009).

5.4 Skillnad mellan könen

Resultatet visade att det fanns en del skillnader mellan könen angående kroppsideal och kroppsuppfattning. Vidare visade resultat att flickor hade en mer negativ kroppsuppfattningen än vad pojkar hade (Fischetti m.fl., 2020). Resultat fokuserar relativt mycket på att flickor har sämre kroppsuppfattning samt att de påverkas mer av kroppsidealet. Fischetti m.fl. (2020) skriver att pojkar också påverkas av kroppsidealet men på ett annat sätt. Det stereotypiska kroppsideal som pojkar eftersträvar innebär att man har muskler och är atletisk (Hillgrove 2014). Således anser vi att många samhällen runtom i världen har givna stereotypiska könsnormer om vad som är manligt respektive kvinnligt och att det globalt sett inte skiljer sig mycket ifrån varandra. De rådande könsspecifika könsnormerna kring maskulinitet och kvinnlighet kan vara en bakomliggande förklaring till skillnaden mellan resultaten för båda könen, samt hur pojkar och flickor ser på sin kroppsuppfattning. Alltså att den struktur vi har i samhället gällande könsnormerna präglar ovanstående resultat. Även om det har visats sig finnas skillnader mellan könen kan man inte förbise att både pojkar och flickor påverkas av kroppsidealet. Anledningen till att det framkommer mer om att flickor känner sig missnöjda med sina kroppar kan bero på objektifieringsteorin. Rounsefell m.fl., (2020) nämner att kvinnor betraktas som objekt av andra i samhället. På grund av detta vänjer sig kvinnor att involvera sig i självobjektifiering som innebär kort att kvinnor blir självupptagna om hur de ser ut i förhållande till andra människor (Rounsefell m.fl., 2020).

Resultat som framkom som vi inte hade tänkt oss var att pojkar också var påverkade av sociala mediers framställning av kroppsidealen. En anledning till att det förvånade oss är för det talas inte lika mycket i samhället om pojkars kroppsliga ångest i förhållande till flickor. Det är därför viktigt för en Idrott och hälsa lärare att ha ett kritiskt tänkande och ha ett holistiskt perspektiv i sin undervisning. Följaktligen visar majoriteten av resultaten som är kvantitativa på att kroppsidealen till mestadels inverkar negativt på ungdomars kroppsuppfattning, vilket leder till ett missnöje med sin egna kropp i förhållande till andra.

Det kan ha sin grund i att acceptera sig själv och en vilja om att bli accepterad av andra. Därav skulle det vara av betydelse att se vidare forskning fokusera på hur en förebygger negativ kroppsuppfattning hos ungdomar och hur en bevarar en positiv kroppsuppfattning, då det ligger i Idrott och hälsa lärares uppdrag.

5.5 Slutsatser och implikationer

Ovanstående resultat visar på att ungdomars kroppsuppfattning påverkas av medias kroppsideal och att det i synnerhet i enkätundersökningarna har visat sig påverka unga flickor allra mest när det kommer till negativ kroppsuppfattning. Ungdomar tillsammans med sina kamrater och social media, formar en tanken om hur den ideala kroppen bör se ut. Således har ungdomar ett väsentligt inflytande på varandra när det kommer till skapandet av kroppsuppfattningen. Resultatet visar på att överviktiga ungdomar, i synnerhet flickor har svårigheter när det kommer till att integreras in med gruppen under idrott och hälsa undervisningen. Kroppsideal är komplext och inverkar olika beroende på individ. Kroppsidealet har visat sig påverka ungdomars kroppsuppfattning. Som således kan prägla en rad faktorer i deras vardag som kosten, fysiska aktiviteten, vilket i sin tur kan leda till att påverka ungdomars välbefinnande. Fokus från ovanstående forskning har varit kvantitativa enkätundersökningar som till mestadels har handlat om flickors perspektiv om negativa kroppsuppfattning. Därav hade det varit intressant om fortsatt forskning fokuserar på kvalitativa undersökningar med fokus på hur en förebygger negativ kroppsuppfattning hos ungdomar och hur en bevarar en positiv kroppsuppfattning. Genom arbetet har fördjupad förståelse erhållits kring sambanden mellan kroppsideal och ungdomars kroppsuppfattning, samt hur skillnaderna förhåller sig mellan könen. Således hur relevant det är för Idrott och hälsa lärare att vara medveten kring dessa samband för att forma undervisning som kan motverka negativ kroppsuppfattning. Därav hade det också varit väsentligt att se hur positiv kroppsuppfattning inverkar på ungdomar, vilket skulle medföra ny önskad kunskap inom ämnet.

6 Referenslista

Anonym. (2018, 1 Oktober) *Skönhetsidealen förstör verkligheten på riktigt*. Bohuslänningen. Hämtad: 2020-09-23 från https://www.bohuslaningen.se/%C3%A5sikt/debatt-och-ins%C3%A4ndare/sk%C3%B6nhetsidealen-f%C3%B6rst%C3%B6r-verkligheten-p%C3%A5riktigt1.9582257?fbclid=IwAR3cB8lhUxPEuvhmZIUuqD6yyUSdQF8W2sqmcZ1iXuxOoDw_hUr4xFI-a0

Axelsson, E. (2017, 14 Februari) *Ungdomar sätter stor press på sig själva*. Nyhamnsposten. Hämtad: 2020-09-24 från <https://www.nynashamnsposten.se/artikel/ungdomar-satter-stor-press-pa-sig-sjalva>

Bohlin, M. (2019 16 Oktober) Forskaren: "Vi påverkas av kroppsidealen som visas upp". SVT Nyheter. Hämtad: 2020-10-19 från <https://www.svt.se/nyheter/lokalt/vast/forskaren-vi-paverkas-av-kroppsidealen-som-visas-upp>

Brazill-Murray, C. M. (2018). Adolescent perceptions of addiction: a mixed-methods exploration of Instagram hashtags and adolescent interviews.

*Carmona, J., Tornero-Quinones, I., & Sierra-Robles, Á. (2015). Body image avoidance behaviors in adolescence: A multilevel analysis of contextual effects associated with the physical education class. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 70-78.

Cash, T. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1-5.

*Cocca, A., Blanco, J. R., Pérez, J. E. P., & Ramírez, J. V. (2016). Actual, social and ideal body image in Mexican adolescents and their relation with body dissatisfaction: gender differences. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (30), 189-192.

Eriksson, C., Gustavsson, K., Johansson, T., Mustell, J., Quennerstedt, M., Rudsberg, K., Sundberg, M. & Svensson, L. (2003). Skolämnet Idrott och hälsa i Sveriges skolor: en nationell utvärdering av läget hösten 2002 (NU-03). Skolverket: 2003-02-19.

Frisén, A., & Hwang, P. (2006). *Ungdomar och identitet*. Natur och kultur.

*Fischetti, F., Latino, F., Cataldi, S., & Greco, G. (2020). Gender differences in body image dissatisfaction: The role of physical education and sport. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(2), 241-250.

Folkhälsomyndigheten. (2019). Könsskillnader. *Pojkar mår bättre än flickor i tonåren*. Hämtad 2020-09-29 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/skolbarns-halsovanor/konsskillnader/>

*Hillgrove, C. (2014). In pursuit of the sexually desirable body. *New Zealand Physical Educator*, 47(1), 5.

Kelly, L., & Daneshjoo, S. (2019). 263. Instagram & Body Positivity Among Female Adolescents & Young Adults. *Journal of Adolescent Health*, 64(2), S134-S135.

*Kennedy, A. K., Winter, V. R., & Corbin, M. M. (2019). Physical Education Class and Body Image Perception: Are They Related?. *Physical Educator*, 76(2), 467-484.

Kerner, C., Haerens, L., & Kirk, D. (2018). Understanding body image in physical education: Current knowledge and future directions. *European Physical Education Review*, 24(2), 255-265.

Lodewyk, K. R., Gammage, K. L., & Sullivan, P. J. (2009). Relations among body size discrepancy, gender, and indices of motivation and achievement in high school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 28(4), 362-377.

Nationalencyklopedin. (2020). Kvantitativ metod. I Nationalencyklopedin. Hämtad 2020.10.19 från: <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/kvalitativ-metod>

*Pajaujienė, S., & Jankauskienė, R. (2012). Sociocultural ideal internalization, body dissatisfaction and weight control behavior among adolescent athletes and non-athlete adolescents. Does that need education?. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 2(85).

*Peráčková, J., Chovancová, A., Kukurová, K., & Plevková, L. (2018). Self-evaluation of body image in sport active and sport inactive adolescent girls. *Acta Gymnica*, 48(3), 109-114.

*Petracovschi, S. (2012). Obesity and gender differences in the physical education and sports class and their influence on body image. *Facta Universitatis: Series Physical Education and Sport*, 10(3), 193-201.

Rounsefell, K., Gibson, S., McLean, S., Blair, M., Molenaar, A., Brennan, L., ... & McCaffrey, T. A. (2020). Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutrition & Dietetics*, 77(1), 19-40.

Sherman, L. E., Payton, A. A., Hernandez, L. M., Greenfield, P. M., & Dapretto, M. (2016). The power of the like in adolescence: effects of peer influence on neural and behavioral responses to social media. *Psychological science*, 27(7), 1027-1035.

Skolverket. (2011b). Ämne Idrott och hälsa (gymnasiet). Hämtad 2020-10-19 från: <https://www.skolverket.se/undervisning/gymnasieskolan/laroplan-program-och-amnen-i-gymnasieskolan/gymnasieprogrammen/amne>

Skolverket. (2011a). Kursplan- Idrott och hälsa (grundskolan). Hämtad 2020-10-19 från: <https://www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/laroplan-och-kursplaner-for-grundskolan/laroplan-lgr11-for-grundskolan-samt-for-forskoleklassen-och-fritidshemmet>

Skolinspektionen. (2012). Idrott och hälsa i grundskolan - med lärandet i rörelse. Stockholm. Hämtad från file:///C:/Users/fotbo/Downloads/kvalitetsgranskning-av-amnet-idrott-och-halsa-i-arskurs-79.pdf

Smolak, L. (2004). Body image in children and adolescents: Where do we go from here? *Body Image*, 1(1), 15-28.

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.

*van Vliet, J. S., Gustafsson, P. A., & Nelson, N. (2016). Feeling 'too fat' rather than being 'too fat' increases unhealthy eating habits among adolescents—even in boys. *Food & nutrition research*, 60(1), 29530.

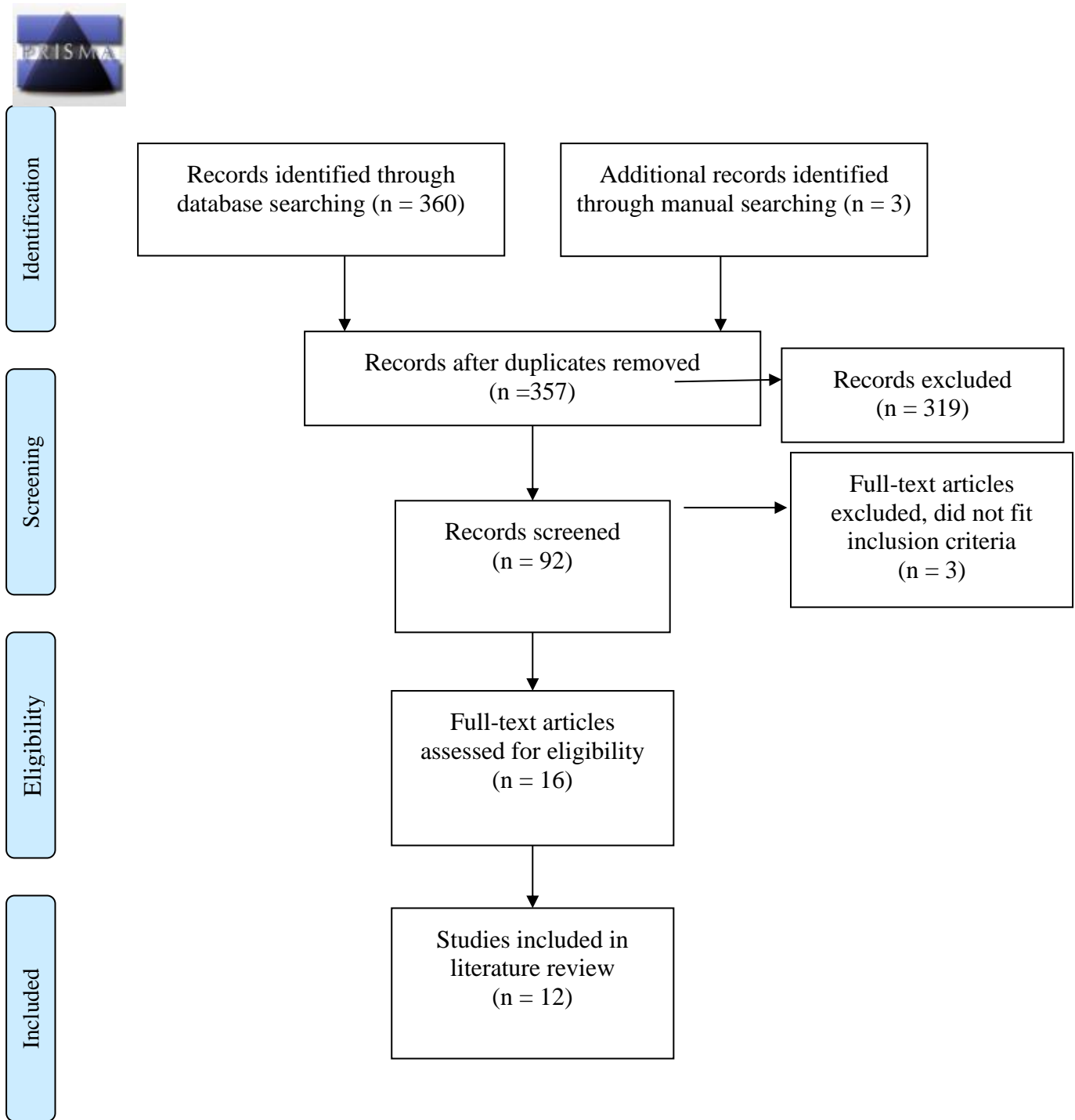
*Veldhuis, J., Konijn, E. A., & Seidell, J. C. (2014). Negotiated media effects. Peer feedback modifies effects of media's thin-body ideal on adolescent girls. *Appetite*, 73, 172-182.

*Wiltshire, G., Lee, J., & Evans, J. (2017). 'You don't want to stand out as the bigger one': exploring how PE and school sport participation is influenced by pupils and their peers. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22(5), 548-561.

*Zach, S., Zeev, A., Dunsky, A., Goldbourt, U., Shimony, T., Goldsmith, R., & Netz, Y. (2013). Perceived body size versus healthy body size and physical activity among adolescents—Results of a national survey. *European journal of sport science*, 13(6), 723-731.

7 Bilagor

Bilaga 1: Prisma 2009 Flow Diagram



Figur 1: Prisma flödesschema för sökning och gallringsprocess (Moher, Liberati, Tetzlaff, Altman, The PRISMA Group, 2009).

Bilaga 2: Bedömningsmall för att mäta studiens kvalitet för artikel

1. Är hypoteser, syfte och/eller eventuella frågeställningar klart beskrivna?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

2. Är problemet och rationalen för studien tydligt beskrivet?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

3. Är väsentliga begrepp definierade?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

4. Kvalitativ artikel: Får vi kunskap om forskarens förförståelse/perspektiv?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

5. Var urvalsstrategin lämplig med tanke på syftet?

Ja
Nej

För att svara ja bör det framgå tydligt varifrån undersökningsgruppen valdes, vilka som valdes och varför samt hur de valdes ut och varför? Tydliggörs eventuella inklusions- och exklusionskriterier?

Eventuell kommentar:

6. Kvantitativ artikel: Framgår det tydligt utifrån vilka grunder urvalets storlek bestämdes?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

7. Är egenskaperna/karaktäristika hos de deltagare som ingår i studien tydligt beskrivet?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

8. Interventionsstudie: Är försökspersonerna randomiserade till interventionsgrupp(er)?

Ja
Nej
Oförmögen att avgöra

Eventuell kommentar:

9. Interventionsstudie: har interventionen (programmet/en ny form av undervisning etc.) som ska jämföras beskrivits tydligt?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

10. Har studien använt en adekvat datainsamlingsmetod?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

11. Har vilken typ av instrument som använts (ex enkäter, intervjuguidar och observationsscheman) samt tillvägagångssättet vid datainsamlingen tydligt beskrivits?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

12. Är den redovisade analysmetoden lämplig?
De metoder som används måste vara lämpliga för data.

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

13. Har etiska aspekter beaktats?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

14. Är de viktigaste resultaten av studien tydligt beskrivna?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

15. Svarar resultatet mot syftet?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

16. Har man tagit hänsyn till eventuella bortfall i resultatet?

Om antalet deltagare som ”droppat av” (bortfallet) inte har redovisats, bör man svara att man är oförmögen att avgöra

Ja
Nej
Oförmögen att avgöra

Eventuell kommentar:

17. Är resultaten praktiskt relevanta?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

Bilaga 3: Artikelöversikt

Författare Publikationsår	Design	Syfte	Metod & Urval	Resultat	Poäng
(Carmona, Tornero-Quiñones & Sierra-Robles 2015)	Tvärsnittsstudie	Syftet med studien är att se hur effekterna av Idrott och hälsas sociala sammanhang i klassen när det kommer till kroppsligt avvikande hos ungdomarna.	Metod: Enkät Urval: 1792 (912 pojkar och 874 flickor) deltagare svarade på frågor gällande kroppsligt missnöje, kroppslig avvikande beteende och fysisk aktivitetsnivå. Således fick deras lärare i Idrott och hälsa svara på deras syn kring ämnet. Totalt 81 lärare. (Spanien)	Resultatet av studien visar att desto mer begär för en smal kropp hos klasskamrater i Idrott och hälsa desto mer visar ungdomar på kroppsligt avvikande beteende. Som förväntat visade resultatet ett betydelsefullt samband på att kroppsligt avvikande beteendena stämde överrens med BMI (body mass index) och missnöje med kroppsstorlek. Endast 20,5 % av deltagarna var nöjda med sin kroppsstorlek. 55,2 % av majoriteten önska en smalare kropp än sin egna kropp utefter sin egna kroppsuppfattning. Resultatet visar på ett positivt samband mellan BMI och låg fysisk aktivitet. Fysisk aktivitetsnivå visade negativt samband med ålder och kroppsligt avvikande beteende. Ser man till skillnaderna hos könen så visar det sig att pojkar har en högre aktivitetsnivå än flickor och att flickor visar högre resultat i undvikande beteende och önskan om en smalare kropp.	13/17
(Cocca, Ornelas, Pérez & Ramírez, 2016)	Tvärsnittsstudie	Syftet med studien är att utforska och jämföra uppfattningen av nuvarande ideal, sociala kropps bilder och kroppsligt missnöje mellan de olika könen som studerar på gymnasiet	Metod: Enkät Urval: 1146 deltagare varav 550 flickor och 596 pojkar. Åldrar 11-16. använde en datoriserad anpassning av Contour Drawing Rating Scale. (Mexiko)	En analys visade att flickor uttryckte avvikelse mellan ideal och faktisk kroppsform, samt lägre värde i den ideala kroppsformen än pojkar. Dock visade sambanden mellan pojkar och flickor ingen skillnad när det kom till faktisk och social kroppsform. Även om sociala kropps bilder uppfattas på samma sätt hos båda könen visar flickor på att vara mer mottagliga för påtryckningar som är kopplade till stereotyper, vilket ökar risken för än mer missnöje och ett förverkligande av ett smalt kroppsideal	12/17
(Fischetti, Latino, Cataldi & Greco, 2020)	Tvärsnittsstudie	Syftet med undersökning var att ta reda på skillnaderna mellan könen angående kroppsuppfattningen hos ungdomar samt	Metod: Enkät Urval: 100 studenter varav 50 flickor och resterande pojkar. Studenterna var mellan 14-15 år. (Italien)	Resultat visade att flickor är mindre nöjda med sina kroppar gentemot pojkar. Resultatet visade också att ungdomar som är fysiskt aktiva har en mindre negativ kroppsuppfattning.	10/17

		om fysisk aktivitet leder till en positiv kroppsuppfattning.			
Författare Publikationsår	Design	Syfte	Metod & Urval	Resultat	Poäng
(Hillgrove 2014)	Kvalitativ studie	Syftet med studien är att lyfta fram unga mäns perspektiv på kroppsideal och deras kroppsuppfattning och bland annat hur medias yttre påverkan inverkar på unga mäns hälsa och beteende. Följaktligen hur förståelsen för ovanstående är väsentligt för bland annat lärare i Idrott och hälsa för att motverka stereotypiska normer och kroppsideal inom skolans kontext.	Metod: Intervju, enkät, livshistoria, dagbok och observation Urval: studien utforskade tre unga män (20-25) från Sydney, Australien och hur de konstruerade sitt utseende och identiteter genom träning, diet och manlig skönhetsvård. (Australien)	Studien visar att social media har en påverkan på unga mäns kroppsuppfattning när det kommer till vad som anses vara normen för en ideal bild av en manlig kropp. Kroppen visar på status som ofta förknippas med andra faktorer som exempelvis ekonomisk status och sexuell status. Kroppsideal är komplext och inverkar olika på beroende på individen, vissa kan använda det till sin fördel medan andra motvilligt faller för kraven och till sist de som totalt förkastar kraven. Deltagarna rapporterade ett missnöje och personlig uppoffring för att nå upp till kraven om den ideala kroppen för att bli mer sexuellt attraktiv och motivationen för att delta i fysisk aktivitet var i jakt av att "se bra ut", vilket ofta genererade ångestfyllda känslor. Droger som steroider var vanligt förekommande kring deltagarnas vardag för att "forma kroppen". Deltagarna påvisar en medvetenhet kring att idealtrender var fördelaktigt för deras liv när, de kom till deras karriär och att bygga relationer till andra.	10/17
Författare Publikationsår	Design	Syfte	Metod & Urval	Resultat	Poäng
(Kennedy, Winter & Corbin 2019)	Tvårsnittsstudie	Syftet är att testa om fysisk aktivitet på Idrott och hälsa lektionen kan vara ett effektivt medel för att motverka ungdomars negativa kroppsuppfattning för en låg kostnad.	Metod: Enkät Urval: Ungdomar mellan åldrarna 11-15, gränsöverskridande deltagare, 45 min enkätundersökning i skolor i USA. 340 skolor deltog. Lite över hälften av deltagarna var flickor. Vidare urval var etnicitet, klassgradering, geografiskt boende, födelseplats, ålder och BMI. (USA)	Resultatet visar att mer tid till träning i ämnet Idrott och hälsa har ett betydelsefullt samband till hur pojkar upplevde sin attraktivitet. Dock visade sig resultatet inte på ett liknande samband för flickor. Antalet dagar i veckan tillbringade i ämnet Idrott och hälsa visade sig ha ett betydelsefullt samband till hur flickor upplevde sin attraktivitet. Dock det motsatta för pojkar. Obligatorisk Idrott och hälsa visade sig inte ha ett samband till hur pojkar uppfattade sin attraktivitet. Samtidigt visas ett omvänt resultat för flickor då obligatorisk Idrott och hälsa försämrade uppfattningen om attraktivitet.	11/17
Författare Publikationsår	Design	Syfte	Metod & Urval	Resultat	Poäng
(Peráčkov, Chovancová, Kuku)	Tvårsnittsstudie	Syftet med studien var att utreda kroppsnöjdhet och	Metod: Enkät	Resultaten visar att det inte fanns någon markant skillnad mellan idrottande och icke idrottande	12/17

rová & Plevková 2018)		kroppsmisnöje hos idrottande och icke idrottande flickor 16 år i samband med fysisk aktivitet.	Urval: 154 deltagare, varav 105 idrottsaktiva flickor (genomsnittlig ålder på 16,21 ± 1,54 år) och 49 icke idrottsaktiva flickor (genomsnittlig ålder 16,99 ± 0,76 år). (Slovakien)	flickor när det kom till hur kroppsbilden påverkas av fysisk aktivitet.	
Författare Publikationsår	Design	Syfte	Metod & Urval	Resultat	Poäng
(Petracovschi, 2012)	Tvärsnittsstudie	Syftet med undersökningen var identifiera skillnaderna mellan manliga och kvinnliga överviktiga elever om hur de upplever idrottslektioner. Syftet var också att analysera elevernas åsikter om hur de uppfattas av andra elever under idrottslektioner, att analysera hur eleverna känner sig behandlade av sin idrottslärare samt att analysera effekterna av att delta i idrottslektionen	Metod: Enkät Urval: 61 elever mellan 11- 15 år varav 20 flickor och 41 pojkar. (Rumänien)	Resultat visade att både pojkar och flickor tyckte om idrottslektionerna samt att de känner sig en del av gruppen men till en begränsad utsträckning. När det kommer till hur de överviktiga eleverna blir behandlade av sin idrottslärare känner de pojkarna inte någon skillnad medan elevgruppen som är flickor känner en liten skillnad. Resultatet visade också att pojkarna är mer nöjda med sina kroppar än vad flickor är.	14/17
Författare Publikationsår	Design	Syfte	Metod & Urval	Resultat	Poäng
(Pajaujienė & Jankauskienė 2012)	Tvärsnittsstudie	Syftet är att undersöka hur media påverkar negativ kroppsuppfattning, ohälsosamma tränings och viktnedgångs beteenden och ätstörningar hos fysiskt aktiva respektive fysiskt inaktiva ungdomar.	Metod: Enkät Urval: Totalt 805 deltagare. Genomsnittliga åldern på deltagarna är 17,23 år. 476 (58%) flickor och 233 (28,9%) fysiskt aktiva med anonymt frågeformulär. (Litauen)	Studien visar att nästan hälften av ungdomarna använder sig av minst en ohälsosam bantningsvana. Medias influens visade sig vara densamma hos båda grupperna, dock var fysiskt inaktiva ungdomarna mer missnöjda med sina kroppar och hade mer ohälsosamma bantningsvanor till skillnad från de fysiskt aktiva ungdomarna. Dock så var värdet för ohälsosamma träningsvanor högre hos fysiskt aktiva ungdomar. Ungdomar som strävade efter att nå upp till idealen var mer missnöjda med sitt utseende, hade sämre kontroll på sin vikt och visade på högre risk för ätstörning. Således visade sig sambanden i ovanstående stycke inte någon direkt skillnad mellan fysiskt aktiva och inaktiva ungdomar.	12/17
Författare Publikationsår	Design	Syfte	Metod & Urval	Resultat	Poäng

(Veldhuis, Konijn & Seidell 2014)	Experimentaldesign	Studien syftar till att värdera effekterna av en realistisk miljö genom att experimentellt kombinera ett smalt kroppsideal och textkommentarer av bilder, som kommer utgöras av kamrater.	Metod: Hypotesen bestod av 3 media modellers kroppsbyggnad. extremt smal mot smal mot normal. Urval: 216 tonåriga flickor mellan åldrarna 11-18 slumpmässigt valda från 8 skolor i Nederländerna med 99% samtycke från från skola och föräldrar. (Nederländerna)	Studien visar att kamraters kommentarer på media modellen som "endast var 3 kilo underiktig" utövade mest negativa responser, i synnerhet hos flickor som värderar utseende som högst. Kamraters feedback interagerar med media modeller i en ledande uppfattningsförmåga om vad som värderas till att vara den ideala kroppsformen. Resultatet visar på hur viktig roll kamrater såväl som individuella anlag är i förmågan att se och förstå hur smalt kroppsideal i media kan påverka tonåriga flickors oro för sin kroppsuppfattningen.	13/17
Författare Publikationsår	Design	Syfte	Metod & Urval	Resultat	Poäng
(Vliet, Gustafsson & Nelson, 2016)	Tvärsnittsstudie	Ungdomar i puberteten befinner sig under period med fysiska förändringar, där också matvanor är en del av utvecklingen. För att få mer insikt om vilka faktorer som påverkar ohälsosamma matvanor, dieter för att minska i vikt, hoppa över måltider och konsumtion av ohälsosam mat så studeras fysiska mätningar och kroppsuppfattning kopplat till pojkar och flickor innan och under tonåren.	Metod: Enkät Urval: Barn och tonåringar mellan åldrarna 7-17 (totalt 261 deltagare) från skolor i Växjö, Sverige. Deltagarna bestod av 157 flickor och 104 pojkar (Sverige). Fysiska mätningar: längd, vikt och midjemått	Att hoppa över frukost för att gå ner i vikt i en form av diet visade sig vara mer förekommande hos tonåringar (pojkar såväl som flickor) jämfört med yngre pojkar och flickor. Största riskfaktorn för både flickor och pojkar i tonåren var att de uppfattade sig själva som överviktiga. En annan självständig riskfaktor för en påbörjad diet var överviktig enligt BMI (Body Mass Index). Studien visar att hoppa över frukost för både tonåriga pojkar och flickor resulterade till ökad negativ kroppsuppfattning och högre BMI. Resultatet av att hoppa över frukost visade även ökad risk för att hoppa över andra mål under dagen, lägre intag av frukt, och ökat intag av läsk.	13/17
Författare Publikationsår	Design	Syfte	Metod & Urval	Resultat	Poäng
(Wiltshirea , Leeb & Evans 2017)	Longitudinell studie	Syftet är att ta reda på hur elevers fysiska aktivitet är influerad av åskådliga kroppsupplevelser i skolan.	Metod: Enkät Informationen var producerad med tre huvudsakliga tillvägagångssätt: fokusgrupper,	Resultatet visar att ungdomar och deras klasskamrater utgör en väsentlig roll i skapandet av den fria kroppsupplevelsen. Deltagarna i studien visade på förståelse för hälsorisker, dock så var en genomgående uppfattning att fetma ansågs vara mer problematiskt för att det bidrog till att man utmärkte sig, vilket skulle leda till en social risk. Därav ansåg	14/17

			etnografi och foto elicitation (insamling av information) Urval: 4 olika skolor i England med 29 deltagare mellan åldrarna 13-14 (16 pojkar och 13 flickor) (England).	deltagarna att motion som i synnerhet brände kalorier var av värde.	
Författare Publikationsår	Design	Syfte	Metod & Urval	Resultat	Poäng
(Zach, Zeev, Dunsky, Goldbourt, Shimony, Goldsmith & Netz 2013)	Tvärsnittsstudie	Syftet med studien är att undersöka hur kroppsuppfattning (KU) och kroppstillfredsställelse (KT) hos ungdomar överensstämmer med hälsosamma kriterier för kroppstorlek från världsliga hälsomyndigheter och bedöma sambanden mellan KU och KT och fysisk aktivitet (FA) hos ungdomar.	Metod: Enkät (första nationella hälso- och nutritionsundersökning för ungdomar) angående ungdomarnas BMI, KU, KT och FA Urval: 6274 flickor och pojkar deltagare mellan årskurserna 7-12 (Israel)	Resultatet hos de överviktiga och de tjockare deltagarna: 66,4% och 40,6% av pojkar och 46,7% och 26,1% av flickor var tillfredsställda med sin kroppsförhållande och storlek. Ytterligare fynd visade att överviktiga och tjockare flickor var tre gånger så mer aktiva som underviktiga flickor. Högsta procenten av aktiva pojkar visade sig höra till överviktiga pojkar eller de som uppfattade sig själva som tjocka.	14/17