



Ensomme, inaktive unge studerendes barrierer mod og motiver for fysisk aktivitet under Covid-19 pandemien: Et kvalitativt studie

KATRINE SUND, KATRINE HARRIT & KNUD RYOM

Nøgleord: Ensomhed, fysisk inaktivitet, barrierer og motiver, Covid-19

Artiklen har til formål at undersøge ensomme, inaktive unge studerendes barrierer mod og motiver for fysisk aktivitet under Covid-19 pandemien. Resultaterne peger på, at økonomi, travlhed og et stort præstationsfokus opleves som barrierer for informanternes fysiske aktivitet. Omvendt motiverer det informanterne, når fysisk aktivitet er sjovt, og når andre tager initiativ hertil. Informanterne anser det ligeledes som et motiv, hvis fysisk aktivitet kan medføre nye eller bedre sociale relationer. Ensomhed opleves både som en barriere og et motiv. Artiklens resultater sammenholdes med anden forskning. Afslutningsvis diskuteres ensomhed og fysisk inaktivitet for unge i en Covid-19 tidsalder.



KATRINE SUND
Kandidat i idrætsvidenskab og psykologi
Aarhus Universitet
katrinesund@hotmail.com



KATRINE HARRIT
Kandidat i idrætsvidenskab og psykologi
Aarhus Universitet
katrine.harrit@live.dk



DR. KNUD RYOM
Adjunkt på Institut for Folkesundhed
Sektion for Sundhedsfremme og Befolkningssundhed
Aarhus Universitet
knudryom@ph.au.dk

INTRODUKTION

Ensomhed og fysisk inaktivitet er to stigende folkesundhedsproblemer, som samtidig er særlig påvirket af den nuværende Covid-19 pandemi (Købehavns Universitet, 2020; Ibsen, Høyer-Kruse & Elmose-Østerlund, 2021). Det er nødvendigt med mere viden om ensomhed og fysisk inaktivitet, hvorfor dette studie søger at bidrage med nogle perspektiver herpå.

Ifølge Den Nationale Sundhedsprofil fra 2017 lever 28,8 % af den voksne danske befolkning ikke op til WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet (Jensen et al., 2018). Fysisk inaktivitet er et alvorligt problem både på individ- og samfundsplan (Larsen et al., 2018a; Jensen et al., 2018). For det enkelte individ har fysisk inaktivitet en række negative konsekvenser for blandt andet muskler, knogler, kredsløb og stofskifte (Larsen et al., 2018a). Der ses blandt andet stærk evidens for, at

fysisk inaktivitet forøger risikoen for type-2 diabetes og forskellige former for kræft (Lee et al., 2012). Opgørelser viser desuden, at fysisk inaktive personer i gennemsnit lever cirka 7 år kortere, end det er tilfældet for fysisk aktive personer (Jensen et al., 2018). På et samfundsøkonomisk plan koster behandling og pleje af fysisk inaktive estimerede 5 milliarder kroner årligt samt medfører et produktionstab på antageligt 12 milliarder kroner om året (Larsen et al., 2018b). Fra et menneskeligt, sundhedsmæssigt og samfundsøkonomisk perspektiv synes det derfor afgørende, at flere danskere får en aktiv hverdag (Ryom et al., 2020). Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet er, at man som voksen i alderen 18-64 år bør være fysisk aktiv i mindst 30 minutter om dagen med moderat til høj intensitet (Klarlund & Andersen, 2018). I dette studie anses man som værende fysisk inaktiv, såfremt man ikke opfylder dette.

I forsøget på at imødegå inaktivitetsudfordringen synes det nødvendigt at øge indsigten i fysisk inaktivitet i Danmark. Ryom et al. (2020) fandt i et nyere studie, at fysisk inaktive voksne (18-65 år) har en tendens til at føle sig mere ensomme sammenlignet med resten af befolkningen. Således rapporterede 23 % af de adspurgte fysisk inaktive danskere, at de oplever svær ensomhed (Ryom et al., 2020). Dette tal kan ses i kontrast til de godt 8 %, som rapporterer svær ensomhed blandt befolkningen som helhed i "Hvordan har du det?"-undersøgelserne af regionerne (Larsen et al., 2018b; Ryom et al., 2020). En række internationale tværsnitsstudier har ligeledes beskæftiget sig med sammenhængen mellem ensomhed og fysisk inaktivitet og fundet, at en høj grad af ensomhed er associeret med et lavt fysisk aktivitetsniveau (Pinto et al., 2019; Page & Tucker, 1994; Page, Lee, Miao, Dearden & Carolan, 2004; Page & Hammermeister, 1995; Diehl, Jansen, Ishchanova & Hilger-Kolb, 2018).

På samme vis som fysisk inaktivitet har ensomhed en lang række negative implikationer. Længerevarende ensomhed er blandt andet forbundet med helbredsproblemer såsom dårligere søvn, depression, forhøjet blodtryk, øget stressniveau og en fremskyndet aldringsproces (Cacioppo & Patrick, 2008). En stor del af den eksisterende ensomhedsforskning har fokuseret på ensomhed i alderdommen (Lasgaard, Christiansen & Friis, 2019), omend nyere undersøgelser peger på, at unge udgør den aldersgruppe, som relativt set bliver mest ramt af ensomhed (Larsen et al., 2018a). I ungdomsårene er nære og tilfredsstillende sociale relationer afgørende for de unges helbred, trivsel og personlige identitetsudvikling (Larsen et al., 2018a). I forlængelse heraf ses der yderligere en sammenhæng mellem ensomhed og lavere karakterer samt øget risiko for frafald fra uddannelsessystemet (Lasgaard, 2010b; Lasgaard et al., 2019). Det kan derfor anses som særdeles problematisk, når unge føler sig ensomme.

Ensomhed kan defineres som en subjektiv og ubehagelig følelse, der opstår på baggrund af en oplevet uoverensstemmelse mellem ønskede sociale relationer og

faktiske sociale relationer (Lasgaard et al., 2019). Det er i denne sammenhæng centralt at skelne mellem alenehed og ensomhed. Det at være alene eller socialt isoleret er et objektivt observerbart forhold, som både kan være frivilligt og ufrivilligt. Følelsen af ensomhed er derimod en subjektiv, ubehagelig følelse, som både kan opstå når man er alene, og når man sammen med andre (Lasgaard, 2010a). Ensomhedsfølelsen relaterer sig både til den kvalitative og kvantitative egenskab ved social kontakt (Lasgaard et al., 2019). Den kvalitative egenskab henviser til graden af intimitet i den sociale kontakt, hvorimod den kvantitative egenskab henviser til antallet af sociale kontakter (Lasgaard et al., 2019). Slutteligt synes det centralt at skelne mellem forbigående og langvarig ensomhed (Lasgaard, 2010b), hvor sidstnævnte er forbundet med tidligere omtalte helbredsproblemer (Cacioppo & Patrick, 2008) og derfor er af særlig interesse for dette studie. På nuværende tidspunkt er der imidlertid ikke enighed om, hvordan langvarig ensomhed bør defineres. Young (1982, i Lasgaard, 2010b) foreslår, at ensomhedsfølelsen skal have været til stede i mindst to år, før der er tale om langvarig ensomhed. Ifølge Lasgaard (2010b) kan det dog diskuteres, om en person skal have følt sig ensom så længe, før der er tale om alvorlig mistrivsel.

Covid-19 pandemien har overordnet haft en negativ indflydelse på danskerne's fysiske aktivitetsniveau (Kirkegaard, Eske & Rask, 2020a; Kirkegaard, Eske & Rask, 2020b; Eske, 2021; Ibsen et al., 2021). Endvidere ses der under Covid-19 pandemien en stigning blandt unge, som føler sig ensomme (Købehavns Universitet, 2020). Den nuværende pandemi er altså både udfordrende i relation til fysisk aktivitet og ensomhed, hvor især unge bliver påvirket af restriktioner som social distancering og nedlukninger. På baggrund af dette kan det argumenteres, at studiets fokus på ensomhed og fysisk inaktivitet blot er blevet endnu mere relevant i lyset af Covid-19 pandemien.

Indeværende kvalitative studie har til formål at undersøge ensomme, inaktive unge studerendes barrierer mod og motiver for fysisk aktivitet under Covid-19 pandemien. Studiet beskæftiger sig hovedsageligt med ensomhed og fysisk inaktivitet på individniveau og inddrager refleksioner vedrørende Covid-19 pandemiens kontekstuelle betydning for begge fænomener. Studiet bidrager derfor med øget viden om ensomhed, fysisk inaktivitet og Covid-19 pandemien i en forskningsmæssig kontekst. Derudover vil studiet forhåbentlig kunne bidrage med relevante perspektiver i forbindelse med rekruttering og fastholdelse af målgruppen i forskellige kommunale-, regionale-, eller private aktivitetstilbud.

BAGGRUND

I dette afsnit inddrages hovedpointerne i den eksisterende forskning inden for forskningsfeltet, ensomhed og fysisk aktivitet, hvilket har til formål at klarlægge baggrunden for dette studie. Nogle af de inddragede undersøgelser anvender forskellige begreber inden for fysisk aktivitet, hvilket henviser til forskellige måder, hvorpå fysisk aktivitet kan organiseres. Ifølge Larsen (2003) kan fysisk aktivitet organiseres som henholdsvis foreningsidræt, uorganiseret idræt og hverdagsmotion (Larsen, 2003). Foreningsidræt dækker over deltagelse i idrætsforeninger og sportsklubber. Den uorganiserede idræt refererer til al den idrætsaktivitet, der foregår uden for idrætsforeninger og sportsklubber. Under den uorganiserede idræt hører blandt andet den selvorganiserede idræt (Larsen, 2003). Hverdagsmotion refererer til fysisk aktivitet, der kan indpasses i hverdagen uden at skulle dyrke decideret motion, sport eller idræt (Larsen, 2003). I dette studie indgår de forskellige begreber og organisationsformer under det overordnede begreb fysisk aktivitet.

Eksisterende forskning inden for ensomhed og fysisk inaktivitet

En række tværsnitsundersøgelser har beskæftiget sig med sammenhængen mellem ensomhed og fysisk aktivitet og fundet, at fænomenerne er omvendt associeret med hinanden forstået på den måde, at der er fundet en sammenhæng mellem høj grad af ensomhed og lavt fysisk aktivitetsniveau (Pinto et al., 2019; Page & Tucker, 1994; Page et al., 2004; Page & Hammermeister, 1995; Diehl et al., 2018). Disse tværsnitsundersøgelser er foretaget i mange forskellige lande herunder Brasilien, USA, Taiwan og Tyskland. Undersøgelserne inkluderer dermed mange nationaliteter og kulturer, dog desværre ingen i dansk kontekst. Data fra det tidligere omtalte inaktivitetsprojekt af Ryom et al. (2020) viser dog, at fysisk inaktive voksne i højere grad oplever svær ensomhed sammenlignet med resten af den danske befolkning. Dette kunne indikere, at man finder samme sammenhæng i Danmark som i de internationale undersøgelser.

Brière et al. (2018) har udført en longitudinal undersøgelse, som beskæftiger sig med sammenhængen mellem ensomhed og sportsdeltagelse hos unge i Canada. Data er indhentet med et års mellemrum for at undersøge betydningen af sportsdeltagelse for informanternes følelse af ensomhed. Undersøgelsen finder, at unge, der dyrker sport, udviser færre symptomer på ensomhed sammenlignet med unge, der ikke dyrker sport (Brière et al., 2018). Dette fund stemmer overens med resultaterne fra tværsnitsundersøgelserne (Pinto et al., 2019; Page & Tucker, 1994; Page et al., 2004; Page & Hammermeister, 1995; Diehl et al., 2018).

I et systematisk review af Pels og Kleinert fra 2014 gennemgås 37 empiriske undersøgelser omhandlende ensomhed og fysisk aktivitet. Reviewet finder, at ensomhed mindsker sandsynligheden for fysisk aktivitet. Derudover påpeges det, at

fysisk aktivitet kan bidrage til at mindske ensomhed (Pels & Kleinert, 2014). Ud af de 37 undersøgelser inddrager reviewet 12 undersøgelser med børn og unge (<19 år), fire undersøgelser med unge voksne (19-24 år) og 18 undersøgelser med voksne og ældre (>45 år). Der inddrages desuden tre undersøgelser, hvor gennemsnitssaldere på informanterne er ukendt. Aldersspredningen er derfor stor, og det kan argumenteres, at man skal være påpasselig med at generalisere resultaterne på tværs af aldersgrupper.

Ifølge tværseksundersøgelsen af Haugen, Säfvenbom og Ommundsen (2013), er sammenhængen mellem de to fænomener medieret af selvopfattede sociale kompetencer, hvilket betyder, at deltagelse i sport påvirker ensomhed blandt unge indirekte, fordi unges selvopfattede sociale kompetencer forbedres gennem deltagelse i sport. Dermed kan øget sportsdeltagelse menes at virke beskyttende mod ensomhed, fordi det højner unges opfattelse af egne sociale kompetencer. Sportsdeltagelse har altså ikke en direkte effekt på ensomhed som et selvstændigt fænomen (Haugen et al., 2013).

Som ovenstående illustrerer, er den eksisterende forskning inden for ensomhed og fysisk aktivitet overvejende kvantitativ forskning. Dette studie søger derfor at supplere de overvejende kvantitative undersøgelser ved kvalitativt at beskæftige sig med ensomhed og fysisk inaktivitet.

COVID-19 PANDEMIEN: ENSOMHED OG FYSISK AKTIVITET

Dette afsnit indeholder en kort gennemgang af relevante studier, som har beskæftiget sig med Covid-19 pandemiens indvirkning på danskernes oplevede ensomhed og fysisk aktivitetsniveau.

Ensomhed

Forskningsprojektet "Stå sammen ved at holde afstand" har beskæftiget sig med, hvordan danskerne håndterer og opfatter Covid-19 pandemien. I den sammenhæng har projektet blandt andet undersøgt ensomhed (Københavns Universitet, 2020). Resultaterne viser et generelt højt niveau af ensomhed i alle aldersgrupper, men det mest markante resultat er den meget høje forekomst af ensomhed hos den yngste aldersgruppe (16-29 år), hvor 22 % af de adspurgte føler sig ensomme (Københavns Universitet, 2020). Det konkluderes, at der er sket en stigning i antallet af unge, som føler sig ensomme sammenlignet med før Covid-19 pandemien, hvor tallene fra Region Midtjyllands Sundhedsprofil fra 2017 viste, at 10-14 % af de 16-29-årige følte sig ensomme (Københavns Universitet, 2020).

Sammenligningsgrundlaget mellem de to studier kan dog diskuteres, da studierne definition af ensomhed og brug af TILS-skalaen, er forskellig. TILS-skalaen uddybes i denne artikels metodeafsnit. Forskningsprojektet "Stå sammen ved at holde afstand" har defineret ensomhed som ≥ 4 på TILS-skalaen (Københavns

Universitet, 2020). Region Midtjyllands Sundhedsprofil fra 2017 præsenterer en mere konservativ tilgang (Larsen et al., 2018a). Her inkluderes personer i undersøgelsen, når de er svært ensomme, og har en score på 7-9 på TILS-skalaen (Larsen et al., 2018a). Spørgsmålet er derfor, hvorvidt dele af den observerede stigning blot kan tilskrives det faktum, at man har en bredere definition af ensomhed i forskningsprojektet “Stå sammen ved at holde afstand” sammenlignet med Region Midtjyllands Sundhedsprofil fra 2017.

Fysisk aktivitet

Covid-19 pandemien har overordnet haft en negativ indflydelse på danskernes fysiske aktivitetsniveau (Kirkegaard et al., 2020a; Kirkegaard et al., 2020b; Eske, 2021; Ibsen et al., 2021). Før nedlukningen i marts 2020 dyrkede 65 % af danskerne sport og motion såsom fitnessaktiviteter, boldspil eller cykling (ikke transport) (Kirkegaard et al., 2020b). Idrættens Analyseinstitut har udarbejdet en række undersøgelser af Covid-19 pandemiens indflydelse på dette tal. Overordnet finder undersøgelserne, at Covid-19 pandemien har haft en negativ indflydelse herpå (Kirkegaard et al., 2020a; Kirkegaard et al., 2020b; Eske, 2021). I april 2021 fandt man eksempelvis, at 54 % af danskerne dyrkede sport og motion, hvilket er 11 procentpoint lavere end før Covid-19 pandemien (Eske, 2021).

Forskningsprojektet “Danmark i bevægelse” har undersøgt Covid-19 pandemiens betydning for danskernes fysiske aktivitetsniveau fra efteråret 2019 til efteråret 2020 (Ibsen et al., 2021). Her er perspektivet en smule bredere, da man udover at undersøge Covid-19 pandemiens betydning for danskernes sports- og motionsdeltagelse, også har undersøgt fysisk aktivitet i forbindelse med arbejde/studie, transport og praktisk arbejde i hjemmet (Ibsen et al., 2021). Man fandt, at Covid-19 pandemien har påvirket danskernes fysiske aktivitetsniveau negativt, når der er tale om fysisk aktivitet i fritiden, i forbindelse med arbejdet/studiet samt en smule i forbindelse med transport (Ibsen et al., 2021). Hvad angår praktisk arbejde i hjemmet har COVID-19 pandemien imidlertid haft en positiv påvirkning på danskernes fysiske aktivitetsniveau (Ibsen et al., 2021).

METODE

Dette studie er udformet som en interviewundersøgelse. Nedenstående afsnit indeholder en kort beskrivelse af studiets rekruttering, informanter, dataindsamlingsmetode og etiske overvejelser.

Rekruttering

Informanterne er blevet rekrutteret ved hjælp af et spørgeskema, som er udformet og udsendt i efteråret 2020 i samarbejde med Fritid og Idræt i Senior-, Sundheds- og Fritidsforvaltningen i Kolding Kommune og DGI Sydøstjylland. Informanterne er

blevet rekrutteret ud fra deres fysiske aktivitetsniveau og oplevede ensomhed.

I spørgeskemaet indgik følgende spørgsmål omhandlende de studerendes fysiske aktivitet: "Hvor mange timer om ugen er du fysisk aktiv af moderat til høj intensitet?". Der var mulighed for at svare 0, 1-2, 3-4 eller mere end 4 timer. For at indgå i dette studie måtte informanterne ikke være aktive i mere end 3,5 timer per uge. De inkluderede informanter havde alle angivet, at de var fysisk aktive i mindre end 2 timer per uge.

Spørgsmålene i spørgeskemaet om ensomhed var baseret på TILS-skalaen, som er en tre-spørgsmåls version af den mere omfattende UCLA Loneliness Scale. UCLA Loneliness Scale er det mest anvendte og anerkendte instrument inden for forskning i ensomhed (Lasgaard et al., 2019). I dette studie anvendes TILS-skalaen, da det blev vurderet, at denne korte version var mest velegnet. TILS-skalaen har desuden vist sig at korrelere med UCLA Loneliness Scale (Hughes et al., 2004). TILS-skalaen bygger på følgende spørgsmål (Lasgaard et al., 2019): "Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?", "Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?" og "Hvor ofte føler du dig holdt udenfor?". Svarmulighederne til spørgsmålene er "sjældent" (1 point), "en gang imellem" (2 point) og "ofte" (3 point). Tilsammen danner spørgsmålene en score rangerende fra 3-9 (Lasgaard et al., 2019). En score på 3-4 defineres som "ikke ensom", en score på 5-6 defineres som "moderat ensomhed", mens en score på 7-9 defineres som "svær ensomhed" (Lasgaard et al., 2019). For at indgå i dette studie skulle informanterne opnå en score mellem 6-9.

De studerende skulle desuden angive, om de måtte kontaktes med henblik på et opfølgende interview. Det fremgik i spørgeskemaet, at de studerende ville optræde anonymt. Der var 14 studerende inden for den ønskede målgruppe, som markerede, at de gerne måtte kontaktes. De blev alle kontaktet, hvoraf seks studerende besvarede, at de gerne ville deltage. Der blev udført interviews med alle seks studerende, hvoraf fem til sidst blev inkluderet i studiet. En enkelt informant blev ekskluderet efter interviewene, fordi vedkommende ikke passede til den ønskede målgruppe alligevel.

Informanter

Studiet inkluderer fem informanter (gennemsnit: 22,8 år), som alle er studerende i Kolding Kommune. Yderligere information om informanterne kan ses i nedenstående tabel.

Table 1. Beskrivelse af informanter

Karakteristik	Informanter (n=5)
Alder (år), aldersspredning	22,8 (20-26)
Køn	
Mand	1
Kvinde	4
Civilstatus	
Single	1
Kæreste	4
Børn	
Ja	0
Nej	5
Bopæl	
I Kolding	3
Uden for Kolding	2
Bosituation	
Bor alene	2
Bor sammen med nogen	3
Uddannelsesinstitution	
Designskolen Kolding	1
Syddansk Universitet	0
IBA (Erhvervsakademi Kolding)	4
UC SYD	0
TILS-score	
6	2
7	2
8	1
Fysiske aktivitetsniveau	
0 timer per uge	1
1-2 timer per uge	4

Dataindsamlingsmetode

I studiet anvendes individuelle, semistrukturerede interviews som dataindsamlingsmetode. Det semistrukturerede interview har et fokus og en plan, som ofte er nedfældet i en interviewguide, men som samtidig indeholder en åbenhed over for informanten og feltet, som der forskes i (Thing & Ottesen, 2015). Det semistrukturerede interview forløber således som en interaktion mellem forskerens forberedte spørgsmål og informantens svar (Tanggaard & Brinkmann, 2020). Der blev forud for interviewene udarbejdet en interviewguide, hvor der var formuleret korte, enkle og letforståelige spørgsmål. For at afdække informanternes barrierer mod fysisk aktivitet spurgte vi blandt andet: "Hvilke barrierer oplever du i dag i forbindelse med at være fysisk aktiv?". Omvendt spurgte vi også ind til informanternes motiver: "Hvad motiverer dig til at være fysisk aktiv? Hvad kunne motivere dig til at være mere fysisk aktiv?"

I forlængelse af disse spørgsmål blev der gjort brug af andre typer spørgsmål. Der blev anvendt opfølgende spørgsmål, hvor informanterne blev bedt om at ud-

dybe det, de fortalte (Kvale & Brinkmann, 2015). Derudover er der gjort brug af sonderende spørgsmål såsom: “Kan du sige noget mere om det?” eller “Kan du komme med eksempler?” (Kvale & Brinkmann, 2015). Slutteligt blev der benyttet strukturerende spørgsmål for at markere, hvornår et emne var udtømt og et nyt emne skulle indledes, samt fortolkende spørgsmål for at sikre den korrekte forståelse af informanternes udsagn (Kvale & Brinkmann, 2015). Der blev desuden udført et pilotinterview (Kvale & Brinkmann, 2015). På baggrund af pilotinterviewet blev enkelte spørgsmål omformuleret eller sammenskrevet for at gøre dem mere specifikke og tydelige. Rækkefølgen af nogle af spørgsmålene blev desuden ændret.

Interviewene varede mellem 30 og 40 minutter og blev foretaget på den virtuelle platform Zoom grundet Covid-19 pandemien. Alle interviewene blev optaget og efterfølgende transskriberet ud fra en transskriptionsmanual. I transskriptionsmanualen blev det blandt andet angivet, at det skulle være tydeligt i transskriptionerne, hvem der talte, og at dette skulle markeres med forfatterens initialer eller informanternes anonymiserede betegnelser. Der var desuden information om formalia såsom skrifttype, skriftstørrelse og linjeafstand samt hvordan fyldord, grin, tænkepauser og lignende skulle noteres i transskriptionerne.

Etiske overvejelser

Studiet tager afsæt i Brinkmanns (2020) fire etiske tommelfingerregler: Informeret samtykke, fortrolighed, konsekvenser og forskerens rolle. Studiet er udført i overensstemmelse med de gældende regler for indsamling og behandling af personoplysninger, som beskrevet i databeskyttelsesforordningen (GDPR) (Datatilsynet, u.å.; Aarhus Universitet, 2020). Studiet tager desuden højde for de gældende Vancouverregler for medforfatterskab og interessekonflikter, som er udformet af The International Committee of Medical Journal Editors (ICMJE, 2019). Forud for interviewene underskrev informanterne en samtykkeerklæring. Informanterne optræder anonymt i studiet og benævnes med tal (eksempelvis informant 1 = I1). Enkelte steder henvises der til informanterne ved at skrive “han/hun” for at sløre deres køn.

ANALYSESTRATEGI

Studiets analysestrategi er inspireret af Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). IPA forsøger at forstå og beskrive det undersøgte fænomen ud fra informantens eget perspektiv samtidig med, at forskeren forholder sig kritisk og fortolkende til informantens forståelse af fænomenet (Pietkiewicz & Smith, 2014). Forskeren anerkender således, at alle fænomener er genstand for fortolkning (Pietkiewicz & Smith, 2014). Dermed trækker IPA på de fundamentale principper fra fænomnologien og hermeneutikken, da der både inddrages et beskrivende og et fortolkende

aspekt (Pietkiewicz & Smith, 2014). Selve analyseprocessen har taget udgangspunkt i den overordnede IPA-rammesætning, som udlægges af Sparkes og Smith (2014) og dækker over seks faser. I de første fire faser arbejdes der med transskriptionerne af de enkelte interviews hver for sig. Først i fase fem og seks blev transskriptionerne sammenlignet på tværs (Sparkes & Smith, 2014).

Fase 1-2: Gennemlæsning, kommentarer og temaer

I analysens første fase blev interviewtransskriptionerne gennemlæst grundigt for at opnå kendskab til datamaterialet (Sparkes & Smith, 2014). I denne fase blev der nedskrevet deskriptive kommentarer, som var tro mod informanternes oprindelige udsagn (Sparkes & Smith, 2014). I den efterfølgende fase blev der udarbejdet temaer på baggrund af kommentarerne (Sparkes & Smith, 2014).

Fase 3-4: Overblik over temaer

I tredje fase blev der skabt struktur ved at sammenligne temaer og skabe "klynger" af temaer, som berørte samme emne. Dette gjorde det muligt at skabe over- og undertemaer samt slå enkelte temaer sammen (Sparkes & Smith, 2014). I fjerde fase blev der udarbejdet en tabel, hvor temaerne blev sorteret ud fra deres forekomst og fyldighed (Sparkes & Smith, 2014). Forekomsten henviser til, i hvor udpræget grad informanterne nævnte temaerne, og fyldigheden henviser til, hvor detaljeret informanterne beskrev temaerne (Sparkes & Smith, 2014).

Fase 5-6: Analyse på tværs af data og sammenskrivelse

I femte fase blev resultaterne fra de fire første faser sammenlignet på tværs for at finde ligheder og forskelle mellem interviewene. På baggrund heraf blev der dannet en ny tabel med overordnede temaer, som blev fundet på tværs af interviewene (Sparkes & Smith, 2014). Den sidste fase udgjorde den skriftlige fremlægning af analysens resultater (Sparkes & Smith, 2014).

ANALYSERESULTATER

Fysisk aktivitet

Tidligere fysisk aktivitet

Informanterne i dette studie beskriver alle, at de tidligere har været mere fysisk aktive, end de er nu. De har alle været fysisk aktive i foreninger i barndommen, hvilket dækker over deltagelse i diverse idrætsforeninger og sportsklubber. De beskriver, at de har prøvet forskelligartede aktivitetstilbud, men at deres deltagelse har været flygtig, og at de for det meste ikke har gået til samme aktivitet særlig længe ad gangen. De har både gået til aktiviteterne alene og sammen med venner/

veninder. Ingen af informanterne beretter om dårlige oplevelser eller erfaringer med fysisk aktivitet.

Nuværende fysisk aktivitet

Som tidligere beskrevet er alle informanterne fysisk aktive under 2 timer per uge af moderat til høj intensitet og vurderes derfor at være fysisk inaktive. Informanterne er oftest fysisk aktive alene eller sammen med én anden person såsom deres kæreste eller en tæt ven/veninde. De beskriver alle et skifte fra foreningsidræt i barndommen til den uorganiserede idræt (herunder selvorganiseret idræt) og hverdagsmotion i ungdommen og voksenlivet. Den selvorganiserede idræt dækker blandt andet over løb og træning i motionscentre, som flere af informanterne beskriver som deres nuværende fysiske aktivitetsform. Derudover beskriver informanterne, at hverdagsmotion indgår som en del af deres fysiske aktivitet, hvilket eksempelvis dækker over cykling og gang i forbindelse med transport.

Ensomhed

Ensomhed og selvbillede

I2, I3, I5 anser og beskriver sig selv som værende ensomme. De kan genkende følelsen af ensomhed og fortæller, at den har en stor betydning for deres liv og hverdag. I kontrast hertil fortæller I1:

Jeg tror, at jeg er meget almindelig. Alle bliver jo ramt af det (ensomhed). Så det er ikke fordi, jeg ikke har den (ensomhedsfølelsen), men den er der ikke i så stor grad, som jeg ved nogen har den.

I1 anser ikke sig selv som værende særlig ensom sammenlignet med andre. I1 normaliserer derimod sin ensomhedsfølelse. På trods af dette beskriver I1 flere gange, hvordan han/hun føler sig isoleret og udenfor. I den sidste del af interviewet kommer I1 ligeledes i tanke om, at han/hun har følt sig svært ensom under hele sit højskoleophold, og at følelsen var altoverskyggende. På samme vis forklarer I4, at han/hun ikke føler sig ensom særlig ofte. I4 kan godt lide at være alene. Informanternes villighed til at betegne sig selv som ensomme kan være præget af deres forståelse af, hvad ensomhed er, samt deres selvindsigt (Lasgaard, 2010b). Ensomhed opleves ofte som pinligt, hvorfor nogle formodentlig ikke selv vil angive, at de er ensomme, selvom det er tilfældet (Lasgaard, 2010b). Dette kan muligvis være tilfældet for I1 og I4. De scorer begge forholdsvis højt på TILS-skalaen (I1 = 6, I4 = 7) samt beskriver følelser og oplevelser relateret til ensomhed, men vil trods dette ikke betegne sig selv som værende ensomme.

Forbigående og langvarig ensomhed

TILS-skalaen angiver ingen tidsperiode, hvorfor det på baggrund af skalaen synes vanskeligt at skelne mellem forbigående og langvarig ensomhed. TILS-skalaens ensomhedsscore har dog vist sig at være forholdsvis stabil over tid (Larsen et al., 2018a). Forfatterne har spurgt ind til varigheden af informanternes ensomhedsfølelse i forbindelse med interviewene. I2, I3 og I5 beskriver, hvordan ensomhedsfølelsen har været til stede over længere tid: *“Jeg har næsten altid haft ensomhedsfølelsen lidt, men den er særlig kommet efter jeg er blevet voksen”*. I henhold til Covid-19 pandemien synes det i denne forbindelse relevant at påpege, at den langvarige ensomhed hos I2, I3 og I5 har været til stede over længere tid og dermed ikke er et direkte resultat af Covid-19 pandemien. Covid-19 pandemien kan muligvis have forværret ensomheden, men dette vides ikke med sikkerhed.

I1 beskriver, hvordan ensomhedsfølelsen er kommet i perioder, hvorfor det kan være svært at afgøre, hvorvidt der er tale om forbigående eller langvarig ensomhed. I henhold til I4 er det ligeledes vanskeligt at vurdere varigheden af ensomhedsfølelsen, da informanten som tidligere beskrevet ikke betegner sig selv som ensom.

Kvantitativ vs. kvalitativ egenskab ved social kontakt

Som tidligere beskrevet relaterer ensomhedsfølelsen sig både til den kvalitative og kvantitative egenskab ved social kontakt (Lasgaard et al., 2019). Undersøgelser viser dog, at følelsen af ensomhed særligt er forbundet med den kvalitative egenskab (Larsen et al., 2018a; Lasgaard, 2010b). I2 og I3 giver udtryk for, at de ønsker tættere sociale relationer (kvalitativ egenskab), hvorimod I4 ønsker flere sociale relationer (kvantitativ egenskab). I5 vil gerne både have flere og tættere sociale relationer. Dette indikerer, at både den kvalitative og kvantitative egenskab har betydning for informanterne.

Ensom på studiet

I1, I2, I3 og I5 beskriver, at de føler sig særligt ensomme på studiet:

Jeg vil nok umiddelbart sige, at det er på studiet, at jeg føler mig mest ensom. Også fordi der jo er krav til nogle studiegrupper, gruppearbejde og samarbejde, hvor det godt kan være lidt svært at passe ind og hvor man måske hurtigt føler sig udenfor.

Følelsen af ensomhed er især til stede for informanterne på studiet, hvor de er omgivet af andre mennesker. Flere af informanterne oplever at være anderledes end deres medstuderende, eller at de har svært ved at etablere og fastholde kontakt til dem. I3 fortæller i forbindelse hermed: *“Jeg er bare meget anderledes og jeg tror, at folk tit bare ikke gider mig”*. Dette undertema synes at bidrage med en rele-

vant betragtning i forbindelse med ungdomsensomhed. Unge udgør, som tidligere nævnt, den aldersgruppe som relativt set bliver hårdest ramt af ensomhed (Larsen et al., 2018a), og noget kan tyde på, at omstændighederne omkring selve det at være på studiet muligvis kan bidrage til den høje andel af svært ensomme unge.

Barrierer mod fysisk aktivitet

I følgende afsnit uddybes informanternes oplevede barrierer mod fysisk aktivitet herunder Økonomi, Travlhed, Ensomhed og Præstationsfokus.

Økonomi

I1, I3 og I5 forklarer, hvordan økonomi kan forhindre dem i at være fysisk aktive: *“Jeg tror, at den største faktor i forhold til, at jeg ikke går til mere, som jeg synes er sjovt, det er prisen”*. Informanterne er alle på SU, og I3 fortæller blandt andet: *“Tit så koster det penge, og det rækker min SU ikke altid til”*. I5 siger desuden: *“Fitness World tænker jeg ikke så meget over, men det er også én af de billige (...) det er lidt mere overkommeligt i forhold til 400-600 kr. som man ellers betaler til de andre ting”*. I5 vil gerne gå til crossfit eller fodbold, men begge medlemskaber er for dyre, hvorfor informanten i stedet er meldt ind i et fitnesscenter. Økonomi forhindrer altså I5 i at gå til det vedkommende helst vil.

Travlhed

En anden betydningsfuld faktor for flere af informanternes fysiske aktivitet er deres oplevelse af at have travlt i hverdagen:

Vi har mange ting, som vi skal se til både med indkøb, madlavning, tøjvask, opvask osv. Der er på en måde meget stress i hverdagen, som gør, at den fysiske aktivitet måske bliver nedprioriteret en lille smule.

Den fysiske aktivitet er naturligt blevet skubbet til side til fordel for “voksenlivet” og hverdagens gøremål. Informanterne oplever med andre ord ikke at have tid nok i hverdagen til at være fysisk aktive: *“Tid kan også forhindre mig i at være mere aktiv”*. I2 og I5 fortæller, at de for nyligt er flyttet, hvilket har haft betydning for travlheden i hverdagen samt påvirket deres fysiske aktivitet negativt.

Ensomhed

I1, I2 og I3 fortæller, at ensomhedsfølelsen kan forhindre dem i at være fysisk aktive, da den gør, at de ikke har lyst:

Hvis jeg har en følelse af ensomhed, og den er gennemtrængende, så vil jeg ikke have lyst til at røre mig fysisk. Så vil jeg hellere have lyst til at se Netflix eller grave mig ned og være ked af det.

For I3 hænger ensomhedsfølelsen sammen med depressionen: *“Ensomheden går jo ind over depressionen. Når jeg er deprimeret, så ligger jeg for det meste i min seng”*. Både depressionen og ensomhedsfølelsen påvirker I3’s fysiske aktivitetsniveau negativt. Flere af informanterne fortæller desuden, at de mangler nogen at tage afsted med til en given aktivitet. I1 beskriver i den forbindelse, at det er angstprovokerende at tage afsted alene. Dette kan menes at relatere sig til følelsen af ensomhed, som flere af informanterne frygter vil opstå, hvis de tager afsted alene.

Præstationsfokus

Nogle af informanterne beskriver desuden, at et stort præstationsfokus kan være en barriere for deres fysiske aktivitet. I1 har tidligere oplevet, hvordan fokus på udseende inden for fitnesskulturen ødelagde lysten til at være aktiv:

Det handlede nok mere om normerne om, at man skulle være tynd, flot og lækker (...) Jeg synes ikke, det var sjovt og det var udmattende og det var hårdt og jeg synes ikke, at det var et sundt forhold til sport eller idræt.

Derudover har konkurrenceelementet og graden af seriøsitet betydning for I1 og I5: *“Det blev lidt for professionelt og lidt for seriøst (...) Det blev meget konkurrencepræget, og det var jeg ikke interesseret i”*. Et stort præstationsfokus både i form af fokus på udseende og fokus på konkurrence kan betragtes som en mulig barriere for informanternes fysiske aktivitet. Dette kan menes at relatere sig til informanternes lyst til at være fysisk aktive, som uddybes i afsnittet *“Det skal være sjovt”*.

Motiver for fysisk aktivitet

I følgende afsnit uddybes informanternes motiver for fysisk aktivitet: Det skal være sjovt, Når andre tager initiativ, Sociale relationer, Afledte effekter ved fysisk aktivitet og Fysisk aktivitet hjælper på ensomheden.

Det skal være sjovt

Alle informanterne beskriver, at det er vigtigt for dem, at den fysiske aktivitet er sjov og fanger deres interesse. Det skal ikke være en aktivitet, som de skal deltage i, fordi de føler sig forpligtede til det, men derimod fordi de har lyst til det. I1 fortæller: *“Det skal bare ikke gå op i, at man skal være den bedste og man skal tabe sig mest muligt. Men hvor man bare kan bevæge sin krop og have det sjovt”*. I2 fortæller ligeledes, at han/hun rider og finder ro ved netop denne aktivitet. I4 danser desuden, fordi det er morsomt. I5 fortæller yderligere, at vedkommende har fortsat med at træne i fitness, fordi det er helt vildt sjovt. Det faktum, at aktiviteten skal

være sjov, anses derfor som afgørende for informanternes motivation og lyst til at være fysisk aktive.

Når andre tager initiativ

Flere af informanterne fortæller, at de gerne vil være mere fysisk aktive og generelt har positive oplevelser med fysisk aktivitet. Flere af dem har dog svært ved selv at tage initiativ, hvorfor manglende initiativ muligvis kan betragtes som en barriere mod fysisk aktivitet. Omvendt kan andres initiativ anses som et motiv for informanterne til at være mere fysisk aktive. I2, I4 og I5 beskriver i den forbindelse, at de i højere grad ville deltage i fysisk aktivitet, hvis en ven/veninde tog initiativ til det. I2 fortæller:

Hvis jeg havde en af de piger, der ringede på min dør en gang i ugen og sagde: "Nu skal vi fandme afsted!" Så vil jeg bare slå min hjerne fra og så vil jeg bare gøre det. Fordi så var der lige pludseligt en at gøre det sammen med.

I5 beskriver yderligere: "Jeg har en veninde, som også træner i samme fitnesscenter. Så det kunne motivere mig, hvis hun tog initiativet til at træne". Andres initiativ har således betydning for informanternes fysiske aktivitet.

Sociale relationer

Derudover forklarer alle informanterne, at det ville motivere dem, hvis deres deltagelse i en fysisk aktivitet kunne føre til nye eller bedre sociale relationer. Det sociale aspekt spiller derfor en væsentlig rolle. I5 fortæller i den forbindelse:

Jeg tror helt sikkert, at jeg ville være mere motiveret til at løbe en tur, gå en lang tur eller lave noget andet sjovt, hvis der var nogen på den anden side (...) bare det at man har nogle at lave de her ting sammen med (...) det vil helt sikkert booste min lyst.

De andre informanter beskriver ligeledes, at de i højere grad ville have lyst til at deltage i fysiske aktiviteter, hvis det sociale aspekt var i fokus. I2 fortæller eksempelvis, at han/hun vil have lyst til at deltage i aktiviteter, hvis der var mere ligevægt mellem sociale relationer og selve den fysiske aktivitet.

Afledte effekter ved fysisk aktivitet

Informanterne beskriver en række positive gevinster og afledte effekter ved fysisk aktivitet. I1 fortæller: "Man koncentrerer sig bedre og jeg synes bare, at det er rart at bevæge kroppen". I forlængelse heraf beskriver I4: "Man føler sig lidt gladere og meget mere aktiv og "aware" og klar til at fokusere på ting". I4 vil gerne

være mere fysisk aktiv for “ellers bliver man virkelig udmattet og føler sig slatten”. I5 føler ligeledes, at han/hun får det bedre med sig selv ved at være fysisk aktiv og kan mærke på sin krop, at den også har det bedre. I5 beskriver derudover, at fysisk aktivitet kan virke afstressende. Informanterne er således bevidste om mange positive afledte effekter ved fysisk aktivitet og kan generelt godt lide at være fysisk aktive. Trods dette har de vanskeligt ved at omsætte det til handling, hvilket kommer til udtryk ved deres lave aktivitetsniveau.

Fysisk aktivitet hjælper på ensomhed

Som tidligere beskrevet kan ensomhed anses som en mulig barriere for informanternes fysiske aktivitet. Omvendt beskriver I1, I3 og I5, hvordan fysisk aktivitet kan hjælpe på deres følelse af ensomhed. I1 fortæller blandt andet, at han/hun ofte får det bedre af at bevæge sig, hvorfor det gøres bevidst. I5 beskriver yderligere i forbindelse hermed:

Jeg ved også, at det virkelig hjælper mig at gå en tur (...) Så jeg prøver virkelig at skubbe mig selv og samle alle de kræfter, jeg kan. Fordi jeg ved det hjælper at være fysisk aktiv.

Flere af informanterne fortæller således, at de oplever, at fysisk aktivitet kan hjælpe på deres følelse af ensomhed, men at det samtidig kan være svært, fordi ensomhedsfølelsen også påvirker deres energiniveau og lyst negativt. Derfor kan ensomhed både betragtes som en mulig barriere mod fysisk aktivitet og et muligt motiv for fysisk aktivitet.

Opsamlende viser studiets resultater, at informanterne oplever økonomi, travlhed og et stort præstationsfokus som barrierer for fysisk aktivitet. Omvendt beskriver informanterne, at det motiverer dem, når fysisk aktivitet er sjovt, og når andre tager initiativ til dette. Informanterne oplever desuden en række positive, afledte effekter ved fysisk aktivitet, hvilket motiverer dem til at være fysisk aktive. Dernæst anses det som et motiv, hvis fysisk aktivitet kan medføre nye eller bedre sociale relationer. Ensomhed opleves både som en barriere mod og et motiv for fysisk aktivitet for studiets informanter.

DISKUSSION

Studiets relation til eksisterende forskning

I stil med andre studier (Pinto et al., 2019; Diehl et al., 2018; Brière et al., 2018) peger dette studies resultater ligeledes på en sammenhæng mellem ensomhed og fysisk inaktivitet for studiets informanter. I tråd med Ryom et al. (2020) konkluderer dette studie, at økonomi og oplevet travlhed eller manglende energi kan udgøre mulige barrierer for fysisk aktivitet. Ryom et al. (2020) finder desuden, at en stor andel af de adspurgte fysisk inaktive anser ønsket om en flottere og sundere krop, samt det at føle sig sund, som et motiv for fysisk aktivitet. Dette kan sammenholdes med dette studies undertema "Afledte effekter ved fysisk aktivitet", der netop indfanger de positive gevinster, som motiverer studiets informanter til at være fysisk aktive. I tråd med dette studies undertema "Når andre tager initiativ", finder Ryom et al. (2020), at inaktive anser det som et motiv, hvis de inviteres til fysisk aktivitet af en person i deres omgangskreds. Dog finder Ryom et al. (2020), at det at opnå nye bekendtskaber gennem fysisk aktivitet ikke anses som et motiv for at være fysisk aktiv. Informanterne i dette studie giver udtryk for det modsatte, da de fortæller, at de ville være motiveret for fysisk aktivitet, hvis dette kunne føre til nye eller bedre sociale relationer. Dette fund synes at harmonere med et interventionsstudie af Dowd et al. (2014) som fandt, at ensomme unge er mere motiveret for at være fysisk aktive, hvis aktiviteten anses som et middel til at opnå forbedrede sociale evner og relationer. Det betyder således, at ensomme unge lettere motiveres til at være fysisk aktive, hvis de ser en social gevinst ved at deltage i aktiviteten (Dowd et al., 2014).

Indeværende studie finder således nogle af de samme barrierer mod og motiver for fysisk aktivitet som Ryom et al. (2020). Der er imidlertid også steder, hvor studiet adskiller sig. Udover ovenstående fund, i henhold til nye og bedre sociale relationer, finder dette studie, at et stort præstationsfokus kan være en barriere for informanternes fysiske aktivitet, og at informanterne anser lystfuld og sjov fysisk aktivitet som et vigtigt motiv for at være aktiv. Dernæst konkluderes det, at ensomhed både kan være en barriere mod og et motiv for fysisk aktivitet. Da studiet fokuserer på ensomme unge, synes det naturligt, at netop ensomhed spiller en rolle for dette studies informanter sammenlignet med inaktivitetsprojektet, som ikke specifikt beskæftiger sig med ensomhed (Ryom et al., 2020). Det, at informanterne oplever, at fysisk aktivitet kan reducere deres ensomhedsfølelse (jævnfør motivet "Fysisk aktivitet hjælper på ensomhed"), synes yderligere at harmonere med resultaterne fra et systematisk review af Pels og Kleinert (2014). Reviewet finder netop, at fysisk aktivitet kan bidrage til at mindske ensomhed. Derudover påpeges det, at ensomhed mindsker sandsynligheden for fysisk aktivitet (Pels & Kleinert, 2014).

Ensomhed og fysisk inaktivitet for unge i en Covid-19 tidsalder

Ungdomsforsker Noemi Katznelson udtalte for nyligt:

Der har været tre fortællinger om ungdommen under corona lockdown, og ingen af dem er rigtige. De er i hvert fald langt mere nuancerede og mudrede end som så. Hvor de unge først var helte, der blev hjemme og udviste samfundssind, blev de over sommeren skurke, der udviste det modsatte. Og den seneste fortælling, der stadig dominerer mediebilledet, er, at de unge mistrives. Men hvad betyder sådanne generaliseringer for vores unge? Og hvor efterlader det dem, der rent faktisk oplever alvor mistrivsel? (Christiansen, Damgaard, Andersen & Sørensen, 2020).

200

KATRINE SUND, KATRINE HARRIT & KNUD RYOM

Med det afsæt synes det vigtigt at overveje, hvorvidt man faktisk ser en tendens til, at en hel gruppe af unge og deres mentale sundhed halter på grund af Covid-19 pandemien. De faktiske tabere kan i højere grad menes at være de unge, som for alvor oplever mistrivsel for eksempel i form af svær ensomhed og altså ikke alle unge. Dette kan muligvis være medvirkende til at skabe endnu større ulighed i sundhed blandt unge (Udesen, Skaarup, Petersen & Ersbøll, 2020). I det lys synes indeværende studie vigtig, da der netop fokuseres på en specifik gruppe unge, nemlig ensomme unge.

Som samfund står vi over for en stor opgave, dels at håndtere de allerede før Covid-19 stigende tendenser til ensomhed og fysisk inaktivitet blandt unge i samfundet. Sekundært at få skabt aktivitetstilbud målrettet denne gruppe, især med et fokus på at få fat i de reelt ensomme unge. Men vi har et problem med en gruppe, som har, gør og forventes at mistrives, både før, under og efter Covid-19 pandemien, som vi bliver nødt til at tage os af som samfund. Her spiller fysisk aktivitet en nøglerolle, især med tanke på ensomhed.

KONKLUSION

Dette studie har undersøgt ensomme, inaktive unge studerendes barrierer mod og motiver for fysisk aktivitet under Covid-19 pandemien. Studiet supplerer de overvejende kvantitative studier inden for forskningsfeltet ved kvalitativt at beskæftige sig med ensomhed og fysisk inaktivitet på et individniveau. Resultaterne viser, at informanterne oplever økonomi, travlhed samt et stort præstationsfokus som barrierer for fysisk aktivitet. Informanterne forklarer derimod, at det motiverer dem, når fysisk aktivitet er sjovt, og når andre tager initiativ hertil. Derudover oplever informanterne en række positive, afledte effekter ved fysisk aktivitet, hvilket motiverer dem til at være fysisk aktive. De anser det ligeledes som et motiv, hvis fysisk aktivitet kan medføre nye eller bedre sociale relationer. Ensomhed opleves både

som en barriere mod og et motiv for fysisk aktivitet for studiets informanter.

Med Covid-19 pandemien har vi især set en ungdomsgeneration blive ramt hårdt af nedlukninger og sociale restriktioner. Hvor den gængse debat har gået på ungdommen som helhed, synes det mere betydningsfuldt at tage udgangspunkt i de unge, som er og i forvejen var socialt udsatte. Denne gruppe er særligt vigtige at være opmærksom på i de kommende år, hvor denne undersøgelse giver indsigt i én af de grupper af unge, som vi bør lægge særligt fokus på, nemlig ensomme og fysisk inaktive unge.

LITTERATUR

- Brière, F. N., Yale-Soulière, G., Gonzalez-Sicilia, D., Harbec, M., Morizot, J., Janosz, M & Pagani, L. S. (2018). Prospective associations between sport participation and psychological adjustment in adolescents. *J Epidemiol Community Health*. 575–581. DOI:10.1136/jech-2017-209656
- Brinkmann, S. (2020). Etik i en kvalitativ verden. I: Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (red.), *Kvalitative metoder – En grundbog* (3. udgave, s. 581-600). København: Hans Reitzels Forlag.
- Cacioppo, J. & Patrick, P. (2008). *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. New York: W. W. Norton & Company.
- Christiansen, H., Damgaard, C. B., Andersen, M. L. A. & Sørensen, H. (2020). *Egmontrapporten 2020 – Ungdom på pause – unges liv og læring i en coronatid*. København: Egmont Fonden
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at Universities: Determinants of Emotional and Social Loneliness among Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. DOI:10.3390/ijerph15091865
- Dowd, A. J., Schmader, T., Sylvester, B. D., Jung, M. E., Zumbo, B. D., Martin, L. J. & Beauchamp, M. R. (2014). Effects of Social Belonging and Task Framing on Exercise Cognitions and Behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 80-92. DOI: <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.2013-0114>
- Eske, M. (2021). *Danskernes motions- og sportsvaner under endnu en gradvis genåbning – notat 5: Fortsat lang vej til normalt aktivitetsniveau*. Idrættens Analyseinstitut. Hentet d. 27. september 2021 fra: <https://idan.dk/vidensbank/downloads/danskerne-motions-og-sportsvaner-under-endnu-en-gradvis-genaabning-notat-5/59e860ee-743a-4e44-9050-ad1700a16b77>
- Haugen, T., Säfvenbom, R. & Ommundsen, Y. (2013) Sport Participation and Loneliness in Adolescents: The Mediating Role of Perceived Social Competence. *Current psychology vol. 32*(2) 203-216. DOI: 10.1007/s12144-013-9174-5

- Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C. & Cacioppo J. T. (2004) A Short Scale for Measuring Loneliness in Large Surveys: Results From Two Population-Based Studies. *Res Aging*. vol. 26(6) 655–672.
- Ibsen, B., Høyer-Kruse, J. & Elmoose-Østerlund, K. (2021). *Hvordan har Corona påvirket det fysiske aktivitetsniveau? Resultater fra undersøgelse af bevægelsesvaner*. Syddansk Universitet. Hentet d. 27. september 2021 fra: https://www.sdu.dk/-/media/filer/om_sdu/centre/c_isc/danmark_i_bevaegelse/notat_coronas_paaavirkning.pdf
- ICMJE (2019). *Recommendations*. Hentet d. 27. september 2021 fra: <http://www.icmje.org/recommendations/>
- Jensen, H., Davidsen, M., Ekholm, O., & Christensen, A. (2018). *Danskernes sundhed: Den nationale sundhedsprofil 2017*. København: Sundhedsstyrelsen.
- Kirkegaard, H., Eske M. & Rask, S. (2020a). *Danskernes motions- og sportsvaner under genåbningen – Notat 2: Idrætsdeltagelsen er stadig påvirket af coronakrisen*. Idrættens Analyseinstitut. Hentet d. 27. september 2021 fra: <https://www.idan.dk/vidensbank/downloads/danskernes-motions-og-sportsvaner-under-genaabningen/549b-be38-b787-41ff-b2f9-abf000821dbb>
- Kirkegaard, H., Eske M. & Rask, S. (2020b). *Danskernes motions- og sportsvaner efter genåbningen – Notat 3: Nye aktive trækker idrætsdeltagelsen op*. Idrættens Analyseinstitut. Hentet d. 27. september 2021 fra: <https://idan.dk/vidensbank/downloads/danskernes-motions-og-sportsvaner-efter-genaabningen-notat-3/6199908b-fb59-46de-b83a-ac45007ac9a6>
- Klarlund, B. & Andersen, L. (2018). *Fysisk aktivitet: Håndbog om forebyggelse og behandling*. København: Sundhedsstyrelsen. Hentet d. 27. september 2021 fra: [https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Fysisk-aktivitet-håndbog-og-træning/Fysisk-aktivitet---håndbog-om-forebyggelse-og-behandling.ashx](https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Fysisk-aktivitet-haendbog-og-traening/Fysisk-aktivitet---haendbog-om-forebyggelse-og-behandling.ashx)
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Interview - Det kvalitative forskningsinterview som håndværk*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Københavns Universitet (2020). *De unge føler sig ensomme under coronakrisen*. Hentet d. 24. september 2021 fra: <https://coronaminds.ku.dk/resultater/de-unge-foeler-sig-ensomme-under-krisen/>
- Larsen, F., Pedersen, M., Lasgaard, M., Sørensen, J., Christiansen, J., Lundberg, AK., Pedersen, S., Friis, K. (2018a). *Hvordan har du det? 2017, Sundhedsprofil for region og kommuner (bind 1)*. Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland. Hentet d. 27. september 2021 fra: https://www.defactum.dk/siteassets/defactum/3-projektsite/hvordan-har-du-det/hhdd-2017/konference-marts-2018/bind-1/bind_1.pdf
- Larsen, F., Pedersen, M., Lasgaard, M., Sørensen, J., Christiansen, J., Lundberg, AK., Pedersen, S., Friis, K. (2018b). *Hvordan har du det? 2017, Sundhedsprofil for region og kommuner (bind 2): udviklingen 2010 - 2013 - 2017*. Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland. Hentet d. 27. september 2021 fra: https://www.defactum.dk/siteassets/defactum/3-projektsite/hvordan-har-du-det/hhdd-2017/konference-marts-2018/bind-2/bind_2.pdf

- Larsen, K. (2003). *Den tredje bølge - på vej mod en bevægelseskultur*. Nyborg: Lokale & Anlægsfondens Skriftrække 8. Hentet d. 27. september 2021 fra: <https://docplayer.dk/40081-Den-tredje-boelge-paa-vej-mod-en-bevaegelseskultur.html>
- Lasgaard, M. (2010a). *Ensom blandt andre: En psykologisk undersøgelse af ensomhed hos unge i Danmark*. København: Ventilen Danmark.
- Lasgaard, M. (2010b). Ensom i en social verden. *Psyke & Logos*, 31 (1), 206-231. Hentet d. 27. september 2021 fra: <https://tidsskrift.dk/psyke/article/view/8456/7013>
- Lasgaard, M., Christiansen, J., & Friis, K. (2019). *Ensomhed blandt unge: Temaanalyse, vol. 7, Hvordan har du det?* Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland. Hentet d. 27. september 2021 fra: <https://www.defactum.dk/publikationer/showPublication?publicationId=751&pageId=309986>
- Lee, I-Min, Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet Physical Activity Series Working Group*. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- Page, R. M. & Hammermeister J. (1995). Shyness and loneliness: Relationship to the exercise frequency of college students. *Psychological reports vol. 76(7)* 395-398.
- Page, R. M. & Tucker, L. A. (1994). Psychosocial discomfort and exercise frequency: An epidemiological study of adolescents. *Adolescence vol. 29* (113) 183-191.
- Page, R. M., Lee, C.-M., Miao, N.-F., Dearden, K. & Carolan, A. (2004). Physical activity and psychosocial discomfort among high school students in Taipei, Taiwan. *Quarterly of Community Health Education. vol. 22(3)* 215-228.
- Pels, F. & Kleinert, J (2014). Loneliness and physical activity: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. DOI: 10.1080/1750984X.2016.1177849
- Pietkiewicz, I. & Smith, J. (2014). A practical guide to using Interpretative Phenomenological Analysis in qualitative research psychology. *Czasopismo Psychologiczne Psychological Journal, vol. 20(1)*, 7-14. DOI: 10.14691/CPJ.20.1.7
- Pinto, A. d A., Asante, K. O., Barbosa, R. M., Nahas, M. V., Dias, D. T., Pelegrini, A. (2019). Association between loneliness, physical activity, and participation in physical education among adolescents in Amazonas, Brazil. *Journal of Health Psychology*. 1-9. DOI: 10.1177/1359105319833741
- Ryom, K., Simonsen, C. B., Christiansen, S. R., Nielsen, G., Troelsen, J., Maindal, H. T. (2020). *Inaktivitet i Danmark, delrapport 2*. Aarhus: Aarhus Universitet. Hentet d. 27. september 2021 fra: <https://www.bevaegdigforlivet.dk/media/8046/fysisk-inaktivitet-i-danmark.pdf>
- Sparkes, A. & Smith, B. (2014). *Qualitative research methods in sport, exercise and health: From process to product*. London and New York: Routledge.

Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2020). Interviewet: samtalen som forskningsmetode. I: Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (red.), *Kvalitative metoder – En grundbog* (3. udgave, s. 33- 63). København: Hans Reitzels Forlag.

Thing, L. F. & Ottesen, L. S. (2015). Det individuelle kvalitative interview. I: Thing, L. F. & Ottesen, L. S. (red), *Metoder i idrætsforskning* (2. udgave, s. 86-102). København: Munksgaard.

Udesen, C. H., Skaarup, C., Petersen, M. N. S. & Ersbøll, A. K (2020). *Social ulighed i sundhed og sygdom – udviklingen i Danmark i perioden 2010-2017*. København: Sundhedsstyrelsen af Statens Institut for Folkesundhed.