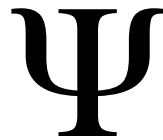




DET PSYKOLOGISKE FAKULTET



*Sammenhenger mellom deltagelse i organisert idrett,
kroppsbilde og selvfølelse fra 13 til 23-årsalder*

HOVEDOPPGAVE

profesjonsstudiet i psykologi

Camilla Lindgren

Høst 2013

Sammendrag

Målet med studien er å utforske i hvilken grad idrettsdeltagelse som ung er relatert til kroppsbilde og selvfølelse, og senere kroppsbilde og selvfølelse, og om det eksisterer kjønnsforskjeller i disse sammenhengene. En ti-års longitudinell studie med et utvalg på 523 gutter og jenter ble benyttet, og det ble brukt data fra de var 13 og 23 år. Det ble anvendt korrelasjonsanalyser og regresjonsanalyser. Resultatene viser signifikante, men svake, korrelasjoner mellom idrettsdeltagelse og selvfølelse ved 13 år, mellom idrettsdeltagelse og kroppsbilde ved 13 år, og mellom idrettsdeltagelse ved 13 år og kroppsbilde ved 23 år, men kun for guttene. Regresjonsanalyser viser at blant gutter er 53% av variansen i selvfølelse ved 23 år forklart av fysisk aktivitet og kroppsbilde ved begge tidspunkt, samt selvfølelse ved 13 år, og tilsvarende 49% blant jenter. Resultatene indikerer at idrettsdeltagelse er positivt assosiert med selvfølelse og senere selvfølelse for gutter, men at denne sammenhengen forsvinner når det tas hensyn til kroppsbilde. Disse resultatene kan tyde på at idrettsdeltagelse kan påvirke gutters selvfølelse på en positiv måte via økt tilfredsstillelse med kroppsbilde. Resultatene indikerer at det er en større sammenheng mellom idrettsdeltagelse, kroppsbilde og selvfølelse blant gutter enn blant jenter.

Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between youth's sport participation and body image and self-esteem at age 13 and 23, and possible sex-differences in these relations. A 10-year longitudinal study with a sample of 523 boys and girls was

Veileder: Bente Wold

conducted. Data from when the subjects were 13 and 23 years old was used.

Correlational analyses and regression analyses were used. The results show significant, but weak, correlations between sport participation and body image at age 13, between sport participation and self-esteem at age 13, and between sport participation at age 13 and body image at age 23, but only for the boys. Regression analyses show that 53% of the variance in self-esteem at age 23 is explained by self-esteem at age 13, and sport participation and body image at both ages among boys. Among girls this is respectively 49%. The results indicate that boys' sport participation is positively associated with self-esteem at age 13 and 23, but that this association disappears when body image is considered. These results can indicate that sport participation can positively affect boys' self-esteem by increasing body image. It seems that sport participation is stronger connected to self-esteem and body image among boys than among girls.

Ungdomstiden er preget av sosial og kroppslig utvikling. Det er en tid hvor ungdommer strever med å håndtere fysiske, kognitive og sosiale endringer. Disse endringene kan oppleves som stressende, og kan lede til dårligere selvfølelse (Bowker, 2006), i tillegg til at de kroppslige endringene kan påvirke kroppsbilde på en negativ måte (Greenleaf, Boyer, & Petrie, 2009). Det er i dag en allmenn utbredt oppfatning at fysisk aktivitet påvirker kroppen vår på en positiv måte, både fysiologisk og psykisk. Den positive effekten som fysisk aktivitet har på psykisk helse er vidt akseptert blant forskere (Schmalz, Deane, Birch, & Davison, 2007). Det har blitt argumentert for at deltagelse i idrettsrelaterte aktiviteter kan tjene en beskyttende rolle overfor selvfølelsen og kroppsbildet i ungdomsårene (Bowker, 2006; Greenleaf et al., 2009). På bakgrunn av dette er det viktig å studere sammenhengen mellom organisert fysisk aktivitet, kroppsbilde og selvfølelse. Funn om dette kan bidra til kunnskap om hvordan samfunnet og lokalsamfunn kan legge til rette for utvikling av et positivt kroppsbilde og en positiv selvfølelse blant ungdommer. Forskning som også ser på kjønnsforskjeller er viktig da det kan tenkes at gutter og jenter har ulike forutsetninger og behov under ungdomstiden.

Selvfølelse

Global selvfølelse er blitt definert som en positiv eller negativ holdning til en selv som et helt individ (Rosenberg, 1965), og holdninger innebærer både kognitive og affektive komponenter (Rosenberg, Schooler, Schoenbach, & Rosenberg, 1995). At holdninger er kognitive sees ved at de representerer ulike tanker om en faktisk ting, som for eksempel en person, en gruppe, eller en ide. At holdninger er affektive vises ved at de har intensitet i tillegg til at de innebærer enten en negativ eller en positiv orientering mot et objekt. Personers syn på seg selv, kan som andre holdninger,

inneholde både negative og positive komponenter (Rosenberg et al., 1995). Flere studier indikerer at selvfølelse er rimelig stabilt gjennom ungdomsårene (Baldwin & Hoffmann, 2002; Birkeland, Melkevik, Holsen, & Wold, 2012; Morin, Maiano, Marsh, Janosz, & Nagengast, 2011; Robins, Trzesniewski, Tracy, Gosling, & Potter, 2002). Birkeland et al. (2012) fant i sin studie at ca. 87 % av ungdommene rapporterte høy global selvfølelse mellom 14 og 23 år, mens 6 % av utvalget rapporterte kronisk lav selvfølelse. Andre studier har funnet lignende funn på selvfølelse i ungdomsårene (Deihl, Vicary, & Deike, 1997; Zimmerman, Copeland, Shope, & Dielman, 1997). Birkeland et al. (2012) fant videre at 7 % av utvalget rapporterte U-formet endring i selvfølelse. De viser til at dette kan komme av at disse ungdommene enten opplevde vanskelige livshendelser som påvirket selvfølelse, eller at de har en sårbarhet som kommer frem når de blir konfrontert med utviklingsmessige utfordringer. Forskning indikerer dermed at selvfølelse er en relativ stabil holdning i ungdomsårene, men at noen kan oppleve endringer eller kronisk lav selvfølelse. Studier tyder på at jenter og kvinner har lavere selvfølelse enn gutter og menn (Bolognini, Plancherel, Bettschart, & Halfon, 1996; Brage & Meredith, 1994; Chubb, Fertman, & Ross, 1997; Kling, Hyde, Showers, & Buswell, 1999; Tiggemann & Williamson, 2000).

Kroppsbilde

I litteraturen blir kroppsbilde i moderne vestlige samfunn ofte definert som graden av tilfredshet individer har overfor sitt fysiske utseende, spesielt med tanke på vekt og form (Tiggemann, 2004). Flere studier tyder på at gutter har et bedre kroppsbilde enn jenter (Bearman, Presnell, Martinez, & Stice, 2006; Holsen, Jones, & Birkeland, 2012; Holsen, Kraft, & Roysamb, 2001; Mellor, Fuller-Tyszkiewicz, McCabe, & Ricciardelli, 2010; Roth, 2002), i tillegg til at jenter viser en nedgang i

kroppsbilde og gutter en økning i kroppsbilde i løpet av tidlig ungdomsår (Bearman et al., 2006). Holsen et al. (2012) viser til at selv om nivået av kroppstilfredsstillelse er ulikt hos gutter og jenter, ser det ut til at utviklingen av kroppsbilde er lik for begge kjønn. De fant nemlig at gutter og jenter blir gradvis mer fornøyd med kroppene sine frem til 21-års alder. Etter denne alderen stabiliserer utviklingskurven seg (Holsen et al., 2012). Tiggemann (2004) konkluderte i sin artikkel at det eksisterer overveldende funn om at kvinners misnøye med kroppen forblir påfallende stabil i det voksne livet, og at dette er et veldig robust funn. Bildet er derimot mindre klart for menn.

En mulig årsak til disse kjønnsforskjellene kan være at gutters kropp utvikler seg, under puberteten, i retningen av det kulturelle kroppsidealet for menn, mens jenters kropp utvikler seg i en retning vekk fra det kulturelle kroppsidealet for kvinner (Labre, 2002).

Fysisk aktivitet

Verdens helseorganisasjon definerer fysisk aktivitet som de kroppsbevegelser som er produsert av skjelettmuskulatur og som krever energiforbruk (WHO, 2013). Studier som har sett på selvrappoteringsstudier av ungdommers nivåer av fysisk aktivitet viser at ungdommer deltar i fysisk aktivitet mellom 30 minutter til 120 minutter per dag (Pate, Long, & Heath, 1994; Sallis, 1993). En annen studie støtter dette, og fant at ungdommer rapporterte 1-2 timer med fysisk aktivitet per dag, (Sallis, Zakarian, Hovell, & Hofstetter, 1996). Sallis et al. (1996) peker på at man må ha i mente at selvrapporter vanligvis gir høyere estimater enn objektive mål som for eksempel mål av pulsslag.

Kjønnsforskjeller er den mest studerte demografiske faktoren når det gjelder ungdommers deltakelse i fysisk aktivitet (Sallis et al., 1996). Det eksisterer konsistente

funn som tyder på at gutter er mer aktive enn jenter (Armstrong, Balding, Gentle, & Kirby, 1990; Fuchs et al., 1988; Tell & Vellar, 1988). En studie fant at gutter i ungdomsskolen rapporterte 40% mer høyintensitetstrening enn jenter (Sallis et al., 1996). En annen studie fant derimot at gutter trener oftere enn jenter ved begynnelsen av ungdomstiden, men at det ikke er noen kjønnsforskjell ved 23-årsalder (Kjonnixsen, Torsheim, & Wold, 2008). Disse funnene støtter to andre longitudinelle studier (Telama et al., 2005; Van, Twisk, Post, Snel, & Kemper, 2000) som viser en signifikant nedgang i fysisk aktivitet under ungdomstiden og tidlig voksenalder, med en signifikant større nedgang blant menn enn kvinner. I den ene studien var reduksjonen i fysisk aktivitet mellom 13 og 27 år signifikant større blant menn (42 %) enn blant kvinner (17 %) (Van et al., 2000).

Flere individuelle treningsformer, som å jogge, sykle, gå på ski og gå turer, har vist seg å kunne overføres inn i voksenalder (Tammelin, Nayha, Hills, & Jarvelin, 2003). Videre har deltakelse i organisert idrett i ungdomsårene på en konsekvent måte vist seg å være assosiert med økt fysisk aktivitet som voksen (Tammelin et al., 2003; Telama, Yang, Hirvensalo, & Raitakari, 2006; Trudeau, Laurencelle, & Shephard, 2004; Van et al., 2000). Kjonnixsen et al. (2008) peker på at hvis fysisk aktivitet utvikler seg til å bli en vane, kan slike aktiviteter gi gode muligheter for å etablere en livslang deltakelse i fysisk aktivitet, uavhengig av den spesifikke typen av aktivitet.

Selvfølelse og kroppsbilde

Morin et al. (2011) vektlegger at selvfølelse og kroppsbilde er en viktig del av det å mestre de utviklingsmessige utfordringene i løpet av ungdomsårene. Selvfølelse og kroppsbilde er kjent for å være sterkt relatert til hverandre (Morin et al., 2011), men studier som fokuserer på retningsbestemmelsen av disse relasjonene viser blandende

resultater (Harter, 1999). Tiggemann (2005) har forsket på dette, og fant at når initiale nivåer av selvfølelse ble kontrollert, predikerte kroppsbilde senere nivåer av selvfølelse på en positiv måte. Studiet fant ikke funn for det motsatte. Denne studien ble imidlertid utført på et utvalg av jenter. Morin et al. (2011) ønsket å belyse den utviklingsmessige retningen av forholdet mellom selvfølelse og kroppsbilde hos begge kjønn. Tusen ungdommer ble målt seks ganger i løpet av en periode på fire år. Resultatene bekrefter at begge prosessene er dypt sammenflettet. I tillegg viste resultatene at det er kroppsbilde som påvirker selvfølelse. Denne effekten forble stabil, selv om liten, over tid. Morin et al. (2011) foreslår med dette at reell innflytelse mellom selvfølelse og kroppsbilde oppstår på grunn av endringer i tilstandslignende nivåer av kroppsbilde. Andre studier har funnet lignende resultater (Clay, Vignoles, & Dittmar, 2005; DuBois, Tevendale, Burk-Braxton, Swenson, & Hardesty, 2000). Mellor et al. (2010) fant at et negativt kroppsbilde predikerte negative endringer i selvfølelse to år senere blant kvinner yngre enn 31 år, men ikke for menn, eller kvinner eldre enn 31 år. Forfatterne forklarer dette med at mange unge kvinner har en høy verdi knyttet til fysisk utseende, som de muligens internaliserer gjennom sosiokulturelle innflytelser som venner og media, noe som igjen påvirker misnøye med utseende. På bakgrunn av dette vil et negativt kroppsbilde trolig predikere selvfølelse over tid blant unge kvinner (Mellor et al., 2010).

En grunn til at fysisk utseende ser ut til å være så knyttet til selvfølelse kan være at det alltid er synlig observerbart, både for andre og seg selv (Harter, 1999). Barn som blir vurdert som fysisk attraktive etter sosiale standarder får mer positiv oppmerksomhet enn de som blir vurdert som mindre attraktive, noe som kan lede til at fysisk attraktive barn og ungdommer utvikler bedre selvfølelse (Birkeland, 2013).

I følge Harter (1999) utfører vi domenespesifikke bedømmelser så vel som globale bedømmelser av vår selvverdi, og det typiske er at evalueringene varierer på tvers av domener. På denne måten bidrar domenespesifikke evalueringer til global selvfølelse på ulike måter. Selv om evalueringer av vårt fysiske utseende har vist seg å være en sterk bidragsgivende faktor overfor selvfølelse, så er det andre domener, som for eksempel tilfredsstillelse med helse, forhold, trygghet og prestasjoner, som kan være viktigere prediktorer for selvfølelse ettersom vi bli eldre. Det er mulig at kroppsbilde er spesielt viktig for selvfølelsen i ungdomsårene siden endringer i fysisk utseende, grunnet pubertetsutviklingen, kan oppleves som vanskelig, spesielt hvis det skjer utenom det normative tidsvinduet for hvert kjønn (Alsaker, 1992).

Fysisk aktivitet og selvfølelse

Flere studier har funnet en positiv sammenheng mellom fysisk aktivitet og selvfølelse (Boyd & Hrycaiko, 1997; Sagi, Szekeres, & Ferenc, 2012; Spence, McGannon, & Poon, 2005; Uchida & Hashimoto, 2007). Selv om det ser ut til at idrettsdeltagelse er positivt assosiert med selvfølelse, er ikke forholdet helt klart (Bowker, 2006). Tidligere forskning er begrenset, og til en grad inkonsistent, da kun et fåtall av studiene har skilt mellom global selvfølelse og domenespesifikke områder, som for eksempel opplevd fysisk kompetanse (Bowker, 2006). Selv om flere forskere har foreslått at idrettsdeltagelse har en positiv innflytelse på jenters og gutters selvfølelse (Taylor, 1995; Wilkins, Boland, & Albinson, 1991), vektlegger Richman og Shaffer (2000) at idrettsdeltagelse har på sitt beste vist seg å være en svak prediktor overfor global selvfølelse. Det er blant annet funnet at tidlig idrettsdeltagelse for jenter foster selvfølelse til den grad de gleder seg over idrettsaktivitetene, og at idrettsdeltakelse kan være negativt assosiert med selvfølelse for jenter som gleder seg

mindre over aktiviteten (Shaffer & Wittes, 2006). Bowker (2006) foreslår at betydningen idrettsdeltagelse har på selvfølelse kan variere blant kjønnene på grunn av forskjellene i hvor ofte gutter og jenter deltar i idrett, og på grunn av det faktum at mange fortsatt ser på idrett som et maskulint område.

Selvbestemmelsesteorien, som er en teoretisk tilnærming til menneskelig motivasjon og velvære (Ryan & Deci, 2000), kan gi et teoretisk perspektiv på hvordan deltagelse i organisert fysisk aktivitet kan henge sammen med selvfølelse. I følge denne teorien, utviklet av Deci og Ryan, vil tilfredsstillelse av tre grunnleggende og universelle menneskelige behov føre til selvmotivering og velvære (Ryan & Deci, 2000). Disse tre behovene er kompetanse, autonomi og tilhørighet. Deltagelse i organisert idrett og den fysiske aktiviteten dette innebærer kan gi svært gode muligheter for en tilfredsstillelse av disse tre behovene. Wold (2009) viser til at dette kan være en del av forklaringen på den gjennomgående positive sammenhengen som er funnet mellom fysisk aktivitet, mental helse og livskvalitet i forskning. En idrett er ofte en sosial aktivitet bestående av et nettverk av ulike personer. Folk i ulike aldre samles for eksempel på treninger, dugnader, konkurranser og lignende. Deltakelse i organisert idrett kan på denne måten bidra til at det sosiale nettverket styrkes gjennom oppveksten, og kan gi en økt mulighet for å oppleve vennskap, støtte og tilhørighet. Global selvfølelse har vist seg å være sterkt forbundet med kvaliteten av sosiale relasjoner (Leary, Haupt, Strausser, & Chokel, 1998), og flere studier tyder på at en opplevelse av sosial tilhørighet er positivt assosiert med selvfølelse (Lee & Robbins, 1998; Williams & Galliher, 2006). Videre er det funnet støtte for at en opplevelse av tilhørighet i samspillet med sine foreldre er sterkt relatert til samtidige mål av selvfølelse blant ungdom (Allen, Hauser, Bell, & O'Connor, 1994). Nærhet til foreldre

og aksept av jevnaldrende er assosiert med positiv global selvfølelse i ungdomsalder og tidlig voksenalder, og aksept av jevnaldrende kan eksistere som en buffer mot den negative effekten som lite nærhet til foreldre har på selvfølelse (Birkeland, Breivik, & Wold, 2013). Idrettsdeltagelse kan bidra til å fremme tilhørighet til andre, både jevnaldrende og voksne, og kan på denne måten være positivt assosiert med selvfølelse.

Deltagelse i organisert idrett kan bidra til tilfredsstillelse av behovet for kompetanse, for eksempel ved at barn og unge får positive tilbakemeldinger fra både jevnaldrende og voksne, eller at de opplever mestring overfor ulike utfordringer som de møter på. I motsetning til påtakelige belønninger, vil positive tilbakemeldinger på prestasjon øke indre motivasjon i stede for å minske den (Deci & Ryan, 2008). Deci og Ryan (2008) mener dette skjer fordi positive tilbakemeldinger gir informasjon om ens ferdigheter, og derfor tilfredsstiller behovet for kompetanse uten at det oppleves som kontrollerende. De kaller slike tilbakemeldinger for informative og støttende faktorer. Positive tilbakemeldinger kan gi en positiv selvbekreftelse på ens ferdigheter både som person og idrettsutøver, og kan på denne måten være positivt assosiert med selvfølelse. En studie fant at tiden som ble brukt i organisert idrett indirekte var positivt assosiert med selvfølelse via sportslig selvkonsept (Slutzky & Simpkins, 2009). Sportslig selvkonsept innebar deltagernes opplevelse av hvor gode de følte de var i idrett. Det viste seg at jo mer tid barna brukte på idrettsaktiviteter, jo bedre idrettsferdigheter opplevde de, som igjen var positivt assosiert med selvfølelse.

Fysisk aktivitet, kroppsbilde og selvfølelse

Jackson og Marsh (1986) foreslår at deltagelse i idrett influerer selvfølelse indirekte ved at det bedrer kroppsbilde og fysisk kompetanse (opplevde atletiske ferdigheter). En studie med over 2000 norske ungdommer konkluderte med at fysisk

aktivitet kan være gunstig for både gutters og jenters selvfølelse ved at det forsterker et positivt syn på ens kroppsbilde og utseende (Haugen, Safvenbom, & Ommundsen, 2011). Flere studier har funnet en positiv sammenheng mellom trening og kroppsbilde (Appleton, 2013; Campbell & Hausenblas, 2009; Haugen et al., 2011; Hausenblas & Fallon, 2006; Monteiro, Amaral, Oliveira, & Borges, 2011), noe som støtter tesen om at fysisk aktivitet kan være assosiert med selvfølelse via økt tilfredsstillelse med kroppsbilde. To meta-analyser som omhandler fysisk aktivitet og kroppsbilde viser at trening har signifikante positive effekter på kroppsbilde (Ginis & Bassett, 2011; Hausenblas & Fallon, 2006), og at disse resultatene er veldig konsistente (Ginis & Bassett, 2011). På en annen side kan det være slik at ungdommer som har et positivt kroppsbilde driver med mer fysisk aktivitet enn ungdommer som har et negativt kroppsbilde. En studie viser at et dårlig kroppsbilde er assosiert med mindre fysisk aktivitet for både jenter og gutter (Neumark-Sztainer, Paxton, Hannan, Haines, & Story, 2006).

Bowker (2006) påpeker at selv om det ser ut til å være en assosiasjon mellom idrettsdeltagelse og fysisk kompetanse, er relasjonen mellom idrettsdeltagelse og global selvfølelse mindre klar. Videre påpeker hun at tidligere forskning er begrenset, og til en grad inkonsistent. I sin studie ønsket hun derfor å studere forholdet mellom idrettsdeltagelse og selvfølelse i tidlig ungdomsår (Bowker, 2006). Resultatene bekrefter en direkte effekt mellom idrettsdeltagelse og fysisk selvfølelse (inneholder variabler som omhandler både kroppsbilde og fysisk kompetanse). Fysisk kompetanse inneholdt faktorer som sportslige ferdigheter, styrke og utholdenhet. Idrettsdeltagelse hadde derimot ikke en direkte effekt på global selvfølelse, dens effekt ble mediert av fysisk selvfølelse. Et annet funn i denne studien var at kroppsbilde, når kontrollert for

fysisk kompetanse, hadde en direkte effekt på global selvfølelse for begge kjønn.

Bowker (2006) mener dette forklarer noen av mekanismene som ligger bak idrettsdeltagelse og dens effekt på selvfølelse.

Greenleaf, Boyer og Petrie (2009) foreslår at de fysiske og psykiske utfordringene og kravene i idrett fremmer mange muligheter for utøverne som på en positiv måte kan påvirke kroppsbilde. De mener at de fysiske forutsetningene som kreves i idrett, som for eksempel styrke, hurtighet og koordinasjon, og utøvelse av disse under både trening og konkurranse, gir grunnlag for verdsettelse av kroppens funksjonalitet i tillegg til utseende og skjønnhet, spesielt med tanke på jenter og kvinner. I sin studie fant Greenleaf et al. (2009) at jenters deltagelse i idrett var assosiert med utvikling av fysisk kompetanse, noe som igjen var relatert til et positivt kroppsbilde. Forfatterne mener at disse resultatene impliserer at det ikke er idrettsdeltagelsen i seg selv som fremmer kroppsbilde, men heller at deltagelse i idrett fremmer en mulighet til å forbedre sine fysiske ferdigheter, utvikle styrke og øke koordineringsevnen, og at dette påvirker kroppsbilde på en positiv måte. Neumark-Sztainer et al. (2006) argumenterer for at disse funnene belyser viktigheten av fysisk kompetanse som en potensiell mekanisme overfor en positiv utvikling av kroppsbilde.

Selvbestemmelsesteorien kan bidra med teoretiske forklaringer til hvordan idrettsdeltagelse kan være positivt assosiert med selvfølelse via kroppsbilde. Det å delta i selvvalgt idrett som i seg selv oppleves som belønnende kan i følge Deci og Ryan (2008) gi gode muligheter for tilfredsstillelse av behovet autonomi, ved at aktiviteten i selv fremmer økt indre motivasjon. En sentral komponent i selvbestemmelsesteorien er forskjellen mellom indre og ytre motivasjon (Deci & Ryan, 2008). Indre motivasjon involverer at man gjør noe fordi aktivitetene er iboende interessant og spontant

tilfredsstillende. Når en er indre motivert utføres aktiviteten som resultat av de positive følelsene aktiviteten genererer. Resultatene fra en meta-analyse viste at ytre, påtakelige belønninger reduserte indre motivasjon på tvers av ulike aldre, aktiviteter og belønninger (Deci, Koestner, & Ryan, 1999). I en studie indikerte resultatene et mønster av positive forhold mellom indre treningsmotiver og kroppsbilde (Wilson & Rodgers, 2002). Forfatterne mener dette gir støtte til selvbestemmelsesteoretiske teser, og viser til at de som vektlegger viktige helseutfall assosiert med trening, eller synes treningen i seg selv er tilfredsstillende og selvbelønnende, vil mer sannsynlig rapportere mer positive følelser overfor sin egen kropp (Wilson & Rodgers, 2002). Ytre motivasjon for trening, som for eksempel et ønske om å se bedre ut eller et ønske om å holde vekten, har derimot vist seg å ha negative konsekvenser på kroppsbilde (Tiggemann & Williamson, 2000).

Andre studier tyder også på at fysisk aktivitet er assosiert med selvfølelse via kroppsbilde. Det er blant annet blitt funnet et negativt forhold mellom fysisk aktivitet, kroppsbilde og selvfølelse blant unge kvinner mellom 16 og 21 år (Tiggemann & Williamson, 2000). En økt treningsmengde viste seg å være assosiert med dårligere kroppsbilde og selvfølelse. Resultatene viste videre at kvinner trente mer for å holde vekten og kroppfiguren enn det menn gjorde, og at det å trene av disse årsakene var assosiert med dårligere kroppsbilde, men ikke dårligere selvfølelse. Flere andre studier har vist at kvinner trener generelt mer enn menn for grunner som vektkontroll og et ønske om attraktivitet (Davis & Cowles, 1991; McDonald & Thompson, 1992; Silberstein, Striegelmoore, Timko, & Rodin, 1988; B. L. Smith, Handley, & Eldredge, 1998). Tiggemann og Williamson (2000) påpeker at objektifiseringsteorien fremmer et teoretisk perspektiv som delvis kan belyse hvorfor kvinner har et annet motiv for å

delta i fysisk aktivitet enn det menn har. Denne teorien fremlegger konsekvensene av det å være kvinne eller jente i en kultur som seksuelt objektifiserer den kvinnelige kroppen, og argumenterer for at kvinner gradvis internaliserer andres syn som et syn på sitt eget fysiske selv. Dette vil si at kvinner og jenter ser på seg selv som et objekt som blir observert og evaluert (Fredrickson & Roberts, 1997). Dette har negative konsekvenser som skam og angst overfor sin egen kropp. Videre postulerer teorien at jenter og unge kvinner er mest sårbare for objektifisering. Siden kroppsbilde ser ut til å være sterkt assosiert med selvfølelse, spesielt under ungdomsårene (Harter, 1999), kan dette implisere at sammenhengen mellom fysisk aktivitet og kroppsbilde som ung kan ha innflytelse på selvfølelse, og at denne innflytelsen kan være mer negativ for jenter enn gutter.

Fysisk aktivitet og senere selvfølelse

En longitudinell studie av forholdet mellom fysisk aktivitet og selvfølelse blant jenter mellom 9 og 13 år fant at økt deltagelse i fysisk aktivitet ved 9- og 11-årsalder predikerte bedre selvfølelse ved henholdsvis 11 og 13 år (Schmalz et al., 2007). Resultatene støttet ikke at selvfølelse har innflytelse på senere fysisk aktivitet. Dette indikerer at deltagelse i fysisk aktivitet påvirker senere selvfølelse, heller enn at selvfølelse påvirker deltagelse i fysisk aktivitet (Birkeland, 2013). Daniels og Leaper (2006) fant i sin longitudinelle studie at det å føle seg akseptert av jevnaldrende medierte det positive forholdet mellom idrettsdeltagelse og selvfølelse to år senere. En annen studie fant at trenerens atferd var en medvirkende faktor for om idrettsdeltagelse var positivt assosiert med senere selvfølelse (Smoll, Smith, Barnett, & Everett, 1993). Pedersen og Seidman (2004) fikk i sin longitudinelle studie støtte for hypotesen sin om at sportsprestasjoner, som å vinne en pris eller ha rollen som kaptein, i tidlig

ungdomsalder var positivt assosiert med global selvfølelse i midten av ungdomsalderen for jenter. En annen studie med longitudinelt design fant at idrettsdeltakelse hadde positiv innflytelse på selvfølelse kun når opplevd kompetanse var positivt påvirket av idrettsdeltakelse (Pedersen & Seidman, 2004). Studiene ovenfor viser at deltagelse i idrett på et tidspunkt er positivt assosiert med senere selvfølelse. Disse studiene indikerer at deltagelse i organisert idrett som ung fremmer ulike positive opplevelser, noe som kan ligge til grunn for den eventuelle positive sammenhengen mellom idrettsdeltakelse som ung og senere selvfølelse.

En annen grunn til at deltagelse i organisert idrett i ungdomsårene kan være positivt relatert med senere selvfølelse, er at deltagelse i idrett er assosiert med økt fysisk aktivitet som voksen (Tammelin et al., 2003; Telama et al., 2006; Trudeau et al., 2004; Van et al., 2000). Denne økte fysiske aktiviteten kan være en faktor som påvirker selvfølelsen, muligens via kroppsbilde, som beskrevet ovenfor. Ut i fra denne tankegangen er det mulig at idrettsdeltakelse som ung påvirke senere kroppsbilde og selvfølelse på en indirekte måte ved at det fremmer økt fysisk aktivitet senere i livet.

Studier viser at overvektige ungdommer har en økt risiko for lav selvfølelse (Pierce & Wardle, 1997; Wang, 2011), noe som kan tyde på at det er en sammenheng mellom vekt og selvfølelse. Flere studier viser at fysisk aktivitet kan forebygge overvekt blant ungdom (Kahlin, Werner, Romild, & Alricsson, 2009; Mustelin, Silventoinen, Pietilainen, Rissanen, & Kaprio, 2009). Videre er det blitt funnet at gutters økte deltagelse i fysisk aktivitet utenfor skolen er korrelert med lavere vekt (Mota, Ribeiro, Carvalho, & Santos, 2010). En annen studie fant at overvektige gutter i alderen 11-14 år hadde dårligere selvfølelse enn sine jevnaldrende, mens overvekt blant jenter i alderen 14-17 år påvirket deres selvfølelse i en negativ retning (Mendelson &

White, 1985). Det er ikke nødvendigvis slik at overvekt direkte påvirker selvfølelsen, eller at overvekt påvirker selvfølelsen hos samtlige gutter og jenter. Forholdet mellom overvekt og selvfølelse er sammensatt (Lowry, Sallinen, & Janicke, 2007). Det eksisterer ulike faktorer som gjør at overvektige ungdommer har en økt risiko for lav selvfølelse, og det er blant annet det å være jente og det å identifisere seg med kulturelle standarder av kroppsfasong (Lowry et al., 2007). Det kan være at deltagelse i organisert fysisk aktivitet som ung påvirker senere selvfølelse ved at det forebygger overvekt som ung. Mange unge mennesker er fysisk inaktive (Armstrong et al., 1990; Heath, Pratt, Warren, & Kann, 1994), og organisert idrett utgjør en stor del av den fysiske aktiviteten ungdommer deltar i (Vilhjalmsson & Thorlindsson, 1992). Det kan dermed tenkes at barn og unge som deltar i organisert idrett er i mer fysisk aktivitet enn barn og unge som ikke deltar i organisert idrett, og dermed har større mulighet for å oppnå en stabil og tilfredsstillende vekt.

En annen mulig årsak til at økt fysisk aktivitet som ung kan være assosiert med senere selvfølelse er den positive sammenhengen som er funnet mellom organisert fysisk aktivitet og kroppsbygge, som beskrevet ovenfor. Det at flere longitudinelle studier viser at kroppsbygge er positivt relatert med senere selvfølelse (Morin et al., 2011; Tiggemann, 2005), kan tyde på at deltakelse i organisert aktivitet som ung indirekte har innvirkning på senere positiv selvfølelse via økt tilfredsstillelse med kroppen som ung. På en annen side er det funnet at fysisk aktivitet kan ha negativ innvirkning på kroppsbygge hos jenter, noe som kan være forårsaket av at de oftere enn gutter trener av grunner som et ønske om å se bra ut (Tiggemann & Williamson, 2000). Det kan dermed tenkes at idrettsdeltakelse som ung har ulike innvirkninger på senere kroppsbygge og selvfølelse blant jenter og gutter.

Denne gjennomgangen tyder på at det er en kobling mellom deltagelse i organisert fysisk aktivitet, kroppsbilde og selvfølelse, og at det kan være en større sammenheng blant gutter enn blant jenter. Med et ønske om å undersøke dette nærmere er den første problemstillingen derfor:

1. ”I hvor stor grad er det en sammenheng mellom deltagelse i organisert idrett, kroppsbilde og selvfølelse ved 13 år, og er det en større sammenheng blant gutter enn jenter?”

Forskning indikerer at det kan være en sammenheng mellom deltagelse i organisert fysisk aktivitet og senere kroppsbilde og selvfølelse. Den andre problemstillingen er derfor:

2. ”I hvor stor grad er det en sammenheng mellom deltagelse i organisert idrett ved 13 år og selvfølelse og kroppsbilde ved 23 år, og er det kjønnsforskjeller i denne sammenhengen?”

Metode

Design og utvalg

Datamaterialet brukt i denne studien er hentet fra studien ”Voksen i år 2000” (VITT), en longitudinell studie utført i Hordaland i Norge fra 1990-2007. Hovedformålet med VITT var å studere helseatferd og subjektiv helse blant barn og unge for videre å se om dette blir overført til voksen alder. Spørreskjemaer som ble brukt inneholdt flere ulike temaer, blant annet deltagelse i organisert idrett, fysisk aktivitet, selvfølelse, kroppsbilde, depresjonssymptomer og ernæring. Utvalget i denne studien besto av elever som gikk i 7. klasse i Hordaland i 1990 og deres foreldre. Det ble benyttet et såkalt gruppeutvalg der hver 5. skole ble trukket ut fra en alfabetisk liste

over alle skolene i Hordaland. Utvalget var på 54 klasser fordelt på 22 skoler. Ved å benytte spørreskjemaer ble de samme personene undersøkt fra de var 13 år i 1990 til de var 30 år i 2007. 924 barn/ungdommer ble inkludert i VITT i 1990, det utgjorde 78% av de som var blitt invitert til å delta. Årsakene til frafall var i all hovedsak at ungdommene ikke fikk delta i studien av foreldrene, eller at foreldrene ikke leverte tilbake en skriftlig tillatelse. Av deltagerne var 510 gutter (55%) og 414 jenter (45%).

Variabler og måleinstrument

Denne studien bruker spørsmål stilt i spørreskjemaene gitt i 1990 (13 år) og i 2000 (23 år). De spesifikke målene som blir brukt her er et demografisk mål (kjønn), deltagelse i organisert idrett, fysisk aktivitet (FA), selvfølelse (SF) og kroppsbilde (KB).

Deltagelse i organisert idrett. Dette ble målt på følgende måte. Koding står i parentes. Elevene ble spurt ”Er du medlem av et idrettslag eller en idrettsklubb?”. Svaralternativene er: Ja (1), Nei, men jeg har vært medlem før (2), Nei, jeg har aldri vært medlem (3).

Fysisk aktivitet (FA). Fysisk aktivitet ble målt på følgende måte. Koding står i parentes. Elevene ble spurt ”Utenom skoletid: Hvor ofte driver du med idrett eller mosjon så mye at du blir andpusten eller svett?”. Svaralternativene er: Hver dag (7), 4-6 ganger i uka (5), 2-3 ganger i uka (2,5), 1 gang i uka (1), 1-3 ganger i måneden (0,5), mindre enn 1 gang i måneden (0), aldri (0). Målet for fysisk aktivitet ble hentet fra den internasjonale WHO-spørreundersøkelsen ”Health behaviour in school-aged children” (HBSC), kalt HEVAS i Norge. Resultatene fra HBSC-undersøkelsen i Norge i 1989, med et nasjonalt representativt utvalg, er identiske med baselinedata fra VITT studien i 1990. Dette tyder på at utvalget i VITT er representativt for norsk ungdom, ikke bare

ungdom fra Hordaland (Kjonnixsen, Anderssen, & Wold, 2009).

Selvfølelse (SF). Global selvfølelse ble målt med en revidert versjon av Rosenberg's Self-Esteem Scale kalt Global Negative Self-Evaluation Scale. Denne skalaen er sammenlignbar med velkjente skalaer av global selvfølelse, slik som Rosenberg's og Harter's skala (Alsaker & Olweus, 1986). Koding står i parentes. Her inngår 6 beskrivelser elevene skulle rangere etter hvordan de ser på seg selv: "Av og til synes jeg at jeg ikke duger til noe", "jeg vil gjerne forandre mye hos meg selv", "jeg føler meg ganske ofte mislykket", "jeg synes ikke jeg har mye å være stolt av", "jeg har ofte ønsket jeg var en annen", "av og til føler jeg meg verdiløs". Følgende svaralternativer er: Stemmer helt (1), stemmer godt (2), stemmer ganske godt (3), stemmer noenlunde (4), stemmer ikke særlig godt (5), stemmer ikke i det hele tatt (6). Det ble laget en sumskåre ved at de 6 leddene ble summert, og deretter delt på 6 for å beholde den opprinnelige svarskalaen. Det ble utført en reliabilitetsanalyse, og Chronbach's alfa er .87 for jenter og .84 for gutter ved 13 år, og .92 for jenter og .91 for gutter ved 23 år.

Kroppsbilde (KB). Fire beskrivelser utgjør kroppsbildeskalaen utviklet av Alsaker (1992). Koding står i parentes. Her inngår 4 beskrivelser om kropp og utseende som elevene skulle rangere, to av dem er positivt ladet: "Jeg er stort sett fornøyd med kroppen min" og "jeg er stort sett fornøyd med utseendet mitt". Følgende svaralternativer er: stemmer helt (6), stemmer godt (5), stemmer ganske godt (4), stemmer noenlunde (3), stemmer ikke særlig godt (2), stemmer ikke i det hele tatt (1). To av beskrivelsene var negativt ladet: "Det er en god del ved utseendet mitt som jeg ønsker var annerledes" og "det er en god del med kroppen min som jeg skulle ønske var annerledes". Følgende svaralternativer er: Stemmer helt (1), stemmer godt (2),

stemmer ganske godt (3), stemmer noenlunde (4), stemmer ikke særlig godt (5), stemmer ikke i det hele tatt (6). Grunnet at to av spørsmålene er positivt ladet, ble disse snudd under analysene slik at høy skåre indikerer et positivt kroppsbilde. Det ble laget en sumskåre ved at de 6 leddene ble summert, og deretter delt på 6 for å beholde den opprinnelige svarskaalen. Chronbach's alfa er .85 for jenter og .79 for gutter ved 13 år, og .91 for jenter og .87 for gutter ved 23 år.

Fysisk aktivitet og medlemskap i en idrettsklubb eller idrettslag. Denne studien ønsker å studere deltagelse i organisert fysisk aktivitet, men variabelen ”deltagelse i organisert idrett” måler ikke hvor aktive ungdommene er. I denne studien ble det derfor valgt en variabel som måler antall ganger de er fysisk aktive. Tabell 1 viser at jo mer aktive ungdommene er, jo mer sannsynlig er det at de er medlem av et idrettslag eller en idrettsklubb. Av de som trener hver dag eller 4-6 ganger i uken er 80 % - 87 % medlem av et idrettslag. Målet på fysisk aktivitet gir dermed en indikasjon på grad av ungdommenes deltagelse i organisert fysisk aktivitet.

Tabell 1

Krysstabell for fysisk aktivitet og deltakelse i organisert idrett utgitt i prosent

Medlem av et idrettslag	Antall ganger en driver med fysisk aktivitet						Aldri	Total n
	Hver dag	4-6 pr. uke	2-3 pr. uke	1 pr. uke	1-3 pr. måned	Mindre enn 1 pr. måned		
Ja	80	87	68	32	19	8	13	332
Nei, men vært medlem før	10	9	25	56	58	54	60	143
Nei, aldri	10	4	6	12	23	38	27	48
Total n	39	120	245	65	26	13	15	523

Statistiske analyser

Programmet SPSS versjon 19 ble benyttet for å utføre de statistiske analysene. Alle analysene ble utført to ganger, en hvor kjønn var samlet og en hvor gutter og jenter

ble separert for å vise kjønnsforskjeller. Forberedende analyser ble utført, herunder deskriptiv statistikk med gjennomsnittsverdier. En korrelasjonsanalyse ble utført for å undersøke sammenhengene mellom de ulike prediktorvariablene ved både 13 og 23-årsalder. Hierarkiske multiple regresjonsanalyser ble utført for å se hvor mye av variansen i selvfølelse ved 13 år og 23 år som kunne forklares ut i fra de ulike prediktorvariablene. Siden alle variablene ble kodet om til å være på et tilnærmet intervallnivå, ble det utført korrelasjonsanalyser ved bruk av Pearson's korrelasjonskoeffisient og multippel regresjon i stede for andre alternativ for variabler på ordinal nivå.

Validitet, reliabilitet og generaliserbarhet

I denne studien er det blitt benyttet et tilfeldig gruppeutvalg. Utvalget består av skoler og klasser som ble tilfeldig trukket, og ikke tilfeldig utvalgte elever. Det kan være at elever som går i samme klasse blir påvirket av hverandre og derfor er mer like enn ellers. Dette er noe som kan påvirke representativiteten av utvalget og grad av generalisering. Det at utvalget bare er hentet fra skoler i Hordaland kan redusere muligheten for å generalisere til andre norske elever fra andre steder i landet. På en annen side vil det tilfeldige utvalget av skoler kunne øke grad av representativitet og muligheten for å generalisere. I tillegg er resultatene fra HBSC-undersøkelsen i Norge i 1989, med et nasjonalt representativt utvalg, identiske med baselinedata fra VITT studien i 1990, noe som tyder på at utvalget i denne studien er representativt for norsk ungdom, ikke bare ungdom fra Hordaland (Kjonnixsen et al., 2009). Videre består studien av et stort utvalg, og store utvalg har færre skjevheter (Langdridge, 2006), noe som kan øke muligheten for generalisering.

Denne studien har benyttet egenrapportering av alle variablene ved å bruke

spørreskjemaer. Denne type måling har vist seg å ha redusert validitet og reliabilitet (Shepard, 2003). Ved en slik målemetode bestemmer deltagerne svarene selv, og en kan derfor ikke være sikker på at en får en valid rapportering. Det kan for eksempel tenkes at deltagerne svarer på en sosial ønskverdig måte, eller svarer uten å tenke seg om for å bli fort ferdig, noe som kan føre til både over- og underrapportering. På en annen side kan velskrevne spørreskjemaer føre til reliable og valide data (Langdridge, 2006).

Til slutt er det viktig å ha i mente at longitudinelle studier er sårbare for påvirkning av utenforliggende faktorer som endrer seg underveis i studien, som for eksempel familiære endringer. Slike faktorer kan påvirke representativiteten og validiteten av studien.

Frafallsanalyser

En enveis ANOVA som sammenligner nivået av selvfølelse ved 13 år mellom deltagerne som droppet ut før år 2000 og deltagerne som deltok i år 2000 ut viste ingen signifikante forskjeller ($F(1,839) = 1,93, p=0,16$) (Birkeland et al., 2013).

Analyser av variansen i fysisk aktivitet ved 13 år mellom de som droppet ut før år 2000 og de som deltok i år 2000 viste ingen signifikante forskjeller, med unntak av fysisk aktivitet mellom jenter som droppet ut i år 2000 og de som ikke gjorde det (Birkeland, Torsheim, & Wold, 2009). De som deltok i år 2000 rapporterte mindre fysisk aktivitet (2,5 versus 3 per uke) sammenlignet med de som droppet ut, noe som kan tyde på at funnene er mindre representative for jenter som har et høyt nivå av fysisk aktivitet i tidlig ungdomsalder (Birkeland et al., 2009).

Analyser av variansen i kroppsbilde ved 13 år mellom deltagerne som droppet

ut før år 2000 og de som deltok i år 2000 viste ingen signifikante forskjeller (Holsen et al., 2012).

Resultater

Deskriptive analyser

Selvfølelse. Tabell 2 viser at guttene har en signifikant ($p < .001$) bedre selvfølelse enn jentene både ved 13 og 23 år. Guttene og jentene viser en signifikant økning i selvfølelse fra 13 til 23 år ($p < .001$).

Kroppsbilde. Tabell 2 viser at guttene har et signifikant bedre kroppsbilde enn jentene ($p < .001$) både ved 13 og 23 år. Guttene ($p < .05$) og jentene ($p < .001$) viser et signifikant forbedret kroppsbilde fra 13 til 23 år.

Fysisk aktivitet. Tabell 2 viser at guttene rapporterer å være signifikant mer fysisk aktiv enn jentene både ved 13 og 23 år ($p < .001$). Begge kjønn viser en signifikant nedgang i fysisk aktivitet fra 13 til 23 år ($p < .001$).

Tabell 2

Gjennomsnittsverdier, standardavvik, range og t-verdier for alle variabler fordelt på kjønn

Variabel	Gutter			Jenter			Range	t
	N	M	SD	N	M	SD		
Selvfølelse 13 år	234	4.51	.95	251	4.16	1.05	1-6	3.86***
Selvfølelse 23 år	308	5.14	.84	318	4.86	1.05	1-6	3.66***
Kroppsbilde 13 år	213	4.09	1.0	239	3.50	1.18	1-6	5.41***
Kroppsbilde 23 år	307	4.51	.99	318	3.98	1.19	1-6	6.03***
Fysisk aktivitet 13 år	260	3.46	1.99	268	2.53	1.63	0-7	5.83***
Fysisk aktivitet 23 år	308	1.94	2.03	319	1.82	1.74	0-7	0.75***

***: $p < .001$

Notat. Variabler angående fysisk aktivitet gjenspeiler antall ganger ungdommene trener per uke. Selvfølelse gjenspeiler skårene på spørsmålene som omhandler selvfølelse,

hvor 1= mest bekreftende til negativ selvfølelse. Kroppsbilde gjenspeiler skårene på spørsmålene som omhandler kroppsbilde, hvor 1= mest bekreftende til negativt kroppsbilde.

Korrelasjonsanalyser

Det ble utført en korrelasjonsanalyse (Pearson's r) for å se på sammenhenger mellom de ulike prediktorvariablene ved 13 og 23 år. Resultatene fra analysen, som sett i tabell 3, viser en moderat til høy korrelasjon mellom selvfølelse ved 13 år og kroppsbilde ved 13 for begge kjønn ($p < .001$). Det er en høy korrelasjon mellom selvfølelse og kroppsbilde ved 23 år for begge kjønn, hvor sammenhengene er signifikante både for guttene ($p < .01$) og jentene ($p < .001$). Det er en signifikant korrelasjon, selv om svak, mellom fysisk aktivitet ved 13 og 23 år for begge kjønn ($p < .001$). Resultatene viser svake, men signifikante sammenhenger, mellom fysisk aktivitet ved 13 år og selvfølelse ved 13 år ($p < .05$), mellom fysisk aktivitet ved 13 år og kroppsbilde ved 23 år ($p < .05$), mellom fysisk aktivitet ved 23 år og selvfølelse ved 23 år ($p < .05$) og mellom fysisk aktivitet ved 23 år og kroppsbilde ved 23 år ($p < .001$) for guttene. Ingen av disse sammenhengene er signifikante for jentene.

Tabell 3

Interkorrelasjoner (Pearson's r) for alle prediktorvariablene fordelt på kjønn

	1	2	3	4	5	6
1. Selvfølelse 13 år	-	.22**	.62***	.13*	.14*	.01
2. Selvfølelse 23 år	.33***	-	.23**	.70***	.11	.11*
3. Kroppsbilde 13 år	.71***	.28***	-	.16*	.12	.07
4. Kroppsbilde 23 år	.38***	.69**	.37***	-	.15*	.21***
5. Fysisk aktivitet 13 år	.06	.07	.07	.07	-	.20**
6. Fysisk aktivitet 23 år	.04	.02	-.01	.02	.19**	-

*: $p < .05$, **: $p < .01$, ***: $p < .001$

Notat. Interkorrelasjoner for gutter er presentert i kursiv over diagonalen.

Hierarkiske multiple regresjonsanalyser

Lineære regresjonsanalyser ble utført for å undersøke i hvilken grad variansen i selvfølelse ved 13 og 23 år kan forklares ut i fra prediktorvariablene, både hver for seg og totalt. Egne analyser ble utført for selvfølelse ved henholdsvis 13 og 23 år.

Variabelen fysisk aktivitet er satt inn først på grunn av oppgavehypotesen om at fysisk aktivitet og deltagelse i organisert idrett kan være positivt assosiert med selvfølelse. I tillegg ble variablene ved 13 år satt inn før variablene ved 23 år. Tabell 4 viser at fysisk aktivitet ved 13 år, lagt inn i modell 1, henger svakt, men signifikant sammen med selvfølelse ved 13 år for guttene ($p < .05$), men ikke for jentene. Når kroppsbilde ved 13 år ble lagt inn i modell 2, økte forklart varians til 39 % for guttene og 49 % for jentene, men bidraget fra idrettsdeltagelse var ikke lenger signifikant.

I tabell 5 ser en at fysisk aktivitet ved 13 år, lagt inn i modell 1, signifikant forklarer 3 % av variansen i selvfølelse ved 23 år for mennene ($p < .05$), mens det ikke var signifikant for kvinnene. Fysisk aktivitet og kroppsbilde ved 13 år forklarte til sammen 7-8 % av variansen i selvfølelse ved 23 år for både mennene ($p < .01$) og kvinnene ($p < .001$). Modell 3 viser at forklart varians øker når selvfølelse ved 13 år blir lagt inn i ligningen for både mennene ($p < .01$) og kvinnene ($p < .001$), mens økningen i forklart varians er svært liten når fysisk aktivitet ved 23 år ble lagt inn. Siste modell inkluderer fysisk aktivitet ved 13 og 23 år, og kroppsbilde ved 13 og 23 år, og selvfølelse ved 13 år, som til sammen forklarer 53 % av variansen i selvfølelse ved 23 år for mennene, og 49 % for kvinnene. For begge kjønn er kroppsbilde ved 23 år den sterkeste prediktoren for selvfølelse ved 23 år.

Tabell 4

Hierarkisk multippel regresjonsanalyse- prediktorvariabler for selvfølelse ved 13 år fordelt på kjønn

Variabel	Gutter				Jenter			
	B	Se B	β	R ²	B	SE B	β	R ²
Modell 1:								
(konstant)	4.20	.13			4.07	.13		
Fysisk aktivitet 13 år	.07	.03	.15*		.04	.04	.06	
				.02*				.003
Modell 2:								
(konstant)	1.90	.23			1.90	.17		
Fysisk aktivitet 13 år	.04	.03	.08		.02	.03	.03	
Kroppsbilde 13 år	.59	.05	.61***		.63	.04	.70***	
				.39***				.49***

*:p<.05, **:p<.01, ***:p<.001

Tabell 5

Hierarkisk multippel regresjonsanalyse – prediktorvariabler for selvfølelse ved 23 år fordelt på kjønn

Variabel	Gutter				Jenter			
	B	SE B	β	R ²	B	SE B	β	R ²
Modell 1:								
(konstant)	4.93	.12			4.85	.12		
Fysisk aktivitet 13 år	.07	.03	.16*		.02	.04	.03	
				.03*				.001
Modell 2:								
(konstant)	4.27	.25			4.00	.22		
Fysisk aktivitet 13 år	.06	.03	.14*		.01	.04	.02	
Kroppsbilde 13 år	.17	.06	.21**		.25	.06	.29***	
				.07**				.08***
Modell 3:								
(konstant)	4.01	.29			3.42	.27		
Fysisk aktivitet 13 år	.05	.03	.13		.01	.04	.01	
Kroppsbilde 13 år	.09	.07	.11		.05	.08	.06	
Selvfølelse 13 år	.13	.08	.16		.31	.08	.32***	
				.08**				.13***
Modell 4:								
(konstant)	3.96	.29			3.45	.27		
Fysisk aktivitet 13 år	.04	.03	.10		.01	.04	.02	
Kroppsbilde 13 år	.09	.07	.10		.05	.08	.06	
Selvfølelse 13 år	.14	.07	.16		.31	.08	.32***	
Fysisk aktivitet 23 år	.05	.03	.13		-.02	.04	-.04	
				.10***				.14***
Modell 5:								
(konstant)	1.93	0.26			2.25	.23		
Fysisk aktivitet 13 år	.01	.02	.02		0.01	.03	.01	
Kroppsbilde 13 år	.03	.05	.04		-.06	.06	-.07	
Selvfølelse 13 år	.11	.05	.12		.13	.07	.14*	
Fysisk aktivitet 23 år	.02	.02	.04		-.03	.03	-.05	
Kroppsbilde 23 år	.57	.04	.68***		.57	.65	.66***	
				.53***				.49***

*:p<.05, **:p<.01, ***:p<.001

Diskusjon

Deltagelse i organisert idrett, selvfølelse og kroppsbilde ved 13 årsalder

Resultatene i denne studien viser at det er en signifikant, men svak, korrelasjon mellom guttenes fysiske aktivitet og selvfølelse ved 13 år, og mellom guttenes fysiske aktivitet og kroppsbilde ved 13 år. En finner derimot ikke disse sammenhengene hos jentene. Regresjonsanalyser ble utført for å se hvor mye av variansen i selvfølelse ved 13 år som kan forklares ut i fra fysisk aktivitet og kroppsbilde. Hypotesen om at idrettsdeltakelse har en positiv sammenheng med kroppsbilde og selvfølelse ble delvis bekreftet. Guttenes fysiske aktivitet henger svakt, men signifikant, sammen med selvfølelse. Denne sammenhengen fremkommer ikke blant jentene. Resultatene tyder på at det er en større sammenheng mellom guttenes deltagelse i organisert idrett, kroppsbilde og selvfølelse ved 13 år, selv om sammenhengen er svak, noe som indikerer at gutter profiterer bedre på organisert fysisk aktivitet enn jenter.

Forskning tyder på at gutter har et bedre kroppsbilde og en bedre selvfølelse enn jenter (Bearman et al., 2006; Bolognini et al., 1996; Holsen et al., 2012; Kling et al., 1999; Mellor et al., 2010), noe som også denne studien viser. Dette er noe som kan gjøre gutter mer mottakelige for positive tilbakemeldinger og opplevd atletisk kompetanse innenfor idretten. Det kan for eksempel bidra til at gutter har et større fokus på de positive tilbakemeldingene og prestasjonene enn de negative. En dårligere selvfølelse og et dårligere kroppsbilde kan bidra til at jenter er mer sensitive overfor de negative tilbakemeldingene enn på de positive, og dermed opplever mindre mestring og dårligere sportslig kompetanse enn det gutter gjør. Som postulert av Ryan og Deci (2000) vil opplevd kompetanse og følelser av mestring kunne bidra til økt psykologisk velvære og dermed styrke holdningen en har til seg selv på en positiv måte.

Opplevelser av sportslig kompetanse og mestring kan dermed være en mulig grunn til at idrettsdeltagelse henger svakt sammen med selvfølelse blant guttene.

Deltagelse i organisert idrett kan gi økt mulighet for å oppleve vennskap, støtte og tilhørighet. Ryan og Deci (2000) peker på at opplevelse av tilhørighet er et menneskelig behov som er essensielt for å fremme optimal fungering, sosial utvikling og personlig velvære. Opplevelse av tilhørighet kan ut i fra dette teoretiske perspektivet være positivt assosiert med holdningen en har til seg selv, noe som blir støttet av flere studier som viser at sosial tilhørighet er positivt relatert med selvfølelse (Leary et al., 1998; Lee & Robbins, 1998; Williams & Galliher, 2006). Det kan dermed tenkes at idrettsdeltagelse bidrar til at gutter opplever tilhørighet og støtte i den grad at det er svakt relatert med selvfølelse.

Videre impliserer resultatene at guttenes deltagelse i organisert idrett kan være positivt assosiert med selvfølelse via økt tilfredsstillelse med kroppsbilde. Det er mulig at veien til selvfølelse går via kroppsbilde. Bowker (2006) foreslår at selv om idrettsdeltagelse indirekte kan lede til en mer positiv selvfølelse, så vil et hvert forhold mellom fysisk aktivitet og selvfølelse bli skjult dersom en ikke vurderer domenespesifikk selvfølelse som kroppsbilde. Det er blitt teoretisert at deltakelse i idrett ikke direkte leder til psykologisk velvære, men i stede påvirker utviklingen av psykologiske faktorer som leder til positive utfall (Greenleaf et al., 2009). Denne teoretiseringen predikerer at idrettsdeltagelse vil ha positiv påvirkning på kroppsbilde (Greenleaf et al., 2009). En positiv sammenheng mellom idrettsdeltagelse og kroppsbilde har både blitt funnet i korrelasjonsstudier og studier som bruker eksperimentelle design (Appleton, 2013; Campbell & Hausenblas, 2009; Haugen et al., 2011; Hausenblas & Fallon, 2006; Monteiro et al., 2011). I en metaanalyse av trening

og kroppsbilde ble det funnet støtte for at fysisk aktivitet leder til et mer positivt kroppsbilde (Hausenblas & Fallon, 2006). Disse funnene indikerer at idrettsdeltagelse kan være indirekte relatert med selvfølelse ved at det blant annet kan øke ens tilfredsstillelse med ens fysiske utseende. Hvis idrettsdeltagelse derimot bidrar til mer negative følelser overfor sin egen kropp, har det vist seg at deltagelse i organisert fysisk aktivitet kan ha en negativ innflytelse på global selvfølelse (Richman & Shaffer, 2000). Det kan være at gutter opplever økt tilfredsstillelse med sin egen kropp og sitt eget utseende som resultat av idrettsdeltagelsen, noe som kan være en mulig årsak til at det er en svak sammenheng mellom deltagelse i organisert fysisk aktivitet, kroppsbilde og selvfølelse blant guttene.

Forskning har vist at den positive sammenhengen mellom idrettsdeltagelse og kroppsbilde kan oppstå som resultat av at deltagelse i fysisk aktivitet gir grobunn for opplevelse av fysisk kompetanse, som for eksempel sportslige ferdigheter, styrke og utholdenhet (Bowker, 2006; Greenleaf et al., 2009). Slik fysisk kompetanse har vist seg å være positivt relatert med selvfølelse (Bowker, 2006). Det er mulig at gutter i stor grad vektlegger fysiske evner, som for eksempel å løpe fort eller å kaste hardt, og dette kan være en mulig årsak til at gutters deltagelse i fysisk aktivitet er positivt relatert med kroppsbilde og selvfølelse.

En mulig årsak til kjønnsforskjellene i sammenhengen mellom idrettsdeltagelse, selvfølelse og kroppsbilde kan være relatert til de biologiske kjønnsforskjellene som oppstår under puberteten. Under ungdomsårene opplever jenter mange fysiske endringer, slik som økt fettdisposisjon og menstruasjon (Wheeler, 1991), som igjen kan påvirke kroppsbilde og selvfølelse på en negativ måte (Tiggemann, 2004). Jenter vil trolig, i større grad enn gutter, oppleve misnøye med kroppen relatert til vektøkningen

assosiert med puberteten (Attie & Brooks-Gunn, 1989). Eksponering av vakre og tynne kropper i media har også vist seg å lede til et mer negativt kroppsbilde for kvinner (Tiggemann & McGill, 2004; Yamamiya, Cash, Melnyk, Posavac, & Posavac, 2005), og en idealisering av tynnhhet har vist seg å være positivt korrelert med misnøye med kroppsbilde (Stice, Schupakneuberg, Shaw, & Stein, 1994). Videre har det å sammenligne seg med kvinner i reklamer negativ innvirkning på kroppsbilde (Tiggemann & McGill, 2004). Den økte fettdisposisjonen som jenter opplever i puberteten kan gjøre de ekstra sårbare for medienes fremstilling av den perfekte kvinnekroppen. Dette kan være en faktor som er såpass solid og tungtveiende, og kan dermed bidra til at studien ikke finner en sammenheng mellom fysisk aktivitet, kroppsbilde og selvfølelse blant jentene.

Objektifiseringsteorien kan bidra med andre mulige forklaringer overfor disse kjønnsforskjellene. Teorien fremlegger at jenter og kvinner i større grad ser på seg selv som et objekt som blir observert og evaluert i kulturer som seksuelt objektifiserer den kvinnelige kroppen (Fredrickson & Roberts, 1997). Dette kan føre til at jenter har andre motiver for å drive med trening enn det gutter har. Sammenfallende og longitudinelle funn tyder på at kroppsform får et primært fokus for jenter under avslutningen av pubertetsutviklingen, og bestrebelser for å kontrollere vekten intensifieres (Attie & Brooks-Gunn, 1989). Det er blitt funnet at jenter deltar i trening oftere enn gutter for grunner som blant annet vektkontroll (Tiggemann & Williamson, 2000), og flere studier viser at det å trene for å kontrollere vekten er negativt assosiert med kroppsbilde (Cash, Novy, & Grant, 1994; McDonald & Thompson, 1992). Å leve i en kultur med et slikt kvinnesyn kan gjøre jenter mer sårbare for det tynne og vakre idealet som florerer i mediene i dag, og bidra til at jenter trener for å etterkomme et nesten uoverkommelig

ideal. Hvis dette er grunnen til at jenter deltar i organisert fysisk aktivitet kan det være en mulig årsak til at det er en større positiv sammenheng mellom idrettsdeltagelse, kroppsbilde og selvfølelse blant gutter enn blant jenter. I tillegg kan det tenkes at unge jenter som deltar i organisert aktivitet for å holde vekten allikevel vil oppleve vektoppgang forårsaket av den naturlige økte fettdisposisjon under puberteten, noe som igjen kan være negativt assosiert med kroppsbilde og selvfølelse.

Selvbestemmelsesteorien kan bidra med forklaringer til hvorfor en slik ytre motivasjon for trening kan være negativt relatert med ens holdning til seg selv (Deci & Ryan, 2008). Når en deltar i fysisk aktivitet på grunn av følgene dette har, som for eksempel vektkontroll, er en ytre motivert. Indre motivasjon, derimot, som for eksempel at en driver med fysisk aktivitet fordi det i seg selv er tilfredsstillende og selvbelønnende, vil kunne gi grobunn for et mer positivt kroppsbilde og en mer positiv selvfølelse. Wilson og Rodgers (2002) viser til at de som vektlegger viktige helseutfall assosiert med trening, eller synes treningen i seg selv er tilfredsstillende, vil trolig uttrykke mer positive følelser overfor sin egen kropp, noe de mener støtter opp under selvbestemmelsesteoretiske teser. Det er mulig at gutter, i større grad enn jenter, deltar i organisert aktivitet som resultat av indre motivasjon, for eksempel ved at de synes aktiviteten er iboende interessant og spontant tilfredsstillende. Denne indre motivasjonen kan bidra til at guttenes deltagelse i organisert fysisk aktivitet er positivt assosiert med kroppsbilde og selvfølelse.

Resultatene fra regresjonsanalysen viser at sammenhengen mellom guttenes idrettsdeltagelse og selvfølelse forsvinner når det tas hensyn til kroppsbilde, og at det da kun er kroppsbilde som gir et signifikant bidrag til variansen i selvfølelse for begge kjønn. Selvbestemmelsesteorien gir grunnlag for en mulig måte å forstå hvorfor

deltakelse i organisert fysisk aktivitet kan være positivt relatert med selvfølelse. I denne studien, derimot, ble det ikke skilt mellom opplevelsene ungdommene erfarer i idretten. Det kan være at det er kvaliteten i den organiserte idretten eller kvaliteten av den fysiske aktiviteten som teller, og ikke ren deltagelse. Muligens er det slik at ungdommene i studien ikke opplevde de tre grunnleggende behovene, autonomi, kompetanse og tilhørighet, i den grad at det var positivt assosiert med selvfølelse når en tar høyde for kroppsbilde. Det er mulig at ungdommenes deltagelse i fysisk aktivitet ikke var basert på eget initiativ eller indre motivasjon. Det kan ha vært en ytre motivasjonsfaktor, som for eksempel et ønske om å tilfredsstille foreldrene, som kan ha vært den viktigste grunnen til at flere av dem deltok i organisert fysisk aktivitet. Det er blitt funnet at dess mer tid ungdommer bruker på idretten de deltar i, jo bedre idrettsferdigheter opplever de, noe som igjen er positivt assosiert med selvfølelse (Slutzky & Simpkins, 2009). Det kan tenkes at ungdommer som deltar i idrett, men ikke ofte nok til å erfare en slik opplevd idrettskompetanse, heller ikke får tilfredsstilt behovet for kompetanse. Dette kan være mulige grunner til at studien ikke finner en sammenheng mellom jentenes deltagelse i organisert fysisk aktivitet og selvfølelse, og tilsvarende for guttene når en tar hensyn til kroppsbilde.

Deltagelse i organisert idrett, selvfølelse og kroppsbilde fra 13 til 23 år

Resultatene i denne studien viser at det er en signifikant, men svak, korrelasjon mellom mennenes fysiske aktivitet ved 13 år og kroppsbilde ved 23 år, men ikke blant kvinnene. Regresjonsanalyser ble utført for å se hvor mye av variansen i selvfølelse ved 23 år som kan forklares ut i fra fysisk aktivitet og kroppsbilde ved 13 og 23 år, samt selvfølelse ved 13 år. Det ble utført 5 modeller som øker i kompleksitet. Hypotesen om at idrettsdeltagelse er positivt relatert med senere selvfølelse ble delvis bekreftet.

Guttenes fysiske aktivitet ved 13 år bidrar signifikant til forklart varians i selvfølelse ved 23 år i den første modellen, mens dette ikke er tilfelle for jentene. Resultatene viser dermed at det er en sammenheng, dog svak, mellom idrettsdeltagelse som ung og senere kroppsbilde og selvfølelse, men kun blant mennene.

Det at det er en svak sammenheng mellom idrettsdeltagelse som 13-åring og kroppsbilde ved 23 år hos mennene kan være knyttet til at det positive forholdet mellom guttenes idrettsdeltagelse og kroppsbilde ved 13 år er positivt relatert med senere kroppsbilde. Det kan for eksempel være at idrettsdeltagelse bidrar til at gutter opplever økt fysisk kompetanse som ung, som for eksempel økt muskelstyrke, utholdenhet og hurtighet, og muligens tillegger dette så mye verdi at det er positivt assosiert med kroppsbilde også som 23-åring. Det var derimot ingen sammenheng mellom idrettsdeltagelse som ung og senere kroppsbilde blant kvinnene, noe som tyder på at det er andre faktorer som er sterkere relatert med kroppsbilde hos 23 år gamle kvinner enn det idrettsdeltagelse som ung er. Det kan for eksempel være faktorer som endringer i vekt eller endringer i hvordan og hvor mye kvinner sammenligner seg med andre på. Det kan også tenkes at den mentale modningen som skjer under tidlig voksenalder er mer positivt assosiert med senere kroppsbilde hos kvinner enn det idrettsdeltagelse som ung er. Denne modningen kan blant annet føre til at kvinner blir flinkere til å akseptere de naturlige endringene som skjer med kroppen under puberteten, eller at de i mindre grad blir påvirket av det vestlige fremstilte idealet av kvinnen.

Resultatene tyder på at deltagelse i organisert idrett som ung er positivt relatert med mennenes selvfølelse ved 23 årsalder. Dette kan indikere at gutter erfarer positive opplevelser innenfor idretten som kan tenkes å være positivt assosiert med senere

selvfølelse. Det kan for eksempel være at gutter responderer positivt på trenerens atferd, da trenerens atferd har vist seg å være en medvirkende faktor for om idrettsdeltagelse påvirker senere selvfølelse på en positiv måte (Smoll et al., 1993). Støttende og instruerende trenere som ga ros og oppmuntring heller enn kritikk og straff, og som ga gode tekniske instruksjoner orientert mot å bedre atletiske ferdigheter, viste seg å ha en positiv effekt på gutters selvfølelse. Smith og Smoll (1991) påpeker at interaksjoner med trenere kan ha viktig innflytelse på selvfølelse da trenere ikke bare gir evaluerende tilbakemeldinger, men også instruksjoner som kan hjelpe unge med å erverve høyt verdsette atletiske ferdigheter. I tillegg kan trenere spille viktige roller i livene til ungdommene, noe som gjør det mulig at deres atferd kan påvirke ungdommenes selvfølelse (Smoll et al., 1993). Det er mulig at treneren spiller en så stor rolle for gutter at det er positivt assosiert med senere selvfølelse.

En mulig årsak til kjønnsforskjellene studien finner i sammenhengen mellom idrettsdeltagelse og senere selvfølelse kan være at guttene i større grad enn jentene følte seg akseptert av jevnaldrende. Forskning har vist at det å føle seg akseptert av jevnaldrende idrettsmedlemmer er positivt assosiert med senere selvfølelse (Daniels & Leaper, 2006). Det er også blitt funnet at det å glede seg over idrettsaktiviteten er positivt assosiert med selvfølelse, mens det å glede seg mindre over aktiviteten er negativt assosiert med selvfølelse (Shaffer & Wittes, 2006). Shaffer og Wittes (2006) antar at de som gleder seg mest over idrettsaktiviteten er de som opplever fordeler ved å delta, som for eksempel økt fysisk kompetanse og selvsikkerhet. Det kan tenkes at disse opplevde fordelene igjen kan ha positiv innvirkning på senere selvfølelse ved at det kreerer mestring og minker sårbarheten for senere opplevde nederlag i ungdomstiden. Det er mulig at gutter opplever flere fordeler enn jenter som resultat av

å delta i organisert fysisk aktivitet. Dette kan bidra til at det er svak positiv sammenheng mellom idrettsdeltagelse som ung og senere selvfølelse blant mennene, og samtidig bidra til at det ikke er en tilsvarende sammenheng blant kvinnene.

Deltagelse i organisert idrett gir muligens et grunnlag for mer fysisk aktivitet utover den fysiske aktiviteten som utføres på skolen og ellers i fritiden. Forskning viser at fysisk aktivitet kan forebygge overvekt blant ungdom (Kahlin et al., 2009; Mustelin et al., 2009), og dette kan være en faktor som bidrar til at idrettsdeltagelse er positivt assosiert med kroppsbilde, og senere kroppsbilde og selvfølelse. Holsen et al. (2012) peker på at det positive forholdet mellom BMI (body mass index) og misnøye med kroppen er et av de mest robuste funnene i litteraturen som omhandler kroppsbilde. Flere studier viser at en høyere BMI er assosiert med større misnøye med kroppen for både jenter og gutter (Jones, Vigfusdottir, & Lee, 2004; McCabe & Ricciardelli, 2003; Mendelson & White, 1985; Paxton, Eisenberg, & Neumark-Sztainer, 2006). Forskning viser også at det er en sammenheng mellom overvekt og negativ selvfølelse (Mendelson & White, 1985; Pierce & Wardle, 1997; Wang, 2011). Det kan derfor tenkes at idrettsdeltagelse som ung er positivt assosiert med senere selvfølelse og kroppsbilde ved at det forebygger overvekt og fremmer et positivt kroppsbilde og en positiv selvfølelse i ungdomsårene. Det at denne studien ikke finner en positiv sammenheng mellom fysisk aktivitet og senere kroppsbilde og selvfølelse blant kvinnene kan være at den normale pubertetsutviklingen har en mer negativ innvirkning på kroppsbilde for jenter enn for gutter, noe som kan overskygge den mulige positive sammenhengen mellom fysisk aktivitet, vekt, kroppsbilde og selvfølelse. I tillegg viser en studie at det å være en overvektig jente som identifiserer seg med kulturelle standarder og kroppsfasjon er faktorer som bidrar til økt risiko for lav selvfølelse

(Lowry et al., 2007), noe som igjen kan være negativt assosiert med senere kroppsbilde og selvfølelse. Ut i fra denne studien kan det tenkes at det eksisterer en sammenheng mellom guttenes deltagelse i organisert fysisk aktivitet, BMI, kroppsbilde og selvfølelse ved 13 år og kroppsbilde og selvfølelse ved 23 år.

Deltagelse i organisert idrett i ungdomsårene har på en konsekvent måte vist seg å være assosiert med økt fysisk aktivitet som voksen (Tammelin et al., 2003; Telama et al., 2006; Trudeau et al., 2004; Van et al., 2000). Det at deltagelse i organisert idrett som ung fostrer økt fysisk aktivitet senere i livet kan være en medvirkende faktor til at idrettsdeltagelse er svakt relatert med senere kroppsbilde og selvfølelse for mennene. Den økte fysiske aktiviteten som ung voksen kan bidra til at en opprettholder atletiske ferdigheter og en stabil og tilfredsstillende vekt, som igjen kan være positivt assosiert med kroppsbilde og selvfølelse. På en annen side kan det være slik at normalvektige ungdommer som er fornøyd med kroppen sin, og føler seg vel med den, i større grad deltar i organisert idrett og fysisk aktivitet enn overvektige ungdommer som ikke er tilfreds med kroppen. Godin, Belanger-Gravel og Nolin (2008) impliserer i sin studie at høy BMI er en negativ avgjørende faktor overfor deltagelse i fysisk aktivitet. En mulig årsak til dette er at det kan være mer motiverende å drive med fysisk aktivitet når en er tilfreds med egen kropp og utseende. Er man derimot ikke tilfreds med egen kropp kan det være vanskeligere å utføre fysisk anstrengende aktivitet foran andre av redsel for å bli vurdert og evaluert på en negativ måte. Det er derfor mulig at gutter som deltar i organisert fysisk aktivitet i utgangspunktet har et bedre kroppsbilde og en bedre selvfølelse enn de som ikke deltar, og at dette er en faktor som spiller inn på menns kroppsbilde og selvfølelse ved 23 år, og ikke deltagelsen i den organiserte fysiske aktiviteten i seg selv.

Videre kan det tenkes at deltagelse i idrett som ung fungerer som en beskyttende faktor overfor utvikling av et negativt kroppsbilde og en negativ selvfølelse blant kvinner, og at man ut i fra dette ikke finner at idrettsdeltagelse er assosiert med senere selvfølelse blant jentene. Ut i fra denne tankegangen kan det være slik at deltagelse i idrett som ung er med på å beskytte et allerede positivt utviklet kroppsbilde og positiv selvfølelse hos kvinner, mens den samme deltagelsen er assosiert med et mer positivt kroppsbilde og en mer positiv selvfølelse hos menn.

Resultatene fra den mest komplekse modellen av regresjonsanalysen viser at kroppsbilde ved 23 år er den sterkeste prediktoren for selvfølelse ved 23 år for både mennene og kvinnene. Det ser ut til at tilstandsnivåer av kroppsbilde er sterkere assosiert med selvfølelse som 23-åring enn deltagelse i organisert idrett som ung for begge kjønn. Tidligere forskning viser at selvfølelse er rimelig stabilt gjennom ungdomsårene (Baldwin & Hoffmann, 2002; Birkeland et al., 2012; Morin et al., 2011; Robins et al., 2002). Det at selvfølelse viser seg å være såpass stabilt kan være en mulig årsak til at en ikke finner en positiv sammenheng mellom jentenes og guttenes idrettsdeltagelse og senere selvfølelse i den mest komplekse modellen som tar for seg alle prediktorvariablene. Kanskje skal det noe mer til for å påvirke noe som er så grunnleggende og signifikant som selvfølelse. I tillegg skjer det mange endringer under ungdomstiden, som for mange kan oppleves som vanskelige og negative, noe som kan bidra til å motvirke den eventuelle positive sammenhengen mellom idrettsdeltagelse og senere selvfølelse. Harter (1999) påpeker at vi evaluerer oss selv ut i fra domenespesifikke områder. Det kan tenkes at evalueringer av visse domener under ungdomstiden har større betydning for senere selvfølelse. Muligens er skolerelaterte domener, som skoleprestasjoner og skolenettverk, positivt assosiert med senere

selvfølelse. Hvordan gutter og jenter opplever relasjonene til foreldre, familie, venner og kjæreste kan også tenkes å ha stor betydning overfor senere selvfølelse. Det er mulig at alle disse evalueringene ungdommene gjør av seg selv på ulike domener til sammen er relatert med senere selvfølelse, og at andre faktorer enn idrettsdeltagelse er sterkere relatert med senere selvfølelse. For eksempel ser det ut til at det å ha nære og støttende relasjoner med foreldre er spesielt viktig for positiv global selvfølelse (Laible, Carlo, & Roesch, 2004).

Resultatene viser at det er en sterk sammenheng mellom kroppsbilde og selvfølelse både ved 13 år og 23 år for begge kjønn. I tillegg viser både guttene og jentene et signifikant bedre kroppsbilde og en signifikant bedre selvfølelse fra 13 til 23-årsalder. En økt tilfredsstillelse med kroppen etter hvert som en eldes kan være forårsaket av en mer positiv global selvfølelse, eller omvendt. Det kan dermed diskuteres for at selvfølelse og kroppsbilde må sees i sammenheng, og at det ikke gir mening å skille de fra hverandre. Det gir mening å tenke seg at ens subjektive syn på ens fysiske utseende og kropp vil samvariere med holdningen en har til til selv som et individ, og visa versa. Selv om studien tyder på at gutter profittere bedre på deltagelse i organisert fysisk aktivitet som ung med tanke på kroppsbilde og selvfølelse fra 13 til 23 årsalder, ser det ut til at vurderinger av kroppsbilde og selvfølelse er sterkt relatert til hverandre hos både jenter og gutter, og menn og kvinner.

Begrensninger ved studien

Målet på selvfølelse og kroppsbilde som ble brukt i denne studien er basert på selvrappporter om hvordan deltagerne følte om sin egen selverdi, kropp og utseende. Det er uklart om noen av deltagerne som rapporterte positive følelser om seg selv og sin egen kropp svarte på en selvbeskyttende eller egosentrisk måte, og derfor

overrapporterte sin egen selvfølelse eller sitt eget kroppsbilde. På en annen side er kroppsbilde og selvfølelse subjektive vurderinger, og er derfor bare tilgjengelige gjennom selvrappport.

Skalaen som måler selvfølelse besto av kun negativt formulerte beskrivelser, og man kan stille et spørsmålstegn ved om slike beskrivelser reflekterer en genuin global selvfølelse. Siden skalaen, derimot, har vist resultater som er sammenlignbare med resultater i andre studier som har brukt lignende skalaer av global selvfølelse, som for eksempel Rosenberg's Self-Esteem Scale, er det antatt at det er et valid mål av global selvfølelse (Birkeland et al., 2012).

Studien ser ikke på ulike motivasjonsfaktorer for å delta i fysisk organisert aktivitet. Det kan tenkes at ulike motiver for å delta i organisert idrett kan ha ulike implikasjoner for kroppsbilde og selvfølelse, og at informasjon om dette kunne gitt en bedre forståelse av hvordan idrettsdeltagelse er assosiert med kroppsbilde og selvfølelse.

Longitudinelle studier er ofte preget av at deltakere dropper ut underveis i studien, spesielt i studier som forløper seg over så mange år som denne. Seleksjonseffekter kan oppstå om de som droppet ut og de som ikke gjorde det i utgangspunktet er signifikant forskjellig på andre områder enn på variablene som er inkludert i studien. For eksempel kan det være forskjeller i familienes sosioøkonomiske status, foreldrenes utdanning eller i skoleprestasjoner. Den eventuelle sammenhengen mellom idrettsdeltagelse, kroppsbilde og selvfølelse kan med andre ord påvirkes av dette, noe som kan berøre representativiteten av resultatene i studien.

Avsluttende er det verdt å nevne at, til tross for det longitudinelle designet, er det ikke mulig å trekke noen konklusjoner angående kausalitet mellom

idrettsdeltagelse, kroppsbilde og selvfølelse. Grunnen til dette er at sammenhengen mellom disse variablene kan skyldes innvirkning fra en eller flere bakenforliggende årsaker, såkalte tredjevariabler, som ikke er tatt med i studien. Dette må tas med i vurderingen av resultatene fra studien.

Implikasjoner for forskning og praksis

Studien støtter tidligere forskning som viser at kroppsbilde og selvfølelse er to faktorer som er sterkt korrelert med hverandre. Videre tyder studien på at gutter profitterer bedre på idrettsdeltagelse med tanke på kroppsbilde og selvfølelse, og senere kroppsbilde og selvfølelse, enn det jenter gjør. Det kan derfor tenkes at det er ulike faktorer som påvirker jenters og gutters kroppsbilde og selvfølelse. Studien genererer nye spørsmål som kan forskes videre på. Fremtidig forskning bør blant annet undersøke om ulike opplevelser som ungdommer erfarer i organisert idrett har ulike implikasjoner for kroppsbilde og selvfølelse. På den måten kan en finne nærmere ut av hva slags opplevelser som er mest positivt assosiert med kroppsbilde og selvfølelse, og hvilke komponenter innenfor idretten som eventuelt kan forklare dens sammenheng med senere selvfølelse. Siden det ikke er blitt utført så mange longitudinelle studier på idrettsdeltagelse og selvfølelse kan det være viktig å forske videre på dette for å få økt kunnskap om hvordan deltagelse i idrett er assosiert med selvfølelse over tid.

Deltagelse i organisert idrett kan, i hvert fall for gutter, være en aktivitet som er relatert til psykisk helse ved at det er positivt assosiert med kroppsbilde og selvfølelse. Morin et al. (2011) peker på at selvfølelse og kroppsbilde er en viktig del av det å mestre de utviklingsmessige utfordringene i løpet av ungdomsårene. En positiv selvfølelse har vist seg å ha mange fremmede effekter på psykisk helse. En studie som har gjennomgått mye av den empiriske forskningen på dette konkluderte med at en

positiv selvfølelse er assosiert med psykisk velvære, glede, akademisk prestasjon, tilpasning og tilfredsstillelse, mens en lav selvfølelse er assosiert med blant annet depresjon, angst, spiseforstyrrelser og dårlig sosial fungering (Mann, Hosman, Schaalma, & de Vries, 2004). Forskning om dette temaet kan bidra til statlige bevilgninger til idretten, og fremme initiativ fra foreldre og lokale aktører. I tillegg kan kunnskap om dette være nyttig for både trenere og andre voksne som bidrar innenfor organisert idrett, slik at en bedre kan legge til rette for å fremme positive erfaringer. På denne måten kan idrettsdeltagelse være en viktig faktor i forebyggende og fremmende helsearbeid blant ungdom.

Konklusjon

Denne studien indikerer at det kan være en svak sammenheng mellom gutters deltagelse i organisert idrett og selvfølelse og senere selvfølelse, men at denne sammenhengen forsvinner når det tas hensyn til kroppsbilde. Disse resultatene kan tyde på at idrettsdeltagelse kan være positivt assosiert med gutters selvfølelse via økt tilfredsstillelse med kroppsbilde. Siden studien tyder på at det ikke er tilsvarende sammenhenger blant jenter, kan det indikere at gutter profiterer bedre på organisert fysisk aktivitet enn det jenter gjør. Mulige årsaker til dette kan være at gutter har andre motiver for å delta i idrett enn det jenter har, og at de utviklingsmessige kjønnsforskjellene som oppstår i puberteten kan påvirke jenters og gutters kroppsbilde og selvfølelse på ulike måter. Andre mulige årsaker kan være at gutter i stor grad vektlegger fysiske ferdigheter, som for eksempel evnen til å løpe fort eller å kaste hardt, og at gutter i større grad enn jenter erfarer positive opplevelser i idretten som kan tenkes å være assosiert med senere selvfølelse. Studien indikerer videre at kroppsbilde ved 23 år er den sterkeste prediktoren for selvfølelse ved 23 år for begge kjønn, noe

som tyder på at tilstandsnivåer av kroppsbilde i større grad er relatert med selvfølelse som 23-åring enn det deltagelse i organisert fysisk aktivitet er.

Selv om studien tyder på at det kan være kjønnsforskjeller i sammenhengen mellom idrettsdeltagelse som ung og kroppsbilde og selvfølelse fra 13 til 23-årsalder, ser det ut til at selvfølelse og kroppsbilde er to subjektive vurderinger som er sterkt knyttet til hverandre.

Referanser

- Allen, J. P., Hauser, S. T., Bell, K. L., & O'Connor, T. G. (1994). Longitudinal assessment of autonomy and relatedness in adolescent-family interactions as predictors of adolescent ego development and self-esteem. *Child Development*, 65(1), 179-194. doi: <http://dx.doi.org/10.2307/1131374>
- Alsaker, F. (1992). Pubertal timing, overweight, and psychological adjustment. *The Journal of Early Adolescence*, 12, 396-419. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/0272431692012004004>
- Alsaker, F., & Olweus, D. (1986). Assessment of global negative self-evaluations and perceived stability of self in Norwegian preadolescents and adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 6, 269-278. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/0272431686063005>
- Appleton, K. M. (2013). 6 x 40 mins exercise improves body image, even though body weight and shape do not change. *Journal of Health Psychology*, 18(1), 110-120. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/1359105311434756>
- Armstrong, N., Balding, J., Gentle, P., & Kirby, B. (1990). Patterns of physical-activity among 11-year old to 16-year old british children. *British Medical Journal*, 301, 203-205.
- Attie, I., & Brooks-Gunn, J. (1989). Development of eating problems in adolescent girls: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 25(1), 70-79. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0012-1649.25.1.70>
- Baldwin, S. A., & Hoffmann, J. P. (2002). The dynamics of self-esteem: A growth-curve analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 31, 101-113. doi: 10.1023/a:1014065825598

- Bearman, S. K., Presnell, K., Martinez, E., & Stice, E. (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 229-241. doi: 10.1007/s10964-005-9010-9
- Birkeland, M. S. (2013). *Development of global self-esteem - The transition from adolescence to adulthood*. Norway: University of Bergen.
- Birkeland, M. S., Breivik, K., & Wold, B. (2013). Peer acceptance protects global self-esteem from negative effects of low closeness to parents during adolescence and early adulthood. *Journal of Youth and Adolescence Feb(Pagination)*, No
Pagination Specified. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s10964-013-9929-1>
- Birkeland, M. S., Melkevik, O., Holsen, I., & Wold, B. (2012). Trajectories of global self-esteem development during adolescence. *Journal of Adolescence*, 35(1), 43-54. doi: 10.1016/j.adolescence.2011.06.006
- Birkeland, M. S., Torsheim, T., & Wold, B. (2009). A longitudinal study of the relationship between leisure-time physical activity and depressed mood among adolescents. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 25-34. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.01.005>
- Bolognini, M., Plancherel, B., Bettschart, W., & Halfon, O. (1996). Self-esteem and mental health in early adolescence: Development and gender differences. *Journal of Adolescence*, 19, 233-245. doi: 10.1006/jado.1996.0022
- Bowker, A. (2006). The relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science-Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 38, 214-229. doi: 10.1037/cjbs2006009

- Boyd, K. R., & Hrycaiko, D. W. (1997). The effect of a physical activity intervention package on the self-esteem of pre-adolescent and adolescent females. *Adolescence, 32*, 693-708.
- Brage, D., & Meredith, W. (1994). A causal model of adolescent depression. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied, 128*, 455-468. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/00223980.1994.9712752>
- Campbell, A., & Hausenblas, H. A. (2009). Effects of exercise interventions on body image: A meta-analysis. *Journal of Health Psychology, 14*, 780-793. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/1359105309338977>
- Cash, T. F., Novy, P. L., & Grant, J. R. (1994). Why do women exercise? Factor analysis and further validation of the Reasons for Exercise Inventory. *Perceptual and Motor Skills, 78*, 539-544. doi: <http://dx.doi.org/10.2466/pms.1994.78.2.539>
- Chubb, N. H., Fertman, C. I., & Ross, J. L. (1997). Adolescent self-esteem and locus of control: A longitudinal study of gender and age differences. *Adolescence, 32*, 113-129.
- Clay, D., Vignoles, V. L., & Dittmar, H. (2005). Body image and self-esteem among adolescent girls: Testing the influence of sociocultural factors. *Journal of Research on Adolescence, 15*, 451-477. doi: 10.1111/j.1532-7795.2005.00107.x
- Daniels, E., & Leaper, C. (2006). A longitudinal investigation of sport participation, peer acceptance, and self-esteem among adolescent girls and boys. *Sex Roles(11-12)*, 875-880. doi: 10.1007/s11199-006-9138-4

- Davis, C., & Cowles, M. (1991). Body-image and exercise - A study of relationships and comparisons between physically active men and women. *Sex Roles, 25*(1-2), 33-44. doi: 10.1007/bf00289315
- Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin, 125*, 627-668. doi: 10.1037/0033-2909.125.6.627
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology-Psychologie Canadienne, 49*(1), 14-23. doi: 10.1037/0708-5591.49.1.14
- Deihl, L. M., Vicary, J. R., & Deike, R. C. (1997). Longitudinal trajectories of self-esteem from early to middle adolescence and related psychosocial variables among rural adolescents. *Journal of Research on Adolescence, 7*, 393-411. doi: 10.1207/s15327795jra0704_3
- DuBois, D. L., Tevendale, H. D., Burk-Braxton, C., Swenson, L. P., & Hardesty, J. L. (2000). Self-system influences during early adolescence: Investigation of an integrative model. *Journal of Early Adolescence, 20*(1), 12-43. doi: 10.1177/0272431600020001002
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory - Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly, 21*, 173-206. doi: 10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x
- Fuchs, R., Powell, K. E., Semmer, N. K., Dwyer, J. H., Lippert, P., & Hoffmeister, H. (1988). Patterns og physical activity among german adolescents - The Berlin-Bremen study. *Preventive Medicine, 17*, 746-763. doi: 10.1016/0091-7435(88)90093-x

- Ginis, K. A. M., & Bassett, R. L. (2011). Exercise and changes in body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed., pp. 378-386). New York: Guilford Press; US.
- Godin, G., Belanger-Gravel, A., & Nolin, B. (2008). Mechanism by which BMI influences leisure-time physical activity behavior. *Obesity, 16*, 1314-1317. doi: <http://dx.doi.org/10.1038/oby.2008.219>
- Greenleaf, C., Boyer, E. M., & Petrie, T. A. (2009). High school sport participation and subsequent psychological well-being and physical activity: The mediating influences of body image, physical competence, and instrumentality. *Sex Roles, 61*, 714-726. doi: 10.1007/s11199-009-9671-z
- Harter, S. (1999). *The construction of the self. A developmental perspective*. New York: Guilford.
- Haugen, T., Safvenbom, R., & Ommundsen, Y. (2011). Physical activity and global self-worth: The role of physical self-esteem indices and gender. *Mental Health and Physical Activity, 4*(2), 49-56. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.mhpa.2011.07.001>
- Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology & Health, 21*(1), 33-47. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/14768320500105270>
- Heath, G. W., Pratt, M., Warren, C. W., & Kann, L. (1994). Physical-activity patterns in American high-school-students - Results from the 1990 youth risk behavior survey *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 148*, 1131-1136.
- Holsen, I., Jones, D. C., & Birkeland, M. S. (2012). Body image satisfaction among Norwegian adolescents and young adults: A longitudinal study of the influence

of interpersonal relationships and BMI. *Body Image*, 9, 201-208. doi:

10.1016/j.bodyim.2012.01.006

Holsen, I., Kraft, P., & Roysamb, E. (2001). The relationship between body image and depressed mood in adolescence: A 5-year longitudinal panel study. *Journal of Health Psychology*, 6, 613-627. doi:

<http://dx.doi.org/10.1177/135910530100600601>

Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1986). Athletic or antisocial - the female sport experience. *Journal of Sport Psychology*, 8, 198-211.

Jones, D. C., Vigfusdottir, T. H., & Lee, Y. (2004). Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: An examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals. *Journal of Adolescent Research*, 19, 323-339. doi:

<http://dx.doi.org/10.1177/0743558403258847>

Kahlin, Y., Werner, S., Romild, U., & Alricsson, M. (2009). Self-related health, physical activity, BMI and musculoskeletal complaints: A comparison between foreign and Swedish high school students. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 21, 327-341. doi:

<http://dx.doi.org/10.1515/IJAMH.2009.21.3.327>

Kjonnixsen, L., Anderssen, N., & Wold, B. (2009). Organized youth sport as a predictor of physical activity in adulthood. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19, 646-654. doi: 10.1111/j.1600-0838.2008.00850.x

Kjonnixsen, L., Torsheim, T., & Wold, B. (2008). Tracking of leisure-time physical activity during adolescence and young adulthood: a 10-year longitudinal study.

International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 5, 69. doi:
10.1186/1479-5868-5-69

Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J., & Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125, 470-500. doi:
10.1037//0033-2909.125.4.470

Labre, M. (2002). Adolescent boys and the muscular male body ideal. *Journal of Adolescent Health*, 30, 233-242.

Laible, D. J., Carlo, G., & Roesch, S. C. (2004). Pathways to self-esteem in late adolescence: The role of parent and peer attachment, empathy, and social behaviours. *Journal of Adolescence*, 27, 703-716. doi:
<http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.05.005>

Langdridge, D. (2006). *Psykologisk forskningsmetode - En innføring i kvalitative og kvantitative tilnæringer*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.

Leary, M. R., Haupt, A. L., Strausser, K. S., & Chokel, J. T. (1998). Calibrating the sociometer: The relationship between interpersonal appraisals and the state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1290-1299. doi:
<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1290>

Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1998). The relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem, and social identity. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 338-345. doi: 10.1037/0022-0167.45.3.338

Lowry, K. W., Sallinen, B. J., & Janicke, D. M. (2007). The effects of weight management programs on self-esteem in pediatric overweight populations. *Journal of Pediatric Psychology*, 32(1), 1179-1195. doi:
<http://dx.doi.org/10.1093/jpepsy/jsm048>

- Mann, M., Hosman, C. M. H., Schaalma, H. P., & de Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research, 19*, 357-372. doi: 10.1093/her/cyg041
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2003). Sociocultural influences on body image and body changes among adolescent boys and girls. *The Journal of Social Psychology, 143*(1), 5-26. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/00224540309598428>
- McDonald, K., & Thompson, J. K. (1992). Eating disturbance, body-image dissatisfaction, and reasons for exercising- gender differences and correlational findings. *International Journal of Eating Disorders, 11*, 289-292. doi: 10.1002/1098-108x(199204)11:3<289::aid-eat2260110314>3.0.co;2-f
- Mellor, D., Fuller-Tyszkiewicz, M., McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2010). Body image and self-esteem across age and gender: A short-term longitudinal study. *Sex Roles, 63*, 672-681. doi: 10.1007/s11199-010-9813-3
- Mendelson, B. K., & White, D. R. (1985). Development of self-body-esteem in overweight youngsters. *Developmental Psychology, 21*, 90-96. doi: 10.1037//0012-1649.21.1.90
- Monteiro, G. M. J., Amaral, T. F., Oliveira, B. M., & Borges, N. (2011). Protective effect of physical activity on dissatisfaction with body image in children - A cross-sectional study. *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 563-569. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.05.004>
- Morin, A. J. S., Maiano, C., Marsh, H. W., Janosz, M., & Nagengast, B. (2011). The longitudinal interplay of adolescents' self-esteem and body image: A conditional autoregressive latent trajectory analysis. *Multivariate Behavioral Research, 46*, 157-201. doi: 10.1080/00273171.2010.546731

- Mota, J., Ribeiro, J. C., Carvalho, J., & Santos, M. P. (2010). The physical activity behaviors outside school and BMI in adolescents. *Journal of Physical Activity & Health, 7*, 754-760.
- Mustelin, L., Silventoinen, K., Pietilainen, K., Rissanen, A., & Kaprio, J. (2009). Physical activity reduces the influence of genetic effects on BMI and waist circumference: A study in young adult twins. *International Journal of Obesity, 33*(1), 29-36. doi: <http://dx.doi.org/10.1038/ijo.2008.258>
- Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J., & Story, M. (2006). Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males. *Journal of Adolescent Health, 39*, 244-251. doi: 10.1016/j.jadohealth.2005.12.001
- Pate, R. R., Long, B. J., & Heath, G. (1994). Descriptive epidemiology of physical activity in adolescents. *Pediatr Exerc Sci, 6*, 434-447.
- Paxton, S. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2006). Prospective predictors of body dissatisfaction in adolescent girls and boys: A five-year longitudinal study. *Developmental Psychology, 42*, 888-899. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0012-1649.42.5.888>
- Pedersen, S., & Seidman, E. (2004). Team sports achievement and self-esteem development among urban adolescent girls. *Psychology of Women Quarterly, 28*, 412-422. doi: 10.1111/j.1471-6402.2004.00158.x
- Pierce, J. W., & Wardle, J. (1997). Cause and effect beliefs and self-esteem of overweight children. *Child Psychology & Psychiatry & Allied Disciplines, 38*, 645-650. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1469-7610.1997.tb01691.x>

- Richman, E. L., & Shaffer, D. R. (2000). "If you let me play sports:" How might sport participation influence the self-esteem of adolescent females? *Psychology of Women Quarterly*, 24, 189-199. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1471-6402.2000.tb00200.x>
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D., & Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging*, 17, 423-434. doi: 10.1037//0882-7974.17.3.423
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton Nj: Princeton University Press.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem-different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141-156. doi: 10.2307/2096350
- Roth, M. (2002). Gender differences in the adolescent's body image and their relevance for general self-esteem. *Praxis Der Kinderpsychologie Und Kinderpsychiatrie*, 51, 150-164.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78. doi: 10.1037//0003-066x.55.1.68
- Sagi, A., Szekeres, Z., & Ferenc, K. (2012). Relationships among aerobic exercise, psychological well-being, self-esteem, and body awareness in women-An empirical study. *Mentalhigiene es Pszichoszomatika*, 13, 273-295. doi: <http://dx.doi.org/10.1556/Mental.13.2012.3.2>

- Sallis, J. F. (1993). Epidemiology of physical activity and fitness in children and adolescents. *Crit Rev Food Sci Nutr*, 33, 403-408. doi: 10.1080/10408399309527639
- Sallis, J. F., Zakarian, J. M., Hovell, M. F., & Hofstetter, C. R. (1996). Ethnic, socioeconomic, and sex differences in physical activity among adolescents. *Journal of Clinical Epidemiology*, 49, 125-134. doi: 10.1016/0895-4356(95)00514-5
- Schmalz, D. L., Deane, G. D., Birch, L. L., & Davison, K. K. (2007). A longitudinal assessment of the links between physical activity and self-esteem in early adolescent non-hispanic females. *Journal of Adolescent Health*, 41, 559-565. doi: 10.1016/j.jadohealth.2007.07.001
- Shaffer, D. R., & Wittes, E. (2006). Women's precollege sports participation, enjoyment of sports, and self-esteem. *Sex Roles*, 55, 225-232. doi: 10.1007/s11199-006-9074-3
- Shepard, R. J. (2003). Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *British Journal of Sports Medicine*, 37, 197-206.
- Silberstein, L. R., Striegelmoore, R. H., Timko, C., & Rodin, J. (1988). Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction - do men and women differ. *Sex Roles*, 19, 219-232. doi: 10.1007/bf00290156
- Slutzky, C. B., & Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 381-389. doi: 10.1016/j.psychsport.2008.09.006

- Smith, B. L., Handley, P., & Eldredge, D. A. (1998). Sex differences in exercise motivation and body-image satisfaction among college students. *Perceptual and Motor Skills, 86*, 723-732.
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1991). Behavioral research and intervention in youth sports. *Behavior Therapy, 22*, 329-344. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7894%2805%2980370-3>
- Smoll, F. L., Smith, R. E., Barnett, N. P., & Everett, J. J. (1993). Enhancement of children self-esteem through social support training for youth sport coaches. *Journal of Applied Psychology, 78*, 602-610. doi: 10.1037//0021-9010.78.4.602
- Spence, J. C., McGannon, K. R., & Poon, P. (2005). The effect of exercise on global self-esteem: A quantitative review. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 27*, 311-334.
- Stice, E., Schupakneuberg, E., Shaw, H. E., & Stein, R. I. (1994). Relation of media exposure to eating disorder symptomatology -An examination of mediating mechanisms. *Journal of Abnormal Psychology, 103*, 836-840. doi: 10.1037/0021-843x.103.4.836
- Tammelin, T., Nayha, S., Hills, A. P., & Jarvelin, M-R. (2003). Adolescent participation in sports and adult physical activity. *American Journal of Preventive Medicine, 24*(1), 22-28. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/S0749-3797%2802%2900575-5>
- Taylor, D. L. (1995). A comparison of college athletic participants and nonparticipant on self-esteem *Journal of College Student Development, 36*, 444-451.

- Telama, R., Yang, X. L., Hirvensalo, M., & Raitakari, O. (2006). Participation in organized youth sport as a predictor of adult physical activity: A 21-year longitudinal study. *Pediatric Exercise Science, 18*(1), 76-88.
- Telama, R., Yang, X. L., Viikari, J., Valimaki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood - A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine, 28*, 267-273. doi: 10.1016/j.amepre.2004.12.003
- Tell, G. S., & Vellar, O. D. (1988). Physical fitness, physical activity, and cardiovascular disease risk factors in adolescents - The Oslo youth study. *Preventive Medicine, 17*(1), 12-24. doi: 10.1016/0091-7435(88)90068-0
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image, 1*(1), 29-41. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/S1740-1445%2803%2900002-0>
- Tiggemann, M. (2005). Body dissatisfaction and adolescent self-esteem: Prospective findings. *Body Image, 2*, 129-135. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.03.006>
- Tiggemann, M., & McGill, B. (2004). The role of social comparison in the effect of magazine advertisements on women's mood and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(1), 23-44. doi: 10.1521/jscp.23.1.23.26991
- Tiggemann, M., & Williamson, S. (2000). The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex Roles, 43*(1-2), 119-127. doi: 10.1023/a:1007095830095

- Trudeau, F., Laurencelle, L., & Shephard, R. J. (2004). Tracking of physical activity from childhood to adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36, 1937-1943. doi: <http://dx.doi.org/10.1249/01.MSS.0000145525.29140.3B>
- Uchida, W., & Hashimoto, K. (2007). Multidimensional hierarchical model of self-esteem and physical activity. *Japanese Journal of Health Psychology*, 20, 42-51.
- Van, M. W., Twisk, J. W., Post, G., Snel, J., & Kemper, H. C. (2000). Physical activity of young people: The Amsterdam longitudinal growth and health study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32, 1610-1616. doi: <http://dx.doi.org/10.1097/00005768-200009000-00014>
- Vilhjalmsson, R., & Thorlindsson, T. (1992). The integrative and physiological effects of sport participation: A study of adolescents. *The Sociological Quarterly*, 33, 637-647. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1533-8525.1992.tb00148.x>
- Wang, F. F. (2011). Interrelationships of childhood overweight, school performance and self-esteem among Canadian children. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 72, 2738.
- Wheeler, M. D. (1991). Physical changes of puberty *Endocrinology and Metabolism Clinics of North America*, 20(1), 1-14.
- WHO. (2013). Health topics - Physical activity. Retrieved 17.09, 2013, from http://www.who.int/topics/physical_activity/en/
- Wilkins, J. A., Boland, F. J., & Albinson, J. (1991). A comparison of male and female university athletes and nonathletes on eating disorder indices: Are athletes protected? *Journal of Sport Behavior*, 14, 129-143.

- Williams, K. L., & Galliher, R. V. (2006). Predicting depression and self-esteem from social connectedness, support, and competence. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*, 855-874. doi: 10.1521/jscp.2006.25.8.855
- Wilson, P. M., & Rodgers, W. M. (2002). The relationship between exercise motives and physical self-esteem in female exercise participants: An application of self-determination theory. *Journal of Applied Biobehavioral Research, 7*(1), 30-43.
- Wold, B. (2009). Ungdom og idrett: Stimulering av initiativ, mestring og sunn livsstil. In K. L. Klepp & L. E. Aarø (Eds.), *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid* (pp. 182-202). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Yamamiya, Y., Cash, T. F., Melnyk, S. E., Posavac, H. D., & Posavac, S. S. (2005). Women's exposure to thin-and-beautiful media images: Body image effects of media-ideal internalization and impact-reduction interventions. *Body Image, 2*(1), 74-80. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.11.001>
- Zimmerman, M. A., Copeland, L. A., Shope, J. T., & Dielman, T. E. (1997). A longitudinal study of self-esteem: Implications for adolescent development. *Journal of Youth and Adolescence, 26*, 117-141. doi: 10.1023/a:1024596313925