EXAMENSARBETE

När viljan finns men handlingen uteblir:

en litteraturstudie om intention–beteendegapet vid fysisk aktivitet

Pernilla Rasmussen

Hälsopromotion, kandidat
2026

Luleå tekniska universitet
Institutionen för hälsa, lärande och teknik

LULEÅ TEKNISKA UNIVERSITET

[Denna sida har avsiktligt lämnats tom]

Förord

Dagligen möts vi av budskap om att rörelse är viktigt, hur vi bör röra oss och varför fysisk aktivitet är bra för hälsan.
En aktuell undersökning från Folkhälsomyndigheten visar att vardagsrörelse värderas högt, men ändå är svår att få till. I undersökningen svarade 70 procent att vardagsrörelse är mycket viktigt för hälsan, samtidigt som en av tre personer inte får in rörelse i vardagen. Folkhälsomyndigheten beskriver detta som ett tydligt gap mellan kunskap och handling, särskilt bland unga (Folkhälsomyndigheten, 2026).

Detta känner jag igen från min egen omgivning. Jag ser hur människor i olika åldrar ofta vet att fysisk aktivitet är viktigt, men ändå har svårt att prioritera rörelse när vardagen fylls av arbete, studier, familj, trötthet, skärmar och andra krav. Mitt intresse för frågan har därför vuxit fram genom möten med människor i olika åldrar och livssituationer. Jag befinner mig själv mitt i livet, med barn och tonåringar omkring mig, föräldrar i 70-årsåldern och erfarenheter från både stadsliv och ett liv närmare naturen. Det har gjort att jag haft svårt att se fysisk aktivitet utifrån endast en målgrupp eller ett perspektiv.

Det väcker en fråga: varför räcker inte kunskap och rekommendationer för att förändra beteenden?

För mig är detta en central fråga i rollen som hälsovägledare. Om vi inte förstår varför viljan att vara fysiskt aktiv inte alltid omsätts i handling, blir det också svårt att ge stöd och synliggöra resurser som fungerar i människors vardag och stärker möjligheten till ett långsiktigt, hållbart och fysiskt aktivt liv.

Tack till de som har stöttat och peppat mig längs med resan med den här litteraturstudien:
Sara E-K, Malin T, Hannah, Emilie, Eva S, Anitha R. och min familj.

Pernilla Rasmussen

Abstrakt

Fysisk aktivitet beskrivs ofta som en viktig del av hälsa och välbefinnande, men trots kunskap, rekommendationer och goda intentioner är det många som inte når rekommenderad aktivitetsnivå. Det väcker frågan varför viljan att vara fysiskt aktiv inte alltid leder till handling. Inom hälsopsykologisk forskning beskrivs detta som intention–beteendegapet. Syftet med denna litteraturstudie var att undersöka vilka hinder som påverkar övergången från intention till beteende vid fysisk aktivitet, med fokus på situationer där fysisk aktivitet uteblir trots intention.

Studien genomfördes som en litteraturstudie. Databassökningar gjordes i CINAHL, Academic Search Premier och SPORTDiscus. Peer reviewed originalartiklar på engelska inkluderades om de berörde fysisk aktivitet, hinder och intention–beteendegapet. Materialet analyserades genom en tematisk sammanställning där återkommande begrepp och resultat organiserades i övergripande teman.

Resultatet visade att fysisk aktivitet inte enbart påverkas av motivation eller kunskap, utan av ett komplext samspel mellan självreglering, meningsfullhet, identitet, tidigare erfarenheter och omgivningens förutsättningar. Centrala teman var upplevda fördelar, kunskap och meningsfullhet, omgivning och social kontext, mål och beteendereglering samt identitet, self efficacy och vanor. Resultatet visade även att hinder kan variera över tid och att samma person kan behöva olika typer av stöd i olika situationer.

Slutsatsen är att hinder för fysisk aktivitet inte bör förstås som bristande vilja hos individen. För att minska intention–beteendegapet behöver hälsofrämjande arbete i större utsträckning utgå från människors vardag, resurser, sociala sammanhang och möjlighet att skapa fysisk aktivitet som känns meningsfull och hållbar över tid.

Pernilla Rasmussen

Nyckelord:

fysisk aktivitet, intention–beteendegap, hinder, *self efficacy*, hälsopromotion, beteendereglering, välmående, meningsfullhet.

Abstract

Physical activity is often described as an important part of health and well-being, yet despite knowledge, recommendations and good intentions, many people do not reach the recommended level of physical activity. This raises the question of why the intention to be physically active does not always lead to action. In health psychology research, this is described as the intention–behaviour gap. The aim of this literature study was to examine which barriers affect the transition from intention to behaviour in relation to physical activity, with a focus on situations where physical activity does not occur despite intention.

The study was conducted as a literature study. Database searches were carried out in CINAHL, Academic Search Premier and SPORTDiscus. Peer-reviewed original articles in English were included if they addressed physical activity, barriers and the intention–behaviour gap. The material was analysed through a thematic synthesis, in which recurring concepts and findings were organised into main themes.

The results showed that physical activity is not only influenced by motivation or knowledge, but by a complex interaction between self-regulation, meaningfulness, identity, previous experiences and contextual conditions. The central themes were perceived benefits, knowledge and meaningfulness, environment and social context, goals and behavioural regulation, and identity, self-efficacy and habits. The results also showed that barriers may vary over time and that the same person may need different types of support in different situations.

The conclusion is that barriers to physical activity should not be understood as a lack of individual willpower. To reduce the intention–behaviour gap, health-promoting work needs to be based to a greater extent on people’s everyday lives, resources, social contexts and opportunities to create physical activity that feels meaningful and sustainable over time.

Keywords:

physical activity, intention–behaviour gap, barriers, self-efficacy, health promotion, behavioural regulation, well-being, meaningfulness.

Innehållsförteckning

INTRODUKTION **1**

PROBLEMFORMULERING **3**

SYFTE **5**

DATABASSÖKNING 5

INKLUSIONS- OCH EXKLUSIONSKRITERIER FÖR STUDIEURVAL 7

KVALITETSBEDÖMNING OCH RISK FÖR BIAS 11

ETISKA ÖVERVÄGANDEN 12

GENERATIV AI 13

ANALYS 13

RESULTAT **15**

RESULTATDISKUSSION 22

METODDISKUSSION 26

SLUTSATS **31**

REFERENSER **33**

BILAGA 1. ÖVERSIKT AV SÖKSTRÄNGAR I DE OLIKA DATABASERNA **37**

BILAGA 2. ÖVERSIKT ÖVER INKLUDERADE STUDIER OCH KVALITETSGRANSKNING. **38**

FIGUR- OCH TABELLFÖRTECKNING

Figur 1. PRISMA-inspirerat flödesschema över litteratursökning och urvalsprocess.

Tabell 1. Översikt över inklusionskriterier med motivering.
Tabell 2. Översikt över exklusionskriterier med motivering.
Tabell 3. Identifierade teman och centrala begrepp kopplade till intention–beteendegapet

Introduktion

Under 2026 undertecknade Folkhälsomyndigheten, Sveriges Kommuner och Regioner samt elva myndigheter inom bland annat arbetsmiljö, skola, samhällsplanering, transport, natur och kultur gemensamma avsiktsförklaringar för att främja fysisk aktivitet i befolkningen (Folkhälsomyndigheten, 2026). Trots återkommande nationella och internationella satsningar visar Sveriges landprofil från Världshälsoorganisationen, WHO, att fysisk inaktivitet fortfarande är en betydande folkhälsoutmaning. Så många som var fjärde vuxen och över åtta av tio ungdomar når inte rekommendationer för fysisk aktivitet i Sverige (WHO, 2023a).

Fysisk aktivitet ger hälsovinster genom hela livet. Den stärker fysisk och psykisk hälsa, ökar välbefinnande och kan förebygga flera vanliga sjukdomar, exempelvis hjärt- och kärlsjukdom, typ 2-diabetes, cancer, demens, artros och depression. Rörelse är även viktig för barns koncentration, lärande och sociala samspel samt för äldres styrka, rörlighet och självständighet. På samhällsnivå kan ökad fysisk aktivitet bidra till minskad sjukdomsbörda, lägre vårdkostnader och fler friska år i livet (Folkhälsomyndigheten, 2026).

Hälsa definieras av WHO (1948) som ett tillstånd av fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Välbefinnande kan därmed förstås som en del av hälsa i det dagliga livet, genom livskvalitet, mening och handlingsförmåga. I relation till fysisk aktivitet blir detta relevant eftersom rörelse inte enbart kan ses som ett sätt att förebygga sjukdom, utan också som en resurs som kan stärka motståndskraft, uthållighet och kapacitet att hantera vardagens krav (WHO, 2022).

Det krävs dock mer än kunskap och uppmaningar för att människor ska bli mer fysiskt aktiva. Hälsopromotion kan bidra med verktyg, perspektiv och förståelse för hur hälsa kan stärkas både på individ och samhällsnivå.

Hälsopromotion definieras av WHO (1986) som en process där människor ges möjlighet att öka kontrollen över och förbättra sin hälsa. Detta synsätt ligger nära det salutogena perspektivet, där Antonovsky (1991) betonar betydelsen av att förstå och stärka de resurser som gör det möjligt för människor att hantera vardagens krav. Enligt Ottawa Charter for Health Promotion (1986) handlar hälsopromotion både om att stärka individers förmågor och om att påverka sociala, ekonomiska och miljömässiga faktorer som formar hälsans bestämningsfaktorer. Ur ett hälsopromotivt perspektiv blir det därför relevant att inte enbart fokusera på om människor vill vara fysiskt aktiva, utan även förstå vilka faktorer som påverkar om intentionen kan omsättas i handling.

Ur ett salutogent och socioekologiskt perspektiv kan fysisk aktivitet förstås som något som formas i samspelet mellan individens resurser, sociala relationer, miljö och samhälleliga förutsättningar. I denna studie används begreppet hinder för att beskriva faktorer som kan försvåra övergången från intention till fysisk aktivitet. Hinder förstås därmed inte enbart som individuella brister, utan som något som kan uppstå i samspelet mellan individ, vardag och omgivning. Det kan exempelvis handla om socialt stöd (*social support*), vardagskrav, miljö, självtillit och möjligheter till planering (Antonovsky, 1991; Bauman et al., 2012). Inom hälsopromotion innebär *enabling* att inte enbart informera människor om hälsa, utan också att skapa förutsättningar som gör det möjligt att påverka den egna hälsan. Det kan exempelvis ske genom tillgång till begriplig information, praktiska strategier, socialt stöd och resurser som gör fysisk aktivitet mer möjlig i vardagen (WHO, 2022).
Begreppet *enabling* kan även kopplas till *health literacy*. Med stöd i MeSH-definitionen av hälsolitteracitet förstås *health literacy* här som individers förmåga att förvärva, förstå och använda hälsoinformation för att bibehålla, främja eller förbättra hälsa. Kopplingen är relevant eftersom både *enabling* och *health literacy* betonar att hälsa inte enbart påverkas av individens kunskap eller motivation, utan också av möjligheten att

använda kunskap i den egna livssituationen. På så sätt kan *health literacy* förstås som en del av de möjliggörande förutsättningar som hälsopromotion behöver stärka (WHO, 2021).
Att identifiera upplevda hinder och möjliggörande faktorer blir därför centralt, eftersom det synliggör vad som begränsar handlingsutrymmet, men också vilka resurser, erfarenheter och intentioner som redan finns och kan stärkas för att möjliggöra fysisk aktivitet.

I denna studie definieras fysisk aktivitet som all kroppsrörelse som aktiverar skelettmuskulaturen och ökar energiförbrukningen. Begreppet omfattar både rörelse i vardagen och fysisk aktivitet på fritiden (Caspersen et al., 1985; Folkhälsomyndigheten, 2021). Även om fysisk aktivitet ofta definieras utifrån kroppsrörelse och energiförbrukning, belyser denna studie de psykologiska och sociala processer som påverkar om beteendet faktiskt genomförs. För att förstå detta krävs ett beteendeperspektiv där fysisk aktivitet ses som resultatet av ett samspel mellan motivation, självreglering samt sociala, praktiska och miljömässiga förutsättningar.

I vardagligt språk talas det ofta om motivation eller vilja att röra sig mer. Inom hälsopsykologisk forskning används i stället begreppet intention, vilket avser en medveten avsikt att utföra ett specifikt beteende. Intention betraktas ofta som den faktor som ligger närmast beteendet och därmed den mest direkta föregångaren till handling (Ajzen, 1991). Enligt Ajzens teori påverkas intention bland annat av individens attityder till beteendet, upplevda sociala normer och upplevd kontroll över möjligheten att genomföra beteendet. Intention är därmed en viktig förutsättning för att fysisk aktivitet ska bli av, men forskning visar att även starka intentioner inte alltid omsätts i faktisk fysisk aktivitet. En betydande andel av dem som har för avsikt att vara fysiskt aktiva förblir inaktiva, vilket visar att intention i sig inte är tillräckligt för att beteendet ska genomföras (Rhodes & de Bruijn, 2013; Sheeran & Webb, 2016). Detta glapp mellan vilja och handling motiverar behovet av att undersöka intention–beteendegapet.

Socialkognitiv teori utgår från att beteende formas i ett samspel mellan individ, beteende och omgivning. Inom teorin är *self efficacy* centralt, det vill säga individens tilltro till sin förmåga att genomföra ett beteende trots hinder och motgångar. Bandura (2004) beskriver *self efficacy* som betydelsefull för motivation, uthållighet, hantering av hinder och återhämtning efter bakslag. Tidigare forskning har identifierat flera faktorer som kan påverka fysisk aktivitet, exempelvis self efficacy, motivation, tidigare aktivitetsvanor, socialt stöd och omgivningsfaktorer. Bauman et al. (2012) beskriver fysisk aktivitet som ett komplext beteende som påverkas av faktorer på flera nivåer, där individuella, sociala, miljömässiga och politiska förutsättningar samspelar. Kunskapen bygger dock ofta på studier av korrelat snarare än säkra orsakssamband, vilket innebär att det finns behov av att sammanställa bilden av vilka faktorer som påverkar intention–beteendegapet vid fysisk aktivitet.

Problemformulering

Trots att fysisk aktivitet är väl etablerad som betydelsefull för hälsa och välbefinnande kvarstår fysisk inaktivitet och stillasittande som folkhälsoutmaningar i Sverige (Folkhälsomyndigheten, 2026; WHO, 2023a). Inom hälsopsykologisk forskning beskrivs intention som en central förutsättning för beteende, men intentioner omsätts inte alltid i handling (Ajzen, 1991; Rhodes & de Bruijn, 2013; Sheeran & Webb, 2016). Detta intention–beteendegap visar att problemet inte enbart handlar om bristande motivation, utan också om hinder i genomförandet av beteendet. Kunskapen om vad som påverkar övergången från intention till fysisk aktivitet är dock splittrad mellan studier. Det finns därför ett behov av att sammanställa och tydliggöra vilka faktorer som påverkar om intentioner omsätts i fysisk aktivitet.

Syfte

Syftet med denna litteraturstudie är att sammanställa faktorer som påverkar övergången från intention till beteende vid fysisk aktivitet, med fokus på situationer där beteendet uteblir trots intention.

Metod

För att besvara studiens syfte genomfördes denna studie som en litteraturstudie. En litteraturstudie innebär att tidigare publicerad forskning systematiskt identifieras, granskas och sammanställs inom ett avgränsat forskningsområde (Friberg, 2022). Genom strukturerade databassökningar och tydliga inklusions- och exklusionskriterier valdes relevanta vetenskapliga artiklar ut. Genom att analysera flera studier kunde återkommande mönster identifieras i vilka faktorer som påverkar övergången mellan intention och fysisk aktivitet. En sådan sammanställning kan bidra till en bättre förståelse för varför fysisk aktivitet ibland uteblir trots vilja, vilket är relevant i hälsofrämjande arbete där fokus ligger på att stärka människors möjligheter att påverka sin hälsa. Materialet analyserades genom en tematisk sammanställning där centrala resultat från de inkluderade studierna identifierades och organiserades i övergripande teman.
Analysen genomfördes med inspiration från litteraturbaserad analys enligt Friberg (2022) och syftade till att belysa vilka faktorer relaterade till glappet mellan intention och beteende.

Databassökning

Databaserna valdes ut efter en inledande orienterande sökning via Luleå tekniska universitetsbiblioteks allmänna sökruta och databaslista. Syftet var att identifiera vilka databaser som gav flest relevanta träffar inom fysisk aktivitet, hälsobeteende, psykologi och folkhälsa. Utifrån denna genomgång bedömdes CINAHL, *Academic Search Premier* och *SPORTDiscus* vara mest relevanta för studiens syfte, eftersom de

tillsammans fångade både beteendevetenskapliga, folkhälsovetenskapliga och hälsopromotiva perspektiv på fysisk aktivitet.
De slutliga sökningarna genomfördes därefter separat i respektive databas via Luleå tekniska universitetsbibliotek, och söksträngar, filter, datum och antal träffar dokumenterades för varje databas, se bilaga 1.

I litteratursökningen användes sökord relaterade till fysisk aktivitet, hinder och intention–beteendegapet. Sökorden valdes ut genom provsökningar i databaserna samt genom att granska nyckelord och ämnesord i relevanta artiklar inom ämnet, exempelvis Bauman et al. (2012) och Martins et al. (2021).

Sökorden grupperades i fyra block och kombinerades med de booleska operatorerna AND och OR, medan NOT användes för att exkludera irrelevanta populationer och sjukdomstillstånd. För att fånga studier om fysisk aktivitet användes sökord som "physical activit*", exercise och "exercise behavior". För att identifiera hinder användes bland annat barrier*, obstacle*, constraint*, "perceived barrier*", determinant* och correlat*. Sökord kopplade till intention och motivation omfattade intention, motivation och "self-efficacy". För att fånga studier om glappet mellan intention och beteende användes begrepp som "intention-behavio*r gap", adherence, "non-adherence" och dropout.

För att minska antalet irrelevanta träffar användes operatorn NOT för att exkludera studier om elitidrottare, kliniska populationer och sjukdomstillstånd genom sökord som athlete, "elite sport", patient*, clinical, disorder*, disease, cancer, diabetes och "chronic disease".

Trunkering (*) användes för att inkludera olika böjningsformer och stavningsvarianter, exempelvis intention-behavio*r för att fånga både den amerikanska stavningen behavior och den brittiska stavningen behaviour, samt barrier* för barrier och barriers.

Vid provsökning kontrollerades relevanta ämnesord i databaserna, men de slutliga sökningarna genomfördes främst som fritextsökningar med trunkering och booleska operatorer. Detta gjordes för att fånga variationer i begrepp som *physical activity, exercise behavior, barriers, intention* och *self efficacy* mellan olika databaser och studiedesigner.

En detaljerad redovisning av sökstrategi, söksträngar, sökdatum, antal träffar och urval i respektive databas presenteras i bilaga 1. Detta gjordes för att öka transparensen i sökprocessen och göra urvalet möjligt att följa.

Inklusions- och exklusionskriterier för studieurval

Studien inkluderade peer reviewed originalartiklar som undersökte fysisk aktivitet i relation till intention, hinder och övergången mellan intention och beteende. Med detta avsågs studier som belyste situationer där fysisk aktivitet inte genomfördes trots vilja eller intention att vara fysiskt aktiv. Fokus låg på studier som undersökte psykologiska, sociala, praktiska eller kontextuella faktorer som kunde påverka denna övergång.
Studier om kliniska populationer eller specifika diagnoser exkluderades inte utifrån ett krav på att deltagarna skulle vara helt friska, utan för att studiens fokus skulle ligga på intention–beteendegapet vid fysisk aktivitet snarare än på diagnosspecifika hinder, behandling eller rehabilitering. På samma sätt exkluderades arbetsplatsrelaterad fysisk aktivitet, eftersom syftet var att undersöka fysisk aktivitet, motion och träning i vardagen och på fritiden. Urvalet avgränsades därmed utifrån studiens fenomen, det vill säga vad som påverkar övergången från intention till faktisk fysisk aktivitet.
Både kvalitativa, kvantitativa och *mixed methods* studier inkluderades. Det slutliga urvalet bestod av åtta artiklar. Två artiklar hade kvalitativ design, fem hade kvantitativ design och en artikel hade *mixed methods design*. Studierna varierade även i teoretisk utgångspunkt och metodologiskt upplägg. Exempelvis användes COM-B i en studie, M-PAC i

en studie och ecological momentary assessment (EMA) i två studier. Denna variation redovisas mer utförligt i bilaga 2.

Urvalet bestod främst av studier på vuxna, men även studier om ungdomar och äldre vuxna inkluderades när de bedömdes bidra till förståelsen av hinder mellan intention och fysisk aktivitet. Studier om spädbarn och yngre barn exkluderades, eftersom intention som begrepp förutsätter kognitiva och självreglerande förmågor som ännu inte är fullt utvecklade i dessa åldrar (Ajzen, 1991). Syftet var att fånga både återkommande faktorer och hur dessa kan ta olika uttryck beroende på ålder och kontext. Samtidigt görs ingen systematisk jämförelse mellan åldersgrupper och kön, vilket begränsar möjligheten att dra slutsatser om gruppspecifika skillnader.

Ingen tidsavgränsning gjordes i sökningen, eftersom relevans för studiens syfte bedömdes som viktigare än när studierna publicerades. Inklusionskriterierna redovisas i tabell 1 och användes för att avgränsa urvalet till studier som var relevanta för syftet.

Exklusionskriterierna redovisas i tabell 2.

Tabell 1. *Översikt över inklusionskriterier med motivering.*

Inklusionskriterier	**Motivering**
Peer reviewed originalartiklar	För att säkerställa vetenskaplig kvalitet och primärdata
Artiklar publicerade på engelska	Majoriteten av forskningen inom området publiceras på engelska
Kvalitativa, kvantitativa och studier med mixad metod	För att fånga både upplevelser och samband
Studier om fysisk aktivitet, motion eller träning	Direkt koppling till studiens fokus
Studier som undersöker hinder för fysisk aktivitet	Avgörande för att förstå varför beteendet uteblir trots intention
Studier som belyser intention–beteendegapet	För att fånga situationer där fysisk aktivitet inte genomförs trots intention

Inklusionskriterier	Motivering
Studier som undersöker psykologiska, sociala, praktiska eller kontextuella faktorer	Möjliggör analys av flera nivåer som kan påverka övergången från intention till fysisk aktivitet
Främst vuxna, men även ungdomar, äldre vuxna och föräldrar när de bedöms relevanta	Urvalet baseras på relevans för fenomenet snarare än ålder

Exklusionskriterierna redovisas i tabell 2 och användes för att tydliggöra vilka studier som inte bedömdes relevanta för denna litteraturstudie.

Tabell 2. *Översikt över exklusionskriterier med motivering.*

Exklusionskriterier	Motivering
Kliniska populationer och specifika diagnoser	För att isolera hinder oberoende av medicinska tillstånd
Studier om *adherence* enbart (det vill säga följsamhet till ett etablerat beteende)	Fångar inte intention–beteendegapet
Studier där deltagarna utgörs av specifika grupper med övervikt eller obesitas	Dessa grupper kan ha särskilda hinder och förutsättningar som skiljer sig
Dubbletter	Samma studie ska endast ingå en gång
Utvärdering av digitala hjälpmedel, appar som främsta syftet med studien	Riskerar att flytta fokus från hinder till teknik
Arbetsplatsrelaterad fysisk aktivitet	Fokus ligger på fysisk aktivitet i vardagen, inte specifika miljöer
Elitidrottare eller professionella idrottare	Har andra förutsättningar och motivationsfaktorer
Interventioner utan fokus på hinder eller psykologiska faktorer	Bidrar inte till att förklara varför beteendet uteblir
Studier med låg metodologisk kvalitet eller bristande etisk redovisning	Exkluderas efter kvalitetsgranskning

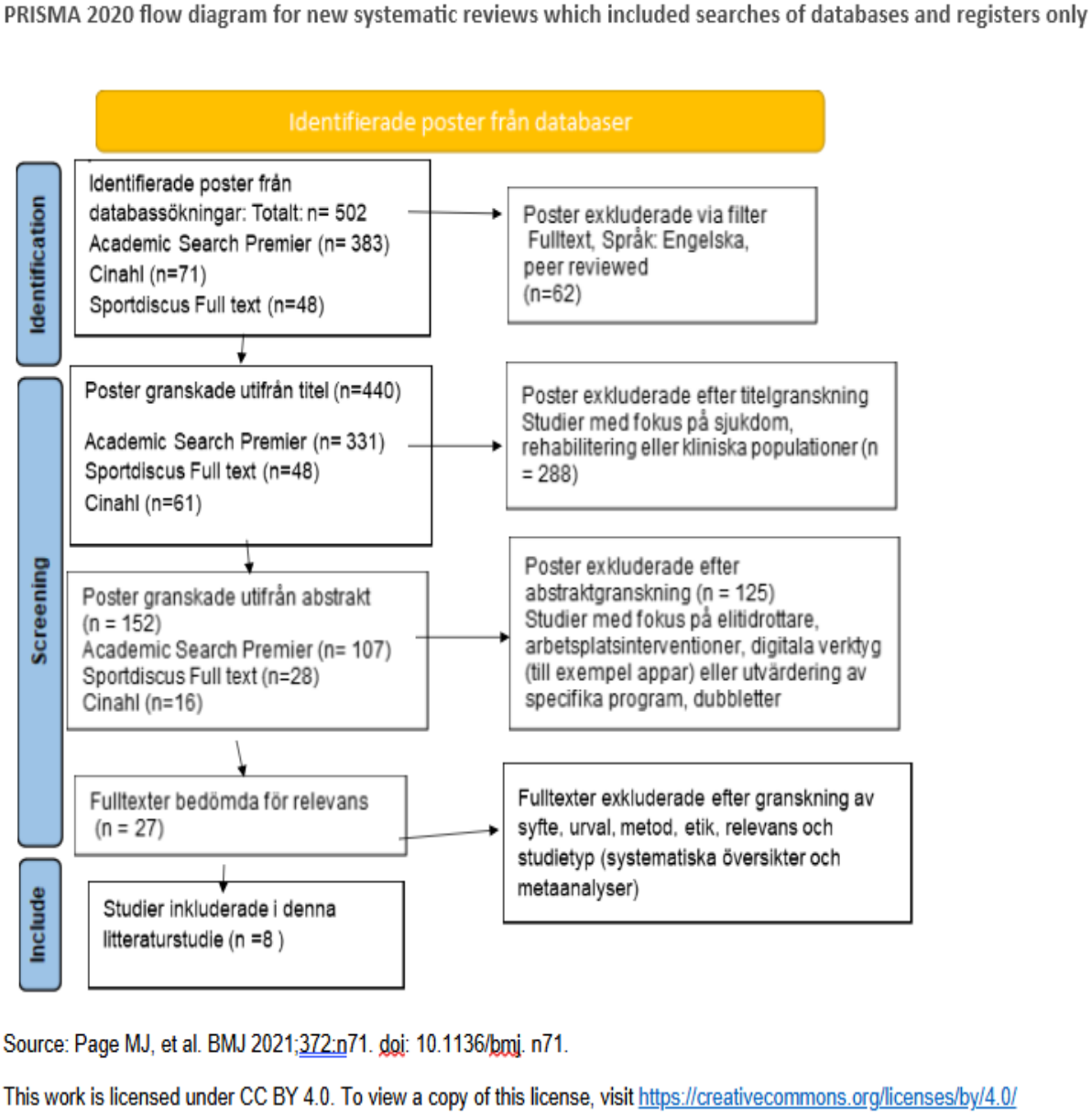
Exklusionskriterier	Motivering
Studier där fysisk aktivitet redan fungerar väl och där inget hinder eller glapp mellan intention och beteende undersöks	Syftet är att undersöka hinder och situationer där fysisk aktivitet inte genomförs trots intention, inte effekter av fungerande träningsupplägg.
Spädbarn och yngre barn	Skiljer sig från äldre grupper när det gäller fysisk aktivitet och möjlighet att uttrycka intention

Databassökningen gav totalt drygt 500 träffar. Sökningar genomfördes via Luleå tekniska universitetsbiblioteks sökplattform i databaserna: CINAHL, *Academic Search Premier* och *SPORTDiscus*. Sökningarna sparades i EBSCOhost.

Resultaten granskades först separat i respektive databas genom titel och abstrakt utifrån inklusions- och exklusionskriterier. Eftersom urvalet inledningsvis hanterades databasvis identifierades dubbletter först senare i processen, när antalet artiklar hade reducerats och samma artiklar återkom i flera databaser. Efter att dubbletter avlägsnats och titlar samt abstract granskats återstod 27 artiklar för vidare bedömning. Efter fulltextgranskning exkluderades 19 artiklar eftersom de utgjordes av litteraturöversikter eller metaanalyser, behandlade kliniska populationer, fokuserade på interventionseffekter eller digitala hjälpmedel, eller saknade tydlig koppling till intention–beteendegapet och faktisk fysisk aktivitet.

För att tydliggöra sökprocessen och stärka transparensen i urvalet illustreras urvalsprocessen i ett PRISMA-inspirerat flödesschema, se figur 1 (Page et al., 2021).

Figur 1. *PRISMA-inspirerat flödesschema över litteratursökning och urvalsprocess.*



Not. Figuren visar urvalsprocessen från databassökning till inkluderade studier. Dubbletter identifierades och hanterades under urvalsprocessen, men redovisas inte som ett separat antal eftersom urvalet inledningsvis genomfördes databasvis. Sökströngar, filter, sökdatum och antal träffar i respektive databas redovisas i bilaga 1.

Kvalitetsbedömning och risk för bias

Kvaliteten i de inkluderade studierna bedömdes genom en strukturerad granskning av studiernas syfte, metod, urval, etiska redovisning och

resultat. Bedömningen inspirerades främst av SBU:s vägledning för systematiska litteraturöversikter (Statens beredning för medicinsk utvärdering, 2014) och omfattade studiernas metodologiska kvalitet, relevans för studiens syfte samt möjliga risker för bias. Eftersom artiklarna hade olika studiedesign användes ingen gemensam poängsatt granskningsmall, utan bedömningen gjordes som en samlad kvalitativ värdering utifrån återkommande kriterier. Risk för bias beaktades exempelvis i relation till urval, självrapporterade mått och studiedesign, vilket togs hänsyn till i tolkningen av resultaten.
Även principer från AMSTAR beaktades översiktligt som stöd för att reflektera över transparens och systematik, men verktyget användes inte som formell granskningsmall eftersom de inkluderade artiklarna utgjordes av originalstudier (SBU, 2012). En översikt över de inkluderade studiernas etiska redovisning och kvalitetsbedömning presenteras i bilaga 2.
Urvalsprocessen redovisades med hjälp av ett PRISMA-inspirerat flödesschema, se figur 1.

Etiska överväganden

Eftersom denna litteraturstudie enbart bygger på redan publicerade vetenskapliga artiklar genomfördes ingen egen datainsamling. Därför krävdes ingen etikprövning. Arbetet genomfördes i enlighet med god forskningssed genom korrekt referenshantering samt en transparent redovisning av sökprocess, urval, analys och kritisk granskning av källor (Backman, 2016).
För att stärka studiens trovärdighet granskades även de inkluderade artiklarnas etiska redovisning. Detta gjordes genom att kontrollera om studierna redovisade etiskt godkännande, informerat samtycke, frivillighet samt hur anonymitet och konfidentialitet hanterades. Om sådan information saknades eller var otydlig vägdes detta in som en begränsning i kvalitetsbedömningen. En översikt över de inkluderade artiklarnas etiska redovisning presenteras i bilaga 2.
Studien genomfördes av en ensam författare, vilket innebär en risk för att

urval och analys påverkas av den egna tolkningen. För att minska denna risk användes tydliga inklusions- och exklusionskriterier samt en strukturerad analysprocess (Friberg, 2022; Nyberg & Tidström, 2012).

Generativ AI

Generativ AI (ChatGPT) har använts som stöd i skrivprocessen för att omformulera text, förbättra språkligt flyt samt identifiera syftningsfel och stärka en korrekt och mer akademisk språknivå. ChatGPT har även använts som bollplank för struktur och tydlighet i resonemang. AI har inte använts för att generera analys, resultat eller tolkningar, och allt innehåll har granskats och bearbetats av författaren.

Analys

För att skapa struktur och överblick sammanställdes de inkluderade studierna i en översiktstabell med information om syfte, urval, metod, centrala resultat, etiska överväganden och metodologisk kvalitet. Tabellen användes som stöd i analysen och presenteras i bilaga 2.

De inkluderade artiklarna analyserades genom en tematisk sammanställning med inspiration från Fribergs beskrivning av litteraturbaserad analys, där artiklar läses upprepade gånger, centrala resultat identifieras och likheter och skillnader mellan studier jämförs och sammanställs i teman (Friberg, 2022). Under analysen lästes samtliga artiklar flera gånger i sin helhet. Under läsningen identifierades och noterades återkommande begrepp och beskrivningar av hinder och faktorer som påverkade relationen mellan intention och fysisk aktivitet. Begrepp med liknande innehåll grupperades därefter i övergripande teman. Både teman och exempel på olika nyckelbegrepp visas i tabell 3.

Eftersom studierna utgick från olika hälsopsykologiska teorier, såsom *Social Cognitive Theory, Self Determination Theory* och *Theory of Planned Behavior*, fanns det variation i hur resultaten beskrevs. I analysen

identifierades därför både återkommande mönster och viktiga skillnader mellan studierna. Både likheter och skillnader beaktades när resultaten grupperades i teman. De teman som återkom i merparten av artiklarna var upplevda fördelar, kunskap och meningsfullhet, omgivning och social kontext, mål och beteendereglering samt identitet, *self efficacy* och vanor.

För att tydliggöra hur temana växte fram ur materialet sammanställdes återkommande begrepp från de inkluderade artiklarna. Begreppen grupperades därefter utifrån likheter i innehåll och relation till studiens syfte. Exempel på begrepp som låg till grund för tematiseringen redovisas i tabell 3.

Tabell 3. *Identifierade teman och centrala begrepp kopplade till intention–beteendegapet*

Tema	**Exempel på olika begrepp som användes i artiklarna**	**Artiklar**
Upplevda fördelar, Kunskap och Meningsfullhet	Awareness of the benefits, Instrumental attitude, perceived positive outcome, personal values, Intrinsic motivation.	(Gale et al., 2025; Haag et al., 2023; Houtman et al., 2025; Knapová et al., 2024; Lev-Arey et al., 2024; Rhodes & Lithopoulos, 2022; Zhang et al., 2025).
Omgivning och social kontext	Social support, social influence on behavior, social aspects, external demands, social demographics, social norms, social connections.	(Gale et al., 2025; Haag et al., 2023; Houtman et al., 2025; Knapová et al., 2024; Lev-Arey et al., 2024; Rhodes & Lithopoulos, 2022; Schumacher et al., 2017; Zhang et al., 2025).
Mål och Beteendereglering	Goals, Volitional behavior, Self-monitoring, action control, Action planning, coping skills.	(Gale et al., 2025; Haag et al., 2023; Lev-Arey et al., 2024; Rhodes & Lithopoulos, 2022; Schumacher et al., 2017; Zhang et al., 2025).
Identitet, *Self efficacy* och vanor	Self-efficacy, Active lifestyle, Exercise identity, Identity alignment.	(Haag et al., 2023; Houtman et al., 2025; Knapová et al., 2024; Lev-Arey et al., 2024; Rhodes &

	habit formation, automaticity.	Lithopoulos, 2022; Schumacher et al., 2017; Zhang et al., 2025).
Variation över tid	Within person variation, between person variation, daily barriers.	(Haag et al., 2023; Knapová et al., 2024; Schumacher et al., 2017; Zhang et al., 2025).

Not. Artiklarna presenteras i bokstavsordning och inte i relation till specifika begrepp. Tabellen syftar till att ge en översikt över teman och återkommande begrepp, men anger inte exakt i vilken artikel varje enskilt begrepp förekommer.

Resultat

Resultatet bygger på den tematiska sammanställning som redovisas i tabell 3.
Bilaga 2 användes som stöd för att jämföra studiernas syfte, urval, metod, centrala resultat, etik och metodologiska kvalitet.
Merparten av de analyserade artiklarna utgick från socialkognitiva perspektiv, där faktorer som *self efficacy*, planering, motivation och självreglering användes för att förklara varför fysisk aktivitet genomförs eller uteblir (Knapová et al., 2024; Lev-Arey et al., 2024; Rhodes & Lithopoulos, 2022; Schumacher et al., 2017; Zhang et al., 2025).

Samtidigt präglades resultaten av stor variation i vilka faktorer som ansågs vara viktigast. Artiklarna visade att intention till fysisk aktivitet inte är en stabil egenskap, utan varierar både mellan individer och inom samma individ över tid. Vad som motiverar eller hindrar fysisk aktivitet kan därför skifta från dag till dag eller till och med från timme till timme (Gale et al., 2025; Haag et al., 2023; Houtman et al., 2025; Knapová et al., 2024).

De teman som återkom i analysen var upplevda fördelar med fysisk aktivitet, kunskap och meningsfullhet, omgivningens betydelse, mål och beteendereglering samt identitet, *self efficacy*, vanor och variation över tid. Kunskap framträdde som en viktig faktor, inte enbart som medvetenhet om hälsoeffekter, utan även som en mer erfarenhetsbaserad

förståelse av vad fysisk aktivitet gav i vardagen och hur den kunde genomföras (Gale et al., 2025; Haag et al., 2023; Houtman et al., 2025; Knapová et al., 2024; Lev-Arey et al., 2024; Rhodes & Lithopoulos, 2022; Schumacher et al., 2017; Zhang et al., 2025).

Omgivningen omfattade både fysisk och social kontext, såsom tillgänglighet, stöd, normer och värderingar. Flera studier visade att omgivningen kunde påverka både motivationen till fysisk aktivitet och möjligheten att faktiskt genomföra den. Faktorer som socialt stöd, tillgång till utrustning, tid, utrymme och en miljö som upplevdes stödjande eller hindrande kunde därför påverka om fysisk aktivitet blev av trots intention (Gale et al., 2025; Haag et al., 2023; Knapová et al., 2024; Rhodes & Lithopoulos, 2022).
Mål handlade om hur nåbara, konkreta och meningsfulla de upplevdes, samt om de var kort- eller långsiktiga. Beteendereglering omfattade individens förmåga att hantera hinder, följa upp sitt beteende och hålla fast vid intentioner trots motstånd. Det innefattade även att reflektera över vinster samt hantera misslyckande, skam, skuld och stress (Haag et al., 2023; Lev-Arey et al., 2024; Rhodes & Lithopoulos, 2022; Schumacher et al., 2017).
Vanor och lustfyllda upplevelser framstod också som viktiga för om fysisk aktivitet blev av och kunde upprätthållas över tid. Genom flera teman återkom identitet som en central faktor, det vill säga om individen ser sig själv som en person som är fysiskt aktiv och hur detta påverkas av livssituation och omgivning (Houtman et al., 2025; Lev-Arey et al., 2024; Rhodes & Lithopoulos, 2022).

Upplevda fördelar, kunskap och meningsfullhet

Flera artiklar visade att fysisk aktivitet var lättare att genomföra när den upplevdes som meningsfull, lustfylld eller viktig. *Intrinsic motivation*, det vill säga att aktiviteten genomfördes för att den upplevdes som rolig eller värdefull i sig, återkom i flera studier (Gale et al., 2025; Haag et al.,

2023; Houtman et al., 2025; Rhodes & Lithopoulos, 2022; Zhang et al., 2025).

I Houtman et al. (2025) beskrivs fysisk aktivitet som ett sätt att utvecklas som person och samtidigt uppleva välbefinnande, tillfredsställelse och känslan av att vara sig själv. Studien visade även att ungdomarnas förståelse för fysisk aktivitet förändrades över tid, från att främst handla om glädje och gemenskap till att också handla om självutveckling, identitet och hantering av vardagens krav.

Flera studier visade även att fysisk aktivitet blev mer meningsfull när individen upplevde att den gick att påverka och anpassa till den egna vardagen. Att själv kunna välja tid, plats och form för aktiviteten ökade känslan av kontroll och meningsfullhet (Rhodes & Lithopoulos, 2022).

Omgivning och social kontext

Sociala faktorer var återkommande i alla artiklarna, men beskrevs med delvis olika begrepp, exempelvis social support, *social connections* och *social norms*. Stöd från andra kunde handla om uppmuntran, ansvarstagande, gemenskap, träningspartner, planering och stärkt tro på den egna förmågan. Samtidigt kunde sociala normer, familjeansvar, andra krav i vardagen, rädsla att dra uppmärksamhet till sig eller att avvika från vad som uppfattades som normalt i omgivningen göra det svårare att vara fysiskt aktiv.

I studien av Gale et al. (2025) beskrevs till exempel hur deltagarna ibland undvek att ta pauser för rörelse eftersom de inte ville dra uppmärksamhet till sig eller bryta mot omgivningens normer. Den sociala kontexten blev då ett hinder trots att deltagarna såg värdet av aktiviteten.

Utöver den sociala omgivningen lyfte vissa studier även den fysiska omgivningen som betydelsefull. Deltagarna beskrev att tillgång till utrymme, rätt rumstemperatur, utrustning och en miljö som passade aktiviteten kunde påverka om fysisk aktivitet blev av eller inte (Gale et al., 2025; Houtman et al., 2025).

Flera studier visade också att behovet av socialt stöd varierade mellan olika dagar och situationer. Knapová et al. (2024) menade att mer stöd vissa dagar kan hjälpa personer att gå från intention till handling, särskilt när stress, låg energi eller andra hinder gör det svårare att genomföra planerad fysisk aktivitet. Stödet kunde då bidra till bättre självreglering, ökad känsla av kontroll och större möjlighet att hålla fast vid beteendet. Sammantaget visar temat att omgivningen inte enbart fungerade som bakgrund, utan som en aktiv del av om intentionen kunde omsättas i fysisk aktivitet.

Mål och beteendereglering

Mål kunde både handla om prestation och om hälsa, men flera studier visade att deltagarna med tiden ofta gick från prestationsinriktade mål till mål som handlade mer om energi, välbefinnande, glädje eller att må bra i vardagen. I Lev-Arey et al. (2024) beskrev flera deltagare att fokus på personliga värden och varför fysisk aktivitet var viktig för dem fungerade bättre än fokus på prestation eller resultat. Att koppla fysisk aktivitet till exempelvis hälsa, frihet, självutveckling eller den person man vill vara verkade göra det lättare att fortsätta även när motivationen varierade. Liknande resultat beskrevs även av Houtman et al. (2025).
Flera studier visade också att det inte räckte att vilja vara fysiskt aktiv. För att intentionen skulle omsättas i handling behövdes olika former av beteendereglering och självreglerande strategier (Haag et al., 2023; Knapová et al., 2024; Rhodes & Lithopoulos, 2022). *Action planning,* det vill säga planering av när, var och hur aktiviteten skulle genomföras, beskrevs som ett sätt att minska avståndet mellan vilja och handling (Haag et al., 2023; Rhodes & Lithopoulos, 2022). *Coping planning*, det vill säga planering för hur hinder skulle hanteras, framstod också som betydelsefullt. Deltagarna beskrev att de behövde ha en plan för vad de skulle göra när de blev trötta, stressade, tappade motivationen eller mötte praktiska hinder (Lev-Arey et al., 2024; Schumacher et al., 2017).

I Lev-Arey et al. (2024) handlade detta bland annat om att acceptera obehag, känna igen negativa tankar och ändå göra något litet i riktning mot sitt mål, till exempel ta fram yogamattan, knyta skorna eller välja en kort promenad i stället för att avstå helt. Flera studier beskrev självreglering som att kunna anpassa beteendet och fortsätta trots motstånd (Houtman et al., 2025; Lev-Arey et al., 2024; Schumacher et al., 2017).

Flera studier lyfte även *action control* och *self monitoring* som viktiga delar av beteendereglerингen. Det handlade om att följa upp sitt beteende, uppmärksamma när man höll på att tappa rutinen och medvetet försöka styra tillbaka mot det man hade tänkt göra. Haag et al. (2023) och Knapová et al. (2024) visade att sådana självreglerande processer kunde variera från dag till dag. Vissa dagar räckte intentionen långt, medan andra dagar krävdes mer planering, stöd eller aktiva strategier för att fysisk aktivitet skulle bli av.

Houtman et al. (2025) beskrev också att deltagarna utvecklade olika *self regulation skills,* till exempel att kunna hantera motgångar, anpassa sina mål, vara mindre självkritiska och hitta mer hållbara sätt att tänka kring fysisk aktivitet. Flera studier visade att hantering av motgångar påverkade om deltagarna fortsatte eller avbröt sin fysiska aktivitet (Houtman et al., 2025; Lev-Arey et al., 2024; Schumacher et al., 2017; Zhang et al., 2025).

Identitet, *Self efficacy* och vanor

Self efficacy var ett av de mest återkommande begreppen i artiklarna (Haag et al., 2023; Knapová et al., 2024; Lev-Arey et al., 2024; Rhodes & Lithopoulos, 2022; Schumacher et al., 2017; Zhang et al., 2025). Högre *self efficacy* kopplades ofta till större sannolikhet att intention omsattes i fysisk aktivitet. Samtidigt var synen på dess betydelse inte helt entydig. I vissa studier framstod *self efficacy* som en central förklaring, medan andra visade att dess betydelse samspelade med faktorer som planering, vanor,

socialt stöd och situationsbundna hinder (Haag et al., 2023; Knapová et al., 2024; Rhodes & Lithopoulos, 2022; Schumacher et al., 2017).
Flera studier visade även att *self efficacy* inte var något stabilt eller oföränderligt. Tilltron till den egna förmågan kunde variera mellan olika situationer och dagar, exempelvis beroende på stress, sömn, energi eller upplevda hinder (Haag et al., 2023; Knapová et al., 2024). Haag et al. (2023) visade att *self efficacy* hade särskilt stor betydelse för att påbörja en aktivitet, medan andra faktorer som vanor, identitet och upplevt välbehag blev viktigare för att fortsätta över tid.
Zhang et al. (2025) visade också att *self compassion*, självmedkänsla, kunde stärka *self efficacy*. Personer som var mindre självkritiska när de misslyckades eller inte tränade som planerat hade lättare att återhämta sig och tro på sin förmåga igen. *Self efficacy* verkade därför påverkas inte bara av tidigare erfarenheter utan också av hur individen tolkade motgångar och pratade med sig själv.
Identitet framkom på olika sätt i artiklarna. I Knapová et al. (2024) mättes träningsidentitet med *Exercise Identity Scale,* där högre träningsidentitet var kopplad till starkare samband mellan intention och faktisk fysisk aktivitet. Detta tyder på att personer som i högre grad ser fysisk aktivitet som en del av vem de är lättare kan omsätta intention i handling. I Lev-Arey et al. (2024) beskrevs identitet mer indirekt genom att fysisk aktivitet kopplades till personliga värderingar, där deltagarna upplevde att träningen blev mer meningsfull när den stämde överens med det som var viktigt för dem. Hos Houtman et al. (2025) beskrevs identitet snarare som något föränderligt och utvecklingsrelaterat, där fysisk aktivitet kunde bidra till självutveckling, självuttryck och upplevelsen av att bli den person individen ville vara. Sammantaget visar detta att identitet både kan förstås som en relativt stabil faktor som stärker sambandet mellan intention och beteende och som en process där fysisk aktivitet får betydelse genom att det kan bli ett uttryck för självbild, meningsfullhet och önskad livsriktning.
Vanor framstod som ytterligare en viktig del i att minska glappet mellan

intention och beteende. Rhodes och Lithopoulos (2022) menade att fysisk aktivitet blev mer sannolik när beteendet upprepats tillräckligt många gånger för att bli mer automatiskt. Flera studier beskrev att återkommande rutiner, fasta tider eller att koppla fysisk aktivitet till redan etablerade vardagsvanor kunde göra att beteendet krävde mindre aktiv ansträngning och mindre självreglering (Haag et al., 2023; Rhodes & Lithopoulos, 2022).

Variation över tid

Flera artiklar betonade skillnaden mellan *between person* och *within person* (Haag et al., 2023; Knapová et al., 2024; Schumacher et al., 2017; Zhang et al., 2025). *Between person* handlar om skillnader mellan olika personer, exempelvis att personer med högre generell motivation, starkare vanor eller högre *self efficacy* oftare är fysiskt aktiva än andra. *Within person* handlar i stället om variation inom samma person över tid. Haag et al. (2023) och Knapová et al. (2024) visade att intention, motivation, *self efficacy*, planering och socialt stöd kunde variera inom samma individ över tid. En person kunde därför ha en stark intention att vara fysiskt aktiv varje dag, men ändå bara lyckas vissa dagar. Om aktiviteten blev av verkade bero på hur olika faktorer samspelade i den aktuella situationen, till exempel energi, stress, humör, sömn, tidspress eller stöd från andra.

Det innebär att samma person kan behöva olika typer av stöd vid olika tillfällen. Vissa dagar kan det räcka med motivation eller en tydlig vana, medan andra dagar krävs mer planering, socialt stöd eller strategier för att hantera hinder. Flera studier visade därför att fysisk aktivitet inte bör förstås som ett stabilt beteende som styrs av en enda faktor, utan som något dynamiskt som påverkas av situationen och förändras över tid (Haag et al., 2023; Knapová et al., 2024; Schumacher et al., 2017).

Resultatdiskussion

Syftet med denna litteraturstudie var att sammanställa faktorer som påverkar övergången från intention till beteende vid fysisk aktivitet, med fokus på situationer där beteendet uteblir trots intention. Resultatet visar att fysisk aktivitet är ett mer komplext beteende än att enbart "resa sig upp och röra på sig". Intention påverkas inte enbart av motivation eller kunskap, utan av ett samspel mellan psykologiska, sociala, praktiska och existentiella faktorer. Detta problematiserar en alltför snäv förståelse av fysisk aktivitet som enbart kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen. Caspersen et al. (1985) definition är fortfarande central inom forskningen, men resultaten i denna litteraturstudie tyder på att fysisk aktivitet även behöver förstås i relation till vardag, identitet, meningsfullhet och omgivningens förutsättningar.

Flera av studierna visade att fysisk aktivitet även handlade om glädje, identitet, meningsskapande, gemenskap och känslan av att må bra i vardagen, exempelvis genom deltagarnas beskrivningar av personliga värden, social samhörighet och aktivitetsidentitet (Houtman et al., 2025; Lev-Arey et al., 2024; Rhodes & Lithopoulos, 2022). Detta tyder på att fysisk aktivitet inte enbart kan förstås som ett mätbart hälsobeteende, utan också som en subjektiv och kontextberoende erfarenhet. Ett alltför ensidigt fokus på prestation, kaloriförbrukning och resultat riskerar därför att osynliggöra faktorer som bidrar till att människor vill fortsätta vara fysiskt aktiva över tid. Liknande resonemang förs även av Piggin (2020), som menar att fysisk aktivitet ofta reduceras till energiförbrukning och fysiologiska utfall, trots att rörelse samtidigt är kopplad till identitet, känslor, sociala relationer och meningsskapande.

Resultaten tyder också på att olika faktorer kan ha betydelse beroende på var individen befinner sig i processen. När fysisk aktivitet ännu inte blivit en vana kan yttre stöd och motivationsfaktorer spela en större roll, exempelvis träningspartner, bokade tider, utrustning eller socialt stöd.

Detta kan tolkas som att fysisk aktivitet inte enbart handlar om individuell vilja eller kunskap, utan även om tillgång till strategier, stöd och sammanhang som hjälper individen att omsätta intention i handling. Resultaten tyder därför på att fokus i högre grad behöver flyttas från individens bristande motivation till vilka faktorer, krav och belastningar individen försöker hantera i vardagen.

Ur ett hälsofrämjande perspektiv kan resultaten förstås genom begreppet *enabling*. Det innebär att hinder för fysisk aktivitet inte enbart ses som individuella svårigheter, utan som uttryck för begränsade möjligheter att omsätta intentioner i handling. När fysisk aktivitet uteblir trots vilja kan frågan därför flyttas från varför individen inte gör rätt, till vilka förutsättningar som behöver stärkas för att fysisk aktivitet ska bli möjlig i vardagen.

Resultaten tyder även på att förmågan att omsätta kunskap om fysisk aktivitet till handling inte enbart handlar om tillgång till information, utan också om individens möjlighet att förstå sina egna behov, hinder och reaktioner i relation till fysisk aktivitet. WHO (2023b) beskriver *health literacy* som människors möjlighet att förstå, värdera och använda kunskap i praktiken, vilket gör begreppet relevant i relation till föreliggande resultat. Artiklarna visade att möjligheten att omsätta intention till fysisk aktivitet varierade beroende på individuella, sociala och samhälleliga förutsättningar. Kunskap om fysisk aktivitet är därför inte alltid tillräckligt, utan människor kan även behöva stöd i att förstå sina egna hinder, behov och strategier i vardagen. När vardagskrav, social belastning eller brist på stöd ökar kan individens psykologiska resurser minska, vilket kan göra det svårare att planera, prioritera och upprätthålla fysisk aktivitet trots att intentionen finns kvar. Detta kan även påverka individens *health literacy* och möjligheten att omsätta hälsorelaterad kunskap i praktiken.

Planering framstod samtidigt som central för att hantera hinder och omsätta intention i handling, särskilt genom *action planning* och *self monitoring* (Haag et al., 2023; Rhodes & Lithopoulos, 2022). Resultaten tyder dock på att planering behöver vara möjlig att använda i individens vardag. När vardagen präglas av låg energi, stress, praktiska hinder eller upplevda krav kan behovet av planering i stället bli ytterligare en belastning, vilket kan bidra till att fysisk aktivitet ändå uteblir (Houtman et al., 2025; Knapová et al., 2024; Lev-Arey et al., 2024).

Houtman et al. (2025) beskriver ungdomar som "*evolving agents, not static targets",* vilket kan förstås som att individer inte bör betraktas som statiska målgrupper för interventioner, utan som aktiva personer vars motivation, identitet och förutsättningar förändras över tid. Detta kan kopplas till ett livsloppsperspektiv där fysisk aktivitet behöver förstås i relation till förändrade behov, resurser och livsvillkor. I denna litteraturstudie synliggörs även hur upplevelser, reflektion och meningsskapande kring fysisk aktivitet varierar mellan olika situationer och över tid. Detta står i kontrast till flera kvantitativa studier där intention och beteende mäts vid enstaka tillfällen, vilket riskerar att förenkla ett komplext och dynamiskt fenomen. Ur ett hälsofrämjande perspektiv innebär detta att stöd för fysisk aktivitet inte enbart bör handla om information, utan också om att hjälpa individen att förstå, omförhandla och anpassa fysisk aktivitet i relation till sin föränderliga livssituation.

Detta leder vidare till en metodologisk fråga i forskningen om intention–beteendegapet. Om intention och fysisk aktivitet mäts vid enstaka tillfällen finns en risk att variation inom individen och betydelsen av situationen förbises. Resultaten i denna litteraturstudie, särskilt från de EMA-baserade studierna, tyder därför på att mer kontextkänsliga och tidsnära metoder kan behövas för att förstå när och varför fysisk aktivitet inte genomförs trots intention (Haag et al., 2023; Knapová et al., 2024).

Zhang et al. (2025) är relevant eftersom studien synliggör self compassion som en möjlig psykologisk resurs i övergången från intention till fysisk aktivitet. Resultatet tyder på att självmedkänsla kan stärka *barrier self efficacy*, det vill säga tilltron till den egna förmågan att vara fysiskt aktiv trots hinder. Detta är intressant ur ett hälsofrämjande perspektiv eftersom skam, självkritik och upplevelsen av misslyckande kan påverka individens möjlighet att fortsätta eller återuppta fysisk aktivitet efter avbrott. Samtidigt bör resultatet tolkas försiktigt, eftersom fysisk aktivitet var självrapporterad och studien inte säkert kan visa kausalitet. Studien ger främst stöd för att self compassion kan ha betydelse för fortsatt fysisk aktivitet, snarare än för att hjälpa helt inaktiva personer att börja röra sig.

Bauman et al. (2012) stärker denna tolkning genom sitt ekologiska perspektiv på fysisk aktivitet, där biologiska, psykologiska, sociala och miljömässiga faktorer förstås som samverkande snarare än isolerade. Detta ligger i linje med föreliggande studies resultat, där intention–beteendegapet framstod som beroende av flera sammanvävda processer, såsom self efficacy, socialt stöd, planering, identitet och upplevd meningsfullhet. Samtidigt betonar Bauman et al. (2012) att samspelet mellan olika faktorer fortfarande är otillräckligt undersökt, vilket stärker behovet av mer kontextkänslig forskning om fysisk aktivitet.

Det framkom även att sömn, stress och återhämtning endast berördes i begränsad utsträckning i de inkluderade studierna. Haag et al. (2023) inkluderade exempelvis sömnkvalitet och stress i datainsamlingen, men dessa analyserades inte vidare i relation till intention–beteendegapet. Detta är intressant eftersom sådana faktorer kan påverka individens energi, motivation, self efficacy och förmåga att omsätta intention till fysisk aktivitet. I relation till Bauman et al. (2012) ekologiska perspektiv skulle samspelet mellan återhämtning, vardagsbelastning och fysisk aktivitet därför vara relevant att undersöka vidare.

Metoddiskussion

Att inkludera både kvantitativa, kvalitativa och studier av mixad metod var både en styrka och en svaghet. En styrka var att olika metodologiska angreppssätt kompletterade varandra och belyste intention–beteendegapet på flera nivåer. De kvantitativa studierna bidrog med övergripande mönster och samband mellan faktorer, medan de kvalitativa studierna gav en djupare förståelse för hur hinder kunde upplevas och tolkas i vardagen. Den mixade metodstudien bidrog ytterligare genom att kombinera olika typer av material och synliggöra variation i hur hinder och underlättande faktorer kan förstås.
Eftersom majoriteten av studierna hade kvantitativ design eller kvantitativa inslag fanns statistiska resultat i materialet. Dessa sammanvägdes dock inte statistiskt, eftersom studierna skilde sig åt i vad de mätte, hur mätningarna genomfördes och när uppföljning skedde. Exempelvis varierade studierna i studiedesign, populationer, mätinstrument, uppföljningstid och analysmodeller. En statistisk sammanställning hade därför varit metodologiskt olämplig och riskerat att ge en förenklad och mindre tydlig bild av ett så varierat material. Fokus låg i stället på att tematiskt sammanställa återkommande faktorer som kunde bidra till förståelsen av övergången från intention till fysisk aktivitet.
Samtidigt innebar metodvariationen att analysen behövde hantera både beskrivande och mer tolkande resultat. Enligt Friberg (2022) kräver litteraturbaserad analys att likheter och skillnader mellan studier identifieras och vägs samman, vilket blir mer krävande när materialet består av studier med olika metodologiska, teoretiska utgångspunkter och analysnivåer. Det ökade risken för att resultaten förenklades eller tolkades på ett sätt som inte fullt ut speglade varje enskild studie.

Urvalet kom att inkludera studier med varierande metodologiska angreppssätt, vilket delvis berodde på en öppen och explorativ sökprocess. Detta kan ha påverkat jämförbarheten mellan studierna, men

gjorde det också möjligt att synliggöra både stabila samband och mer situationsbundna processer. Inom forskning om fysisk aktivitet har longitudinella studier och interventionsstudier ofta lyfts fram som särskilt värdefulla vid undersökning av bestämningsfaktorer, eftersom de i större utsträckning möjliggör analys av förändringar över tid och potentiella orsakssamband (Bauman et al., 2012; Faskunger, 2013).

Eftersom de inkluderade artiklarna har en stor teoretisk bredd har det varit nödvändigt att göra avgränsningar. Flera teorier som förekommer i materialet, exempelvis *Self Determination Theory* och *Theory of Planned Behavior,* hade kunnat ges större utrymme i bakgrunden. I denna litteraturstudie har fokus i stället lagts på de teorier och begrepp som bedömdes vara mest centrala för att förstå intention–beteendegapet och arbetets hälsovägledande inriktning. Detta val gjordes för att undvika en alltför ytlig genomgång av flera omfattande teorier och för att hålla arbetet inom ramen för studiens syfte och omfattning.

De relativt breda inklusions- och exklusionskriterierna bidrog till att de inkluderade studierna skilde sig åt i syfte, design och metoder. Exempelvis fokuserade Schumacher et al. (2017) på hur partnerbaserat socialt stöd och kvinnors reaktioner på tillfälliga avbrott i fysisk aktivitet påverkade fortsatt beteende, medan Lev-Arey et al. (2024) undersökte deltagares upplevelser av ett specifikt interventionsprogram baserat på *Self-Determination Theory* och *Acceptance and Commitment Therapy.*

Detta kan ha påverkat studiernas jämförbarhet, eftersom vissa studier undersökte naturligt förekommande hinder i vardagen medan andra utvärderade effekter av riktade stödinsatser eller interventioner. Samtidigt bidrog variationen till en bredare förståelse av intention–beteendegapet och de många faktorer som kan påverka fysisk aktivitet.

Vilken typ av resultat som lyfts fram påverkas inte enbart av studiens storlek, utan även av forskarnas teoretiska utgångspunkt och syn på

beteende. Studier som utgår från ett mer statiskt synsätt tenderar att fokusera på stabila faktorer och samband, medan studier med ett mer dynamiskt perspektiv i större utsträckning fångar variation över tid och kontext. Detta innebär att olika studier kan ge olika bilder av intention–beteendegapet beroende på hur fenomenet förstås från början, vilket även kan påverka hur deltagarnas utsagor tolkas och ges betydelse i analysen. Detta ökade risken för förenklingar i tolkningen, särskilt vid jämförelser mellan studier som utgår från olika teoretiska ramverk.

Analysen visade att centrala begrepp som intention, vana, kunskap och fysisk aktivitet ofta används på ett relativt standardiserat och statiskt sätt inom forskningen, där betydelserna tas för givna snarare än problematiseras. Fysisk aktivitet framställs då ofta som ett avgränsat beteende som ska mätas, planeras och genomföras, snarare än som något som också formas av mening, identitet, kroppsliga erfarenheter och sociala sammanhang (Piggin, 2020). Detta riskerar att osynliggöra viktiga nyanser och alternativa sätt att förstå fysisk aktivitet och beteendeförändring.
En ytterligare svaghet är att analysen genomfördes av en ensam författare. Vid ett så pass varierat material finns en risk att vissa aspekter förbises eller att tolkningen påverkas av den egna förförståelsen, vilket kan ha påverkat studiens tillförlitlighet. Fler granskare hade kunnat bidra till en mer systematisk genomgång av litteraturen samt en mer trovärdig och tillförlitlig tolkning av resultaten (Graneheim & Lundman, 2004).

Tidigare kännedom om vissa forskare och teoribildningar inom området kan ha påverkat hur studiernas betydelse och relevans uppfattades i analysen. Detta innebär en risk för att mer etablerade teorier och begrepp gavs större vikt än nyare eller mindre vanligt förekommande perspektiv.

En djupare förförståelse för ramverk såsom COM-B och metoder som *ecological momentary assessment* (EMA) hade sannolikt underlättat analysen av studiernas metodologiska styrkor och svagheter. Detta gäller

särskilt studier som undersökte situationsberoende variationer i fysisk aktivitet, motivation och beteendereglering över tid.

Eftersom samtliga artiklar var skrivna på engelska kan språkliga nyanser ha påverkat tolkningen. Även om innehållet i stort var begripligt finns en risk att vissa begrepp inte fullt ut tolkades på samma sätt som av en infödd talare. Vid översättning till svenska uppstod dessutom svårigheter eftersom vissa begrepp saknar tydliga motsvarigheter, vilket kan ha lett till att betydelser förenklats eller delvis förändrats i analysen. Vissa engelska begrepp, exempelvis *self efficacy* och *health literacy*, behölls därför i texten eftersom de har etablerade betydelser inom hälsopsykologisk och hälsopromotiv forskning och riskerar att förlora nyanser vid översättning. *Self efficacy* kan översättas till tilltro till den egna förmågan, men motsvaras även av självförmåga i Svensk MeSH (Karolinska Institutets universitetsbibliotek, u.å.). *Health literacy* har i texten behållits på engelska eftersom begreppet är etablerat internationellt, medan svenska översättningar som hälsolitteracitet eller hälsokompetens kan uppfattas olika och därmed skapa tolkningsproblem. Detta kan ha påverkat analysen, eftersom översättning och begreppstolkning innebär ett visst mått av tolkning, särskilt i en litteraturstudie där resultat från olika studier ska jämföras och sammanställas (Friberg, 2022; Nyberg & Tidström, 2012).

En begränsning i flera av de inkluderade studierna var att den sociala kontexten inte alltid beskrevs tillräckligt utförligt. I studier där socialt stöd, gruppsammanhang eller träningspartner hade betydelse hade mer information om deltagarnas relationer kunnat stärka tolkningen av resultaten. Exempelvis hade det varit relevant att veta mer om hur träningspartner introducerades, om deltagarna kände varandra sedan tidigare och hur relationen kan ha påverkat motivation, ansvarstagande och upplevelsen av stöd. Grupptryck, sociala normer och gemensamma värderingar kan även ha påverkat hur deltagarna beskrev, värderade eller tolkade sina erfarenheter av fysisk aktivitet. Detta har betydelse eftersom

socialt stöd i resultatet framstod som både en möjliggörande faktor och ett hinder för fysisk aktivitet.

Om en ny litteraturstudie skulle genomföras på nytt hade en tydligare metodologisk eller teoretisk avgränsning kunnat stärka jämförbarheten mellan studierna. Ett fokus på studier utifrån ett specifikt ramverk, såsom COM-B eller M-PAC, hade kunnat möjliggöra en mer fördjupad analys av vilka faktorer som påverkar övergången från intention till fysisk aktivitet. En annan möjlig avgränsning hade varit att fokusera på studier med liknande metodologiskt angreppssätt. *Q-methodology* hade kunnat bidra till en mer nyanserad förståelse av olika subjektiva perspektiv på hinder, motivation och vardagsförutsättningar. Studier med *ecological momentary assessment* hade i stället kunnat ge en mer tidsnära förståelse för hur intention, *self efficacy*, stress, trötthet, återhämtning och vardagskrav varierar inom samma individ över tid. Ett sådant fokus hade även kunnat ge bättre förutsättningar att undersöka biologiska och kroppsliga faktorer, samt om och hur dessa skiljer sig mellan kvinnor och män. Samtidigt hade en sådan avgränsning inneburit att färre studiedesigner och perspektiv inkluderades. Det hade kunnat ge mer djup, men också en smalare förståelse av intention–beteendegapet.

Urvalet hade däremot inte avgränsats ytterligare utifrån ålder, eftersom intention–beteendegapet framstår som starkt individuellt och beroende av livssituation, erfarenheter och omgivande faktorer.

Sammanfattningsvis bedöms den valda metoden vara lämplig för studiens syfte, eftersom den möjliggjorde en bred och mångsidig analys av intention–beteendegapet. Samtidigt innebär variationen i metod, teori och analysnivå att resultaten bör tolkas med viss försiktighet. Andra urval och metodologiska avgränsningar hade kunnat ge en delvis annan förståelse av fenomenet.
Framtida forskning bör inte enbart undersöka vilka hinder som påverkar fysisk aktivitet, utan också hur hinder varierar i styrka, varaktighet och

betydelse över tid. Det vore särskilt relevant att studera hur stress, återhämtning, upplevd trygghet, hormonella faktorer, föräldraskap och upplevelsen av social otrygghet och kroppslig osäkerhet påverkar möjligheten att omsätta intention till fysisk aktivitet. Sådana faktorer kan påverka både energi, *self efficacy*, upplevd kontroll och individens möjlighet att använda planering och andra strategier i praktiken.

Studiens samhällsrelevans ligger i att den synliggör behovet av att bredda bilden av fysisk aktivitet och hälsa. Fysisk aktivitet framställs ofta genom ideal som kan passa personer som redan är aktiva, träningsvana eller starkt motiverade. För personer som står längre från fysisk aktivitet kan rörelse i stället förknippas med krav, misslyckande och känslan av att inte räcka till. Detta stärker behovet av ett hälsofrämjande perspektiv där fysisk aktivitet inte reduceras till prestation, kroppsideal eller träningsmängd, utan också förstås i relation till delaktighet, egenmakt, meningsfullhet och människors faktiska livsvillkor (Piggin, 2020; WHO, 1986).

Slutsats

Resultatet visar att hinder för fysisk aktivitet inte enbart kan förstås som bristande motivation eller vilja. I stället framträder ett komplext samspel mellan självreglering, identitet, kunskap, tidigare erfarenheter och omgivningens förutsättningar.
Resultatet tyder på att individanpassning är central för att minska intention–beteendegapet. Kunskap handlar inte enbart om information om hälsa och fysisk aktivitet, utan också om förståelse för egna behov, hinder och strategier i vardagen.
Resultatet tyder även på att fysisk aktivitet blev lättare att upprätthålla när den upplevdes som meningsfull och integrerades i individens identitet. Socialt stöd, tillgänglighet och normer i omgivningen verkade samtidigt både kunna underlätta och begränsa möjligheten till fysisk aktivitet.
Inom hälsovägledning kan resultatet användas för att flytta fokus från att

enbart stärka individens motivation till att även undersöka vilka praktiska, sociala och psykologiska förutsättningar som behöver stärkas för att fysisk aktivitet ska bli möjlig i vardagen. Det kan exempelvis handla om att tillsammans med personen synliggöra när fysisk aktivitet fungerar, vilka hinder som återkommer, vilket stöd som finns i omgivningen och vilka strategier som är realistiska i den aktuella livssituationen. På så sätt kan hälsovägledning bidra till ökad *health literacy*, inte bara genom information om fysisk aktivitet, utan genom att stärka individens förståelse för egna behov, resurser och möjligheter att omsätta kunskap i handling.

Sammantaget visar resultatet att fysisk aktivitet behöver förstås som ett beteende som formas i samspelet mellan individ, vardag och omgivning.

Referenser

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50*(2), 179–211. https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T

Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Natur & Kultur.

Backman, J. (2016). *Rapporter och uppsatser* (3 uppl.). Studentlitteratur.

Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behavior, 31*(2), 143–164. https://doi.org/10.1177/1090198104263660

Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet, 380*(9838), 258–271. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports (Washington, D.C.: 1974)*, *100*(2), 126–131.

Faskunger, J. (2013). Fysisk aktivitet och folkhälsa (1. uppl.). Studentlitteratur.

Folkhälsomyndigheten. (2021). *Främja fysisk aktivitet och minska stillasittandet: Riktlinjer och rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande*. https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/ef15f23c5be6408aacc160accde92722/framja-fysisk-aktivitet-och-minska-stillasittandet-riktlinjer.pdf

Folkhälsomyndigheten. (2026, 1 april). *Vardagsrörelse är viktig men svår att få till*. https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2026/april/vardagsrorelse-ar-viktig-men-svar-att-fa-till

Folkhälsomyndigheten. (u.å.). *Varför ska vi främja rörelse?* Hämtad 26 maj 2026 från https://www.folkhalsomyndigheten.se/vara-amnesomraden/fysisk-aktivitet-och-stillasittande/om-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/varfor-ska-vi-framja-rorelse/

Folkhälsomyndigheten. (2026). *Folkhälsan i Sverige 2026: Ojämlikhet i hälsan och dess förutsättningar: Utveckling över tid*. https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/f/folkhalsan-i-sverige-2026/

Friberg, F. (Red.). (2022). *Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (4 uppl.). Studentlitteratur.

Gale, J. T., Peddie, M. C., & Hargreaves, E. A. (2025). Perceived Barriers and Facilitators to Performing Evening Regular Activity Breaks at Home: A COM-B Analysis. *International Journal of Behavioral Medicine*, *32*(6), 910–918. https://doi.org/10.1007/s12529-024-10334-x

Graneheim, U. H., Lindgren, B.-M., & Lundman, B. (2017). Methodological challenges in qualitative content analysis: A discussion paper. *Nurse Education Today*, 56, 29–34. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.06.002

Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: Concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today, 24*(2), 105–112. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2003.10.001

Haag, D., Carrozzo, E., Pannicke, B., Niebauer, J., & Blechert, J. (2023). Within-person association of volitional factors and physical activity: Insights from an ecological momentary assessment study. *Psychology of Sport & Exercise*, *68*, N.PAG. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102445

Houtman, T. A., Sleeswijk Visser, F., van Grieken, A., & Visch, V. (2025). Dynamics and diversity in adolescents' experienced barriers and facilitators for physical activity maintenance. *PLoS ONE*, *20*(9), 1–15. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0333120

Karolinska Institutets universitetsbibliotek. (u.å.). *Svensk MeSH*. Hämtad 22 maj 2026 från https://kib.ki.se/databaser/svensk-mesh

Knapová, L., Cho, Y. W., Chow, S.-M., Kuhnova, J., & Elavsky, S. (2024). From intention to behavior: Within- and between-person moderators of the relationship between intention and physical activity. *Psychology of Sport & Exercise*, *71*, N.PAG. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102566

Lev-Arey, D., Gutman, T., & Levental, O. (2024). Empowering Movement: Enhancing Young Adults' Physical Activity through Self-Determination Theory and Acceptance and Commitment Therapy-Based Intervention. *Behavioral Sciences (2076-328X)*, *14*(2), 130. https://doi.org/10.3390/bs14020130

Martins, J., Costa, J., Sarmento, H., Marques, A., Farias, C., Onofre, M., & Valeiro, M. G. (2021). Adolescents' Perspectives on the Barriers and Facilitators of Physical Activity: An Updated Systematic Review of Qualitative Studies. *INTERNATIONAL JOURNAL OF ENVIRONMENTAL RESEARCH AND PUBLIC HEALTH*, *18*(9), 4954. https://doi.org/10.3390/ijerph18094954

Nyberg, M., & Tidström, A. (2012). Skriv vetenskapliga uppsatser, examensarbeten och avhandlingar. Studentlitteratur.

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ, 372, n71. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Piggin, J. (2020). What Is Physical Activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers and Policy Makers. *Frontiers in Sports and Active Living*, *2*. https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00072

Rhodes, R. E., & de Bruijn, G.-J. (2013). How big is the physical activity intention-behaviour gap? A meta-analysis using the action control framework. *British Journal of Health Psychology*, *18*(2), 296–309. https://doi.org/10.1111/bjhp.12032

Rhodes, R. E., & Lithopoulos, A. (2022). Understanding action control of resistance training among adults. *Psychology of Sport & Exercise*, *59*. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102108

Rhodes, R. E., & Sui, W. (2021). Physical Activity Maintenance: A Critical Narrative Review and Directions for Future Research. *Frontiers in Psychology*, *12*, 1–13. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.725671

Schumacher, L., Arigo, D., & Thomas, C. (2017). Understanding physical activity lapses among women: responses to lapses and the potential buffering effect of social support. *Journal of Behavioral Medicine*, *40*(5), 740–749. https://doi.org/10.1007/s10865-017-9846-y

Sheeran, P., & Webb, T. L. (2016). The intention–behavior gap. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(9), 503–518. https://doi.org/10.1111/spc3.12265

Statens beredning för medicinsk utvärdering. (2012). *Granskningsmall för systematiska översikter enligt AMSTAR* [PDF]. SBU.

Statens beredning för medicinsk utvärdering. (2014). *Utvärdering av metoder i hälso- och sjukvården: En handbok* (2 uppl.). Statens beredning för medicinsk utvärdering. ISBN 978-91-85413-72-0.

World Health Organization. (1948). *Constitution of the World Health Organization*. https://www.who.int/about/governance/constitution

World Health Organization. (1986). *Ottawa charter for health promotion*. https://www.who.int/publications-detail-redirect/ottawa-charter-for-health-promotion

World Health Organization. (2021). *Health promotion glossary of terms 2021*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349

World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022*. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153

World Health Organization. (2023a). *Global status report on physical activity 2022: Country profiles*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240064119

World Health Organization. (2023b). *Health literacy*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/health-literacy

Zhang, S., Pringle, A., & Roscoe, C. (2025). Self-compassion improves barrier self-efficacy and subsequently physical activity: A test of longitudinal mediation using a representative sample of the United Kingdom. *British journal of health psychology*, *30*(1), e12757. https://doi.org/10.1111/bjhp.12757

Bilaga 1. Översikt över databassökningar

Efter sökning och första relevansbedömning analyserades 27 artiklar vidare utifrån syfte, urval, etik och metod, etiska överväganden och relevans för studiens frågeställning.

Databas: **Datum:**	**SPORTDiscus Full text** **2026 03 23**	**Academic Search Premier** **2026 03 24**	**CINAHL** **2026 03 25**
Sökträng:	("physical activit*" OR exercise* OR "exercise behavio*r") AND (barrier* OR obstacle* OR constraint* OR "perceived barrier*") AND (intention OR motivation OR "self-efficacy") AND ("intention-behavio*r gap" OR adherence OR "non-adherence" OR dropout) NOT (athlete OR "elite sport" OR patient* OR clinical OR disorder*)	("physical activit*" OR exercise OR "exercise behavio*r") AND (barrier* OR obstacle* OR "perceived barrier*" OR constraint* OR determinant* OR correlat*) AND (intention OR motivation OR "self-efficacy") AND ("intention-behavio*r gap" OR adherence OR "non-adherence" OR dropout) NOT (disease OR cancer OR diabetes OR "chronic disease" OR athlete OR "elite sport")	("physical activit*" OR exercise* OR "exercise behavior") AND (barrier* OR obstacle* OR constraint* OR "perceived barrier*") AND (intention OR motivation OR "self-efficacy") AND ("intention-behavior gap" OR adherence OR "non-adherence" OR dropout) NOT (athlete OR "elite sport" OR patient* OR clinical OR disorder*)
Resultat:	48	383	71
Filter: **Resultat:**	Inga filter 48	Fulltext, Peer reviewed Språk: Engelska 331	Fulltext, Peer reviewed Språk: Engelska 61
Läste titel:	48	331	61
Urval:	28	107	16
Läste abstract:	28	107	16
Urval:	12	9	6

Bilaga 2. Översikt över inkluderade studier och kvalitetsgranskning.

Bilagan är mer detaljerad än övriga tabeller eftersom studierna skiljer sig åt i syfte, metod, urval och teoretisk utgångspunkt. Tabellen används som stöd för analysen av studiernas jämförbarhet, styrkor, begränsningar samt etiska och metodologiska kvalitet. Syftet är att ge transparens i urval, analys och kvalitetsbedömning, snarare än att fungera som en sammanfattande resultattabell.
Kvalitetsbedömningen genomfördes som en samlad bedömning av varje studies styrkor och begränsningar, med stöd av SBU:s vägledning och AMSTAR (SBU, 2012, 2014), samt metodlitteratur om litteraturstudier, kvalitativ analys och vetenskaplig tillförlitlighet (Friberg, 2022; Graneheim & Lundman, 2004; Graneheim et al., 2017).
I bedömningen beaktades även möjliga risker för bias, exempelvis urvalsbias och mätbias. Fullständiga referensuppgifter för samtliga inkluderade studier redovisas i referenslistan.

Artikel	Syfte	Deltagare/ Urval	Metod och analys	Viktiga resultat	Etik	Kvalitetsbedömning
1. Författare: Gale, J. T., Peddie, M. C., & Hargreaves,E .A. **Utgiven:** 2025 **Titel:** Perceived Barriers and Facilitators to Performing	Att undersöka vilka hinder och möjliggörare (*facilitators*) människor upplever för att ta korta rörelsepauser hemma på kvällen, samt analysera svaren utifrån COM-B modellen. COM-B användes för att förstå hur deltagarnas förmåga (*capability*), möjligheter i	28 deltagare varav 20 var kvinnor. Ålder: 19–39 Land: Nya Zeeland Friska vuxna Lätta kroppsviktsövningar i 3	Kvalitativ studie med semistrukturerade intervjuer: Resultaten analyserades tematiskt och kopplades därefter till COM-B modellen, som används för att förstå hur förmåga, möjlighet och motivation påverkar beteenden. Deltagarna deltog i två fyra timmar långa laboratorietillfällen med minst sex dagar mellan varje besök. Vid första tillfället satt	Förmåga, möjlighet och motivation framstod som centrala faktorer för deltagarnas möjlighet att bryta vanemässigt stillasittande på kvällarna genom att ta regelbundna rörelsepauser. För att bryta mönstret behövs stöd, socialt stöd, möjligheter, tilltro och kunskap -	Studien godkändes av *University of Otago Ethics Committee* och registrerades i *Australian New Zealand Clinical Trial Registry.* Informerat samtycke samlades in.	Artikeln redovisar ingen egen formell kvalitetsgranskning Studiens trovärdighet stärks genom tematisk analys enligt Braun och Clarke, granskning av medförfattare och användning av critical friend. En styrka är att studien inte bygger på självrapporterad fysisk aktivitet, eftersom deltagarna genomförde

Evening Regular Activity Breaks at Home: A COM-B Analysis. **Tidskrift:** International Journal of Behavioral Medicine, 32(6)	omgivningen (*opportunity*) och motivation påverkade beteendet.	minuter var 30 minut. Mätte BMI, utbildningsnivå Undersökte inte relationsstatus eller föräldrastatus.	deltagarna stilla under hela perioden. Vid andra tillfället genomförde de tre minuter långa rörelsepauser var 30 minut. Därefter intervjuades deltagarna om upplevda hinder och möjliggörare/ underlättande faktorer för att göra samma sak hemma.	alltså flera olika insatser på olika nivåer.	Följde Helsingforsdeklarationen.	rörelsepauserna under kontrollerade laboratorietillfällen. Begränsningar: att deltagarna själva sökte till studien, laboratoriemiljön kan påverka överförbarheten till hemmiljö. Deltagarna var dessutom huvudsakligen av New Zealand European härkomst.
2. Författare: Haag,D., Carrozzo, E., Pannicke, B., Niebauer, J., & Blechert, J. **Utgiven:** 2023 **Titel:** Within-person association of volitional factors and physical activity: Insights from an ecological	Att undersöka hur volitionella (faktorer som påverkar om intention omsätts i fysisk aktivitet), faktorer på individnivå hänger samman med om fysisk aktivitet faktiskt genomförs i vardagen, trots intention. Studien ville särskilt undersöka om *self efficacy*, planering och inre motivation minskar glappet mellan	35 deltagare varav 25 kvinnor. Ålder: 23–67 Land studien gjordes i: Österrike Deltagarna var utan medicinska hinder för fysisk aktivitet. Rekryterades via annonser	Kvantitativ longitudinell *EMA (Ecological momentary assessment study).* Deltagarna svarade fyra gånger per dag med 4 timmars mellanrum under tre veckor på frågor om intention, planering, self efficacy, motivation och fysisk aktivitet. Data analyserades med mixed effects logistisk regression.	*Self-efficacy* framstod som viktigt för att påbörja en aktivitet. Studien visade att fysisk aktivitet uteblev i 25 % av episoder där deltagarna hade intention att vara fysiskt aktiva. Högre self efficacy, mer specifik planering och högre intrinsic motivation ökade sannolikheten att intentionen omsattes i fysisk aktivitet. Planering och intrinsic motivation hade även samband med längre	Etiskt godkännande från *University of Salzburg.* Etiskt godkännande angavs och deltagarna gav skriftligt informerat samtycke Mycket tydligt beskrivet om etik	Tydligt beskrivet i studien om bortfall Styrka är stort antal EMA svar, 2341 besvarade promptar, och hög följsamhet på 80 %, vilket ger ett rikt material om variation inom samma individ över tid. Samtidigt är antalet deltagare relativt litet, vilket begränsar generaliserbarheten. Deltagarna fick välja betalning eller utförlig beskrivning av deras resultat.

momentary assessment study. **Tidskrift:** Psychology of Sport & Exercise, 68	intention och beteende.	och sociala nätverk. Mätte även sömn, BMI, stressnivåer och humör.		duration och högre intensitet. Resultatet visar att intention–beteendegapet påverkas av situationsnära volitionella faktorer i vardagen.		Deltagarna självrapporterade (6 av deltagarna bar en aktivitetsklocka för att se om självrapporteringen stämde överens med mätningarna, stämde med 62%).
3. **Författare:** Houtman, T. A., Sleeswijk Visser, F., van Grieken, A., & Visch, V. **Utgiven:** 2025 **Titel:** Dynamics and diversity in adolescents' experienced barriers and facilitators for physical activity maintenance.	Att undersöka vilka hinder och underlättande faktorer som hjälper ungdomar att fortsätta vara fysiskt aktiva, samt hur dessa förändras över tid. Studien syftade även till att identifiera olika profiler av hinder och underlättande faktorer samt undersöka hur dessa förändras under ungdomsåren.	Fas 1: 21 ungdomar, 13–16 år. Fas 2: 30 ungdomar, 13–18 år, varav 14 kvinnor som hade hållit på med samma fysiska aktivitet i minst två år. Studien genomfördes i Nederländerna. Uppsökte deltagarna på skolan på raster, efter	Studiedesign: mixad metod semistrukturerade intervjuer i 30 minuter. Använde olika bilder och föremål för att stimulera engagemang och diskussion. I andra etappen användes kortsortering utifrån *Q methodology*, med kort som var baserade på svaren i första etappen. Data analyserades med faktoranalys/PCA och varimaxrotation för att identifiera profiler av hinder och underlättande faktorer.	Fem profiler för underlättande faktorer och fyra profiler för hinder identifierades. Viktigaste underlättande faktorn var att aktiviteten var rolig. Vanligaste hinder var andra ansvar, låg energi, tidsbrist och att ha mycket i huvudet. Hinder och drivkrafter förändrades över tid från att handla om glädje och lagkänsla till självutveckling, identitet och ökade krav från skola och vardag.	Etiskt godkännande från *Human Research Ethics Committee vid Delft University of Technology*. Skriftligt informerat samtycke inhämtades. Både skolan, lärare och föräldrar plus eleverna. Endast avidentifierade uppgifter samlades in (ålder och kön).	Tydligt beskriven datainsamling, urval och analys. Styrka att två metoder kombinerades. Begränsning att urvalet var litet och att resultaten inte kan generaliseras till alla ungdomar. Artikeln redovisar ingen egen formell kvalitetsgranskning, men studiens kvalitet bedöms här utifrån syfte, metod, urval, etik och analys. Resultatet kan ha påverkats av att studien är gjord på landsbygden

Tidskrift: PLoS ONE, 20(9), 1–15.		skolan och mentortider.			Etikdelen var tydligt och detaljerat beskrivet i studien.	i ett välfärdsland, vilket författarna själva lyfter. Deltagarna fick en biocheck på 5 euro.
4. Författare: Knapová, L., Cho, Y. W., Chow, S.-M., Kuhnova, J., & Elavsky, S. **Utgiven:** 2024 **Titel:** From intention to behavior: Within- and between-person moderators of the relationship between intention and physical activity. **Tidskrift:** Psychology of Sport & Exercise, 71	Att undersöka vilka faktorer som påverkar om intention att vara fysisk aktiv omsätts i faktisk fysisk aktivitet, med fokus på dagliga hinder, socialt stöd, träningsidentitet, vana, ålder och kön. Studien skiljde mellan variation inom samma person över tid och skillnader mellan personer. Undersökte även om faktorer som kön, ålder, träningsidentitet och vana påverkade sambandet mellan daglig intention och faktisk fysisk aktivitet.	1135 deltagare, i åldern 18-65 HAIE – Healthy Aging In Industrial Environments 14 dagar räknades steg med hjälp av en fitbit och dagliga enkäter Studien utfördes i Tjeckien 60 % av deltagarna var aktiva löpare och 40 % uppnådde inte WHO:s rekommendati	Kvantitativ, prospektiv longitudinell observationsstudie med ecological momentary assessment, EMA. Studien använde en flernivåanalys med bayesiansk estimering för att undersöka hur dagliga variationer i hinder och socialt stöd påverkade sambandet mellan intention och fysisk aktivitet inom och mellan individer.	Dagliga intentioner hade samband med fler steg, men sambandet försvagades de dagar då deltagarna upplevde fler hinder än vanligt. Socialt stöd stärkte sambandet mellan intention och fysisk aktivitet på dagar då stödet var högre än vanligt. Sambandet mellan intention och aktivitet var även starkare hos män, äldre deltagare och personer med starkare träningsidentitet. På mellan-personnivå var fysisk aktivitetsvana den faktor som tydligast stärkte sambandet mellan intention och beteende.	*Ethical Committee of the University of Ostrava* Etiskt godkännande angavs och deltagarna gav skriftligt informerat samtycke	Urvalet var inte slumpmässigt (frivilligt deltagande) finns en större risk att deltagarna inte helt representerar hela befolkningen. Deltagarna instruerades att kontrollera att synkroniseringen fungerade korrekt, vilket även kontrollerades regelbundet av forskarna. 67,9 % följsamhet över 12 månader Resultatet kan ha påverkats av att deltagarna behövde ha tillgång till en smarttelefon vilket inte alla har i Tjeckien.

		oner för fysisk aktivitet.				
5. **Författare:** Lev-Arey, D., Gutman, T., & Levental, O. **Utgiven:** 2024 **Titel:** Empowering Movement: Enhancing Young Adults' Physical Activity through Self Determination Theory and Acceptance and Commitment Therapy-Based Intervention. **Tidskrift:** Behavioral Sciences, 14, article 130.	Att undersöka hur en intervention baserad på *Self Determination Theory* och *Acceptance and Commitment Therapy* påverkade motivation, hinder och fysisk aktivitet hos unga vuxna och hur deltagarna upplevde programmet som höll på i åtta veckor.	12 unga vuxna Ålder: 20–35 år, med minst ett års fysisk inaktivitet. Rekryterades genom annonser och riktat urval.	Kvalitativ intervjustudie efter ett åtta veckor långt program. Data samlades in genom semistrukturerade intervjuer med deltagarna och analyserades med reflexiv tematisk analys.	Fem teman identifierades: koppling till personliga värderingar, positiva upplevelser av programträffarna, social samhörighet, ökad inre och yttre motivation samt beteendeförändring. Deltagarna beskrev att värderingar, socialt stöd, självreflektion och ett mindre prestationsinriktat förhållningssätt kunde underlätta fysisk aktivitet. Hinder handlade bland annat om låg motivation, svårigheter att bibehålla träningsvanor och livsförändringar.	Studien var godkänd av *Academic College of Tel Aviv Yaffo Institutional Review Board.* Informerat samtycke, frivillighet, anonymitet och konfidentialitet beskrevs.	Tydligt syfte, relevant kvalitativ metod och tydlig etisk redovisning. Studien ger bra inblick i deltagarnas upplevelser av motivation, värderingar och socialt stöd. Begränsningar är litet urval, kort uppföljning och att resultatet bygger på intervjuer efter programmet, vilket kan påverka minnet av upplevelsen. Resultatet bör därför tolkas försiktigt och främst som upplevd förändring.

6. **Författare:** Rhodes, R. E., & Lithopoulos, A. **Utgiven:** 2022 **Titel:** Understanding action control of resistance training among adults. **Tidskrift:** Psychology of Sport & Exercise, 59	Med hjälp av M-PAC* modellen undersöka hur stort glappet är mellan intention och faktisk styrketräning hos vuxna, vilka reflektiva, självreglerande och reflexiva faktorer som förklarar detta glapp, samt om sambanden skiljer sig mellan kön och ålder. *M-PAC användes för att förstå hur reflekterande, självreglerande och mer automatiska processer påverkade fysisk aktivitet.	Deltagare: 1338 vuxna från Kanada Ålder: 18 år eller äldre, medelåldern var 46,9 år. 51,7 % var kvinnor Deltagarna rekryterades via en större webbpanel. Panelen beskrivs som jämförbar med Kanadas befolkning gällande bland annat ålder, kön, region, inkomst och språk.	Kvantitativ prospektiv en kätstudie med två mättillfällen över två veckor. Första mättillfället besvarade frågor om attityder, upplevd förmåga, upplevda möjligheter, planering, självmonitorering, vana och identitet kopplat till styrketräning utifrån M-PAC modellen. Två veckor senare självrapporterade deltagarna hur ofta genomfört styrketräning. Resultatet analyserades utifrån M-PAC modellen och intention–beteendeprofiler.	58 % av deltagarna som hade intention att styrketräna genomförde det inte enligt rekommendationerna. Planering och självmonitorering starkaste faktorerna för att omsätta intention till beteende. Positiva attityder, upplevda möjligheter, vana och träningsidentitet hade betydelse. Studien genomfördes endast i två veckor.	Alla deltagare gav informerat samtycke Godkändes av universitetets etikprövningsnämnd	Stort urval och lågt bortfall av deltagare Använde etablerade och reliabla mätinstrument Analysen utgår från M-PAC modellen som utvecklats av en av författarna, vilket kan innebära viss teoretisk partiskhet Deltagarna utförde resistance training vilket kan bidra till skillnader mellan könen på grund av normer och värderingar. Skedde under pandemin. Ålder delades in grovt.
7. **Författare:** Schumacher, L., Arigo, D., & Thomas, C. **Utgiven:** 2017	Att undersöka hur ofta kvinnor upplever avbrott (*lapses*) i fysisk aktivitet, hur de reagerar på dessa avbrott och om socialt stöd från en träningspartner kunde	20 stillasittande kvinnor över 25 år som ville öka sin fysiska aktivitet.	Kvantitativ longitudinell interventionsstudie under 6 veckor. Deltagarna fyllde i veckovisa enkäter om missade träningsmål, *self-efficacy*, *self-*	Avbrott i fysisk aktivitet var vanligt och ökade under studiens gång. Högre *self efficacy* hängde ihop med färre avbrott och mer fysisk aktivitet veckan efter. Mer kontakt med	Godkänd av en etisk kommitté/Institutional Review Board. Deltagarna gav skriftligt	Relativt stark studie eftersom den hade objektiva mätningar med Fitbit, följde deltagarna över en längre tid och hade uppföljning veckovis.

Titel: Understanding physical activity lapses among women: responses to lapses and the potential buffering effect of social support. **Tidskrift:** Journal of Behavioral Medicine, 40(5), 740–749.	minska risken för nya avbrott.	De tränade högst 30 minuter per vecka före studien. Medelåldern: 50 år Deltagarna rekryterades via annonser och parades ihop med en träningspartner. Studien utfördes på ett universitet i USA.	*forgiveness* och socialt stöd. Träningsmålen var satta av deltagarna själva. Fysisk aktivitet mättes även objektivt med Fitbit. Data analyserades med multilevel modelling för att undersöka förändringar över tid, både inom samma person och mellan personer.	träningspartnern och upplevt hjälpsamt stöd förutsade färre avbrott kommande vecka. Högre *self forgiveness* kunde däremot hänga ihop med fler avbrott veckan efter, men hjälpsamt stöd från träningspartner verkade minska den risken. Vanliga orsaker till avbrott var tidsbrist, låg motivation och sjukdom eller skada.	informerat samtycke. Studien uppges ha följt Helsingforsdeklarationen.	Studien skiljer mellan förändringar inom samma person och skillnader mellan personer över tid. Svagheter är litet urval, nästan bara vita kvinnor kopplade till ett universitet och att flera frågor byggde på egenkonstruerade enstaka enkätfrågor.
8. Författare: Zhang, S., Pringle, A., & Roscoe, C. **Utgiven:** 2025 **Titel:** Self-compassion improves barrier	Att undersöka om högre *self compassion,* självmedkänsla, kan bidra till ökad fysisk aktivitet över tid genom att stärka *barrier self efficacy*, det vill säga individens tilltro till att kunna vara fysiskt aktiv trots hinder.	654 vuxna, medelålder 40,8 år, 49,5 % kvinnor. Deltagarna rekryterades via Prolific Urvalet beskrivs som nationellt representativt	Longitudinell kvantitativ studie med tre mättillfällen under nio månader. Deltagarna besvarade webbenkäter vid baseline, efter fem månader och efter nio månader. Studien använde paneldata och longitudinell medlingsanalys för att	Studien visade att högre *self compassion* vid baseline (första mättillfället) hängde samman med mer fysisk aktivitet vid senare mättillfällen. Sambandet gick främst genom *barrier self efficacy*, alltså stärkt tilltro till att kunna vara fysiskt aktiv trots hinder. Effekten gällde	Etiskt godkännande anges, men ansvarig etikkommitté och diarienummer redovisas inte. Deltagarna gav informerat samtycke	Studien har flera styrkor. Urvalet var stort och nationellt representativt (som redovisas detaljerat både gällande etnicitet och var i UK deltagarna fanns representerade). 73 % svarade vid alla tre mättillfällen. Mätinstrumenten för self-compassion och barrier self-efficacy hade

self-efficacy and subsequently physical activity: A test of longitudinal mediation using a representative sample of the United Kingdom. **Tidskrift:** British Journal of Health Psychology, 30, e12757.	för vuxna i Storbritannien, men bestod endast av friska deltagare utan sjukdom eller behandling som hindrade fysisk aktivitet. 73 % fullföljde alla tre mättillfällen. Studien genomfördes i Storbritannien	undersöka om barrier self-efficacy medierade sambandet mellan self-compassion och fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet mättes med IPAQ och byggde på självrapporterad duration och frekvens av måttlig till intensiv fysisk aktivitet samt stillasittande. State self-compassion mättes med en anpassad version av State Self-Compassion Scale. Barrier self-efficacy mättes med Self-Efficacy Inventory, där deltagarna skattade sin tilltro till att vara fysiskt aktiva trots hinder, exempelvis trötthet eller dåligt humör.	både lätt fysisk aktivitet och måttlig till intensiv fysisk aktivitet, men inte stillasittande beteende. Någon tydlig direkt effekt av *self compassion* på fysisk aktivitet sågs inte när *barrier self efficacy* inkluderades i analysen.	online innan de deltog. Deltagarna informerades om studiens upplägg	god intern reliabilitet. Paneldataanalysen stärker också studien eftersom den tar hänsyn till förändring över tid och skillnader mellan individer. En begränsning är att fysisk aktivitet var självrapporterad. Ersättning via Prolific kan också ha påverkat vilka som fullföljde studien. Studien är relevant för intention–beteendegapet eftersom den visar hur self-compassion kan stärka barrier self-efficacy och därmed hjälpa personer att vara fysiskt aktiva trots hinder. Resultatet bör dock tolkas försiktigt för helt inaktiva personer, eftersom studien främst gav stöd för fysisk aktivitet, men inte för minskat stillasittande.

Rasmussen Pernilla