



HÖGSKOLAN  
DALARNA

## Examensarbete

Kandidatnivå

### Kroppens form och utseende: betydelsen för utövare på gym

---

**The shape and appearance of the body: the importance of practitioners at the gym**

Författare: Ida Kaipainen och Jakob Johansson  
Handledare: Erik Backman  
Examinator: Erik Backman  
Ämne/huvudområde: Idrotts och hälsovetenskap  
Kurskod: IH2020  
Poäng: 15hp  
Final inlämning: 2018-09-04

Högskolan Dalarna  
791 88 Falun  
Sweden  
Tel 023-77 80 00

Vid Högskolan Dalarna finns möjlighet att publicera examensarbetet i fulltext i DiVA. Publiceringen sker open access, vilket innebär att arbetet blir fritt tillgängligt att läsa och ladda ned på nätet. Därmed ökar spridningen och synligheten av examensarbetet.

Open access är på väg att bli norm för att sprida vetenskaplig information på nätet. Högskolan Dalarna rekommenderar såväl forskare som studenter att publicera sina arbeten open access.

Jag/vi medger publicering i fulltext (fritt tillgänglig på nätet, open access):

Ja x



HÖGSKOLAN  
DALARNA

# Sammanfattning

## **Syfte**

Syftet med denna uppsats var att undersöka vilken betydelse kroppens form och utseende har för utövare på träningsanläggningar.

## **Metod**

Metoden som har använts i denna studie är enkäter. Urvalet i denna studie har bestått av 51 individer som bor i en medelstor svensk stad, mellan 18–65 år, kvinnor och män som tränar på gym.

## **Resultat**

Resultatet visar att de som tränat i över två år känner sig nöjda med sin kropp i mycket större utsträckning än de som tränat mindre än två år och att ålder inte spelar någon större roll. Män är generellt sett mer nöjda med sin kropp än kvinnor. Män tränar även fler pass i veckan samt fler timmar än kvinnor. Resultatet visar även att äldre alltid varit mer nöjda med sin kropp än yngre men att de yngre i högre utsträckning både blivit mer och mindre nöjda med sin kropp efter att de börjat träna. Yngre lägger mer fokus på hur andras kroppar ser ut och fokuserar även mycket på hur deras egen kropp ser ut samt har för form. Ett annat resultat av denna forskning var att ganska långt ifrån alla som befinner sig på gymmet trivs där, men att de flesta blivit mer nöjda med sig själva efter att de tagit sig till gymmet regelbundet, framförallt de som gjort det i över två års tid.

## **Slutsatser**

Många men långt ifrån alla som befinner sig på gym trivs där. De flesta blir däremot mer nöjda med sig själva när de tränar regelbundet. Ålder spelar en viss roll, äldre bryr sig i lägre utsträckning om sin egna kropp och andra kroppar jämför med yngre. Män är mer nöjda jämfört med kvinnor över sina kroppar samt att män tränar fler och längre pass.

## **Nyckelord**

Gym, Kroppsideal, Män och kvinnor, Fysisk aktivitet

## **Abstract**

### ***Purpose***

The purpose of this assignment was to examine what meaning the body's shape and form has on an active person who works out in gym.

### ***Method***

We have used a survey as our method in this assignment to get the results. The people that we have asked to answer the survey are 51 individuals, between 18- 65 years old that lives in a medium-sized Swedish town. All of these women and men are regularly working out at a gym.

### ***Result***

The results of this survey have shown that those who has work outed for over two years, feels satisfied with their body shape in a wider perspective then those who have trained less then two years and that age do not play a big part of it. Men are in general more satisfied with their bodies than women are. Men also work out more hours per week then women.

The result also shows that older people are more satisfied with their bodies then younger but the younger in a large perspective have become more or less satisfied with their bodies after they started working out. The younger generation put a lot more focus on how other people's bodies look and how their own shape look.

Another result this survey have had were that far from everybody who visited the gym feel at home there, but most of them have become more satisfied with themselves after they have gone to the gym more regularly, especially those who have done it over two years' time.

### ***Conclusion***

Many but still far from everybody that work out at a gym feels at home there, however many who do work out regularly feel more satisfied with themselves. Age play a small part in it all, older people care far less about their body in comparison with the younger generations. Gender also seems to play a part of the comparison as men feels more satisfied with their bodies than women do. Men tends to have more and longer workout sessions at the gym.

### ***Key words***

Gym, Ideal body, Man and Women, Physical activity.

## Innehåll

Sammanfattning .....	3
Abstract.....	4
Tabellförteckning.....	6
Figurförteckning.....	7
Förord.....	8
Inledning.....	9
Begreppsdefinitioner .....	11
Teoretisk utgångspunkt.....	15
Metod.....	21
Etiska överväganden .....	25
Diskussion.....	37
Slutsatser.....	41
Referenser.....	42
Bilagor.....	45

## Tabellförteckning

Tabell 1 Åldersfördelning samt könsfördelning. .... **Error! Bookmark not defined.**

## Figurförteckning

Figur 1 Fördelningen mellan åldrar och hur nöjda de är med sina kroppar.....	26
Figur 2 Fördelningen mellan hur länge deltagarna har tränat på gym i förhållande till hur nöjd de är med sina kroppar. ....	27
Figur 3.Fördelningen mellan kön och hur nöjda respektive icke nöjda deltagarna är med deras kroppar samt huruvida det förbättrades eller försämrades efter att de börjat träna på gym.....	28
Figur 4. Fördelning mellan ålder och hur nöjda respektive icke nöjda deltagarna är med deras kroppar samt huruvida det förbättrades eller försämrades efter att de börjat träna på gym.....	29
Figur 5.Fördelningen mellan kön och hur många timmar i veckan de tränar på gym.....	30
Figur 6.. Fördelningen mellan kön och hur många pass i veckan de tränar på gym.....	31
Figur 7. Fördelningen mellan ålder och i vilken grad de trivs på gymmet.....	32
Figur 8. Fördelningen mellan kön och hur mycket gymmet bidrar till ett sunt och hälsosamt förhållande till deras kroppar .....	33
Figur 9. Fördelningen mellan ålder och hur mycket deltagarna tänker på andras kroppars utseende och form på gymmet. ....	34
Figur 10. Fördelning mellan ålder och hur mycket deltagarna tänker på deras egna kroppars utseende och form på gymmet. ....	35

## **Förord**

Vi vill rikta ett stort tack till vår handledare Erik Backman som har stöttat oss under arbetets gång. Vi vill även tacka de som ställt upp och fyllt i de enkäter arbetet grundar sig på. Med hjälp av det insamlade materialet har vi fått fram ett minst sagt intressant resultat.

Falun | December 2018

Ida och Jakob



## Inledning

Tittar man bakåt i tiden har det ansetts endast som ett kvinnligt problem att se sin kropp som något dåligt och att man strävat efter att uppnå en viss typ av kroppsideal. Nyare forskning visar att det inte stämmer och att lika väl kvinnor som män har kroppsideal som de vill nå. Massmedia kan vara en bidragande faktor till varför människor har vissa specifika kroppsideal de vill uppnå. Massmedia är känd för att manipulera hur en ”normal” kropp ser ut och skapar en missvisande bild av hur människokroppen ska se ut. Det skapar orealistiska kroppsideal som människor kan ha med sig i sitt medvetande när de går och tränar (Halliwell, Dittmar & Orsborn 2007, s. 279).

För några år sedan hade massmedia sagt att kvinnors kroppsideal är att vara smal och att mäns kroppsideal är att vara muskulös. Ny forskning visar att bilden har förändrats bland män och kvinnor. Kroppsidealet för män nu för tiden är istället att en man ska vara muskulös och mager, där de har väldefinierade magrutor, breda axlar och stora bröstmuskler (Stapleton, McIntyre & Bannantyne 2016, s. 100).

När det gäller det kvinnliga kroppsidealet har det under en lång tid varit idealt att ha en smal kropp åtminstone i det västerländska samhället. Senaste åren har också ett annat kroppsideal för kvinnor tillkommit, den atletiska kroppen (Uhlmann, Donovan, Zimmer- Gembeck, Bell & Ramme 2018, ss. 23–24).

De mest förekommande motiven till varför människor tränar och motionerar har visats vara relaterade till att man inte är nöjd med sin kropp. Det finns teorier om att missnöjet med kroppen har att göra med att individen känner att kroppen är för långt ifrån det eftersträvande kroppsidealet (Söderström 1999, ss. 19-20). Människor vill bli av med det ”sladdriga” och ”slappa” på sina kroppar för att kunna uppnå en mer enligt normer attraktiv kropp (Ibid, s. 21).

Moderna gym och träningsanläggningar presenterades runt i världen som tänkbar lösning på folkhälsoproblemen. Förr ansågs gymmet var en manlig sfär men under tiden som gymkulturen har utvecklats har intresset för styrketräning och muskelutveckling ökat bland kvinnor (Johansson & Andreasson 2014, ss. 144-145). Nu är det lika vanligt för kvinnor som män att spendera tid i gymmet för att uppnå de olika kroppsidealerna och formerna.

Mot bakgrund av den forskning som belyser kroppens betydelse för människor idag vill vi i denna studie fokusera på hur kroppsidealerna syns i träningsvärlden, specifikt bland utövare på gym. Genom en enkätundersökning vill vi undersöka hur utövarna ser på sin kropp, andras kroppar och hur nöjda de är med sina egna kroppar. Genom att forska om detta skapas en

större förståelse hur utövarna påverkas av de nuvarande kroppsidealerna och om det reflekterar deras syn på deras egna kroppar.

## Begreppsdefinitioner

Gym – Lokal som används för fysisk träning där bland annat styrketräning förekommer (Söderström 1999, s. 2).

SPA – Är en förkortning på social physical anxiety som är ett negativt emotionellt svar på uppfattningen av att andra kritiserar olika aspekter av individens utseende till exempel att de har en för hög procent av kroppsfett (Portman, Bradbury & Lewis 2018, s. 257).

BMI – Är en förkortning på body mass index och är ett sätt att räkna ut hur hälsosam vikt man har. Det beräknas genom att man tar individens kroppsvikt i kilogram och dividerar med kroppslängden i meter i kvadrat. Har man ett BMI under 18,5 räknas det som undervikt, ett BMI på 18,5–24,9 är hälsosam vikt och ett BMI på 25–29,9 är övervikt (Aleris 2018).

Kroppsideal – Det finns ingen specifik definition av begreppet kroppsideal, men ideal betyder något önskvärt och ofta något som kan vara ouppnåeligt (NE 2018). Därför kan en definition av kroppsideal vara en önskvärd kroppsbyggnad som man strävar efter.

## Tidigare forskning

En studie gjord av Portman, Bradbury och Lewis (2018, ss. 257–265) beskriver hur beteendet bland kvinnor och män som utövade någon sorts fysisk aktivitet framförallt på gymanläggning bidrog till en social fysisk ångest eller oro. De beskriver hur både kvinnor och män (men framförallt kvinnor) upplevde en oro och ångestfylld känsla över hur uttittad man kände sig under utövandet av fysisk aktivitet i en gymanläggning. Den sociala fysiska ångesten verkade inte bero på vilken typ av aktivitet som utövades, hur länge de hade varit medlemmar på gymanläggningen, aerob eller anaerob träning, frekvensen på träningen eller hur ofta utövaren besökte anläggningen utan något annat. Portman, Bradbury och Lewis (2018) diskuterade kopplingen mellan den sociala fysiska ångesten och de informella kroppsideal som formats under en lång tid samt hur detta orsakade en stress och missnöjdhet med sin självbild.

Crawford och Eklund (1994, ss.70–82) genomförde en studie där man delade upp testpersonerna i två grupper för att testa om social ångest i kombination med fysisk aktivitet gör att folk väljer att inte genomföra träning. Ena gruppen fick ha på sig kläder som framhävde personens kroppsform och den andra gruppen hade på sig shorts och lösa T-shirts för att dölja kroppsformen. Resultatet visade att gruppen med tightare kläder hade högre nivåer av social ångest än gruppen med löst sittande kläder. Det indikerade att självpresentationens teoretiska perspektiv är användbart för att förstå sig på träningsbeteende.

En studie som Focht och Hausenblas (2004, ss. 361–368) har gjort fokuserade på den självpresenterande delen av vad träningen ger, hur människor gör allt för att kontrollera de faktorer som påverkar sin självpresentation. Intrycket vi ger människor omkring oss påverkar praktiskt taget alla aspekter av vårt sociala liv och med tanke på hur stor betydelse den fysiska attraktiviteten blivit i samhället vi lever i är det inte förvånande att man vill påverka det i den utsträckning man kan. Detta är även det största skälet till att många individer tränar (Leary, 1992). Många använder sig dock av oron för utseendet av sin kropp som en sorts anledning eller motivationskraft för att delta i regelbunden fysisk aktivitet och påverka självpresentationen. Studien innehåller även en avhandling om hur SPA(Social physical anxiety) var kopplad till valet av gymanläggning och klädval i den fysiska aktivitet man ägnade sig åt.

En forskningsartikel som Hausenblas och Martin (2000, ss. 1–14) gjort, pekade på hur den sociala ångesten är direkt kopplad till självpresentation och kroppsbild. Artikeln definierar SPA som en ångest en individ upplever när han eller hon uppfattar det som att andra individer värderar hans eller hennes kropp negativt. Artikeln beskriver hur det formade idealet av att kvinnor ska vara tunna med tonad kroppsform och män ska vara muskulösa med tonad kroppsbyggnad styr oss och hur en del individer går in i en depression över att inte komma dit de vill rent kroppsmässigt. Den beskriver även hur människor antingen engagerar sig eller undviker fysisk aktivitet vilket går vidare till att antingen försöka förbättra sina chanser till att göra positiva intryck på människor omkring eller undvika fysisk aktivitet för att inte vistas i miljön där den fysiska kroppen kan utsättas för bedömning av andra.

En forskningsartikel gjord av Brierley, Brooks, Mond, Stevenson och Stephen (2016, ss. 1-16) fokuserar på hur den fysiska attraktionen kan jämföras med den fysiologiska hälsan, och att det som tillsynes är mest attraktivt på specifikt kvinnor är ett BMI som är långt under det mest hälsosamma BMI. Vad det gäller män finns inte ett lika tydligt BMI att följa och kroppsidealen skiljer sig mer åt på denna front. Författarnas hypotes handlade om huruvida den fysiologiska hälsan och attraktiviteten återspeglar varandra eftersom det bör vara mest attraktivt att vara hälsosam. Resultatet visade att hypotesen inte riktigt stämmer överens med resultatet, åtminstone när det gäller kvinnor där det mest attraktiva BMI är lägre än vad som anses vara hälsosamt (Brierley, Brooks, Mond, Stevenson och Stephen 2016, ss. 13-14).

Halliwell, Dittmar och Orsborn (2007, ss. 278- 286) genomförde en studie där de tittade på vilka effekter exponeringen av muskulösa manliga kroppar som anses vara ett av kroppsidealen för män och hur det påverkade gymutövare samt icke- utövare. Hypotesen för studien var att effekterna skulle bero på vilken träningsstatus varje individ hade. Resultatet visade att icke-utövare upplevde en större negativ påverkan på kroppens fokus än vad utövarna upplevde efter att ha exponerats av mediabilder på muskulösa manliga modeller.

Stapleton, McIntyre och Bannantyne (2016, ss. 100–109) genomförde en studie där man undersökte kroppsideal och ätstörningar hos män som tränade på gym och män som inte tränade på gym. Där de hade för avsikt att jämföra resultatet med tidigare forskning och tog fram en hypotes som sa att män som tränade på gym skulle visa sig uppleva större problem med kroppsuppfattning och ätstörningar än män som inte tränade. Resultatet av studien visade att en liten del av hypotesen stämde. Män som tränade på gym hade ett större missnöje med

sin kropp och ätmönster. Studien avslutar med att poängtera vikten av att utbilda människor för att öka medvetenheten om hur män ser på deras kroppar och hur de lägger upp sin kost.

En studie gjord av Söderström (1999, ss. 25–185) förklarar hur missnöjet med kroppen har ökat på samma gång som medias tendens till att få individen att inse bristerna med den egna kroppen ökat, pengar har med andra ord blivit viktigare är individens psykiska hälsa.

Relaterad forskning visar även att ca 38 procent kvinnor var mest rädda för att bli tjocka och kvinnor generellt inom västvärlden beskrev hur oro och missnöje över kroppen präglade dem.

Det vanligaste anledningarna till att träna och motionera har visat sig vara relaterat till missnöjet med den egna kroppen. Söderström (1999, ss. 25–185) ville utifrån detta försöka

förstå gymkulturen i relation till gym, samhälle och kropp. Metoden som valdes för denna

forskning var en till två timmars observation per individ som därefter följdes av en

enkätstudie och med hjälp av detta kom Söderström (1999, ss. 25–185) fram till att

gymkulturen bestod av olika gymtyper som klädde sig, tränade och agerade på olika sätt.

Resultatet visade även hur gym skiljde sig åt när man såg till utrustning och miljö, exempelvis om det fanns många maskiner eller mest fria vikter.

## **Teoretisk utgångspunkt**

Duesund (1996, ss. 67–69) beskrev i sin bok om forskningen kring kroppsbilden. Där nämner hon att en människas egna bild eller uppfattning om sin kropp är något som är socialt påverkligt och kan vara instabilt på grund av det. Den mentala föreställningen vi har om våra kroppar påverkas av emotionella, kognitiva och själsliga erfarenheter. Det betyder att en person med en negativ självuppfattning som lever i dagens samhälle där det finns en kroppsfokuserande kultur, kan utveckla en negativ kroppsbild. Detta kan upplevas medvetet eller omedvetet. Merleu-Ponty, en annan forskare höll inte med och ansåg att kroppsbilden presenterade ett reflekterande vetande om kroppen och inte ett objektivet vetande. Exempelvis betyder det att barns upplevelse av sina egna kroppar kommer innan de själva har fått en uppfattning om sin kropp. Barnens utveckling av kroppsbilden sker genom speglingar. Barn lär känna sin kropp och sig själva samt lär sig skillnaden mellan sina kroppar och andras kroppar. Det leder till att barnen kan se sig själva ur andras ögon.

Vårt medvetande om att ”jag är jag” brukar för enkelhetens skull kallas självet. Det är det som är det upplevda eller fenomenologiska självet. Till exempel betyder det att många människor kan uppfatta sig själva som samma person trots förändringar som sker i deras liv till exempel som att åldras. De kan också uppleva att de är samma person trots mycket olika mänskliga sammanhang som vi människor inkluderas i. Hur individer upplever detta kan variera beroende på individernas erfarenheter av social utsatthet och emotionella variabler av att uppleva ett hot mot sin identitet. Självet brukar anses ha en konstant och varaktig karaktär samt även en dynamisk sida. Filosofen Kierkegaard utforskade självet utifrån ett dynamiskt perspektiv och förmedlade att självet uttryckte någonting som ständigt förhåller sig till sig själv. Självet är inget som sker enbart genom tankar utan också genom våra kroppar, med det menas det att man både vågar märka sig själv men också att man blir medveten om sig själv (Duesund 1996, s. 69).

### ***Att ha sin kropp***

I dagens samhälle finns det ett ökat fokus på våra kroppar inom motionsidrott, elitidrott, modevärlden och inom flera andra platser vilket har skapat mer press på barns och vuxnas kroppar. Människans kropp har en status som ett föremål vilket betyder att när kroppen talas kring, är det ett föremål som måste granskas, tränas, vårdas osv. Detta slags fokus på kroppen har två sidor, en sida som fokuserar på det ytliga och estetiska och en sida som fokuserar på

funktionsförmåga och nytta. Skönhet är en värdefull vara som kan användas på den sociala och yrkesmässiga marknaden. Människor dresserar kroppen och underkastar den. Tabun som fanns runt kroppen för några år sedan finns inte längre och har blivit något som människor talar normalt om (Duesund 1996, s. 22).

Förr i tiden var det inte svårt att bli generad över sin kropp och hur man talade om den, det berodde bland annat på arbetsmiljöerna och samhällslivet som fanns då. Det fanns alltid mycket människor på samma plats och man var försiktig med att stöta sig med andra. Denna typ av arbetsfördelning gjorde att individer var beroende av andra människor och det fanns en känsla av skam som skapade en distans mellan det privata och offentliga, mellan ens kropp och det sociala samt mellan vuxna och barn. Dagens samhälle har en helt annan attityd till kroppen och det krävs mycket mer för att man ska bli generad på grund av den. Nakenhet och intimitet omkring kroppen har fått på gränsen till en likgiltighet kring hur man talar om den. Gränsen från tidigare mellan det privata och det offentliga är inte lika strikt (Duesund 1996, ss. 22–23).

### ***Att vara sin kropp***

Duesund (1996, ss. 29–30) skriver om den fenomenala kroppen som den visar sig för en själv eller som den upplevs av en själv eller andra människor. Hon förklarar vidare att den fenomenala kroppen är upplevande, reflekterande och social. Den är subjektiv och objektiv för sig själv och för andra människor. För att kunna ta bort denna oenighet behöver kroppen vara i rörelse för då ”glömmer” den bort sig själv. Förhållandet mellan kroppen och tanken är något enhetligt det går inte att lära känna detta fenomen genom att bara studera de separata delarna. Det betyder att vi inte kan lära känna en individ genom att fastställa att hon består av ett huvud, en kropp, två armar och två ben. Dessa separata delar bildar inte en människa. För att kunna förklara hur dessa delar fungerar ihop behöver man hitta övergripande principer.

Begreppet fenomen är en utgångspunkt som används inom fenomenologin vilket beskriver den upplevda verkligheten. Den fenomenologiska kroppen är hur vi upplever kroppen. Merleau-Ponty ifrågasatte det traditionella erfarenhetsbegreppet som hjärnan kan ta sig till och analysera. Vår erfarenhet uppkommer från ett tyst kroppsligt vetande. Det betyder att vår kropps förhållande till omvärlden är varken mekaniskt, intellektuellt eller biologiskt utan istället existentiellt. Kroppen kan inte jämföras med ett fysiskt föremål utan ska istället kunna



jämföras med ett konstverk. Ett konstverk visar upp sitt innehåll med hjälp av färger och former vilket kan omvandlas i kroppens gester och rörelser (Duesund 1996, ss. 30–31).

Människor känner sin omvärld genom sina sinnen, utan dessa förmågor existerar inte människor som reflekterande individer med en identitet. Därför sa Merleau-Ponty att vi är våra kroppar. Ett uttalande som talar emot den traditionella människosynen som säger att vi har våra kroppar. Kroppen är fenomenal, vilket betyder att människor inte upplever andra människor som fysiska ting utan istället som psykofysiska enheter. Merleau-Ponty förklarade att kroppen inte är ett mekaniskt föremål som reagerar på stimuli från omvärlden utan är istället med i ett levande samspel och har en oavbruten dialog med världen. Denna typ av förståelse av kroppen öppnar upp för något positivt när det gäller handlingskraft och förmåga att utvecklas, kroppens handlingar styrs inte av krafter som kommer utifrån. En fenomenal kropp betyder att man kan studera till exempel ett ögas anatomiska uppbyggnad men man kan inte redogöra hur det är att se med ögat. Dessa begrepp ska hjälpa till att få människor att förstå den djupare betydelsen av kroppens icke-fysiska sida, en fenomenal kroppslighet (Duesund 1996, ss.31–32).

Som tidigare beskrivits i detta stycke anser kroppsfilosofin att kroppen både är subjekt och objekt. Man kan förklara det genom att säga att människan ser och blir sedd, hör och blir hörd. Det är ett villkor för vår existens som vi inte kan komma ifrån. Det är ett pris vi måste betala för och en vinst vi inkasserar för att komma in i samhället. Det visar hur tvetydig kroppen är (Duesund 1996, ss. 33).

Världen som vi lever i präglas av vår kroppsliga existens men på samma gång är kroppen också ett objekt för omvärldens uppmärksamhet. Det betyder att kroppen och omvärlden inte är två skilda saker utan att världen bara existerar genom kroppen. Världen är den värld vi är i och uppfattar men även den vi känner. Livsvärlden är den konkreta verkligheten där människor verkar sina vardagliga liv i och även är en förutsättning för all vetenskaplig verksamhet. Vetenskapen är beroende av livsvärlden men de kan inte bli identiska och vetenskapen kan användas som ett instrument för att förstå livsvärlden men aldrig fullt ut förstå den. Även här förknippas livsvärlden med tvetydighet. Den är varken meningsfull eller meningslös. Meningsfullheten och meningslösheten flyter ihop och möter oss människor i mer konkreta former. Det är där kroppen söker sin mening. Kroppen är utgångspunkt för vår perception det vill säga hur vi upplever världen. Det som inte är tillgängligt för perceptionen

är ändå i anslutning till den mänskliga kroppen det vill säga den som ser. Vår kroppslighet är på samma gång det som gör att människor ser men ändå det som gör att vi inte kan se. Perceptionen kommer alltid vara lite begränsad oavsett om vi förflyttar oss. Det är med hjälp av kroppens utsida vi först upptäcker vår värld. Trots att kroppen är utgångspunkten för människans perception vill vi ändå försöka att överskrida den och strävar efter att få överskrida den (Duesund 1996, ss. 34–36).

Merleu-Ponty bedömde att människor inte kan uppleva sig själva eller världen utan hjälp från sin kropp för den är alltid en meningssökande enhet. För att finna mening kan kroppen gå två alternativa vägar, reflexionens och integrationens väg. Dessa två vägar är inte helt åtskilda men de är inte heller ihopsatta. Vägar kopplas närmast ihop med varandra vid fysisk aktivitet när kroppen utför fysisk aktivitet upplevs en integration av det subjektiva och det objektiva och en känsla av helhet kan kännas i kroppen. Kroppens subjektiva uppfattning av världen runt omkring en är grundläggande för att människor ska existera som en person med självmedvetenhet. Kommunikationen som sker med omvärlden är aldrig envägskommunikation utan istället står kroppen och omvärlden i ett dubbeltydigt och dialektiskt förhållande med varandra. Upphör denna samverkan kan saker runt omkring oss verka meningslösa och främmande. I värsta fall kan vi känna oss främmande för oss själva (Duesund 1996, ss. 36–37).

Vid varje tillfälle som kroppen observerar eller reflekterar över uppstår det en skillnad och kroppen träder fram som ett objekt. Den objektiva kroppen leds alltid undan av den fenomenala kroppen och tar man och använder den som en utgångspunkt kan man förstå sambandet mellan den objektiva, fysiska och subjektiva fenomenala kroppen. Den enda gången uppmärksamheten leds bort från den subjektiva, levda kroppen och fokuseras mot den objektiva, fysiska kroppen är när vår syn på ”den andre” kommer in. Då börjar människor se sig själva med hjälp av andras ögon, en objektifiering som är nyttig eftersom den skapar en distans som underlättar kommunikation (Duesund 1996, ss. 37–38).

### ***Sammanfattning av teoretisk utgångspunkt***

Duesund (1996 s. 67) beskriver hur en människans uppfattning om sin egen kropp är socialt påverkbart och kan lätt bli instabilt på grund av olika sociala situationer. Syftet med denna

studie var att undersöka vilken betydelse kroppens form och utseende har för utövarna på träningsanläggningar och på just träningsanläggningar är det lätt att påverkas socialt. Där finns det ett stort fokus på hur kroppens form och utseende ska vara och vad man ska sträva efter. Genom att titta på teorierna som Duesund förklarar som antingen säger att människor har sina kroppar eller människor är sina kroppar, skapar det en större förståelse varför samhället ser ut som det gör när det gäller kroppsideal. Det ger också oss författare ett sätt att kunna förstå resultatet.

# Syfte och frågeställningar

## **Syfte**

Syftet är att undersöka vad kroppens form och utseende betyder för utövare på träningsanläggningar?

## **Frågeställningar**

Frågeställningarna som kommer att behandlas i denna studie är:

1. Hur ser de gymutövare som deltar i studien på sina kroppar, på möjligheten att förändra dessa och på skälen till att de eventuellt vill förändra sina kroppar?
2. Hur menar de gymutövare som deltar i studien att gymmet som plats bidrar hur de tänker om sina kroppar?

## Metod

### *Val av metod*

Metoden som valts som tillvägagångssätt för att nå fram till ett resultat som skulle besvara forskningens syfte är enkätmetoden. Enkätmetoden är att rekommendera när man vill uttala sig om en större grupp individer trots att man undersöker en mindre grupp (Eliasson 2013, s. 30).

Anledningen till varför enkäter har valts som metod till denna studie istället för exempelvis intervjuer beror på hur en kvalitativ metod inte tillåter att göra generaliseringar av en specifik grupp, miljö eller något annat sammanhang (Ibid, s. 21).

En annan kvalitativ metod som inte skulle vara optimal för denna studie är observationsmetoden det är svårt att observera det vi vill undersöka i denna studie med den metoden. Detta på grund av att det inte är möjligt att observera hur en grupp människor upplever sin kropp. En observation går ut på att göra iakttagelser i eller av en miljö samt noterar resultatet (Ibid, s. 22).

### *Urval*

I studien ingick 51 individer som bor i en medelstor svensk stad, mellan myndighetsålder och pensionsålder dvs. 18–65 år. Individerna är män respektive kvinnor som tränar på gym.

I studien använde sig författarna av 51 enkäter och de fick in alla ifyllda.

Som man kan se i tabell 1 var åldersfördelningen och könsfördelningen jämn.

Bekvämlighetsurvalet har använts vilket innebär att man tar vad man har, i detta fall blir det lokala gym där det finns många fysiskt aktiva individer som kan medverka i studien (Trost & Hultåker 2016, s. 31).

Anledningen till att just detta urval har valts beror på att författarna anser att det kommer bidra till att besvara syftet.

Deltagarna har informerats om denna studie genom informerat samtycke som finns beskrivet i början av enkäten.

**Tabell 1.** Åldersfördelning samt könsfördelning.

Ålder	Män	Kvinnor	Frekvens
18–35	14	13	29
36–65	12	12	25
			n=51

## **Bortfall**

Det finns två olika typer av bortfall, externt och internt bortfall. Ett externt bortfall betyder att det är individer i urvalet som väljer att inte delta i studien (Patel & Davidson 2011, s. 132). Ett internt bortfall är när en individ väljer att besvara nästan alla frågor men lämnar en eller ett fåtal obesvarade (Ibid, s. 133). I denna studie fanns inget externt bortfall, men däremot förekom internt bortfall.

Det interna bortfallet handlar dock om en väldigt liten del av all insamlade data, därför varierar det mellan 0–2 procent då en person inte besvarade en av frågorna.

## **Datainsamling/Genomförande**

### **Litteratursökning**

Innan studie startade letade författarna reda på tidigare forskning och relevanta referenser till arbetet. För att hitta olika referenser till detta arbete användes du.se där sökningarna gjordes via Högskolan Dalarnas sökmotor ”Summon”, ”Pubmed” och ”Eric (Ebsco)”. Nyckelorden som användes för att hitta relevant litteratur var bland annat ”kroppsideal män och kvinnor”, ”ideal body image women”, ”gym”, ”ideal body image men” och ”gymkultur”.

För att avgränsa sökningen har fulltext och Peer-Review kryssats i. Antal träffar vi har fått är mellan 10–50 stycken länkar.

Efter alla sökningar var genomförda, formulerades ett syfte och frågeställningar för att lättare kunna veta hur enkäterna skulle utformas. Detta på grund av att författarna skulle veta exakt vad som skulle undersökas men också för att veta att en kvantitativ metod fungerade och var optimal för undersökningen (Trost & Hultåker 2016, ss. 16-17).

### **Strukturering av enkät**

Nästa steg var att börja formulera hur frågorna skulle se ut i enkäten, där relevanta frågor valdes ut för att kunna besvara frågeställningarna. De första frågorna som formulerades var sakfrågor, dvs. frågor som behandlar faktiska förhållanden som kön och ålder. Sen formulerades attityd- och åsiktsfrågor där deltagarna bads ta ställning till olika påståenden om dem själva (Trost & Hultåker 2016, s.70).

Efter att det var avklarat, började frågan om befolkningen och urval reflekteras över. Där bestämde författarna sig för vilket åldersspann som var relevant, att de skulle använda sig av

män och kvinnor samt fysiskt aktiva individer som tränar på gym (Trost & Hultåker 2016, ss. 25–29). Det åldersspann som valdes var 18–65, anledning till varför 18 år valdes som minimiålder var för att undvika att behöva be om samtycke från vårdnadshavare.

### ***Pilottest***

När frågorna var formulerade genomfördes ett pilottest för att se hur bra enkäten fungerade. Där tittade författarna på hur lång tid det tog att besvara enkäten och om frågorna samt instruktionerna var klara och tydliga (Bell & Waters 2016, s. 181). Resultatet från pilotstudien gav nödvändig information som förbättrade enkäten genom tydligare frågor och vad som inte behövdes vara med i den slutgiltiga versionen.

Samtidigt som pilottestet genomfördes, skickades förfrågning ut till representanter för gym om författarna kunde använda sig av gymmens medlemmar. Efter ett godkännande började datainsamlingen genom att författarna delade ut enkäter på plats. Författarna lämnade vid två olika tillfällen enkäterna på de bestämda träningsanläggningarna och kom tillbaka dagen efter för att hämta upp enkäterna för att analysera dem.

### ***Bearbetning och Analys***

För att redovisa resultatet användes deskriptiv statistik, vilket betyder att med hjälp av siffror ge en beskrivning av det insamlade materialet och genom det kunna belysa forskningsproblemet (Patel & Davidson 2011, ss. 111).

Det första som gjordes med materialet var att författarna skapade en kodmall, vilket innebar att varje fråga och svarsalternativ i enkäten numrerades upp för att förenkla kodningen (bilaga 1). Efter det fördes allt material in i ett Excel-ark i enlighet med kodmallen. Författarna skapade sedan frekvenstabeller på de olika frågorna för att kunna ta reda på vilka resultat som var användbara för att kunna besvara frågeställningarna. När man skapar en frekvenstabell börjar man först att titta på vilka olika värden som variabeln kan anta (Patel & Davidson 2011, ss. 113–115). Författarna upptäckte på det sättet att det fanns vissa skillnader avseende kön och avseende ålder. Därför bestämde de sig för att ålder och kön skulle vara de beroende variablerna i materialet. Sedan skapades grafiska framställningar, dvs. diagram för att man skulle enklare kunna se fördelningen av resultatet. Eftersom det är en diskret variabel, är det stolpdiagram som används för att visa fördelningen (ibid). Slutligen analyserades den procentuella fördelningen avseende män/kvinnor samt avseende ålder på frågorna för att se vad det gav för svar på frågeställningarna.

## **Validitet**

Validiteten i en uppsats är att mäta de som är för avsikt att mäta, detta kan avgöra om studien är giltig eller ej (Eliasson 2013 s.16). Validitet är en bedömning av omfånget och styrkan till det som ska bevisas (Berntson 2016 s. 226). När validiteten mäts i ett arbete kretsar det kring ”hur” och ”varför” som exempelvis förklarar hur svaren på frågorna tolkas etc. (Ibid). När studien är byggd på enkäter är det viktigt att få in så sann information av deltagarna som möjligt för att validiteten ska bli hög, men även att frågorna är rätt formulerade så att det är enkelt att förstå hur skaparna av enkäten tänkt (Ibid). Det som kan minska validiteten i denna undersökning är att forskarna inte kan se individerna som har valt att besvara enkäten. Individerna kan därför ge ut felaktig information på grund av olika faktorer som exempelvis vill framstå som mer fysisk aktiv än vad personen egentligen är. Validiteten blir vid såna tillfällen lägre, men det är något som forskarna får ha i beräkning för att de inte kan påverka den variabeln. Eftersom individerna är slumpmässigt utvalda och även fått möjligheten att vara anonyma kan forskarna inte förändra något för att öka validiteten. Det enda forskarna kan påverka är att se till att frågorna är rätt formulerade för att se till att validiteten är hög.

## **Reliabilitet**

Reliabilitet kretsar kring tillförlitlighet, och kan översättas till mätfel (Berntson 2016 ss. 68-69). Reliabilitet handlar om korrelationen kring första och andra gången enkäten besvaras av en och samma individ är korrelationen låg betyder det att reliabiliteten är hög. Eftersom enkäten i denna studie endast besvarades en gång per individ betyder det att reliabiliteten är relativt låg då det inte finns någon korrelation att mäta (Berntson 2016 ss. 69-70). Det som däremot är viktigt att tänka på är hur studien var upplagd, individerna blev slumpmässigt utvalda vilket gör det omöjligt att kunna återskapa studien igen med exakt samma personer.



## Etiska överväganden

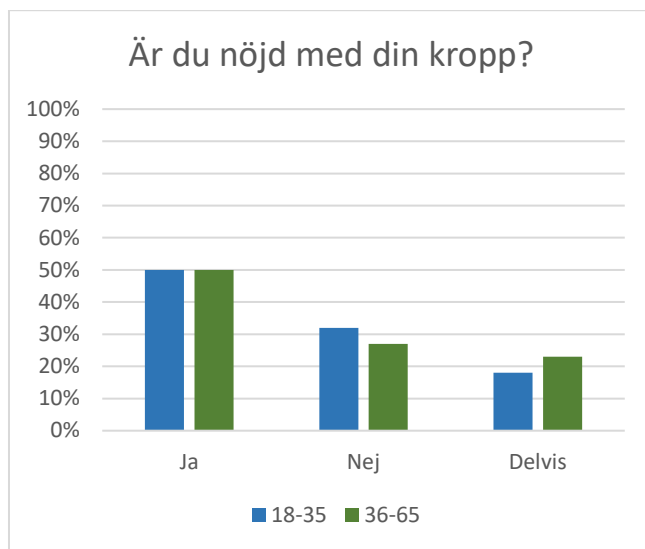
Innan studien påbörjades tänktes alla risker över med arbetet genom att följa Vetenskapsrådets och FEN:s riktlinjer för att minimera problem som skulle kunna uppstå (Vetenskapsrådet 2002). FEN är förkortning för forskningsetiska nämnden och är det organ via Högskolan Dalarna som ser till att uppsatser på grund- och avancerad nivå håller en etiskt acceptabel nivå (Högskolan Dalarna 2018).

Det första som tittades på var de fyra allmänna huvudkraven inom forskning, informationskravet, samtyckekravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Informationskravet och samtyckeskravet innebär att man informerar deltagarna om studien och dess syfte, att deltagandet är frivilligt och att deltagaren har rätt att avbryta sin medverkan när som helst under studiens gång (Vetenskapsrådet 2002 ss. 7–11). När det gäller konfidentialitetskravet betyder det att om man hanterar känsliga uppgifter, behövs det avkodas på ett sådant sätt att ingen utomstående kan avläsa något känsligt material som kan identifiera enskilda individer (ibid ss. 12–13). Det sista kravet nyttjandekravet, innebär att uppgifterna som kommer fram i studien inte får användas för något annat än i forskningssyfte (ibid s. 14).

När det gäller denna enkätstudie, har informationskravet och samtyckeskravet uppfyllts genom att på enkäten som delats ut till deltagarna, har det funnits en informationsdel där individerna får förklarat vad studie går ut på och vad syftet med den är. Det stod också en beskrivning om deltagarnas rättigheter och att de hade rätt att avbryta sitt deltagande när som helst. Utifrån konfidentialitetskravet, fanns det också en förklaring om att inga känsliga uppgifter skulle behandlas i enkäten och att materialet inte skulle kunna gå att spåra till individen samt det fanns information om att uppgifterna som kom fram i studien skulle bara användas till forskningens syfte. Dessutom gick författarna igenom ”Blankett för etisk egengranskning av studentprojekt som involverar människor” för att kontrollera att forskningsetiska nämnden inte behövdes involveras, vilket inte behövdes.

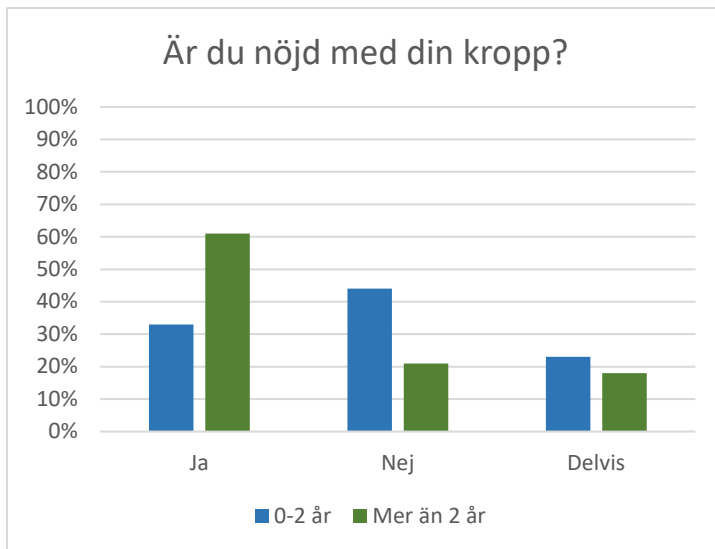
# Resultat

## Kroppen



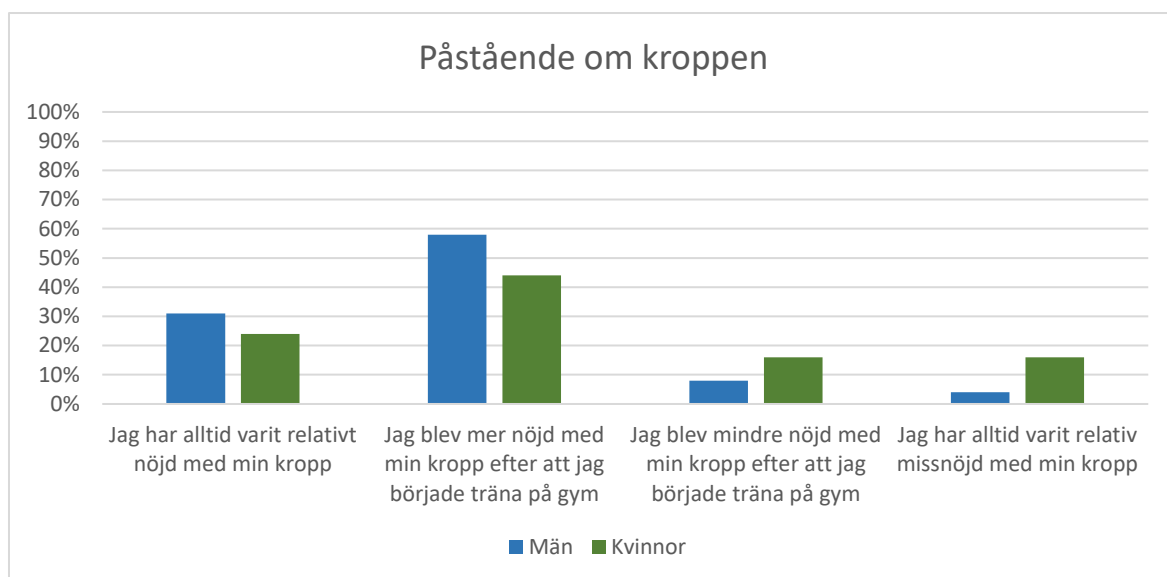
**Figur 1 Fördelningen mellan åldrar och hur nöjda de är med sina kroppar.**

I figuren ovan framförs det att gruppen mellan 18-35 år i större utsträckning är medveten om att de är missnöjda med sin kropp gentemot gruppen mellan 36-65 år där fler svarat delvis. 50 procent av de som svarat ”Ja” är 18-35 år och 50 procent är 36-65 år. I gruppen mellan 18-35 år är det 32 procent som har svarat ”Nej” och i gruppen mellan 36-65 år är det 27 procent som har svarat ”Nej”. I stapeln ”Delvis” skiljer det sig genom att 18 procent är 18-35 år och den större gruppen på 23 procent är 36-65 år.



**Figur 2** Fördelningen mellan hur länge deltagarna har tränat på gym i förhållande till hur nöjd de är med sina kroppar.

Figuren ovanför tyder på att de som har tränat över två år på gym är mer nöjda med deras kroppar gentemot de som har tränat högst två år på gym. 61 procent av de som har svarat ja är de som har tränat mer än två år och 33 procent av de som svarat ja är de som har tränat högst två år. I stapeln ”Nej” har gruppen som har tränat högst två år högst procent (44 procent) gentemot gruppen som har tränat mer än två år (21 procent). 23 procent av de som har svarat delvis är gruppen som har tränat högst två år och gruppen mer än två år hamnar på 18 procent.

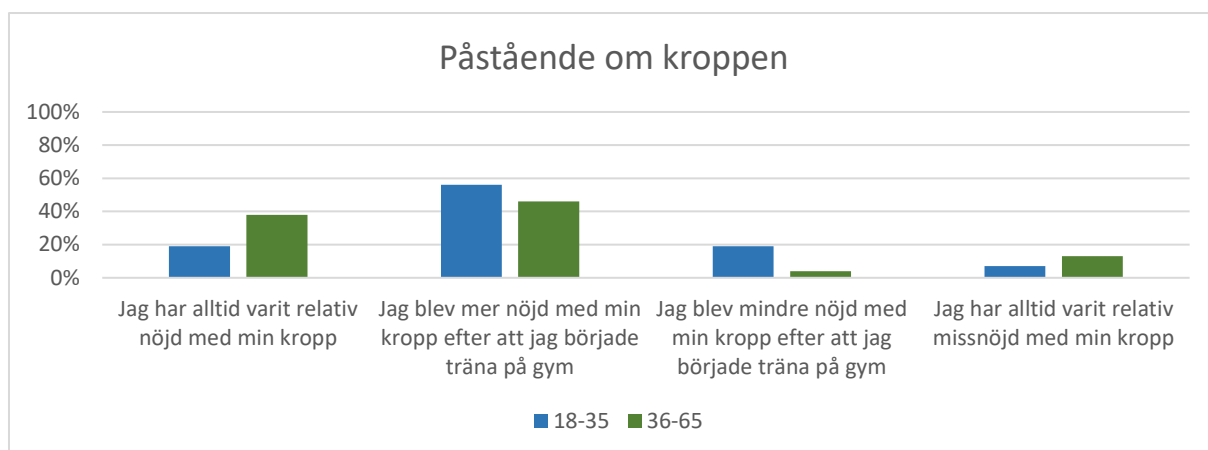


**Figur 3. Fördelningen mellan kön och hur nöjda respektive icke nöjda deltagarna är med deras kroppar samt huruvida det förbättrades eller försämrades efter att de börjat träna på gym.**

I figuren ovan går det att avläsa att männen har i större uträkning blivit mer nöjda med deras kroppar efter att ha börjat träna på gym än kvinnorna, samt att fler kvinnor blivit mindre nöjda med deras kroppar efter att de har börjat träna på gym i jämförelse med männen. I övrigt så visar figuren även att flera män alltid varit nöjda med sin kropp jämfört med kvinnorna, samt att fler kvinnor alltid har varit relativt missnöjda med sin kropp.

31 procent av männen har svarat ”jag har alltid varit relativt nöjd med min kropp” samtidigt som 58 procent av männen har svarat ”jag blev mer nöjd med min kropp efter att jag började träna på gym”, 8 procent av männen har svarat ”Jag blev mindre nöjd med min kropp efter att jag började träna på gym” och slutligen 4 procent av männen har svarat ”jag har alltid varit relativt missnöjd med min kropp”.

När det gäller kvinnorna, är det 24 procent som har svarat ”jag har alltid varit relativt nöjd med min kropp” samtidigt som 44 procent av kvinnorna har svarat ”jag blev mer nöjd med min kropp efter att jag började träna på gym”, 16 procent av kvinnorna har svarat ”Jag blev mindre nöjd med min kropp efter att jag började träna på gym” och slutligen 16 procent av kvinnorna har svarat ”jag har alltid varit relativt missnöjd med min kropp”.



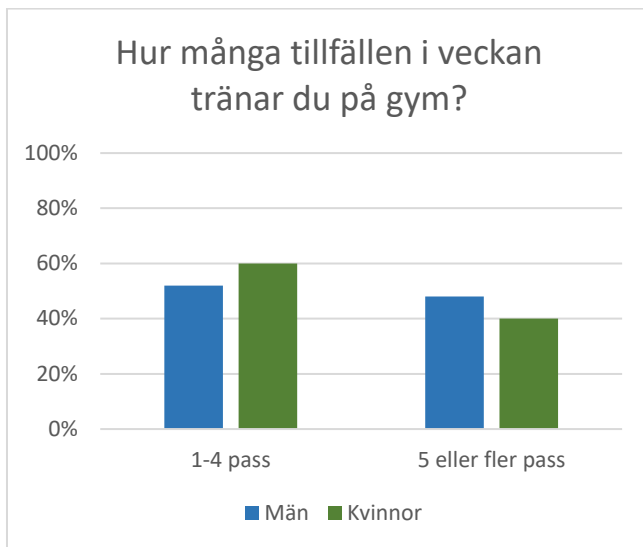
**Figur 4. Fördelning mellan ålder och hur nöjda respektive icke nöjda deltagarna är med deras kroppar samt huruvida det förbättrades eller försämrades efter att de börjat träna på gym.**

Figuren ovanför visar att fler i åldrarna 36-65 alltid har varit relativt nöjda med deras kroppar jämfört med de i åldrarna 18-35. Däremot är det flera som är 18-35 år som blivit mer nöjda med deras kroppar efter att de har börjat träna på gym. Det är också fler 18-35 år som blivit mindre nöjda med deras kroppar efter att de har börjat träna på gym. I den sista stapeln är det däremot fler 36-65 åringar som alltid varit relativt missnöjda med deras kroppar jämfört med de i 18-35 år.

38 procent av 36-65 år har svarat ”jag har alltid varit relativt nöjd med min kropp” samtidigt som 46 procent av 36-65 år har svarat ”jag blev mer nöjd med min kropp efter att jag började träna på gym”, 4 procent av 36-65 år har svarat ”Jag blev mindre nöjd med min kropp efter att jag började träna på gym” och slutligen 13 procent av 36-65 har svarat ”jag har alltid varit relativt missnöjd med min kropp”.

När det gäller 18-35 år, är det 19 procent som har svarat ”jag har alltid varit relativt nöjd med min kropp” samtidigt som 56 procent av 18-35 år har svarat ”jag blev mer nöjd med min kropp efter att jag började träna på gym”, 19 procent av 18-35 år har svarat ”Jag blev mindre nöjd med min kropp efter att jag började träna på gym” och slutligen 7 procent av 18-35 år har svarat ”jag har alltid varit relativt missnöjd med min kropp”.

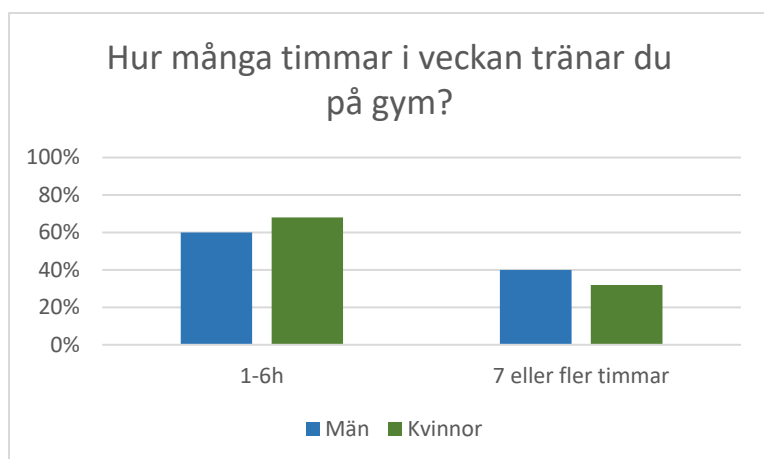
## Gymmet



Figur 5. Fördelningen mellan kön och hur många timmar i veckan de tränar på gym.

Figuren ovan tyder på att både män och kvinnor i större utsträckning ägnar 1-6 timmar i veckan åt träning på gym än 7 timmar eller mer. Figuren visar även att fler män än kvinnor tränar 7 eller fler timmar i veckan och fler kvinnor än män tränar 1-6 timmar i veckan.

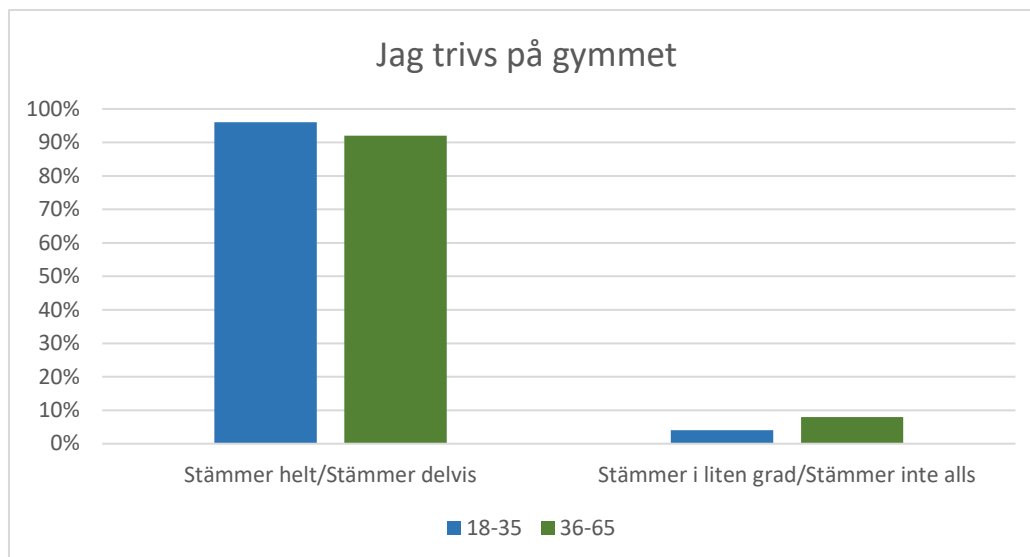
60 procent av männen tränar 1-6 timmar i veckan jämfört med 40 procent som tränar mer än 7 timmar. Kvinnornas resultat visar på att 68 procent tränar 1-6 timmar och 32 procent tränar 7 timmar eller mer.



**Figur 6. Fördelningen mellan kön och hur många pass i veckan de tränar på gym.**

Figuren ovan visar på att både män och kvinnor i större utsträckning tränar 1-4 pass i veckan än 5 pass eller mer. Figuren visar även att fler män än kvinnor tränar 5 pass eller mer i veckan samt att fler kvinnor än män tränar 1-4 pass i veckan.

52 procent av männen tränar 1-4 pass i veckan jämfört med 48 procent av männen som tränar 5 pass eller mer. 60 procent av kvinnorna tränar 1-4 pass i veckan jämfört med 40 procent som tränar 5 pass eller mer.

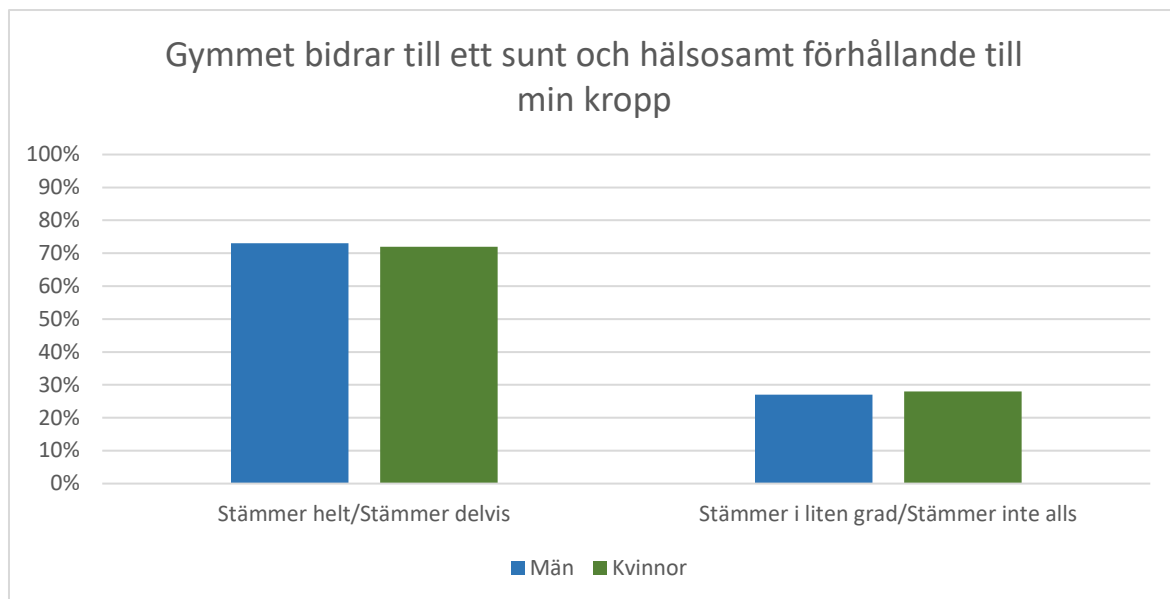


**Figur 7. Fördelningen mellan ålder och i vilken grad de trivs på gymmet.**

Denna figur visar att det är en större andel 18-35 år som trivs på gymmet i jämförelse med de äldre i 36-65 år där det är en större andel som inte trivs på gymmet.

96 procent av 18-35 år trivs helt eller delvis på gymmet jämfört med 92 procent av de i 36-65 år. 4 procent av 18-35 år trivs i liten grad eller inte alls på gymmet jämfört med 8 procent av 36-65 år.

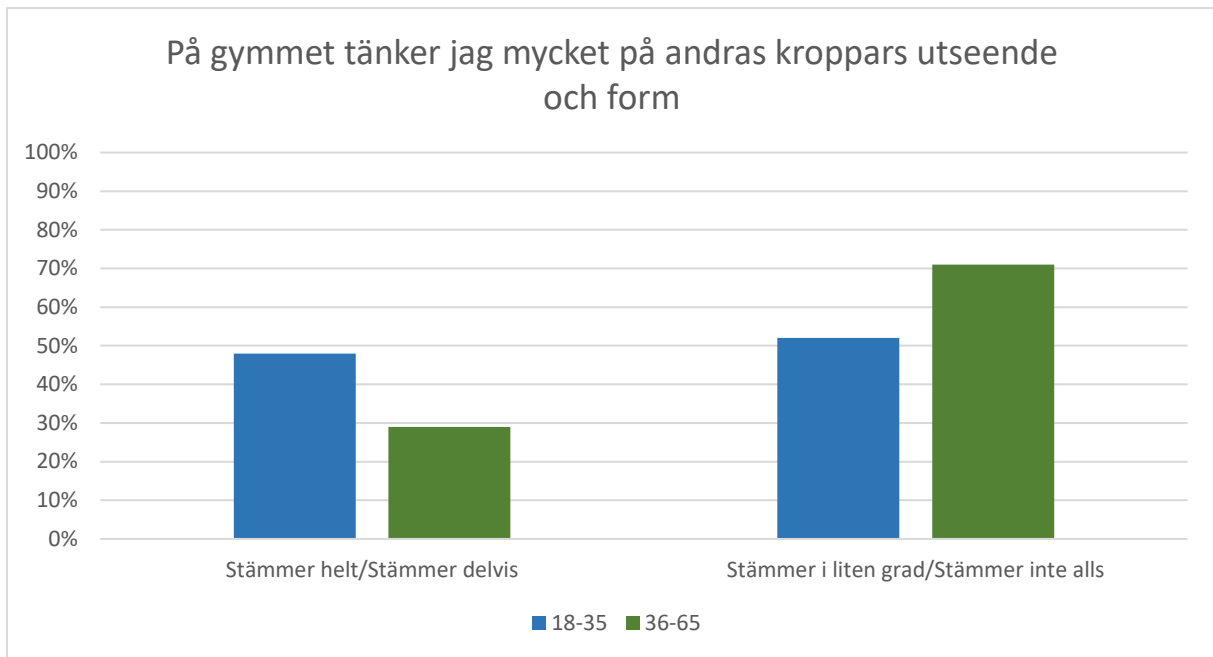




**Figur 8. Fördelningen mellan kön och hur mycket gymmet bidrar till ett sunt och hälsosamt förhållande till deras kroppar**

Figuren visar att fler män och kvinnor tycker att gymmet bidrar till ett sunt och hälsosamt förhållande till kroppen än de som inte tycker det.

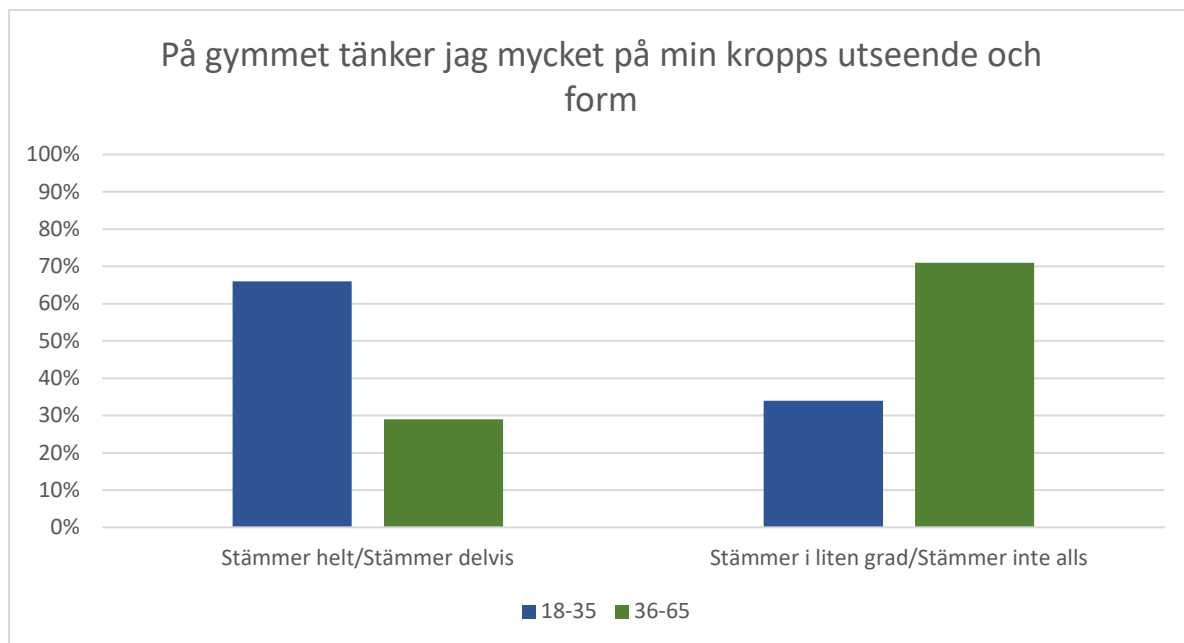
73 procent män svarade stämmer helt/stämmer delvis jämfört med 27 procent män som svarade stämmer i liten grad/stämmer inte alls. 72 procent kvinnor svarade stämmer helt/stämmer delvis jämfört med 28 procent kvinnor som svarade stämmer i liten grad/stämmer inte alls.



**Figur 9. Fördelningen mellan ålder och hur mycket deltagarna tänker på andras kroppars utseende och form på gymmet.**

Figuren visar att fler i åldern 18-35 år tänker på andras kroppars utseende och form jämfört med de i åldern 36-65 år, den visar även att fler i åldern 36-65 år inte tänker på andras kroppars utseende och form i samma utsträckning som de i åldern 18-35 år gör.

48 procent av de i åldern 18-35 år har svarat stämmer helt/stämmer delvis jämför med 29 procent av de i åldern 36-65 som valt samma svarsalternativ. 52 procent av de i åldern 18-35 år har svarat stämmer i liten grad/stämmer inte alls gentemot 71 procent av de i åldern 36-65 som valt samma svarsalternativ.



**Figur 10. Fördelning mellan ålder och hur mycket deltagarna tänker på deras egna kroppars utseende och form på gymmet.**

Figuren visar att de i 18-35 år tänker mer på sin kroppars utseende och form jämfört med de som är 36-65 år.

66 procent av 18-35 år har svarat att det stämmer helt/delvis och 29 procent i åldern 36-65 år har svarat samma svarsalternativ. 71 procent av 36-65 år har svarat att det stämmer i liten grad/stämmer inte alls och 34 procent av 18-35 år har svarat samma svarsalternativ.

## **Resultatsammanfattning**

Det vi kan klargöra utifrån resultatet av denna forskning är att ganska långt ifrån alla som befinner sig på gymmet trivs där, men att de flesta blivit mer nöjda med sig själva efter att de tagit sig till gymmet regelbundet, framförallt de som gjort det i över två års tid. Äldre bryr sig i lägre utsträckning om hur både den egna kroppen samt hur andras kroppar ser ut än vad yngre gör och ägnar inte lika mycket betänketid åt det som den yngre åldersgruppen. Även att majoriteten män är mer nöjd än kvinnor över deras egna kroppar samt att män både tränar fler och längre pass i veckan än kvinnor.

När det gäller påståenden om kroppen och könsjämförelsen visade det inga stora skillnader mellan männen och kvinnorna. Det fanns ingen markant skillnad under alltid varit nöjd och blivit mindre nöjd efter träning på gym. Däremot är det större skillnad under blivit mer nöjd med deras kroppar där männen kände sig mest nöjda. Kvinnorna hade i större utsträckning alltid varit relativt missnöjd med deras kroppar.

I samma påståenden om kroppen men istället med en jämförelse med åldern hade äldre i större uträkning varit relativt nöjda med sin kropp än yngre. De yngre har blivit mer nöjda med deras kroppar efter att ha börjat träna på gym än de äldre. De yngre har även blivit mindre nöjda med sina kroppar efter att ha börjat träna på gym i större utsträckning än de äldre.

## Diskussion

Syftet med denna studie var som sagt att undersöka vad kroppens form och utseende betyder för utövare på träningsanläggningar. De frågeställningar som användes för att besvara syftet var ”Hur ser de gymutövare som deltar i studien på sina kroppar, på möjligheten att förändra dessa och på skälen till att de eventuellt vill förändra sina kroppar?” där svaret blir att beroende på ålder ser gymutövarna olika på sina kroppar. Äldre bryr sig i mindre utsträckning hur deras kroppar och andras kroppar ser ut och är mer nöjda med hur deras kroppar ser ut. Yngre bryr sig mer hur deras kroppar ser ut men även hur andra kroppar ser ut och vill förändra sina kroppar i större utsträckning.

Den andra frågeställningen var ”Hur menar de gymutövare som deltar i studien att gymmet som plats bidrar hur de tänker om sina kroppar?” Där ser man att både män och kvinnor tycker att gymmet bidrar till ett sunt och hälsosamt förhållande till kroppen.

De relativt små skillnaderna avseende ålder i svar på frågan ”är du nöjd med din kropp” kan tänkas bero på att ålder inte är rätt variabel att mäta med i denna fråga. Huruvida man trivs med sin kropp eller inte verkar inte bero på åldersgruppen man tillhör. Istället skulle det kunna bero på vilket kön personen är och hur samhället ser på våra kroppar beroende på om man är man eller kvinna. Som Duesund (1996, s.22) nämner finns det en ökat fokus på hur kropparna ser ut inom motionsidrott samt elitidrott. Vilket gör att det inte spelar någon större roll vilken ålder man är utan att det istället är viktigare att ta den frågan utifrån könsperspektiv.

Att skillnaderna avseende ålder blev större när frågan ställdes i relation till hur kroppsynen hade påverkats före respektive efter de börjat träna på gym kan också diskuteras utifrån hur samhället ser på våra kroppar. En sak som är värd att diskutera är om samhällets utveckling kan ha haft en påverkan och därför syns det en större skillnad mellan åldrarna. De som är i åldrarna 36 till 65 är inte uppvuxna med till exempel sociala medier på samma sätt som de som är mellan 18 och 35. Dagligen matas de yngre av bilder som ska inspirera och motivera till en bättre/snyggare och populärare kropp. Det fokuset fanns inte på samma sätt när de äldre var 18 år, då kunde individerna se personer i sin närhet som de inspirerades eller som de ville se ut som men det går inte att jämföra med dagens sociala medier där en person under en dag kan mötas av flertals bilder som skapar kroppshets.

När det gäller skillnaderna avseende män och kvinnor kring synen på kroppen och huruvida de har blivit mer eller mindre nöjda med sina kroppar kan samhällets roll också spela in.

Som Duesund (1996, ss. 67–69) skriver är människans uppfattning om sin egna kropp något socialt påverkbart och kan lätt bli instabilt. Det som är värt att diskutera är om det ser olika ut beroende på det biologiska könet. Resultatet visade att kvinnor i större utsträckning var missnöjda med sina kroppar än männen samt även blivit mindre nöjd med sina kroppar efter att de börjat träna. Är det en indikation på att kvinnor påverkas mer av sociala situationer där de utsätts mer för kritik mot sina kroppar eller blir mer granskade?

Resultaten som framkom var minst sagt intressanta, exempelvis att de som tränat i mer än två år känner sig mer nöjda med sin kropp än de som tränat mindre än två år oavsett ålder. Den tidigare forskningen beskriver hur missnöjet med den egna kroppen ökat i samband med hur medias tendens till att få individen att inse bristerna med den fysiska kroppen ökat (Söderström 1999, ss. 25–185). Man skulle kunna tänka sig att individen känner sig missnöjd på grund av media och andras bedömning av ens kropp, och av den anledningen söker sig till en träningsanläggning och känner sig relativt missnöjd fram tills individen får de resultat den vill ha.

Därför kan man också titta tillbaka på den tidigare forskningen som beskriver känslan av att bli uttittad och uppleva social ångest på grund av man blir bedömd utav andra utövare. Detta kan också vara en bidragande faktor till varför majoriteten inte känner sig nöjda med sin kropp under de två första åren och att man efter en tid lär sig att bortse från andras bedömning och endast träna för sin egen skull (Portman, Bradbury och Lewis 2018, ss. 257–265).

Att en stor andel av deltagarna verkar trivas på gymmet men att en del inte trivs där alls och ändå tar sig dit för att ägna sig åt fysisk aktivitet är intressant, resultatet visar även att en del deltagare anser att gymmet inte bidrar till ett hälsosamt förhållande till kroppen men trots det ägnar timmar på gymmet.

Resultatet visar också att män i större utsträckning är nöjdare med sin kropp än vad kvinnor är, samtidigt kan vi även se att män tränar både fler samt längre pass i veckan. Om det finns ett samband där emellan kan det bara spekuleras kring. Det kan även avläsas att äldre i större utsträckning alltid varit nöjd med sin kropp medan yngre representerar gruppen som blivit nöjd efter att de börjat träna men dock även yngre som blivit mindre nöjd efter att de börjat träna. Vad det beror på är värt att reflektera kring.

Att de äldre uppger att de inte bryr sig lika mycket som de yngre om den egna och andras kroppar kan ha att göra med visdomen som byggs upp i samband med ålder, att de äldre med åldern lärt sig förbise betydelsen av hur kroppen ser ut. Det kan även bero på att uppväxten

var helt annorlunda och att de inte växte upp med social media på samma sätt som idag. Tittar man däremot på resultatet kring ”är du nöjd med din kropp?” blir det lite motsägelsefullt. Resultatet av statistiken visar att unga lägger mer fokus både på sin egen kropp men även på andras kroppar i högre utsträckning än äldre, detta skulle kunna handla om hur man med åren blir mer medveten och mer bekväm med sig själv och sin kropp och slutar jämföra sig själv med någon annan.

### **Metoddiskussion**

Metoden som användes var enkätstudie. Den kvantitativa enkätmetoden valdes på grund av att på relativt kort tid få in svar från över 50 personer vilket inte skulle vara möjligt med exempelvis intervjumetod under den tid som studien var begränsad till. Enkätmetod användes även för att snabbt kunna analysera de inkomna svaren och framföra en tydlig och rak statistik utifrån resultatet. En kvalitativ metod som intervjuer tillåter inte heller att göra generaliseringar av en specifik grupp eller miljö.

Ett problem med enkätmetoden är att man får inte riktigt fram hur individerna tänker på en djupare nivå. Enkäten kan inte innehålla frågor där individen verkligen får reflektera och skriva ett mer utförligare svar vilket gör att frågeställningarnas svar blir generaliserade. Där skulle istället intervjumetoden fungera som ett bättre alternativ. En intervju kan innehålla fler reflekterande frågor och dessutom går det att ställa följdfrågor som gör att individernas svar blir mer målande.

Ett annat problem med enkätmetoden är att det kan lätt bli att den som besvarar enkäten missförstår frågorna och därför väljer att svara på ett sådant sätt som forskarna inte hade räknat med. Där är också intervjumetoden en bättre metod att använda sig av eftersom den som blir intervjuad kan fråga vid oklarheter. Däremot valde forskarna att inte stå vid platsen där enkäterna fanns tillgängliga för att inte deltagarna skulle känna sig övervakade när de fyllde i enkäterna.

Gällande urvalet valdes det att studera 51 individer som bor i en medelstor svensk stad mellan myndighetsålder och pensionsålder dvs. 18-65 år, detta på grund av att få någon generaliseringsmöjlighet av resultatet. Det valdes även att studera både kvinnor och män på grund av att kunna göra jämförelser där emellan. Det intressanta vore däremot om yngre och äldre hade inkluderats i studiens urval, om det hade kunnat bli en större skillnad eller likhet. Det prioriterades även att ett pilottest skulle genomföras innan studien tog fart på grund av att tydligare se en säkerhet med att enkäten fungerade och tolkades på det sätt den skulle, därefter justerades några av enkätens detaljer.

En sak som är viktigt att diskutera är metodens validitet, validitet handlar om man har mätt det som man har avsikt att mäta (Eliasson 2013 s.16). Metodens validitet kan ifrågasättas genom att det inte fanns någon ansvarig över enkäten på plats när deltagarna besvarade enkäten, detta kan leda till olika tolkning av enkätens frågor. Dock stärktes validiteten genom att enkäten först gick igenom en testpilot för att se till att frågorna och påståendena tolkas som tänkt, det skulle dock kunna stärkas mer genom att ha fler testpiloter. En annan faktor som kan påverka validiteten är att deltagare skulle kunna ge felaktiga svar på grund av att vill framstå som mer fysisk aktiva än vad de är, detta har dock stärkts genom att låta deltagarna vara fullständigt anonyma samt att enkätens ansvariga inte var på plats, deltagarna skrev på enkäten och lämnade den i högen med papper.

Den andra saken som är viktigt att diskutera är metodens reliabilitet, vilket går ut på tillförlitlighet och om det blir mättningsfel (Berntson 2016 ss. 68–69). Metodens reliabilitet kan kritiseras på grund av att studien bara genomfördes en gång, dvs. korrelationen går inte att mäta. Gällande detta blir reliabiliteten på studien relativt låg, men inte ens om författarna skulle vilja skulle det gå att genomföra studien igen med samma personer eftersom de var anonyma. Det betyder att studiens upplägg begränsar påverkan på reliabiliteten.



## Slutsatser

Det vi kan klargöra utifrån resultatet av denna forskning är att många men långt ifrån alla som befinner sig på gymmet trivs där. De flesta har blivit mer nöjda med sig själva efter att de tagit sig till gymmet regelbundet. Att träna regelbundet ger både en positiv samt negativ bild av sin kroppsuppfattning men över tid så ger regelbunden träning en mer positiv bild av sin egen kropp. Åldern spelar en viss roll då de äldre bryr sig i lägre utsträckning om hur både den egna kroppen samt hur andras kroppar ser ut än vad yngre gör och ägnar inte lika mycket betänketid åt det som den yngre åldersgruppen. Genus spelar även en stor roll, majoriteten män är mer nöjd än kvinnor över deras egna kroppar samt att män både tränar fler och längre pass i veckan än kvinnor.

## Referenser

- Aleris. (2018). *Räkna ut ditt bmi*. <https://www.aleris.se/vi-erbjuder/sjukvard/overvikt/rakna-ut-ditt-bmi/> [2018-06-25]
- Bell, J. & Waters, S. (2016). *Introduktion till forskningsmetodik*. 5., [uppdaterade] uppl. Lund: Studentlitteratur
- Berntson, E. (2016). *Enkätmetodik*. 1. utg. Stockholm: Natur & kultur
- Brewer, B. W., Diehl, N. S., Cornelius, A. E., Joshua, M. D., & Van Raalte, J. L. (2004). Exercising caution: Social physique anxiety and protective self-presentational behaviour. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7(1), ss. 47–55. doi:10.1016/S1440-2440(04)80043-4
- Brierley, M-E., Brooks, K., Mond, J., Stevenson, R & Stephen, I. (2016). The Body and the Beautiful: Health, Attractiveness and Body Composition in Men's and Women's Bodies. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0156722> [2018-06-25]
- Crawford, S., & Eklund, R. C. (1994). Social physique anxiety, reasons for exercise, and attitudes toward exercise settings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), ss. 70–82.
- Chu, H.-W., Bushman, B. A., & Woodard, R. J. (2008). Social physique anxiety, obligation to exercise, and exercise choices among college students. *Journal of American College Health*, 57 (1), ss. 7–14. doi:10.3200/JACH.57.1.7-14
- Duesund, L. (1996). *Kropp, kunskap och självuppfattning*. Stockholm: Liber utbildning
- Eliasson, A. (2013). *Kvantitativ metod från början*. 3., uppdaterade uppl. Lund: Studentlitteratur
- Focht, B. C., & Hausenblas, H. A. (2004). Perceived evaluative threat and state anxiety during exercise in women with social physique anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(4), ss. 361–368. doi:10.1080/10413200490517968

Hausenblas, H. A., & Martin, K. A. (2000). Bodies on display: Female aerobic instructors and social physique anxiety. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 9(1), ss. 1–14.

Högskolan Dalarna (2018). *Forskningsetiska nämnden (FEN)*.

<http://www.du.se/sv/om-oss/hogskolan-dalarna/organisation-och-styrning/ovriga-namnder/forskningsetiska-namnden-fen/> [2018-06-25].

Johansson, T. & Andreasson, J. (2014). The Gym and the Beach: Globalization, Situated Bodies, and Australian Fitness. *Journal of Contemporary Ethnography*, 45(2), ss. 143-167.

Lefkowich, M., Oliffe, L. J., Clarke. Hurd. L. & Hannan-Leith, M. (2017). Male Body Practices: Pitches, Purchases, and Performativities. *American Journal of Men's Health*, 11(2), ss. 454–463.

Nationalencyklopedin. (2018). *Ideal*.

<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/ideal> [2018-06-25]

Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. 4., [uppdaterade] uppl. Lund: Studentlitteratur

Portman, M. R., Bradbury. J., & Lewis. K. (2018). Social physique anxiety and physical activity behaviour of male and female exercisers. *European Journal of Sport Science*, 18(2), ss. 257-265. DOI: 10.1080/17461391.2017.1417485

Psykologiguiden. (2018). *Fenomenologi*.

<https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=fenomenologi> [2018-06-27]

Trost, J. & Hultåker, O. (2016). *Enkätboken*. 5., [moderniserade och rev.] uppl. Lund: Studentlitteratur

Stapleton, P., McIntyre, T., & Bannatyne, A. (2016). Body Image Avoidance, Body Dissatisfaction, and Eating Pathology: Is There a Difference Between Male Gym Users and Non-Gym Users? *American Journal of Men's Health*, 10(2), ss. 100-109.

Söderström, T. (1999). *Gymkulturens logik: om samverkan mellan kropp, gym och samhälle*. Diss. Umeå: Univ.

Torstensson Levander, M. (2007). *Trygghet, säkerhet, oro eller risk? Begreppsdefinitioner och mått*. Stockholm: Modintryckoffset. <https://webbutik.skl.se/sv/artiklar/trygghet-sakerhet-oro-eller-risk-begreppsdefinitioner-och-matt.html>

Uhlmann, L., Donovan, C., Zimmer-Gembeck, M., Bell, H., & Ramme, R. (2018). The fit beauty ideal: A healthy alternative to thinness or a wolf in sheeps' s clothing? *Body Image*, 25, ss. 23-30.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> [2018-04-11]

Halliwell, E., Dittmar, H. & Orsborn, A. (2007). The effects of exposure to muscular male models among men: Exploring the moderating role of gym use and exercise motivation. *Body Image*, 4(3), ss. 278-287.

# Bilagor

## **Bilaga 1, enkäten**

*Information om denna enkät för kroppsideal för fysiskt aktiva*

Du tillfrågas härmed om att delta i en studie om hur människor som tränar på gym ser på kroppsform och utseende.

Syftet med denna studie är att undersöka vad kroppens form och utseende har för betydelse för utövare som tränar på gym. Studien består av en enkät med 12 stängda och öppna frågor.

De personer som vi söker efter är individer som är från 18 – 65 år och tränar på gym.

Ditt deltagande i undersökningen är helt frivilligt och du kan när som helst avbryta ditt deltagande utan att motivera varför. Inga obehöriga kommer att få ta del av enkätsvaren och de kommer enbart att användas i forskningssyfte. Inga personuppgifter kommer behandlas i enkäten. De enda som kommer att ha tillgång till detta material är Jakob Johansson, Ida Kaipainen och handledare Erik Backman.

Tack för din medverkan!

Har du några frågor angående denna studie eller enkät, får du gärna höra av dig till någon av oss eller vår handledare.

Ida Kaipainen [h15idaka@du.se](mailto:h15idaka@du.se) , student

Jakob Johansson [h15jakbe@du.se](mailto:h15jakbe@du.se) , student

Erik Backman [ebk@du.se](mailto:ebk@du.se) , handledare

För att delta i denna undersökning ska du vara minst 18 år.

1. Biologiskt kön:

Ringa in ett svarsalternativ.

Man

Kvinna

2. Ålder:

Ringa in ett svarsalternativ.

18–25

26–35

36–45

46–55

56–65

3. Hur många timmar per vecka tränar du på gym?

Ringa in vilket svarsalternativ som du tycker stämmer in bäst på dig.

1–2 timmar i veckan.  
3–4 timmar i veckan.  
5–6 timmar i veckan.  
7 – 8 timmar i veckan.  
9–10 timmar i veckan.  
11–12 timmar i veckan.  
13–14 timmar i veckan.  
15 eller flera timmar i veckan. Om flera, hur många timmar?

Svar:

4. Hur många tillfällen i veckan tränar du på gym?

Ringa in vilket svarsalternativ som du tycker stämmer in bäst på dig.

1–2 tillfällen i veckan  
3–4 tillfällen i veckan  
5–6 tillfällen i veckan  
7 eller flera tillfällen i veckan. Om flera, hur många tillfällen?

Svar:

5. Hur länge har du tränat på gym?

Ringa in vilket svarsalternativ som du tycker stämmer in bäst på dig.

0–6 månader  
7–12 månader.  
1–2 år.  
Mer än 2 år. Om flera, hur många år?

Svar:

6. Känner du dig nöjd med din kropp?

Ringa in vilket/vilka svarsalternativ som du tycker stämmer in bäst på dig.

Ja  
Nej  
Delvis

Om ja eller delvis, är det något du är särskilt nöjd med?

Svar:

Om nej eller delvis, beskriv kortfattat vad du vill förändra och hur du tänker att det ska gå till?

Svar:

7. Om du svarat att du vill förändra utseende eller form på din kropp, beskriv kortfattat **varför** du vill förändra detta.

Svar:

8. Nu kommer det några påståenden som du ska få ta ställning till. Kryssa i ett svarsalternativ per påstående.

a) Jag trivs på gymmet. Kryssa i ett svar!

Stämmer helt

Stämmer delvis

Stämmer i liten grad

Stämmer inte alls

b) På gymmet tänker jag mycket på min kropps utseende och form. Kryssa i ett svar!

Stämmer helt

Stämmer delvis

Stämmer i liten grad

Stämmer inte alls

c) På gymmet tänker jag mycket på andras kroppars utseende och form. Kryssa i ett svar!

Stämmer helt

Stämmer delvis

Stämmer i liten grad

Stämmer inte alls

d) Gymmet bidrar till ett sunt och hälsosamt förhållande till min kropp. Kryssa i ett svar!

Stämmer helt

Stämmer delvis

Stämmer i liten grad

Stämmer inte alls

9. Ringa in ett av påståendena.

Jag har alltid varit relativt nöjd med min kropp

Jag blev mer nöjd med min kropp efter att jag började träna på gym

Jag blev mindre nöjd med min kropp efter att jag började träna på gym

Jag har alltid varit relativt missnöjd med min kropp.