



**EXAMENSARBETE, 15 hp.**  
**Kandidatexamen i Folkhälsovetenskap**  
**VT 2018**

## **”En ytlig bransch”**

- En kvalitativ studie om upplevd hälsa och kroppsuppfattning bland träningsinstruktörer som arbetar på gym

**Kristina Buchholtz & Emil Arvidsson**

## Författare

Emil Arvidsson & Kristina Buchholtz

## Titel

“En yttlig bransch”

En kvalitativ studie om upplevd hälsa och kroppsuppfattning bland träningsinstruktörer som arbetar på gym

## Handledare

Åsa Bringsén

## Examinator

Pär Pettersson

## Sammanfattning

**Bakgrund:** En dålig kroppsuppfattning kan påverka välmåendet negativt och medföra en rad olika konsekvenser för den fysiska och psykiska hälsan. Tidigare forskning kring fenomenet kroppsuppfattning är begränsad, särskilt kopplat till yrkesrollen, vilket gör det svårt att förstå arbetets betydelse för kroppsuppfattningen. **Syftet** med studien var att undersöka kroppsuppfattning och upplevt välbefinnande bland träningsinstruktörer som arbetar på gym. Detta för att öka förståelsen för möjliga faktorer som kan påverka kroppsuppfattningen och välbefinnandet. **Metod:** Studien har genomförts med hjälp av ett kvalitativt metodval i form av enskilda semistrukturerade intervjuer där totalt 10 deltagare har fått representera resultatet. **Resultat:** Sammanfattningsvis visade resultatet att de flesta informanter hade både negativa och positiva tankar om den egna kroppen, men där de positiva tankarna dominerade. Den egna kroppen ansågs vara ett värdefullt redskap där det var viktigt för deltagarna att underhålla sitt yttre då klienter ofta föredrog vältränade träningsinstruktörer. Somliga informanter tävlade även i bodybuilding, vilket tenderade att påverka deras välmående negativt. Det framkom även att det finns en större press kring kvinnors utseende än vad det gör för män ur ett samhällsperspektiv. Deltagarnas syn på hälsa sammanfattas som ett holistiskt synsätt där flera viktiga komponenter behövde samspela med varandra. **Konklusion:** På grund av den begränsade forskningen finns därför ett behov för att vidare studera kroppsuppfattning utifrån en kvalitativ och kvantitativ aspekt för att ge en tydligare bild av vilka faktorer som påverkar den.

## Nyckelord

Arbete, Bodybuilding, Hälsa, Kroppsideal, Kroppsuppfattning, Subjektivt välbefinnande

**Author**

Emil Arvidsson & Kristina Buchholtz

**Title**

“A superficial profession”

A qualitative study about experienced health and body perception among training instructors

**Supervisor**

Åsa Bringsén

**Examiner**

Pär Pettersson

**Abstract**

Background: A poor body perception can affect well being in a negative way and lead to detrimental results for both physical and mental health. Previous research about the phenomenon body perception is limited, especially work related, which makes it harder to understand how work can affect body perception. Purpose: To study body perception and the existence of well being amongst training instructors working at the gym. The objective is to increase the understanding of potential factors that may affect body perception and well being. Method: The study was implemented by using a qualitative methodology in the form of individual semi-structured interviews with a total of ten participants. Results: In summary the result shows that most of the participants experienced both negative and positive thoughts about their own body, although the positive thoughts were more common. A well conditioned body was considered a valuable asset in attracting clients since this was preferred. Some of the participants also competed in bodybuilding; however, this tended to have a negative impact on their well being. In a social setting there is a greater expectation about a women's appearance than it is for men. The participants view on health can be summarized as a holistic approach where several components contributed. Conclusion: Due to the existence of limited research, there is a need for further studies about body perception from a qualitative and quantitative point of view to give a better picture of possible additional factors that affect it.

**Keywords**

Bodybuilding, Body ideal, Body perception, Health, Subjective well being, Work

## Innehållsförteckning

<b>Förord</b> .....	7
<b>1. Inledning</b> .....	8
<b>2. Litteraturgenomgång</b> .....	9
2.1. Hälsa.....	9
2.2 Kroppsuppfattning.....	9
2.3. Kroppsideal.....	10
2.4. Träningens betydelse för kroppsuppfattning .....	12
<b>3. Problemprecisering</b> .....	14
<b>4. Syfte</b> .....	14
<b>5. Metod</b> .....	14
5.1. Val av metod.....	14
5.2. Urval och deltagare.....	15
5.2.1. Inklusionskriterier .....	15
5.3. Genomförande.....	16
5.4. Etiska överväganden .....	17
5.5. Analys .....	17
<b>6. Resultat</b> .....	19
6.1. Teman.....	20
6.2. Tankar och känslor .....	20
6.2.1. Positiva tankar och känslor om den egna kroppen.....	20
6.2.2. Negativa tankar och känslor om den egna kroppen .....	21
6.2.3. Kroppsideal .....	22
6.3. Image.....	22
6.3.1. Kroppens betydelse i yrkesrollen .....	22
6.3.2. Kläder.....	23

6.3.3. Hur de vill framställa sig för kunden .....	24
6.4. Välbefinnande .....	24
6.4.1. Viktiga komponenter för att uppnå hälsa .....	24
6.4.2. Hälsosamma beteenden kopplat till yrkesrollen .....	25
6.4.3. Interna träningsmotiv.....	25
6.5. Minskat välbefinnande .....	26
6.5.1. Ohälsosamma beteenden kopplat till yrkesrollen .....	26
6.5.2. Externa träningsmotiv.....	27
6.6 Resultatsammanfattning .....	27
<b>7. Diskussion .....</b>	<b>28</b>
7.1. Resultatdiskussion .....	28
7.2 Metoddiskussion .....	32
<b>8. Konklusion.....</b>	<b>34</b>
<b>9. Referenser.....</b>	<b>35</b>
<b>BILAGA 1. Följebrev.....</b>	<b>38</b>
<b>BILAGA 2. Intervjuguide .....</b>	<b>39</b>



## Förord

Att skriva om kroppsuppfattning har varit mycket intressant då vi upplever att kroppens utseende blivit allt viktigare i dagens samhälle. För oss båda har relationen till vår kropp förändrats under livets gång och vi har haft perioder då vi har varit mindre nöjda med den. Gymmet har för oss båda haft stor betydelse för vårt välbefinnande och synen på våra egna kroppar, dock upplever vi att miljön på många gym är extremt utseendefixerad. Därav väcktes intresset för att ta reda på hur det är för träningsinstruktörer som arbetar i miljön.

Vi vill först och främst tacka vår handledare Åsa Bringsén som har stöttat oss under arbetets gång och givit oss motivation och värdefulla råd. Vi vill även tacka de deltagare som tog sig tiden att delta i vår studie utanför sin arbetstid. Ämnet kan uppfattas som känsligt för många att prata om och därför uppskattas deltagandet extra mycket. Ni har bidragit med intressant empiri för vidare forskning inom området.

Uppdelningen av arbetet har varit jämnt fördelat överlag, men där olika delar präglas olika mycket av författarna. Ett exempel på detta var under några av intervjuerna där den ena författaren var sjuk och inte kunde delta, denne tog då istället på sig ansvaret att transkribera dessa.

Kristina Buchholtz & Emil Arvidsson  
Kristianstad 2018-05-29

# 1. Inledning

Varje dag matas vi med information från sociala medier om hur vi ständigt kan förbättra vårt yttre. Ett konstant jagande efter perfektion där vår kropp och utseende anses spela en central roll för vår lycka och karriär. Då utseendekulturen präglar en stor del av samhället är det svårt att inte låta sig påverkas av den. Hur bra du trivs med dig själv som person hänger nära samman med vilken syn du har på din egen kropp, vilket många gånger kan resultera i ett missnöje kring sig själv. Individer med en negativ kroppsuppfattning leder inte sällan till ett försämrat välbefinnande, vilket kan ta sig i uttryck på olika sätt (Frisén, Gattario & Lunde, 2014). Ätstörningar och missbruk av anabola steroider är två av fler konsekvenser kopplat till en negativ kroppsuppfattning (Olivardia, Pope, Borowiecki & Cohane, 2004). Det kan även leda till psykisk ohälsa där negativa tankar om den egna kroppen låter sig domineras, som i sin tur kan ha en negativ inverkan på sociala relationer (Frisén, Gattario & Lunde, 2014).

Ett missnöje kring sin egen kropp är vanligt förekommande bland både kvinnor och män idag (Ålgars, Santilla, Varjonen, Witting, Johansson, Jern & Sandnabba, 2009). En gemensam nämnare vad gäller kvinnor och mäns kroppsideal är att de är svåra att uppnå, vilket ofta resulterar i ett försämrat välbefinnande (Frisén, Gattario & Lunde, 2014). Enligt Folkhälsomyndigheten (2018) är psykisk ohälsa utbredd över hela världen och vanliga diagnoser är olika former av ångest och depression. Nästan en av fem personer drabbas årligen av psykisk ohälsa, framförallt ångest och depression. Det framkommer även att det är vanligare hos kvinnor än män. Socialstyrelsen (2017) visar att psykisk ohälsa bland unga vuxna i Sverige har ökat med hela 70 % under de senaste 10 åren. Det handlar om ca 190 000 barn och unga vuxna som lider av psykisk ohälsa i varierande grad. Fysisk aktivitet spelar en central roll för vårt välbefinnande, såväl fysiskt som psykiskt (Pellmer, Wramner & Wramner, 2012). Det finns även ett flertal studier som påtalar att fysisk aktivitet är kopplat till en positiv kroppsuppfattning (Frisén, Gattario & Lunde, 2012).

Den forskning som finns om kroppsuppfattning är begränsad främst till den yngre åldersgruppen mellan 18-25, vilket försvårar kartläggningen av vuxnas kroppsuppfattning. Mycket av den forskning som har bedrivits visar även att kroppsmisnöjet är vanligare hos kvinnor än hos män (Rumsey & Harcourt, 2012). På grund av att forskningen är limiterad finns därför ett behov för att vidare studera kroppsuppfattning och vilka faktorer som påverkar den.

I Sverige har vi 11 olika målområden vars avsikt är att skapa goda förutsättningar för jämlik hälsa för alla oavsett ålder, kön och etnicitet. Målområde 4, som tar upp betydelsen av hälsa i arbetslivet, kan kopplas till studiens syfte. Då arbetet utgör en stor del av människors liv är det av stor vikt att kunna lokalisera de faktorer som påverkar medarbetarnas trivsel på arbetsplatsen (Pellmer, Wramner & Wramner, 2012). Då studien tar detta i beaktning kan det alstra ny kunskap kring de riskfaktorer som ingår i yrkesvalen personlig tränare och gruppträningsinstruktör, som skulle kunna ha en betydelse för kroppsuppfattningen.



## 2. Litteraturgenomgång

I följande avsnitt behandlas för studien relevant forskning och litteratur och tar upp ämnena hälsa, kroppsuppfattning, kroppsideal samt träningens betydelse för kroppsuppfattning.

### 2.1. Hälsa

Begreppet hälsa är väldigt komplext och omöjligt att definiera på ett sätt som passar in i alla sammanhang. Synen på begreppet har dessutom genomgått flera förändringar genom åren och gått från ett medicinskt inriktat fokus till ett mer holistiskt perspektiv. En av de mest välkända definitionerna av hälsa skapades av WHO och beskrivs på följande sätt ”Hälsa är ett tillstånd av total fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och ej blott frånvaron av sjukdom eller handikapp” (WHO, 1948). Den holistiska synen på hälsa kan starkt kopplas till WHO:s definition av hälsa. Den ser inte hälsan som enbart medicinskt grundad utan framhäver även den subjektiva känslan av välbefinnande. Detta innebär att hälsan inte bara bestäms utifrån individens funktionsförmåga utan att den även påverkas av individens känsla av att leva ett produktivt liv (Scriven, 2013). Även Nordenfeldt (1991) kopplar ihop begreppet hälsa med den subjektiva uppfattningen av det egna välmåendet ”*Hälsa är att må bra samt att ha tillräckligt med resurser för att klara vardagens krav och för att förverkliga sina personliga mål*”. Bland lekmän skriver Scriven (2013) i sin tolkning av Bury att begreppet är unikt för alla, men att det finns återkommande teman hos många. Ett av dessa teman är att hälsa ses som ett upplevt tillstånd och är relativt. Vanligt är även att begreppet ”hälsa” likställs med upplevelsen av att vara frisk, och människor tenderar att jämföra sitt upplevda tillstånd med sin ålder för att avgöra om de är friska eller inte.

De ovannämnda beskrivningarna av begreppet hälsa lägger stor vikt vid den subjektiva känslan av välbefinnande. Bringsén (2010) menar att hälsa kan mätas utifrån individens uppfattning kring dess fysiska, psykiska och sociala välbefinnande. Det finns många olika faktorer som kan påverka dessa tre komponenter och en av dem är kroppsuppfattning (Frisén, Gattario & Lunde, 2014; Stokes & Frederick-Recascino, 2003).

### 2.2 Kroppsuppfattning

Frisén, Gattario & Lunde (2014) beskriver kroppsuppfattning som ett brett begrepp med många olika faktorer som spelar en roll för hur vi ser på oss själva. Begreppet innefattar fyra kategorier så som människors olika beteenden, känslor, upplevelser och attityder gentemot sin egen kropp. När vi känner oss generade eller olustiga inför vår kropp i olika typer av sammanhang är det våra känslor som spelar in. Attityder omfattar vår syn på utseende och vilken betydelse den har för individen. Även inställningen till de kroppsideal som finns i vårt samhälle idag och hur det påverkar oss ingår här. Upplevelser tyder till de sammanhang där våra sinnesintryck från kroppen träder in. Det kan till exempel innebära känslan av att vara hungrig eller mätt. Utöver våra sinnesintryck kan det också handla om hur vi ser på oss själva när vi tittar i spegeln. Slutligen inkluderar beteenden allt det vi gör utifrån de tidigare nämnda faktorerna; attityder, upplevelser och känslor (Frisén, Gattario & Lunde, 2014).

Kroppsuppfattning är komplicerat på det sätt att den varierar och förändras mycket beroende på vilket livsskede vi befinner oss i. Den är under ständig rörelse och kan

skifta från att vara mer eller mindre positiv och påverkas särskilt under adolescensen när de kroppsliga förändringarna inträder (Frisén, Gattario & Lunde, 2014). Lalander och Johansson (2012) menar att ungdomar som en del i sitt identitetsskapande jämför sina kroppar med andras för att skapa en referenspunkt kring sin egen kropp. Via de medier som finns tillgängliga matas de ständigt med information om hur de borde se ut för att vara attraktiva i samhällets ögon. Kroppsuppfattning kan också variera i olika kontext. Exempelvis kan en person uppleva obehagskänslor över sin kropp i exponerande kläder och där framförallt gymmet och stranden är problematiska miljöer (Frisén, Gattario & Lunde, 2014). Tajta kläder kan nästan liknas vid en uniform på gymmet menar Rumsey och Harcourt (2012), och forskning av Crawford och Eklund (1994) visar att avslöjande kläder ofta var ångestframkallande för kvinnor som oroade sig mycket över vad andra tyckte om deras kropp. De som bär tajta linnen och yogabyxor utövar en större grad av beteenden vars syfte är att kontrollera och manipulera kroppens utseende. De tenderar även att objektifiera sig själva mer än de som väljer mer lössittande kläder och tillskriver kläderna ett större värde (Prichard & Tiggemann (2005).

Rumsey och Harcourt (2012) skriver i deras tolkning av Grogan att majoriteten av den forskning som gjorts för att kartlägga vuxna människors kroppsuppfattning är ytterst begränsad. Den har främst fokuserat på personer mellan åldrarna 18-25 och använt sig av deltagare som studerat på gymnasiet eller universitet. Detta gör att kunskap om hur kroppsuppfattningen utvecklas längre upp i vuxen ålder är begränsad även om forskning har bedrivits i liten skala. I en schweizisk studie där 1000 kvinnor medverkade rapporterade 71 % att de ville vara smalare, och av dessa klassades majoriteten redan som normalviktiga (Allaz et al., 1998). Mycket av forskningen tyder på att kvinnor har ett mer negativt förhållande till sin egen kropp jämfört med män, men att det är ett problem som påverkar bägge könen. Detta exemplifieras bland annat i en finländsk enkätstudie med 11 468 deltagare i åldrarna 18-49. Resultatet visade att 52 % av kvinnorna och 38 % av männen var mindre attraktiva än vad de önskade. 59 % av kvinnorna ansåg dessutom att det fanns attribut hos deras kroppar som de avskydde, hos män var denna siffra 30 %. I motsats till Allaz et al. (1998) fynd där en önskan som smalhet var kraftig bland kvinnorna så var känslan av att vara för smal något männen ofta upplevde som ett problem (Ålgars, Santilla, Varjonen, Witting, Johansson, Jern & Sandnabba, 2009).

## 2.3. Kroppsideal

Ideal har länge varit aktuella, men har förändrats mycket genom åren. En gemensam nämnare för alla kroppsideal som har passerat är att de ofta är svåra att uppnå (Frisén, Gattario & Lunde, 2016). Forskaren Sarah Grogan (2008) beskriver de kvinnliga kroppsidealen och hur dessa har förändrats sedan medeltiden fram tills nu. Under medeltiden skulle kvinnor helst ha en fyllig kroppsbyggnad med breda höfter, stora bröst och rund mage. Detta ansågs vara en kropp som lämpade sig bäst för att kunna bära på ett foster, såkallat "den reproduktiva kroppen". Konstnären Ruben, som var aktiv under 1600-talet, gjorde målningar med fylliga kvinnor, liksom konstnären Renoir under 1880-talet.

Det var först under 1920-talet som det fylligare kroppsidealet upphörde (Grogan, 2008). En bidragande orsak till varför kroppsidealet förändrades är för att en slank kropp tydde på självdisciplin bland de förmögna. Genom att kontrollera sitt intag av mat blev smalheten ett sätt att uttrycka sin självkontroll. Frisé, Gattario och Lunde (2016)

påtar att kroppsidealet under 30, 40- och 50-talen återgick till den kurvigare varianten, men med en fortfarande slank midja. Marilyn Monroe var ett känt kvinnoideal under 50-talet med tydliga kurvor. Den smala fotomodellen Lesley Lawson, också känd som Twiggy, blev berömd under 60-talet då det smala kroppsidealet återigen trädde fram. Under den här tiden börjar det ställas alltmer krav på den kvinnliga kroppen. Nu var det inte bara fokus på den kvinnliga formen utan kvinnor skulle även börja använda smink, banta och ta bort kroppshår. Under resten av 1900-talet fortsatte det slanka kroppsidealet att dominera.

Idag är det fortfarande ett smalt kroppsideal som gäller, men mycket fokus ligger vid att framställa kroppen som utmanande och sexig. Det har också blivit vanligt att retuschera bilder för att de skall bli så felfria som möjligt (Frisén, Gattario & Lunde, 2016). Feministen Susan Bordo (2003) tar upp hur tolkningen av en naturlig kropp har modifierats genom att det perfekta och retuscherade istället har blivit det normala. Det är ett kroppsideal som är ouppnåeligt för kvinnor, till och med för de som arbetar inom modellindustrin. Frisé, Gattario och Lunde (2016) visar att utseendet har blivit allt viktigare och det smala kroppsidealet har spridit sig runtom i världen genom massmedia och sociala medier. Även om det slanka kroppsidealet är det som dominerar idag finns det olika varianter kring hur kroppen ska vara formad. Victoria Secret fashionshow representerar ett smalt kroppsideal, men med en betoning på kurvor. De rakare och formlösa kroppsidealen exemplifieras av modeller i andra sammanhang som på modevärldens catwalks. I sportliga kontexter företräder modellerna en smal men muskulös kropp.

Den muskulösa kroppsbyggnaden har under lång tid varit idealet för hur en manlig kropp ska se ut, men det finns även avvikelser här (Frisén, Gattario & Lunde, 2016). Grogan (2008) som talar om hur det manliga kroppsidealet har utvecklats över tid berättar att fokus på den manliga kroppen började i samband med grekerna. De intresserade sig för den manliga anatomin och det framställdes även nakna statyer av män. Ricciardelli och Williams (2012) tar upp att den idealiska kroppsformen enligt grekerna var en proportionerlig kropp med muskler, smala höfter och breda axlar. Fram till mitten på 1800-talet betonar Frisé, Gattario & Lunde (2016) att nakna manskroppar var framträdande inom konsten. Efter 1850 och fram till 1980-talet var den nakna manskroppen först och främst till för att underhålla de homosexuella. Under 1980-talet blev det också allt vanligare med lättklädda eller nakna män som spreds via massmedia för att visa upp samhällets kroppsideal.

Muskler har länge varit aktuellt inom det manliga kroppsidealet, men det har skiftat genom tiderna. I början av 1900-talet ansågs det vara fint att ha en slankare kroppsbyggnad hos de som tillhörde överklassen, medan de som tillhörde arbetarklassen skulle vara mer muskulösa. Under 80- och 90-talet när gymkulturen blev populär blev också de muskulösa kropparna med definierade muskler mer efterfrågat (Frisén, Gattario & Lunde, 2016).

Idag är det fortfarande muskler som står i fokus för det manliga kroppsidealet menar Ricciardelli & Williams (2012). Skillnaden idag är att musklerna ska vara väl definierade utan att vara fullt så muskulösa som kroppsbyggare, men samtidigt vara muskulösare än den genomsnittliga kroppen. Termen "lean muscularity" talar till denna kroppsbyggnad där kroppen har en mindre andel kroppsfett som bidrar till att musklerna framhävs (Ricciardelli & Williams, 2012). I en studie utförd av Tiggemann, Martins och

Kirkbride (2007) har det gjorts en jämförelse av det manliga kroppsidealet mellan heterosexuella och homosexuella män. Resultatet visade att båda grupperna föredrog en slankare kroppsbyggnad med synliga muskler.

Överlag råder det en stor diskrepans mellan hur män ser på sin egen kropp och hur de egentligen vill se ut. Detta visade sig bland annat i forskning av Olivardia, Pope, Borowiecki & Cohane (2004) där fokuset riktades mot muskelmassa och kroppsfett. Resultatet visade att män önskar att de var mycket mer muskulösa samtidigt som de ville ha mindre kroppsfett. De trodde samtidigt att detta var dessa kroppsideal som även kvinnor föredrog hos män. Egentligen var kvinnornas mansideal mer lik den "normala" mannen. Att känna sig missnöjd med sin kropp var en faktor som ökade risken att drabbas av ätstörningar, bruka anabola steroider samt att drabbas av depression. Det fanns även en positiv korrelation mellan att vara nöjd med sin egen muskelmassa och att ha en god självkänsla. Även bland kvinnor råder det en missuppfattning om vad män överlag finner attraktivt. Kvinnor tenderar att överskatta männens kvinnoideal angående smalhet och risken att drabbas av ätstörningar blir följaktligen större ju smalare de uppfattar dessa ideal (Bergstrom, Neighbors & Lewis, 2004).

## **2.4. Träningens betydelse för kroppsuppfattning**

Idag kan vi läsa mycket om träning och dess positiva effekter på vår kropp och hälsa i olika löpsedlar och andra typer av reklam. De flesta vet att träning är positivt för hälsan, men det utlovas många gånger att även vårt inre välbefinnande förbättras genom att vi kan få en sundare kroppsuppfattning och bättre självkänsla. Det finns flera studier som talar för detta, men även de som visar på motsatsen (Frisén, Gattario & Lunde, 2014). Hausenblas & Fallon (2006) menar att träning är ett verktyg som bidrar till en förbättrad kroppsuppfattning och kan gynna den psykiska hälsan generellt. Frisé, Gattario och Lundes (2014) tolkning av Ginis och Bassett är att utöver ett förbättrat psykiskt välmående anses även fysisk aktivitet vara minst lika effektiv som kognitiv beteendeterapi. Detta konstaterande grundar sig på att individen lägger fokus vid kroppens olika funktioner istället för hur kroppen ser ut.

Frisén, Gattario och Lundes tolkning av Petrie och Greenleaf (2011) är att kroppsuppfattningen istället kan förvärras i olika tränings- och idrottssammanhang. Detta genom att ouppnåeliga kroppsideal skapas och kan ge upphov till känslor av otillräcklighet bland deltagare. Vissa typer av idrott och annan träning har orimliga krav på sina deltagare som i värsta fall kan leda till allvarliga följder som till exempel ätstörningar. Sammanfattningsvis kan denna studie tala för att alla individer är olika och mår därför inte bra av all sorts träning.

Det krävs motivation för att kunna utföra någon typ av fysisk aktivitet under regelmässiga förhållanden. Motivationen kan förknippas med så kallade träningsmotiv som kan se olika ut beroende på individens intentioner med träningen. Interna träningsmotiv innebär den motivation som kommer inifrån när individen till exempel tränar för att förbättra sin kondition, bli starkare eller för att det är roligt. Externa träningsmotiv involverar omvärlden och kan många gånger innebära kroppsideal som individen strävar efter att uppnå för att försöka förbättra sitt yttre (Frisén, Gattario & Lunde, 2014). I en undersökning av Wellander (2013) framkom en tredjedel av både män och kvinnor mellan 18 och 74 år att de tränade för att få en attraktiv kropp. Samma undersökning visade dock att de interna träningsmotiven var vanligast.

De externa och interna träningsmotiven kan medföra både negativa och positiva konsekvenser. De externa motiven kan innebära att individen inte tar träningen på lika fullt allvar, och risken att ge upp sin träning är större då en vältränad kropp kräver mycket tid och tålamod (Frisén, Gattario & Lunde, 2014). En australiensisk studie utförd av Prichard och Tiggemann (2008) visar att kvinnor väljer olika typer av träning beroende på vilka träningsmotiv som är aktuella. De som tränade av externa skäl, för att uppnå en vältränad kropp, valde oftare olika typer av konditionsträning. De med interna motiv valde till exempel yoga. Studien visade även att kvinnor som tränar på grund av utseendemässiga skäl var mer självkritiska än andra.

Frisén, Gattario och Lunde (2016) belyser att ett flertal studier talar för att det inte behöver vara träningens kvantitet som är problematisk utan snarare vilka träningsmotiv som är underliggande. Ett kompulsivt tränande som genomförs utan nöje och med fokus på att uppnå en snyggare kropp kan vara varningstecken för ett ohälsosamt beteende. Andra situationer kan vara där personer ofrivilligt tränar på grund av pressen som föräldrar eller tränare kan medföra. Det är viktigt att skapa ett lustfyllt förhållande till träningen och att fundera kring varför träningen är betydelsefull. Psykologerna Thompson och Sherman (2010) talar om andra varningssignaler som till exempel när träningen endast används i syfte att hantera livets svårigheter, eller när individer som är skadade väljer att träna ändå. Ytterligare varningssignaler kan vara när individer som inte har möjlighet att träna upplever sömnsvärigheter, aptitlöshet eller blir på dåligt humör. Tvångsmässiga och onormala träningsrutiner där individer inte kan tänka sig att avstå eller ändra på sitt träningschema är ett annat. När träningen går över styr finns det också kroppsliga tecken som signalerar att något inte stämmer. Dessa kan vara oregelbunden menscykel hos kvinnor och nedsatta testosteronnivåer hos män.

Ett bra första steg i rätt riktning kan vara att försöka hitta en träningsform som känns passande och rolig att utföra på lång sikt. Ibland är det nödvändigt att prova sig fram och testa på olika typer av aktiviteter. Är gymmet en miljö som känns olustig på grund av den typiska klädkoden kan det vara bra att prova på något annat där detta inte behöver förekomma (Frisén, Gattario & Lunde, 2016). Ginis och Bassett (2012) beskriver att ett sunt förhållande till träningen är när den är omtyckt, genomförs på en nivå som är lagom till måttligt ansträngande samt utövas under regelbundna omständigheter. Detta anses vara det mest optimala för att det ska ha en positiv inverkan på kroppsuppfattningen. Frisé, Gattario och Lunde (2016) förklarar att alla olika typer av träningsformer är positiva för hälsan, oavsett om det är en promenad eller ett yogapass, men det viktigaste är att hitta den aktivitet som är mest tilltalande. Ibland kan det vara bra att få hjälp av andra att hitta en passande träningsform. Det kan vara från vänner, familjemedlemmar eller professionella som till exempel personliga tränare. Kärnpunkten i det hela är att önskan om ett förskönat yttre inte är den huvudsakliga orsaken till varför man valt att börja träna.

Enligt Prichard och Tiggemann (2008) bidrar gym ofta till en kroppsfixerad miljö där framförallt kvinnor kritiserar sina egna kroppar. Gym har vanligen uppsatta speglar och det finns många andra kvinnor att jämföra sina kroppar med. Att kunna se sig själv i en spegel ökar medvetenheten kring den egna kroppen menar Katula (1998). Detta kan öka risken att kvinnor med en redan negativ kroppsuppfattning uppfattar sin kropp som sämre (Ginis, 2003). Den negativa upplevelsen av att träna framför en spegel eller inför andra kan således leda till att de psykologiska vinsterna som träning ofta medför för vårt välmående elimineras (Chmelo, Hall, Miller & Sanders, 2009). Den kroppsfixerade

miljön gör att somliga helt enkelt undviker gymmet för att istället träna i hemmet där ingen kan se dem (Belling, 1992). Forskning om effekterna av speglar i träningsmiljön har främst bedrivits på kvinnor vilket gör det svårt att avgöra om dessa effekter även verkar bland män (Chmelo, Hall, Miller & Sanders, 2009).

Prichard och Tiggeman (2005) undersökte kroppsuppfattningen bland kvinnliga aerobicsinstruktörer och aerobicsdeltagare. Deras resultat indikerar att instruktörerna generellt hade en positiv känsla kring sin egen kropp. I motsats till Ginis (2003) studie där speglar hade en negativ effekt på kvinnors kroppsuppfattning hade arbetsmiljön ingen effekt på instruktörernas nivå av självobjektivering. Aerobicsdeltagarna uppvisade däremot en sämre känsla kring sin egen kropp än vad instruktörerna gjorde. Resultatet visade även att instruktörerna motiverades av mer interna glädje aspekter medan deltagarna oftare tränade på grund av externa motiv kopplat till utseendet. Den gruppträning som erbjuds på gym är i regel utformade i syfte att förbättra olika problemområden som till exempel rumpa, mage eller lår. Prichard och Tiggemann (2008) menar därför att om det bakomliggande syftet med den här typen av gruppträning är att enbart förbättra sitt yttre finns det en risk för att det snarare leder till ett större missnöje över sin kropp. Skott (2013) resonerar också kring de negativa sidorna av att främst träna i syfte att förbättra sin fysik. Det finns en risk att förbise alla de positiva förändringar som händer i vår kropp, som till exempel förbättrad styrka eller kondition, när vi tränar om vi endast fokuserar på de kroppsliga förändringarna menar hon.

### **3. Problemprecisering**

Utifrån den forskning som finns tillgänglig är det ytterst vanligt att känna någon form av missnöje kring sin egen kropp, vilket ökar risken för att exempelvis drabbas av ätstörningar, depression och att bruka anabola steroider.

Beroende på kontexten som en individ befinner sig i kan medvetenheten kring den egna kroppen variera, och för många är gymmet en utsatt miljö där kroppen ofta kritiserar. Det kan därför vara av värde att undersöka kroppsuppfattning inom yrkesgrupper som arbetar i denna miljö för att öka förståelsen kring deras arbetssituation. Det folkhälsopolitiska målområdet "Hälsa i arbetslivet" belyser dessutom arbetsplatsens ansvar att undanröja risker som påverkar individens välmående på arbetet.

### **4. Syfte**

Syftet är att undersöka kroppsuppfattning och upplevt välbefinnande bland träningsinstruktörer som arbetar på gym. Detta för att öka förståelsen för möjliga faktorer som kan påverka kroppsuppfattningen och välbefinnandet.

### **5. Metod**

I detta avsnitt redogörs studiens tillvägagångssätt i form av dess val av metod, urval och deltagare, genomförande, etiska överväganden samt analysprocessen som föranledde resultatet

#### **5.1. Val av metod**

För att få ett givande och tydligt resultat i den här studien har en kvalitativ metod använts i form av enskilda semi-strukturerade intervjuer. Enligt Eriksson-Zetterquist

och Ahrne (2015) är den här intervjumetoden mer anpassningsbar och anses därför vara mer lämplig att använda än andra. Den här typen av intervjuform innehåller intervjufrågor som ger en viss struktur, men som ändå ger friheten att ställa frågorna i önskad ordning under intervjuerna. Vidare ger det också utrymme för den som intervjuar att kunna ställa passande följdfrågor som utvecklar svaren utifrån syftet med studien. Detta gör det även möjligt att få en bredare kunskap kring området. Då studiens val av ämne är etiskt känsligt fann det sig även lämpligt att genomföra enskilda intervjuer.

Studien antog en induktiv ansats vilket innebär att den insamlade empirin styrde de slutsatser som drogs (Silverman, 2013). Somliga antaganden gjordes innan fältet undersöktes. Bland dessa fanns det ett antagande om att kroppens utseende i något avseende borde ha en betydelse bland träningsinstruktörer. Ahrne och Svensson (2015) menar dock att det är orimligt att inte göra några antaganden om de fält som en forskare kliver in i.

De frågor som ställdes under intervjuerna har till en viss grad inspirerats av professor Silvana Grecos intervjufrågor angående kroppsbild, utseende och uppförande på arbetet. De flesta frågorna skapades dock specifikt av studiens författare då de var mer anpassade för de yrkesgrupper som undersöktes.

## **5.2. Urval och deltagare**

För att få deltagare till studien tillämpades ett snöbollsurval. Ett snöbollsurval karaktäriseras av att personer som är intressanta för studien söks upp med förhoppningar om att de kan namnge ytterligare personer som kan tänkas ingå i studien. Denna metod lämpar sig bra när studien innehåller speciella frågeställningar vilket bara somliga individer kan besvara (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2015). I genomförandet av snöbollsurvalet kontaktades först anläggningschefer för olika gym, antingen personligen eller via telefon. De kunde sedan förse författarna med kontaktuppgifter och hjälp för att träffa de eventuella träningsinstruktörer som kunde vara aktuella för studien på just den arbetsplatsen. För att få tillgång till ett etnografiskt fält belyser Lalander (2015) vikten av en gatekeeper. Detta är en person som de aktuella deltagarna i studien kan lita på. Anläggningschefen kunde liknas vid en gatekeeper då tillstånd först efterfrågas av denne innan vidare kontakt med personal togs. Vad som hände därefter berörde dock inte anläggningschefen då deltagande i studien skedde utanför arbetstid och arbetsplatsens identitet inte nämns i resultatet. Deltagarna som medverkade i studien var i åldrarna 20-52, men majoriteten var mellan åldrarna 22-30, och med en könsfördelning på sju kvinnor och tre män. Av dessa arbetade två personer som personlig tränare (PT), två som gruppträningsinstruktörer (GTI) och sex personer arbetade både som PT och GTI. Deltagarna arbetade sammanlagt på sex olika gym där tre stycken hade en gemensam arbetsplats. Två av gymmen hade respektive två deltagare och tre deltagare var ensamma i studien om att arbeta på ett specifikt gym. Tre informanter hade sedan tidigare tävlat i bodybuilding och en informant skulle göra tävlingsdebut senare under året.

### **5.2.1. Inklusionskriterier**

Krav som ställdes på deltagande var att de arbetade som träningsinstruktör på ett gym. De behövde även kunna prata svenska och vara över 18 år gamla.

### 5.3. Genomförande

För att kunna bjuda in deltagare till studien var det nödvändigt att skriva ett följebrev. I detta brev blev läsaren informerad om studiens syfte, metod, sina rättigheter och hur de kunde kontakta författarna. Anläggningschefer för olika gym blev sedan kontaktad antingen personligen eller via telefon och informerades om studiens syfte och behovet av deltagare. Somliga anläggningschefer valde därefter att vidarebefordra följebrevet direkt till personal eller via mail. I tron om att människor skulle vara mer villiga att delta i studien om den presenterades för dem personligen, besöktes även gym i detta syfte. Då några gym hade gruppträningschema upplagda på deras hemsida valdes tider ut där flera gruppträningsinstruktörer närvarade samtidigt. I samband med att deras arbetspass avslutades kunde studien sedan presenteras. Personal vid gymmets reception var hjälpsam med att introducera författarna för träningsinstruktörerna när detta behövdes. Vid ett enstaka tillfälle nekades tillträde till arbetsplatsen för att träffa personal.

Ett flexibelt förhållningssätt antogs där deltagaren själv fick bestämma tid och plats med kravet att en tyst lokal kunde anordnas. Varaktigheten för en intervju kan variera mycket beroende på hur utförliga svaren blir. För att inte riskera att intervjuerna skulle avbrytas på grund av tidsbrist rekommenderades en tidsangivelse som skulle ge pratsamma deltagare utrymme att svara fullständigt (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2015). Deltagarna informerades därför att intervjun kunde vara mellan 30-90 min och där den längsta intervjun slutligen blev 61 min.

Sammanlagt valde tio personer att delta i studien med en könsfördelning på sju kvinnor och tre män. Av dessa tio valde två att utnyttja skolans lokaler. Sex intervjuer utfördes på deltagarens arbetsplats och två via telefon. Dessa samtal sattes på högtalare så att de kunde spelas in som de andra intervjuerna och därefter transkriberas. Innan intervjuerna inleddes blev deltagarna upplysta kring studiens syfte och sina rättigheter med hjälp av ett protokoll. De fick även signera en samtyckesblankett i enlighet med vetenskapsrådets (2002) etiska riktlinjer. På arbetsplatsen utgjordes lokalerna av personalrum, konferensrum och kontor. Problem som uppstod vid användandet av personalrum var att dörren inte kunde låsas vilket gjorde att övrig personal vid enstaka tillfällen äntrade lokalen och intervjuerna fick pausas tills det att de lämnat. Vid intervjuerna användes både ljudinspelare försedda av HKR och mobiltelefoner med ljudinspelningsfunktion. Anledning till att flera apparater användes samtidigt var att minska risken för förlorad datainsamling. Detta visade sig vara ett klokt beslut då två ljudinspelare slutade fungera vid en av intervjuerna. När intervjuer sker utanför arbetstid rekommenderar Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2015) att deltagarna erhåller någon form av ersättning för att skapa en trevligare stämning. Därför erbjöds en lättare fika efter att intervjun var genomförd som en gest för att visa tacksamhet.

Vid de intervjuer där båda författarna närvarade togs hänsyn till positioneringen under intervjun. Detta genom att den ledande satt mitt emot deltagaren och den som antecknade och ställde eventuella följdfrågor satt bredvid för att skapa en mindre utsatt situation. Vid sex av intervjuerna närvarade båda författarna samtidigt där både det manliga och kvinnliga könet representerades. På grund av sjukdom genomfördes dock tre intervjuer enbart av den manliga författaren och vid en intervju deltog bara den kvinnliga författaren.



## 5.4. Etiska överväganden

För att värna om studiens deltagare har Vetenskapsrådets (2002) etiska riktlinjer tagits i beaktning för hur genomförandet av arbetet har skett. Dessa etiska riktlinjer består av fyra olika krav som är följande: informationskravet, samtyckeskravet, nyttjandekravet och konfidentialitetskravet. Nedan följer en beskrivning av dessa krav och hur studien tillgodoser dem.

Informationskravet uppfylls genom att deltagarna presenteras med information om studiens, syfte, deras roll i studien, vad som krävs av dem, att deltagande sker på fri vilja och att aspekter som kan tänkas vara problematiska för somliga individer skall presenteras på förhand (Vetenskapsrådet, 2002). Studien tillgodosåg detta genom att ovanstående kriterier presenterades muntligt vid de möten som skedde med deltagarna på deras arbetsplats samt via ett följebrev som de fick direkt i handen av författarna eller i sin E-mail. Denna information presenterades även i anslutning till att intervjuerna genomfördes.

Samtyckeskravet uppfylls genom att deltagarna informeras om att studien är frivillig att delta i och att de har rätt att avbryta studien, samt kan välja att inte besvara de frågor som upplever besvärande. Om deltagarna utför en aktiv insats i studien måste samtycke inhämtas innan studien sker (Vetenskapsrådet, 2002). Studien avsåg att uppfylla samtyckeskravet genom att informera deltagarna om att det var frivilligt att delta och de hade rätt att avbryta studien eller och inte besvara frågor. Denna information förmedlades muntligt till deltagare på deras arbetsplats, i följebrevet samt i anslutning till att intervjuerna genomfördes. Samtyckesblankett delades även ut och signerades i samband med att intervjuerna genomfördes.

Konfidentialitetskravet uppfylls genom att de uppgifter som beskrivs i rapporten inte gör att enskilda individer kan identifieras. Detta är särskilt viktigt när uppgifterna är av etiskt känslig natur. Uppgifterna som samlas in skall även lagras på ett säkert sätt som gör att obehöriga personer inte kan komma åt dessa uppgifter (Vetenskapsrådet, 2002). Studien beaktade konfidentialitetskravet genom att inte inkludera namn på deltagare eller tillkännage deras arbetsplats i resultatet. Personlig information som kan röja deras identitet har även exkluderats. Ljudfiler och skriftliga uppgifter som samlades in förvarades på en dator med lösenordskrav för åtkomst. Denna information fanns tillgänglig i följebrevet.

Nyttjandekravet uppfylls genom att de uppgifter som samlas in från deltagarna endast används i vetenskapligt forskningssyfte. De får alltså inte användas i kommersiella syften eller icke vetenskapliga studier (Vetenskapsrådet, 2002). Vår studie avsåg att uppfylla detta krav genom att i följebrevet informera deltagarna om att den information som samlas in inte kommer att användas i kommersiella syften. De blev även informerade att den rådata som samlades in skulle förstöras när C-uppsatsen blir godkänd.

Frågorna som ställdes under intervjuerna granskades av uppsatsens tillsatta handledare innan intervjuerna genomfördes. Detta för att undvika inkludering av frågor som skulle kunna riskera att kränka deltagarna.

## 5.5. Analys

Det första steget i analysprocessen var att numrera de olika intervjuerna utifrån den ordning de genomfördes i för att göra det mer överskådligt. Därefter delades

intervjuerna upp likvärdigt för att sedan göra en övergripande helhetsläsning av materialet. Vid analysen av resultatet togs hjälp från artikeln ”Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness” av Graneheim, U.H. Och Lundman, B. (2003). De beskriver en process där meningsenheter i materialet abstraheras och tolkas för att hitta ett eller flera teman, och där tolkningen av materialet kan fokusera på det manifesta eller latent budskapet i informanternas svar. Det manifesta syftar till det som tydligt står i texten medan det latent är det underliggande budskapet som inte uttalas direkt. Denna studie valde att fokusera både på det manifesta och latent budskapet i informanternas svar. En grundlig genomgång av de transkriberade intervjuerna gjordes därefter för att hitta relevanta meningsenheter som besvarade studiens syfte. Dessa meningsenheter tolkades och översattes till koder för att göra materialet mer överskådligt och blev grunden för resultatet. Koder med gemensamma nämnare delades sedan in i subkategorier som skapade olika kategorier. Till sist skapades ett samlingsnamn för alla kategorierna i form av ett tema.

*Tabell 1. visar ett exempel på en latent tolkning.*

<b>Meningsenhet</b>	<b>Kondenserad meningsenhet</b>	<b>Kod</b>
Jag tycker kanske inte att det passar sig att gå med en jätte uringning	Det är opassande att ha allt för stor uringning	Undvika sexualisering av kroppen

*Tabell 2. visar ett exempel på en manifest tolkning.*

<b>Meningsenhet</b>	<b>Kondenserad meningsenhet</b>	<b>Kod</b>
Jag vill känna att jag är en förebild och inspirera andra	Vara en förebild och inspirera andra	Förebild

## 6. Resultat

I detta avsnitt redogörs det resultat som analysprocessen ledde fram till. Inledningsvis presenteras två scheman som ger en överskådlig blick över resultatet. I den löpande texten redogörs först motiveringen bakom de teman som skapats. Därefter kommer kategorierna som huvudrubriker och subkategorierna som underrubriker. I subkategorierna visas sedan de olika koder som finns i tabellerna. Koderna är kursiverade och stärks ibland av olika citat. Slutligen presenteras en sammanfattning av resultatet.

*Tabell 1: I denna tabell redogörs analysprocessen och dess bildande av temat "självbild".*

<b>Koder</b>	<b>Subkategori</b>	<b>Kategori</b>	<b>Tema</b>
Accepterar kroppen med åldern, Vara nöjd med sin kropp, Känslan av att vara stark	Positiva tankar och känslor om den egna kroppen	Tankar och känslor	Självbild
Känslan av att vara tjock, Behovet av att ständigt förbättra kroppen, Rädsla över att vara för klen, För små bröst och liten rumpa, Självkritisk	Negativa tankar och känslor om den egna kroppen		
Större krav på kvinnor, Smal och kurvig, Definierade muskler, Ohälsosamma ideal	Kroppsideal		
Funktionalitet, Komfort, Professionalitet, Synliggöra kroppen, Dölja kroppen	Kläder	Image	
Välvärdad, Vara en förebild, Leva som man lär, Självsäker i sin kropp	Hur de vill framställa sig för kunden		
En vältränad kropp skapar förtroende, Kroppen representerar personens hälsostatus, Kunder väljer PT/GTI efter kroppsideal, Kunden i fokus under arbetet	Kroppens betydelse i yrkesrollen		

Tabell 2: I denna tabell redogörs analysprocessen och dess bildande av temat "välbefinnande".

Koder	Subkategori	Kategori	Tema
Goda levnadsvanor, Balans i vardagen, Självacceptans, Goda relationer	Viktiga komponenter för att uppnå hälsa	Ökat välbefinnande	Välbefinnande
Mår bra av träning, Träning är roligt, Reglerar stressnivån	Interna träningsmotiv		
Jämföra kroppen för inspiration, Äta för prestation	Hälsosamma beteenden kopplat till yrkesrollen		
Tävla, Stranden	Externa träningsmotiv	Minskat välbefinnande	
Tävla i bodybuilding, Negativa jämförelser	Ohälsosamma beteenden kopplat till yrkesrollen		

## 6.1. Teman

Temat självbild skapades av kategorierna tankar och känslor och image. Dessa kategorier kan kopplas till informanternas inre och yttre självbild. Temat välbefinnande består av kategorierna ökat välbefinnande och minskat välbefinnande, och utgörs av faktorer som kan påverka välbefinnandet positivt och negativt.

## 6.2. Tankar och känslor

I den här delen kommer en redogörelse av informanternas tankar och känslor kring den egna kroppen som uppstår när de tittar på sig själva i spegeln. Alla informanter har delat med sig av både positiva och negativa tankar och känslor kring den egna kroppen, men i varierande omfattning. Allt från att uppleva sig själva som överviktiga till att se på kroppen som ett värdefullt redskap.

### 6.2.1. Positiva tankar och känslor om den egna kroppen

Under intervjuerna framkom flera gemensamma nämnare för de som talade positivt om den egna kroppen. En av dessa var att de fick en *förbättrad kroppsuppfattning med åldern* där negativa tankar om kroppen istället successivt kunde bytas ut mot positiva. Detta uttalades av både manliga och kvinnliga deltagare i åldrarna 20-52.

*Det finns ju hur mkt som helst och många kroppsdelar att tänka något negativt om, men jag tror också på det här med att vara bekväm och hitta sig själv, och ju äldre man blir att man kan acceptera sig själv för den man är (II)*

Informanterna berättade även att i samband med den förbättrade kroppsuppfattningen kunde de komma till rätta med sin kropp och *känna sig nöjd* med den. *Styrka* var även en av de komponenter som menades vara viktig för att kunna tycka om och acceptera sin kropp.

*Det är klart att jag har haft ideal jag också, men har liksom kommit till rätta med att min kropp levererar det som jag ger den förutsättningar till att göra och genom att bygga upp den så kommer den bli stark osv. Inga särskilda känslor liksom, jag känner mig liksom stark och nöjd med kroppen men sen kan man alltid önska att man skulle kunna göra det och det får ju jag jobba på, men som redskap så är jag jättenöjd med min kropp (I7)*

### **6.2.2. Negativa tankar och känslor om den egna kroppen**

Utifrån resultatet framkom det att alla informanter har eller har haft negativa känslor och tankar kring sin egen kropp. Dessa tankar och känslor kunde variera från dag till dag beroende på flera olika faktorer. Exempel på dessa var till följd av utebliven träning eller på grund av den press som uppstår av olika kroppsideal som synliggörs i vårt samhälle idag. *Känslan av att vara tjock* återkom hos flera informanter. Nedan följer två citat som belyser detta.

*Alltså det är hemskt att säga men jag väger mig i alla fall någon gång i veckan bara för att veta på ett ungefär hur jag ligger och hur mycket jag känner att jag behöver träna osv. Att man ska passa in i den här idealformen. Har jag haft en bra träningsvecka och man har varit ute och sprungit precis så känner man sig jättebra och hur allt stramar åt, då kan jag kolla i spegeln hur många gånger som helst. Men har man inte fått till det och det inte har varit en bra vecka, oavsett om det inte syns på mig, så känns det inte bra i kroppen (II)*

Som tidigare nämnt var samhällets olika kroppsideal en av orsakerna till negativa tankar om den egna kroppen. *Känslan av att det alltid fanns någon del av kroppen att arbeta med och förbättra* var det flera av informanterna som berättade. Några kroppsdelar som var i fokus hos de kvinnliga informanterna var en önskan om att ha en *fylligare rumpa och byst*.

*Det är ofta kopplat till dem här klassiska idealen att jag hade kunnat ha lite större bröst eller lite större rumpa eller här hade jag kunnat träna det osv (II)*

Andra negativa tankar kring den egna kroppen var *rädslan över att vara för liten*. Dessa tankar förekom bland både kvinnliga och manliga informanter.

*Alltså när jag tittar i spegeln på min kropp så brukar det vara inför min tävling. Jag är ju i den lägsta viktklassen, så jag kommer ju vara den minsta igen. Jag kommer ju verkligen vara minst i gänget igen (I8)*

Sammanfattningsvis visar tolkningen av resultatet att informanterna var självkritiska till sin egen kropp där negativa tankar fick existera i varierande grad. Hos några deltagare var dessa negativa tankar även en del av vardagen.

### 6.2.3. Kroppsideal

Resultatet visade att deltagarnas uppfattningar om samhällets kroppsideal var relativt homogen. Hos kvinnor skulle kroppen vara smal men med kurvor på "rätt ställen" och dessutom vara vältränad med synliga muskler. Mannens idealkropp beskrevs på två olika sätt. De flesta uppfattade den som smal med vältonade muskler där ett "sixpack" var framträdande. Andra beskrev ett större och muskulösare ideal som liknades vid den klassiska bilden av en skogshuggare och viking. Två kvinnliga deltagare upplevde att samhällets ideal avspeglade sig i deras instagramflöden. Kroppar som visades upp där tillhörde ofta personer som tävlade i att visa upp sin kropp på scen, och samhällets ideal beskrevs av dessa deltagare som ytterst extrema.

*Nu har det blivit något mer åt fitness hållet. Man kan ju tävla i bikini fitness o allt det hära och det idealet har blivit att folk har förväntat att man ska se ut så.*

*Och det går ju absolut inte för det är en form som du ska ha i 2 timmar sen försvinner den formen, men det har jag märkt på instagram, sociala medier för det är där det florerar mest (I3)*

Deltagarna menade att dessa ideal var *ohälsosamma* och väldigt svåra att nå upp till. Både män och kvinnor kunde dock enas om att det var mer *press på kvinnor* att leva upp till dessa ideal. För män uppfattades en bra kropp mer som en bonus medans det för kvinnor sågs mer som ett krav.

*Jag tycker absolut att man ska få se ut som man vill och som man trivs så det går väl mer åt rätt håll för kvinnor, för sen har ju kvinnor tyvärr alltid varit mer utsatta också, så de har påverkats mer av det. Män blir oftast inte kränkta om de skulle se ut på fel sätt. De har en målbild att se stora och starka ut men är dem inte det blir de inte kränkta för det. Kvinnor har en målbild att vara smala och vältränade, men är de inte det så blir de kränkta för det (I4)*

## 6.3. Image

Något som uppdagades under intervjuerna var hur informanterna reflekterade över hur de såg ut ifrån kundens synvinkel. Det fanns ett märkbart behov av att skapa en attraktiv bild av sig själv utåt för att matcha kundernas förväntningar. En vältränad kropp var något som tillskrevs ett stort värde i hur de trodde att kunderna såg på dem, och det fanns även upplevelser som bekräftade vikten av detta. Att vara en förebild var något som flera eftersträvade i sin yrkesroll och kopplades samman med att leva en liknande livsstil som de förespråkade i sin yrkesroll. Valet av kläder under arbetet diskuterades även. Kläderna skulle först och främst vara bekväma och funktionella men kunde användas både för att dölja kroppen eller framhäva den.

### 6.3.1. Kroppens betydelse i yrkesrollen

Under intervjuerna uppmärksammades betydelsen av kroppens fysiska status i yrkesrollen. Informanterna menade att *en vältränad kropp gav dem ett större förtroende* bland kunderna då de kopplade samman utseende och kompetens. De menade att detta nödvändigtvis inte stämde men att arbetet involverar fysiska prövningar som måste klaras av. De menar även att deltagarna "*inte får samma motivation*" om du som GTI knappt orkar genomföra passet.

*Precis, det är ju känslan sen det vet man ju själv att kunskap är viktigare. De som är mest vältränade har inte mest kunskap och deras kropp mår inte bäst. Första intrycket fungerar ju tyvärr så att om du ser vältränad ut så tror folk att du vet vad du gör (I4)*

Vid några tillfällen hade det hänt att kunder öppet förklarat att deras *kroppsideal* påverkar vem de väljer att anlita som PT/GTI. De tror att om de tränar som dem så kommer de även att se ut som dem.

*Är man inte PT själv går man mycket på kroppsideal. Jag har fått jättemånga kunder som säger att jag vill se ut som du gör och det var därför jag valde dig som PT (I3)*

### **6.3.2. Kläder**

På somliga gym fanns det en dresscode som i någon form styrde vad informanterna kunde ha på sig under arbetet (ofta tröjor med gymmets logotyp på), men på några gym kunde de välja helt fritt hur de ville klä sig. Något som var viktigt för informanterna var att kläderna som de bar på jobbet var *bekväma* och *funktionella* nog att utföra sina arbetsuppgifter i.

*Jag brukar tänka på att jag först och främst ska vara bekväm, det är det viktigaste för mig. Sköna byxor och sköna toppar liksom där jag kan känna mig bekväm och inte behöver dra och slita i plaggen och sådär. Det finns inget värre. Det tänker jag alltid först och främst. Jag vill kunna röra mig i alla riktningar. Att jag kan visa alla övningar utan att behöva byta byxor eller vad det nu är (I7)*

För att kläderna skulle passa aktiviteten var det även viktigt att kläderna hade rätt tjocklek. Detta för att hålla sig sval under de aktiva arbetspassen och varm under de arbetspassen där de var mer passiva. Visuellt kunde det underlätta för kunderna om tigha kläder användes när nya övningar skulle visas upp då rörelserna blev mer tydliga.

För några av informanterna var det viktigt att tänka på hur kroppen framställs av kläderna som de arbetade i. Det fanns dem som var måna om att inte exponera kroppen mer än nödvändigt men motiven bakom detta var varierande. Det kunde handla om att *undvika sexualisering* av kroppen eller att arbetsgivaren inte ville förstärka samhällets kroppsideal och avskräcka kunder.

*Jag kan känna mig obekvämt med ett linne och sen ska man ner och visa en övning. Vissa kanske tycker att det känns roligt, men jag tycker inte det är så passande (I8)*

Det fanns även personer som medvetet valde kläder för att *framhäva* sin kropp, och för några av kvinnorna innebar detta att de drogs till mer tigha kläder. Det fanns även dem som inte brydde sig om hur deras kropp såg ut i de kläder som bars på arbetet.

*Jag tycker inte till exempel om att träna yoga i för tajta kläder, så lite beroende på vad det är för pass du väljer. Jag tar dock gärna på mig överlag lite tajtare kläder för att visa att jag är vältränad och för att det sitter bra när man gör övningarna (II)*

### 6.3.3. Hur de vill framställa sig för kunden

Många av informanterna menade att de ville vara en *förebild* för sina kunder, men hur denna bild målades upp skiljdes åt. En del ville måla upp sig som prickfria när det kom till både kost och träning (även om alla hade perioder där de slarvade). Andra var mer öppna om att även de ibland unnade sig mindre hälsosam mat, och att de inte ville förespråka någon extrem livsstil.

*Jag har väl alltid valt att försöka vara ett föredöme att försöka äta hälsosam mat för det är ju ändå det som jag försöker få mina klienter att göra, så att jag försöker alltid liksom att vara en förebild i vad jag äter, men jag är ju som alla andra också (I3)*

*Jag vill inte att folk ska se mig som att jag aldrig äter chips eller att jag tränar 24 timmar om dygnet. Utan jag säger gärna exempelvis att ikväll dricker jag vin när jag kommer hem eller ikväll äter jag chips (I10)*

Att måla upp sig själv som prickfri kunde vara lite jobbigt ibland menade en av informanterna. Han liksom andra följde principen att de ville leva som de lär och att det kunde kännas motsägelsefullt när han ibland inte gjorde det. En annan tog hänsyn till vem kunden var och vilka mål den hade med sin träning. Om kunden ville vara strikt i både kost och träning så skulle informanten inte visa upp sina egna brister.

För att inspirera sina kunder under arbetet var även *självssäkerhet* till den egna kroppen viktigt att kunna visa upp. Trots att somliga hade negativa tankar kring sin kropp så verkade relationen till den överlag vara relativt god. Informanterna upplevde att de kunde stänga ute de negativa tankarna och bara fokusera på kunden under arbetet. De menade att om de inte kände sig trygga med att visa upp sin kropp under arbetspassen så skulle detta lysa igenom och bli märkbart för kunderna.

*Ja hade jag inte trivts hade jag troligen varit mer osäker och då hade jag troligen varit en mer osäker PT, och det märker ju dem direkt så då hade det ju gått sämre för mig och jag hade inte haft så många kunder (I6)*

## 6.4. Välbefinnande

Kategorin välbefinnande innefattar informanternas syn på hälsa och vad som ansågs vara viktigt i deras vardag för att upprätthålla sitt välbefinnande. Gemensamt för alla deltagare var att de hade en helhetssyn på hälsa där det inte räckte med enbart en komponent för att de skulle uppleva hälsa. Betydelsefulla komponenter som upprepades under intervjuerna och som behövde samspela med varandra var kost, sömn, motion, sociala relationer och låga stressnivåer. Informanterna tyckte att det var viktigt att kunna balansera dessa för att må bra.

### 6.4.1. Viktiga komponenter för att uppnå hälsa

Den första spontana kopplingen som gjordes till begreppet hälsa hos de flesta informanterna var kost och motion, men efter en stunds betänketid framkom det oftast att det var flera komponenter som var viktiga.

*Hälsa för mig handlar först o främst om att ta hand om sin kropp, men det betyder inte bara att man ska träna, utan äta rätt och sova också. Sen är det också mycket det att*



*man ska må bra av hela sin vardag. Att du har det bra med familjen och just att hälsa kan vara att träffa folk och ha en gemenskap med dem (I5)*

Goda levnadsvanor var viktiga för alla informanter för att orka med vardagen och de utmaningar som den bär med sig. Framförallt på grund av de fysiska utmaningar som deras yrkesval medför. Dessa levnadsvanor innebar goda kostvanor, tillräckligt med motion och sömn, *goda relationer* samt undvikning av stress. Ytterligare komponenter som var viktiga för hälsan var att *acceptera sig själv* samt att känna en kontroll och balans i vardagen.

*Hälsa för mig är balans. Att man får tillräckligt med bra träning och bra kost, tillräckligt med sociala aktiviteter, sömn och jobb, och att man inte stressar så mycket utan att man kan få in alla delar (I10)*

Trots att informanterna förespråkade en sund livsstil med goda levnadsvanor var det även viktigt att unna sig själva lite då och då för att kunna njuta av livet och uppnå hälsa. Sammanfattningsvis var det viktigt att se på hälsa ur ett helhetsperspektiv där alla komponenter helst skulle samspela med varandra, men hälsa gick fortfarande att uppnå trots att någon del skulle fallera.

#### **6.4.2. Hälsosamma beteenden kopplat till yrkesrollen**

Att jämföra sin kropp med andras är "nästan oundvikligt" menade en av informanterna, men vad jämförelsen resulterade i för tankar kunde delas upp i två läger. De som fick *inspiration* från andra och de som framförallt såg sina egna brister. De informanter som till synes gynnades av att jämföra sin kropp med andra var de som såg något önskvärt i andra utan att se ner på den egna kroppen. Detta handlade inte bara om kroppens utseende utan kunde även handla om kroppens fysiska förmåga. exempelvis att någon är "jävligt duktig på chins".

*Om jag skulle komma förbi dem tankarna så kanske det skulle vara att "oh vilken snyggt tränad rygg hon har" det kanske man ska lägga lite mera tid på. Jag känner inte det som en tyngd när en sådan tanke faller in (I9)*

Under intervjuerna framkom vikten av att *äta efter prestation* för att klara av de fysiska utmaningar som ingår i deras yrkesval. Några deltagare berättade att de direkt kände en skillnad i kroppen om de åt för mycket socker eller snabbmat. De blev trötta och ibland omotiverade, vilket påverkade arbetsprestationen. Därför var kosten vital för en hög prestationsnivå. Somliga berättade också att de ibland ökade sitt intag av protein i form av olika proteinshakes eller proteinbars. Energidrycker visade sig också vara omtyckt bland några.

*Precis som med det här att jag behöver hålla mig i fysisk form för att klara mitt jobb så behöver jag ju äta mat som får mig att må bra för att jag ska klara av mitt jobb. Både för att hålla i pass och för att jag inte ska vara trött och hela den biten (I4)*

#### **6.4.3. Interna träningsmotiv**

Trots att resultatet visar att informanterna motiverades av externa träningsmotiv framkom det även att det fanns inre faktorer som gjorde att träningen förblev en livsstil, så kallade interna träningsmotiv. Exempel på dessa som de flesta informanterna tog upp var att de *mådde mycket bättre av att träna*, både fysiskt och psykiskt. Negativa tankar

kunde lättare kontrolleras och *stressen* regleras. Träningen ansågs också vara en aktivitet som informanterna tyckte var *roligt*.

*Jag är mycket piggare och gladare, livet hemma blir så mycket enklare när jag tränar och det är största anledningen till vad som motiverar mig (I3)*

*Jag skulle säga att det är för att må bra i kroppen, inte ha spring i benen (I9)*

## 6.5. Minskat välbefinnande

I den här delen av resultatet synliggör vi de beteenden som kunde kopplas till yrkesrollen och som tydligt hade en negativ påverkan på informanternas psykiska välmående. Dessa beteenden inkluderade jämförelser med andra kroppar på arbetsplatsen och utövandet av bodybuilding.

### 6.5.1. Ohälsosamma beteenden kopplat till yrkesrollen

Att jämföra sin kropp med andra på arbetsplatsen kunde för somliga informanter vara och leda till självkritiska tankar. Uppmärksamheten riktades ofta till de personer som ansågs se bättre ut än de själva och kunde handla om allt från proportioner på kroppsdelar till muskel- och fettmassa. Dessa *jämförelser uppfattades som negativa* och en av deltagarna berättade även att inför bodybuilding tävlingar jämförde sin kropp med andra på sociala medier.

*Det gör man konstant omedvetet också, man kollar på allt och alla! Omklädningsrummen till exempel. Både klienter och medarbetare! man söker bekräftelse kring sin egen kropp men samtidigt trycker man också ner sig själv när man ser andra. Jag kan tänka att en annan person ser mkt mer vältränad ut eller att jag vill ha den personens bröst, midja, större rumpa, längd osv (I1)*

Något som även verkade ha betydelse för hur informanterna jämförde sig på arbetsplatsen var vilka människor som gymmet tilltalade. För en intervjuperson hade det inte varit möjligt att arbeta på ett "bodybuildergym" då hon hade sett sig själv som en "spinkråtta". En annan person menade att hon inte jämförde sig kropp med andra då arbetsplatsen hade en väldigt familjär stämning och utgjordes av människor med alla olika sorters kroppstyper.

Ett vanligt förekommande fenomen bland de som arbetade som Personlig tränare var att de hade tävlat eller skulle *tävla* i bodybuilding (vilket innebär att kroppen visas upp på en scen och bedöms av domare). Flera av intervjupersonerna beskrev att detta påverkade synen på deras kropp negativt när de såg sig själva i spegeln, och en av deltagarna beskrev även hur hen konstant vägde sin kropp inför tävling.

*Under de senaste 2 åren med tävlingar så har det varit väldigt mycket hur man ser skillnader, om kosten är bra och om man har gått ner i vikt. Det är nog vad man skulle kalla ohälsosamma tankar. Det enda man tänker på är hur kroppen ser ut istället för hur kroppen mår (I2)*

Då kroppen genomgår stora förändringar vid tävlingsförberedelser hade några av intervjupersonerna fått kommentarer angående detta av klienter på arbetsplatsen. Somliga var imponerade av deras kropp medans andra påpekade att de tappat mycket i storlek.

*När jag gick på diet för att gå ner inför tävling och började bli ganska definierad runt axlarna så kommenterade en kvinna att jag hade snygga axlar, och att hon också ville se ut så! Så det var en sådan kommentar jag fick då, sen har jag fått av en annan klient att jag såg rätt så liten ut (I2)*

Personliga tränare behöver inte tävla i bodybuilding, men en av intervjupersonerna ansåg att det var en viktig erfarenhet som var nyttig även i yrkesrollen.

*Det var absolut värt det. Speciellt för erfarenhet när man jobbar med det man gör. För man kan ju få folk som vill testa på och tävla och har man inte gjort det tidigare själv har man ingen uppfattning hur det kan kännas (I2)*

### **6.5.2. Externa träningsmotiv**

Vid intervjuerna framkom det att externa motiv var något som präglade deltagare i deras träning. Att *tävla* i bodybuilding och få visa upp sin kropp på en scen var för några en av de starkaste motivationsfaktorerna till att ta sig till gymmet. Det kunde även handla om att se bra ut på *stranden* eller att inte må dåligt över utebliven träning.

*Men jag motiveras även av olika kroppsformer. Nu kommer sommaren och då får jag alltid en extra motivation. Nu är det sol, bikinikropp och allt sånt här som man brukar prata om (I3)*

## **6.6 Resultatsammanfattning**

Av resultatet framgår det att informanterna har en inre och yttre bild av kroppen som tillsammans skapade temat "självbild". Den inre bilden kan kopplas till deras tankar och känslor om sin egen kropp och upplevda krav från samhället, därav kategorin "tankar och känslor". Informanterna hade både negativa och positiva tankar om sin egen kropp. Det framkom även att flera deltagare så småningom kunde acceptera sin kropp med stigande ålder. Den förbättrade kroppsuppfattningen resulterade i känslor av tillfredsställelse och självacceptans. Negativa tankar om den egna kroppen uppstod exempelvis i samband med utebliven träning eller på grund av de höga krav som ställs på utseendet via de kroppsideal som exemplifieras i samhället. Informanternas beskrivning av de kvinnliga respektive manliga kroppsidealerna liknade varandra. Gemensamt för båda var en slank kropp med väldefinierade muskler. Dock skulle de kvinnliga kroppsidealerna utöver detta vara kurviga på "rätt" ställe av kroppen. Dessa kroppsideal ansågs vara svåra att uppnå och därmed ohälsosamma. Den yttre bilden kan kopplas till deras önskan om hur de ville föregå med gott exempel för sina kunder, vilket gjorde att kategorin "image" skapades. Här var det viktigt för deltagarna att underhålla sitt yttre och se bra ut då klienter ofta föredrog vältränade träningsinstruktörer.

Utifrån temat "välbefinnande" visar kategorin "ökat välbefinnande" att de interna motiven hade en positiv effekt på hälsan. De negativa tankarna kunde lättare hållas under kontroll och stressen minskade. Under kategorin "minskat välbefinnande" synliggörs de externa motiven. Här framkom det att motivationen för träningen kunde vara att tävla i bodybuilding eller att förbereda kroppen inför sommaren. Det visade sig att bodybuilding var vanligt förekommande bland informanterna, vilket påverkade synen på den egna kroppen negativt och medförde ohälsosamma beteenden.

Informanterna hade ett holistiskt synsätt på hälsan där flera komponenter behövde samspela med varandra för god hälsa. En balans mellan kost, sömn, motion, sociala relationer samt låga stressnivåer var betydelsefullt. Viktig notering är att hälsa fortfarande gick att uppnå trots att någon av dessa komponenter skulle fallera.

## 7. Diskussion

I detta avsnitt diskuteras först studiens huvudresultat utifrån tidigare forskning och teorier. Därefter sker en metoddiskussion som berör studiens metodval, genomförande, resultatets trovärdighet samt överförbarhet.

### 7.1. Resultatdiskussion

Förhållandet till den egna kroppen är sällan ensidigt visar resultatet. Även om informanterna på en övergripande nivå verkar kunna acceptera sin kropp så florerar det trots allt negativa tankar och känslor hos många. Bland de kvinnliga informanterna är känslan att vara tjock ett återkommande tema och verkar speciellt inträda när mängden träning inte blir vad de önskar. De deltagare som överlag verkar ha den mest positiva bilden av sin egen kropp är de som ser dess funktionella värde istället för att enbart granska den utifrån en estetisk synvinkel. Vad säger då tidigare forskning om dessa fynd? Att normalviktiga kvinnor (enligt BMI-skalan) känner sig tjocka är inget ovanligt. I Allaz et al. (1998) studie visade resultatet att 71 % av kvinnor önskar att de var smalare, och av dessa var majoriteten redan normalviktiga. Det kan därför diskuteras om den subjektiva känslan av att vara tjock tillhör normen bland kvinnor och att den även berör vältränade individer. Bröst och rumpa pekas av informanter ut som problemområden när de pratar om sin kropp, men de tar inte upp specifika kroppsdelar som de är mer nöjda med. liknande fynd har gjorts tidigare bland kvinnliga aerobics instruktörer. (Greenleaf, Mcgreer & Parham, 2006). Det kan därför tolkas att hos många kvinnor blir de negativa tankarna mer riktade och lättare att sätta ord på än de positiva. Både kvinnliga och manliga informanter menar dock att förhållandet till den egna kroppen har förbättrats när de jämför med känslan under adolescensen. Detta är intressant utifrån den forskning som finns tillgänglig. För män kopplas en ökad ålder ihop med ett ökat missnöje över mängden kroppsfett men inte muskelmassa (Tiggemann, Martins & Kirkbride, 2007). De manliga informanterna befinner sig i åldrarna 30 och 52 vilket är åldrar då Faskunger (2013) menar att många prioriterar bort träningen. Den aktiva livsstilen som yrket förutsätter bidrar troligen till en lägre andel kroppsfett hos informanterna och kan på detta vis ses som en skyddsfaktor för män. Hausenblas och Fallon (2006) hävdar dessutom att träning kan fungera som ett verktyg för att förbättra känslan kring sin egen kropp. Då majoriteten av de kvinnor som uttryckte förbättrad kroppsuppfattning med åldern var 26 år och yngre är dess relevans svår att avgöra.

Informanterna menar att samhället förespråkar ett kroppsideal för kvinnor som är väldigt extremt. De ska vara slanka, kurviga och samtidigt vara vältränade, men inte ha för mycket muskler. De känner även att detta inte bara är ett ideal utan också ett krav och att samhället vill att de ska sträva efter. Idealet som uppfattas av informanterna stämmer överens med tidigare fynd som gjorts (Greenleaf, Mcgreer & Parham, 2006; Krane, V. Choi, P. Y. L. Baird, S. M., Aimar, C. M., & Kauer, K. J, 2004). Den gemensamma uppfattningen verkar vara att muskler bara är attraktivt till en viss grad,

och att det inte är feminint med för mycket muskler. En intressant aspekt i resultatet är att två kvinnor kopplar samhällets ideal till de kroppar som syns i deras instagramflöden. Idealen som visas upp där är av mer extrem natur med hänsyn till andel kroppsfett och muskelmassa. Att de uppfattar dessa kroppar som samhällets kroppsideal styrker Fredrickson och Roberts (1998) teori om att ideal och tankemönster internaliseras av de bilder som syns i media. Mansidealet beskrivs av informanterna på någorlunda varierande sätt. Några uppfattar att män ska vara muskulösa, ha synliga magrutor men inte vara för stora. Andra beskriver en mer kraftfull bild där mannen ska vara både stor och stark men med någorlunda väldefinierade muskler (liknas vid en skogshuggare och viking). Den första bilden beskriver på flera vid det som kallas "lean muscularity" och som Ricciardelli och Williams (2012) menar är en vanlig bild av det manliga kroppsidealet. Den andra bilden av en man som är lång, stor och stark är dock på frammarsch visar flertalet studier och att pressen på män att efterlikna dessa blir allt större (Frith & Gleeson, 2004; Bell & McNaughton, 2007; Monaghan, 2007). Både kvinnliga och manliga deltagare i studien anser dock att pressen är större hos kvinnor till att leva upp till samhällets ideal. För män ses en vältränad kropp mer som en bonus medan idealet för kvinnor ses mer som ett krav de måste sträva efter. Att det finns en större press på kvinnor att se bra ut jämfört med män beror enligt Wilcox (1997) på att kvinnor och män värdesätts efter olika kriterier. Medans män oftare bedöms utifrån sin personlighet, kompetens och intelligens så bedöms kvinnor främst utifrån hur attraktiva de ser ut. Fredrickson och Roberts (1997) menar dock att könsskillnaderna beror på samhällets strukturer och dess objektifiering av kvinnokroppen. När bilder som syns i olika medieformat ständigt sexualiserar kvinnokroppen och visar en mer tillrättalagd bild av verkligheten blir den också mer sedd som ett objekt. När utseendet blir ett allt viktigare attribut förminskar den samtidigt andra egenskaper hos människor som bör vara mer viktiga, exempelvis karaktärsdrag och kompetenser. Behovet av att se ut på "rätt sätt" kan leda till en rad hälsofarliga beteenden som avser att kontrollera och manipulera kroppen. I modeannonser framställs kvinnor som mer lättklädda och ska ofta posera väldigt sexuellt medans detta i samma utsträckning inte är fallet för män. Den ständiga exponeringen av bilder som dessa gör att tankemönster internaliseras hos kvinnor för hur de ska se ut och bete sig. Mycket fokus riktas åt att behaga samhället och synen på sig själv blir genom betraktarens ögon, vilket leder till en högre grad av självobjektifiering hos dem.

Deltagarna i studien är måna om att skapa en attraktiv bild av själva utåt för att sälja in sig bland kunderna. De upplever att kunderna bedömer deras yrkeskompetens utifrån hur de ser ut. De som har en mer vältränad fysik får automatiskt mer auktoritet på arbetsplatsen och deras råd blir mer trovärdiga än andras. Deltagarna menar att detta inte nödvändigtvis stämmer men att de troligen själva hade gjort samma tolkning om de var i kundens position. De berättar även att kunderna väljer sin PT/GTI efter sina egna kroppsideal. Detta medför att de kan väljas bort av kunder trots att de är vältränade då de inte matchar deras bild av hur kunden själv vill se ut. Enligt deltagarna lever många kunder under den uppfattning att om de tränar tillsammans med sin PT/GTI så kommer de även att se ut som dem. Tidigare forskning förmedlar en likartad bild av arbetssituationen. I en kvalitativ studie av Hutson (2013) beskriver en av deltagarna kroppen som ett vandrande visitkort. När människor inte känner dig är ditt yttre det enda sättet de kan bedöma en person på, och om du är överviktig så är det flera kunder som kommer att välja bort dig. En annan deltagare poängterar att om en PT ser bra ut så gör den åtminstone någonting rätt i sin träning. Att kunder ofta väljer sin GTI utifrån sina egna kroppsideal hittar även stöd i annan litteratur (Greenleaf, Mcgreer & Parham,

2006). Detta antyder att den allmänna förståelsen kring träning och utseende är begränsad bland kunder. Människor har muskler som fäster på olika ställen, olika benstruktur och olika fettdistribution vilket gör det svårt att replikera en annan persons fysik. I motsats till studiens fynd kan chefens roll diskuteras. 9 av 10 Informanter menade att deras fysik inte bedömdes av cheferna angående deras lämplighet för yrket. Tidigare kvalitativ forskning tar dock upp ett exempel där mindre vältränade PT:s diskrimineras av ledningen genom att inte marknadsföras lika flitigt hos kunderna. Detta gör att de inte kan försörja sig inom branschen på samma villkor som de med en bättre fysik (Hutson, 2013). Det kan därför vara värt att ställa frågan om informanterna inte upplever att chefen värderar deras fysik då de alla redan har en god fysik och därför inte märker av någon diskriminering?

Att tävla i bodybuilding visar sig vara vanligt förekommande. Av studiens deltagare är det tre personer som har tävlat och ytterligare en person som ska göra tävlingsdebut senare under året. Dessa personer tenderar att vara mer medvetna om kroppsliga förändringar angående andelen kroppsfett och muskelmassa. Mycket av fokuset riktas dock mot de negativa förändringarna och deltagarna beskriver ett behov av att upprätthålla en utseendemässigt snygg kropp och hela tiden utvecklas. Bland beteenden kopplat till att tävla i bodybuilding nämner deltagarna kontrollerade matrutiner, behovet av att ständigt väga kroppen, och jämförande av den egna kroppen med andra på sociala medier. Att tävla i bodybuilding kan av informanternas svar tolkas som en negativ inverkan på både deras kroppsuppfattning och deras psykiska välbefinnande. Sättet som studiens informanter beskriver sin kropp på gör den på flera vis att liknas vid ett objekt som skulpteras för att se ut på rätt sätt i domarnas ögon. Tidigare forskning har visat att bodybuilders i högre grad objektifierar sig själva än andra (Hallsworth, Wade & Tiggemann, 2010) vilket Fredricson & Roberts (1997) menar är en riskfaktor för att utveckla ätstörningar och depressioner. Forskning har även visat att bodybuilders ofta har samma maniska inställning till vad de äter som personer med ätstörningar. skillnaden är att bodybuilders vill bygga muskler och gå upp i vikt medan personer med ätstörningar vill förlora kroppsfett (Mangweth et al. 2001). Då deltagare inför bodybuilding tävlingar försöker att förlora kroppsfett är det sannolikt att även detta ätbeteende kan jämföras med personer som lider av bulimi och anorexia och därigenom påverka deras välbefinnande negativt. Bodybuilders och personer med ätstörningar uppvisar även liknande grad av missnöje över sin egen kropp (Ibid). En av deltagarna förklarar att det inte är ett krav för en PT att tävla i bodybuilding, men att det ökade deras kompetens vid coachning av kunder som ville tävla. Bodybuilding har på detta sätt en stark anknytning till yrket och bör därför ses som en riskfaktor inom det.

Frisén, Gattario och Lunde (2014) menar att yttre träningsmotiv i många fall leder till att motivationen inte blir lika hållbar i längden. Detta på grund av att en vältränad kropp kräver disciplin och tålamod vilket kan resultera i att individen ger upp innan resultaten har börjat yttra sig. Vidare menar de att yttre träningsmotiv kan leda till psykisk ohälsa då individen eftersträvar yttre faktorer som till exempel bekräftelse från andra, snyggare kroppsform eller en längtan efter att leva upp till samhällets kroppsideal. Green, Vartanian och Wharton (2012) tar upp eventuella konsekvenser av externa träningsmotiv såsom kroppsmisshälsa, lägre självförtroende och ohälsosamma matrutiner. Studiens resultat visar att flera informanter tycker att det är viktigt att ha en kropp som ser vältränad ut och där negativa tankemönster blev extra framträdande i olika situationer, framförallt om träningen uteblev av olika anledningar. I dessa sammanhang skulle det med stor sannolikhet uppstå ohälsa om deltagaren präglas av

externa träningsmotiv. Kanske i synnerhet där träningen genomförs i syfte att uppnå en efterlängtd bikini kropp inför sommaren eller där kroppen tränas väldigt intensivt inför tävlingar. En viktig notering är att alla informanter drevs av både externa och interna träningsmotiv, men där en av dessa var övervägande. Tolkningen av resultatet är att informanterna med dominerande externa träningsmotiv fick ett sämre självförtroende och förvrängd kroppssyn. Vidare visar resultatet att en av deltagarna även poängterade att samhällets kroppsideal låg mer eller mindre undermedvetet i tankarna och skavde, vilket kan tänka sig påverka en del av dennes träningsrutiner.

Externa motivationsfaktorer finns ofta tillgängliga på sociala medier där dessa kan verka som motivation och inspiration. Genom att se andra dela med sig av sina tränings erfarenheter via bilder och texter kan dessa vidare leda till att individen själv också vill göra en kroppslig förändring. Trots att det kan fungera som en motivation och inspiration finns det också en negativ sida av det där istället ångest och nedstämdhet kan uppstå, som en följd av sociala mediernas exponering av träning och kroppsideal. En inre stress och känsla över att hela tiden behöva prestera ökar då människor ofta vill visa sina bästa sidor (Patten, Roche, Vaterlaus & Young, 2015). Trots att studien inte specifikt har inkluderat sociala mediernas inverkan på deltagarnas kroppsuppfattning skulle det kunna vara en bidragande orsak till negativa tankemönster om den egna kroppen. Resultatet visar även att några av deltagarnas kunder många gånger ville eftersträva kroppformen efter de kroppsideal som visas på sociala medier, vilket talar till hur dominerande sociala medier är idag.

De interna träningsmotiven kan utifrån resultatet tolkas som främjande för deltagarnas hälsa. Det framkom hos somliga att det viktigaste med träningen var att det gav ett ökat välbefinnande, såväl fysiskt som psykiskt. Vidare visar resultatet att deltagarna kände en ökad självacceptans med åldern och där kroppens funktion och hälsa gick före kroppens utseende, vilket kan kopplas till de interna träningsmotiven. Det visade sig också vara lättare att kontrollera negativa tankemönster i samband med dessa motiv. Enligt Frisé, Gattario och Lunde (2014) förknippas de interna träningsmotiven med hälsa då individer med dessa motiv mår bättre. Detta på grund av att träningen huvudsakligen görs för att tillfredsställa sig själv och inte omvärlden. Sannolikheten för att träningen förblir en livsstil ökar också.

Kopplat till yrkesgrupperna visar resultatet att de externa motiven, som tidigare nämnt, är viktiga för en del då ett förskönat yttre behövdes för att tillfredsställa sina kunder och känna sig värdig att representera sitt yrke. De interna motiven var mer dominerande hos de lite äldre informanterna där istället kunskapen och personligheten var viktig och utseendet spelade en mindre roll.

Då yrkesgrupperna arbetar inom en "hälsobransch" finns det ett intresse av att studera deras syn på begreppet hälsa. Deras utsagor beskriver en bred bild av olika komponenter som de anser är viktiga för att må bra. Vanliga lekmän utanför hälsobranschen tenderar att ha två synsätt på begreppet "hälsa". De som ser hälsa som något subjektivt, och de som kopplar det till frånvaro av sjukdom (Scriven, 2013). Resultatet indikerar på ett genomgående tema bland yrkesgrupperna där personens hälsa inte avgörs primärt av dess medicinska tillstånd. Istället lyfts den subjektiva känslan av att må bra fram vilket Scriven (2013) beskriver som grunden i den holistiska synen på hälsa. Goda levnadsvanor är något som alla lägger stor vikt vid. Bland dessa levnadsvanor beskrivs träning, sunda kostvanor och sömn som grundstenar för att må

bra och kunna prestera på jobbet. Dahlgren och Whitehead (1991) hävdar att våra levnadsvanor är viktiga faktorer som påverkar hälsan. Vidare menar Pellmer, Wramner och Wramner (2012) att våra levnadsvanor både kan ses som skyddsfaktorer och riskfaktorer för vår hälsa. Att deltagarna beskriver prestationen på jobbet som en motivation till goda levnadsvanor kan tolkas som ett synsätt där hälsan även blir sedd som en resurs. Detta kan kopplas till Nordenfeldts (1991) synsätt på hälsa som definieras på följande sätt ”*Hälsa är att må bra samt att ha tillräckligt med resurser för att klara vardagens krav och för att förverkliga sina personliga mål*”. Att prestera på jobbet kan i detta fall liknas vid att förverkliga sina personliga mål. För att må bra utanför arbetet menar deltagarna att de sociala dimensionerna i livet är av stor betydelse. Detta innebar bland annat att kunna tillbringa tid med både familj och vänner för att hitta på aktiviteter eller bara umgås. Värt att notera är frånvaron av goda sociala relationer på arbetsplatsen. Kazemi (2009) menar att socialt välbefinnande på arbetsplatsen är en viktig faktor för att trivas och må bra. Informanternas har dessutom en väldigt social yrkesroll då de ständigt arbetar och interagerar med sina kunder. Att detta inte nämns som en betydelsefull faktor i resultatet behöver dock inte betyda att deltagarna inte värdesätter det, utan kan även vara att de bara glömde bort att nämna det.

## 7.2 Metoddiskussion

Anledningen till varför en kvalitativ studie har använts är för att kroppsuppfattning och hälsa är subjektiva ämnen och innehåller flera olika nyanser, vilket kan vara svårt att få fram via ett kvantitativt metodval. Fördelen med en kvalitativ metod i form av enskilda semistrukturerade intervjuer är att deltagarnas känslor, intentioner, upplevelser och tankar framträder (Ahrne & Svensson, 2015). Orsaken till att enskilda intervjuer valdes är för att deltagarna inte skulle kunna påverka varandra under intervjuerna.

I valet av vem som skulle leda intervjun bestämdes det på förhand att den kvinnliga författaren skulle intervjua de kvinnliga deltagarna, och att den manlige författaren skulle intervjua de manliga deltagarna (förutsatt att fördelningen av män och kvinnor var någorlunda jämbördig). Detta gjordes under den förutfattade meningen att deltagaren skulle vara mer bekväm att diskutera känslor och tankar kring sin egen kropp med någon av samma kön. På grund av sjukdom gick detta inte att genomföra och den manlige författaren fick leda intervjuer med tre av de kvinnliga deltagarna. Enligt Grogan och Richards (2002) är kroppsuppfattning ett känsligt ämne för många och intervjuarens könstillhörighet kan spela in i hur villiga deltagare är att öppna upp sig kring ämnet. Resultatet vid en av deras studier visade bland annat att både pojkar och män föredrog att bli intervjuade av kvinnor. Anledningen till detta var att män upplevdes som mer skrämmande än kvinnor i den utsatta situationen. Det finns ingen forskning som uttalat beskriver vilken könstillhörighet som kvinnor föredrar att bli intervjuade av när det handlar om kroppsuppfattning. Däremot finns det insamlad data som påvisar att kvinnor mer öppet diskuterar kroppsliga bekymmer med varandra än vad män gör (Dittmar et. al. 2000). Det kan därför tänkas att de är mer bekväma att bli intervjuade av en kvinna. Med denna information i åtanke hade studiens resultat möjligen gagnats av att enbart den kvinnliga författaren haft en ledande roll i intervjuerna. Detta hade dock inte varit aktuellt då båda studenterna skulle få möjligheten att testa och förbättra sin förmåga att genomföra intervjuer och fördela arbetsbördan likvärdigt.



Ahrne och Eriksson-Zetterquist (2015) tar upp betydelsen av att använda deltagarnas egna ordval under en intervju. Detta i hopp om att deltagarna skulle känna sig mer bekväma och våga ge ärliga svar, men också för att det skulle bli en smidigare övergång mellan frågorna. Dessutom visar det även ett intresse från intervjuaren. En annan aspekt som har tagits i beaktning under genomförandet av intervjuerna har varit att lägga upp frågorna på ett passande sätt. Det vill säga att de lite lättare frågorna av intervjuerna har använts i början och slutet, medan de känsligare har använts i mitten. Ahrne och Eriksson-Zetterquist (2015) belyser vikten av detta för att göra det så behagligt som möjligt för den som intervjuas och för att undvika eventuella konflikter under intervjuerna.

Personliga tränare och gruppträningsinstruktörer är två yrkesgrupper med intensiva arbetstider vilket gjorde det svårt för många att ställa upp på intervjuer. Därför var det besvärligt att hitta deltagare som enbart hade en av yrkeskategorierna, vilket ledde till att båda fick vara med och delta i studien. Då dessa yrken skiljer sig från varandra blir det svårt att avgöra om resultatet kan representera båda yrkesgrupperna i alla sammanhang som berörs. Majoriteten av informanterna arbetade även både som personlig tränare och gruppträningsinstruktör vilket styrker komplexiteten att i att finna deltagare med enbart en yrkesgrupp.

Innan intervjuerna genomfördes erbjöds informanterna en neutral miljö att vistas i för att underlätta för den som intervjuas. På grund av tidsbrist var det några som ändå valde att genomföra intervjuerna på sin arbetsplats. Detta kan tänka sig påverka resultatets trovärdighet då frågorna är av etiskt känslig natur och där några av dessa även berör arbetsmiljön samt chef och kollegor. Med detta i åtanke kan det finnas en risk för att deltagarna inte har varit helt sanningsenliga eller försökt försköna sina svar (Ahrne & Eriksson-Zetterquist, 2015). Då deltagandet skedde utanför arbetstid var det dock informanternas eget intresse för ämnet som motiverade dem att delta. Detta borde således öka sannolikheten att deras svar oftast var genuina. Under de diskussioner och svar som framkom under intervjuerna visade sig kunderna vara en viktig del av dessa. Därför hade det varit intressant att även inkludera kunderna i intervjuerna för att se hur resultatet hade blivit.

Kroppsuppfattning är ett ämne som är etiskt känsligt vilket har tagits i beaktning under intervjuerna. Öberg (2015) belyser vikten av att visa empati och förståelse för den som intervjuas då denne utelämnar personlig och känslig information. Det är även viktigt att ta hänsyn genom att inte avbryta den som intervjuas, trots att det som berättas inte berör syftet. Detta för att empirin kan komma till användning senare i analysen, vilket det också har gjort i detta fall. Öberg (2015) menar att de etiska aspekter som berör rollen som intervjuare är att vara human, sensitiv, empatisk och förstående, något författarna försökt att ta hänsyn till.

Då kvalitativa studier endast inkluderar en liten mängd informanter kan dess resultat inte ses som en allmän sanning bland den befolkning som den avser att undersöka (Shentons 2004). Detta gör att studiens överförbarhet är relativt begränsad och endast avspeglar de enskilda informanternas upplevelser. Det kan tänkas att olika gym attraherar olika typer av personal och kunder vilket färgar deras upplevelser av arbetsplatsen och yrket. Att studien inkluderade deltagare från sex olika arbetsplatser kan således ses som en styrka då den inte enbart färgas av en arbetsplatskultur.

## 8. Konklusion

Majoriteten menade att de överlag accepterade sin kropp men att negativa tankar och känslor fanns hos många. Att ha en vältränad kropp var något som ansågs viktigt för att attrahera kunder och gav även en större auktoritet i yrket. Detta stämmer överens med tidigare forskning inom ämnet. Till skillnad från kunderna upplevde informanterna inte att cheferna bedömde deras kompetens utifrån deras utseende. I motsats till dessa fynd har tidigare forskning funnit att otränade kroppar diskrimineras inom yrkesgrupperna av chefer. I resultatet framgår det att deltagarna främst motiveras av interna motiv kopplat till deras egen träning. Interna motiv som togs upp var bland annat främjandet av det egna välmåendet såväl psykiskt som fysiskt. Externa träningsmotiv var inte lika framstående som de interna motiven, men somliga deltagare menade att målet att se bra ut på stranden eller bodybuilding scenen var något som kunde få dem att ta sig till gymmet. Att tävla i just bodybuilding var vanligt förekommande bland deltagarna. Dock kunde tävlingsförberedelserna medföra olika negativa beteenden för deras välbefinnande som bland annat systematiskt vägande av den egna kroppen och restriktioner kring mat för att förlora kroppsfett. Deltagarna uppvisade en förhållandevis holistisk syn på begreppet hälsa där den subjektiva känslan av att må bra hamnade i fokus. För att uppleva god hälsa belystes goda levnadsvanor och sociala relationer som nyckelfaktorer.

Då studien endast inkluderade 10 informanter är det omöjligt att dra allmänna slutsatser bland yrkesgrupperna PT och GTI. Resultatet är dock ett intressant bidrag för att stimulera framtida forskning inom samma område. Detta för att vidare förstå vilka faktorer som påverkar kroppsuppfattningen. Ett förslag för framtida forskning är att bedriva den ur både kvalitativa och kvantitativa metoder. Detta för att kvantitativa metoder ger bättre förutsättningar till att kunna generalisera fynd i den undersökta populationen, medan kvalitativa metoder ger en förståelse för problematikens bakgrund.

## 9. Referenser

Ahrne, G. & Eriksson-Zetterquist, U. (2015). Handbok i kvalitativa metoder. I Ahrne, G. & Eriksson-Zetterquist, U. (red.) *Intervjuer*. Stockholm: Liber, ss. 34-54.

Ahrne, G. & Svensson, P. (2015). Handbok i kvalitativa metoder. I Ahrne, G. & Eriksson-Zetterquist, U. (red.) *Kvalitativa metoder i samhällsvetenskapen*. Stockholm: Liber, ss. 8-31.

Allaz, A. Bernstein, M. Rouget, P. Archinard, M & Morabia, A. (1998). Body weight preoccupation in middle-age and ageing women: A general population survey. *International journal of eating disorders*. 23(3) ss. 287-294.

Belling, L. R. (1992). The relationship between social physique anxiety and physical activity. Unpublished master's thesis, University of North Carolina, Chapel Hill

Bergstrom, R. Neighbors, C. Lewis, M. (2004). Do men find "bony" women attractive?: Consequences of misperceiving opposite sex perceptions of attractive body image. *Body image*. 1(2), ss. 183-191.

Bordo, S. (2003). *Unbearable weight: feminism, western culture, and the body*. Berkeley: University of California Press

Brewer, B.W. Diehl, N.S. Cornelius, A.E. Joshua, M.D. Van Raalte, J.L. Shaw, D. (2002). Exercising caution: social physique anxiety and protective self-presentational behaviour. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 7(1). ss. 47-55.

Bringsén, Å. (2010). Taking care of others - what's in it for us? : exploring workplace-related health from a salutogenic perspective in a nursing context. Lund, Department of Clinical Sciences.

Chmelo, E.A. Hall, E. Miller, P.C. Sanders, K.N. (2009). Mirrors and resistance exercise, do They influence affective responses? *Journal of Health Psychology*. 14(8), ss. 1067-1074.

Crawford, S. Eklund, R.C. (1994). Social Physique anxiety, reasons for exercise and attitudes towards exercise settings. *Journal of sports & exercise psychology*. 16(1), ss. 70-82.

Dahlgren, G. & Whitehead, M. (1991). *Policies and Strategies to Promote Equity in Health*. Stockholm: Institute for Future Studies.

Dittmar, H, Lloyd, B. Dugan, S. Halliwell, E. Jacobs, N. Cramer, H. (2000). The "Body Beautiful": English Adolescents' Images of Ideal Bodies. *Sex roles*. 42 ss. 887-915.

Faskunger, J. (2013). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Lund: Studentlitteratur.

Folkhälsomyndigheten (2016). *Hälsa i olika grupper*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/halsa-i-olika-grupper/> [2018-05-01]

Frisén, A., Gattario, H., K. & Lunde, C. (2014). *Projekt perfekt: om utseendekultur och kroppsuppfattning*. 1. utg., Stockholm: Natur och kultur.

Gattario, H. K. (2013). *Body image in adolescence: Through the Lense of Culture, Gender, and Positive Psychology*. Diss. Göteborg: Göteborgs Universitet. ISSN: 1101-718X

Ginis, M. Jung, M. Gauvin, L. (2003). To see or not to see: Effects of exercising in mirrored Environments on sedentary women's feeling states and self-efficacy. *Health Psychology*. 22 (4), ss. 354-361.

Green, E., B., Vartanian, L., R., & Wharton, C., M. (2015). Appearance vs. health motives for exercise and for weight loss. *Psychology of Sport & Exercise*, 13(3), ss. 251-256.

Greenleaf, C. Mcgreer, R. Parham, H. (2006). Physique Attitudes and Self-Presentational Concerns: Exploratory Interviews with Female Group Aerobic Exercisers and Instructors. *Sex roles*. 54, ss. 189-199.

Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. 2.Uppl., New York: Routledge.

Grogan, S. & Richards, H. (2002). Body Image: Focus groups with boys and men. *Men and masculinities*. 4(3) ss. 219-232.

Harvey, G. Vachani, S. Williams, K. (2013). Working out: aesthetic labour, affect and the fitness industry personal trainer. *Leisure studies*. 33(5), ss. 454-470.

Hausenblas, A. H. & Fallon, A. E. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology & Health*, 20, ss. 33-47.

Hutson, D. (2013). "Your body is your business card": bodily capital and health authority in the fitness industry. *Social science and medicine*. 90, ss. 63-71.

Katula, J. Mcauley, E. Mihalko, S. Bane, S. (1998). Mirror, Mirror on the Wall... Exercise Environment Influences on Self-Efficacy. *Journal of Social Behavior and Personality*. 13(2), ss. 319-332.

Kirkbride, A., Martins, Y. & Tiggemann, M. (2007). Oh to be lean and muscular: Body image ideals in gay and heterosexual men. *Psychology of Men & Masculinity*, 8(1), ss. 15-24.

Lalander, P. (2015). Handbok i kvalitativa metoder. I Ahrne, G. & Eriksson-Zetterquist, U. (red.). *Observationer och etnografi*. Stockholm: Liber, ss. 93-112.

Lalander, P. Johansson, T. (2012). *Ungdomsgrupper i teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur

Nordenfeldt, L. (1991). *Livskvalitet och hälsa*. Stockholm: Almqvist & Wiksell förlag.

Olivardia, R. pope, H. Borowiecki, J. Cohane, G. (2004). Biceps and body image: The relationship between muscularity and self-esteem, depression, and eating disorder symptoms. *Psychology of men and masculinity*, 5(2), ss. 112-120.

- Patten, V., E., Roche, C., Vaterlaus, M. J. & Young A., J. (2015). #Gettinghealthy: The perceived influence of social media on young adult health behaviors. *Computers in human behavior*, 45, ss. 151-157.
- Prichard, I. & Tiggemann, M. (2005). Objectification in Fitness Centers: Self-Objectification, Body Dissatisfaction, and Disordered Eating in Aerobic Instructors and Aerobic Participants. *Sex roles*. 53, ss. 19-28.
- Prichard, I. & Tiggemann, M. (2008). Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychology of Sport and Exercise*. 9(6), ss. 855-866.
- Rumsey, N. Harcourt, D. (2012). *The oxford handbook of psychology of appearance*. Oxford. Oxford University Press.
- Scriven, A. (2013). *Ewles & Simnett Hälsoarbete*. 3 uppl. Lund: Studentlitteratur
- Shenton, A-K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for information*, 22(2), ss. 63–75.
- Skott, J. (2013). *Kroppspanik: fett, lögner & sjukt onödig ångest*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Stokes, R & Frederick-Recascino, C. (2003). Women's Perceived Body Image: Relations with Personal Happiness. *Journal of Women & Aging*. 15(1) ss. 17-29.
- Thompson, R. A. & Sherman, R. T. (2010). *Eating disorders in sport*. New York, NY: Brunner-Routledge
- Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. ISBN:91-7307-008-
- Welander, Å. (2013). *Svensken tränar för hälsans skull*.  
<https://www.dn.se/nyheter/sverige/svensken-tranar-for-halsans-skull/> [2018-02-15]
- WHO (1948). *Constitution*. Geneva: WHO head office.
- Ålgars, M. Santilla, P, Varjonen, M. Witting, K. Johansson, A. Jern, P & Sandnabba, N. (2009). The adult body: how age, gender, and body mass index are Related to body image. *Journal of aging and health*. 21(8) ss. 1112-1132.
- Öberg, P. (2015). Handbok i kvalitativa metoder. I Ahrne, G. & Eriksson-Zetterquist, U. (red.) *Livshistorieintervjuer*. Stockholm: Liber, ss. 55-67.

# BILAGA 1. Följebrev

## Inbjudan till en studie om kroppsuppfattning

### Om oss och studien

Hej! Vi är två studenter från högskolan Kristianstad som studerar folkhälsovetenskap. Vi är inne på vår sista termin och ska nu skriva vår c-uppsats som utgörs av en kvalitativ studie där vi behöver deltagare till våra gruppintervjuer. Syftet med studien är att studera kroppsuppfattning och hälsa i relation till yrkesrollerna personlig tränare och gruppträningsinstruktörer som arbetar på gym. Begreppet kroppsuppfattning innefattar en mängd olika komponenter och kan inkludera era attityder, upplevelser, beteenden och känslor i förhållande till er egen kropp.

Vårt val av metod är fokusgruppsintervjuer med ca 4-6 deltagare i varje grupp. Dessa intervjuer kommer att spelas in med hjälp av en bandspelare för att kunna analysera resultatet på bästa sätt.

### När, var och hur?

Fokusgruppsintervjun kommer att äga rum under **vecka 10, tisdagen den 6 mars på Norra station i Hässleholm kl 15:30-17:00**. Intervjun slutar senast kl 17, men möjligtvis tidigare beroende på hur diskussionerna utvecklas. Vi kommer att bjuda på lättare fika innan intervjun börjar. Kom till receptionen på Norra Station där vi möter er.

**Adress: Norra Stationsgatan 8A.**

### Konfidentialitet och samtycke

Om ni väljer att delta i vår studie kan vi försäkra er om att er identitet inte kommer att röjas i det resultat som publiceras. Varken namn eller specifika arbetsplatser kommer att framgå. Inspelningarna som görs kommer att förvaras på en dator med lösenord som endast vi två som utför studien har tillgång till. Ljudfilerna som spelas in kommer att raderas efter att C-uppsatsen är godkänd. Ditt deltagande sker av fri vilja och du har rätt att under studiens gång undvika att svara på frågor eller avbryta din medverkan.

### Varför är din medverkan viktig?

I dagens samhälle råder det en stor debatt kring psykisk ohälsa och kroppsideal, därför vill vi bidra till ökad kunskap kring hur/om yrkesrollen påverkar synen på sin egen kropp. Vår studie kommer därför att finnas tillgänglig för allmänheten och kan även användas för vidare forskning inom området.

Om du vill delta i studien kontakta oss på:

Emil Arvidsson – Tel 076 835 0834. E-mail: emil.arvidsson0021@stud.hkr.se

Kristina Buchholtz – Tel 073 310 1219. E-mail: Kristina.buchholtz0004@stud.hkr.se

Ditt deltagande är viktigt och vi hoppas att du vill medverka!

**Varmt välkomna! Med vänlig hälsning Kristina och Emil**

# BILAGA 2. Intervjuguide

## Intervjuguide: Kroppsuppfattning inom yrkesgrupperna personlig tränare och gruppträningssinstruktör

### 1. Yrkesrollen

- Kan du berätta lite om din yrkesroll? Hur ser dina arbetsuppgifter ut?
- Vilka är klienterna som söker sig till dig?
- Vad lockade dig till yrket?
- Vad är det som motiverar dig till att träna?
- Har motivationen för din träning förändrats under tidens gång?

### 2. Hälsa

- Vad är hälsa för dig?

### 3. Attityder

- Vilka kroppsideal kan du se i samhället?
- Vad tycker du om dessa ideal?
- Kan dessa ideal kopplas till din yrkesroll? (Exempel: bör man se ut som dessa ideal i ditt yrke?)
- Vilken betydelse har kroppen i din yrkesroll? (Exempel: Tycker du att det är viktigt med en vältränad kropp i er yrkesroll?)

### 4. Upplevelser

- När du tittar på din kropp i spegeln, vilka tankar eller känslor brukar uppstå?
- Är dessa tankar och känslor även närvarande i din yrkesroll?
- Får du några kommentarer om din kropp på arbetet? Om ja, vad kan isåfall kommentarerna handla om och hur känner du kring det?
- Vem är det som kommenterar den?

### 5. Känslor

- Har kroppsuppfattningen någon betydelse för att du ska trivas i din yrkesroll?
- Finns det specifika situationer där detta blir extra tydligt? (Exempel: telefonförsäljare behöver inte visa sin kropp i yrket och därför spelar kroppens utseende kanske mindre roll i hur de trivs i sin yrkesroll)
- Upplever du att din kropp blir bedömd av chefer eller kunder på något sätt? Om ja, hur då? (Exempel: lägger de någon värdering i hur du ser ut?)
- Brukar du jämföra din kropp med andra på din arbetsplats? Om ja, hur kan dessa tankar se ut?

### 6. Beteenden

- Hur klär du dig på jobbet? (Finns det någon dress code? Och hur ser den ut isåfall?)
- Ingen dress code - Påverkar er kroppsuppfattning hur ni väljer att klä er på jobbet? (Exempel: Finns det något du vill framhäva eller dölja?)
- Dress code - Kan kläderna påverka hur du uppfattar din egen kropp?
- Påverkar jobbet dina kostvanor? Om ja, kan du ge några exempel?