



# **Kroppsbilden bland fitness-idrottare**

En kvalitativ enkätstudie

Ronny Zetterborg

Examensarbete

Fysioterapi

2015

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Fysioterapi
Identifikationsnummer:	14475
Författare:	Ronny Zetterborg
Arbetets namn:	Kroppsbilden bland fitness-idrottare - En kvalitativ enkätstudie
Handledare (Arcada):	Göta Kukkonen
Uppdragsgivare:	Ätstörningscentrum i Helsingfors
<p>Detta är ett beställningsarbete till Ätstörningscentret i Helsingfors. Syftet med denna empiriska studie är att undersöka kroppsbilden på personer som är aktiva inom fitness för att få ny värdefull information för terapeuter samt för fitness-utövare. Respondenten vill få en djupare insyn i fitness-idrottarnas kroppsbild eftersom temat är aktuellt och för att allt fler fitness-utövare söker sig till professionell hjälp p.g.a. problem som fitness-livsstilen åstadkommit. Frågeställningen i arbetet är; Hur beskriver fitness-idrottare sin kroppsbild?</p> <p>Tidigare forskningen kring kroppsbild och fitness har koncentrerat sig på kroppsbilds störningar samt på jämförelse mellan fitness-utövare och kroppsbyggare. Respondenten har valt urvalet, fem fitness-idrottare som valts slumpmässigt från olika tränings bloggar. Kriterierna för deltagandet är att man har tävlat i åtminstone en officiell tävling under året 2015. Kön och ålder spelar ingen roll. Kommunikationen samt insamlingen sker via e-post samt post. En kvalitativ enkät används som datainsamlingsmetod i denna studie (Holme &amp; Solvang 1997) och insamlade materialet analyseras sedan med en kvalitativ innehållsanalys (Jacobsen 2012). Det färdigt analyserade materialet resulterar i fem huvud- samt elva underkategorier som belyser informanternas tankar generellt och går även in på specifika detaljer. Resultaten visar att utseendet är viktigt för fitness-idrottarna samt att de trivs i sina kroppar och känner stolthet för åtminstone något i kroppen, även om de anser att det finns utvecklingsmöjligheter. Det visar sig även att alla har ett klart kroppsideal, att de känner vävnadernas fördelning samt att de ser sina kroppar som symmetriska. Dock anser de inte att vävnadsfördelningen är symmetriskt utdelad från fitness-grenens synvinkel. Kroppsbilden påverkar väldigt lite på omgivningen men det gör däremot livsstilen. Trots en del negativa aspekter visar det sig att fitness-idrottarna i stort sett beskriver sin kroppsbild med positiva tankar.</p>	
Nyckelord:	Ätstörningscentrum, kroppsbild, fitness-idrottare, Fitness
Sidantal:	51
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme: Physical therapy	
Identification number: 14475	
Author: Ronny Zetterborg	
Title: Kroppsbilden bland fitness-idrottare - En kvalitativ enkätstudie	
Supervisor (Arcada): Göta Kukkonen	
Commissioned by: Syömishäiriökeskus, Helsinki	
<p>This is a contract work for Syömishäiriökeskus in Helsinki. The aim of this empirical study is to investigate the body image of persons that are active within fitness to acquire new valuable information for therapists and fitness lifters. The respondent wants a deeper insight in the body image of fitness athletes because the theme is present and because more and more fitness lifters seek professional help caused by complications that the fitness lifestyle has brought on. The question formulation is; How do fitness athletes describe their body image?</p> <p>Prior studies on body image and fitness focus on body image disturbances and on the comparison between fitness lifters and bodybuilders. The respondent has chosen the participants, five fitness athletes, randomly from various fitness blogs. The criteria for the participation include the fact that you have competed in at least one official competition during the year 2015. Gender nor age matters. The communication and the collection occurs through email and mail. A qualitative questionnaire is utilized as the data collection method in this study (Holme &amp; Solvang 1997) and the gathered material is then analyzed with a quantitative content analysis (Jacobsen 2012). The completely analyzed material results in five main- and eleven subcategories, which illustrates the informants' general thoughts as well as the unique ones. The results show that the appearance is important for fitness athletes and that they thrive in their bodies, while they feel pride for at least something in their body even if there is an opportunity for development. It shows that everyone has a clear body ideal, that they feel the tissue distribution and that they see their bodies as symmetric, not for the type of the sport. The body image barely affects the surroundings however the lifestyle does. Despite of a few negative aspects it shows that fitness athletes broadly describes their body image with positive thoughts.</p>	
Keywords:	Syömishäiriökeskus, body image, fitness athlete, fitness
Number of pages:	51
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE

Arcada	
Koulutusohjelma:	Fysioterapia
Tunnistenumero:	14475
Tekijä:	Ronny Zetterborg
Työn nimi:	Kroppsbilden bland fitness-idrottare - En kvalitativ enkätstudie
Työn ohjaaja (Arcada):	Göta Kukkonen
Toimeksiantaja:	Syömishäiriökeskus, Helsinki
<p>Tämä on tilaustyö Helsingin Syömishäiriökeskukselta. Tämän empiirisen tutkimuksen tarkoituksena on tutkia aktiivisten fitness-harrastajien kehonkuvaa, saadaksemme uutta arvokasta tietoa niin terapeuteille kuin fitness-harrastajille. Tutkija haluaa saada syvemmän käsityksen fitness-urheilijoiden kehonkuvasta, koska teema on niin ajankohtainen ja koska yhä enemmän fitness-harrastajia hakeutuu ammattitaitoiseen apuun fitness-elämästä aiheutuvista ongelmista. Kysymyksenasettelu on seuraava; Miten fitness-urheilijat kuvailevat kehonkuvaansa?</p> <p>Aiemmat tutkimukset kehonkuvasta ja fitneksestä keskittyvät kehonkuvahäiriöihin sekä fitness-harrastajien ja kehonrakentajien väliseen vertailuun. Tutkija on valinnut ryhmän, joka koostuu viidestä fitness-urheilijasta, jotka ovat valittu satunnaisesti eri treeniblogeista. Ehto osallistumiseen on että on kilpaillut vähintään yhdessä virallisessa kilpailussa vuonna 2015, sukupuolella ja iällä ei ole merkitystä. Kommunikaatio sekä tiedonkeräys tapahtuvat sähköpostin sekä postin välityksellä. Kvalitatiivista kyselylomaketta käytetään tiedonkeruumenetelmänä tässä tutkimuksessa (Holme &amp; Solvang 1997) ja sisään kerätty aineisto analysoidaan sen jälkeen kvalitatiivisella sisällön analyysillä (Jacobsen 2012). Valmiiksi analysoitu materiaali johtaa viiteen pää- sekä yhteentoista alakategoriaan, jotka kuvailevat osallistujien yleisiä ja ainutlaatuisia ajatuksia. Tulokset osoittavat että ulkonäkö on tärkeä fitness-urheilijoille sekä että he viihtyvät kehoissaan ja tuntevat ylpeyttä ainakin jotakin kohtaan kehossaan, vaikkakin kehitysmahdollisuuksia olisikin. Lisäksi käy ilmi että kaikilla on selvä ideaali keho, että he tuntevat kudosjakauman ja että he pitävät kehojaan symmetrisenä, toki ei lajikohtaisesti. Kehonkuva ei vaikuta juurikaan ympäristöön vaan enemmänkin elämäntapa. Tietyistä negatiivisista näkökohdista huolimatta käy ilmi että fitness-urheilijat kuvailevat kehonkuvaansa kaiken kaikkiaan positiivisilla ajatuksilla.</p>	
Avainsanat:	Syömishäiriökeskus, kehonkuva, fitness-urheilija, fitness
Sivumäärä:	51
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

# INNEHÅLL

<b>FÖRORD</b> .....	<b>7</b>
<b>1 INLEDNING</b> .....	<b>8</b>
<b>2 CENTRALA BEGREPP</b> .....	<b>9</b>
<b>3 BAKGRUND</b> .....	<b>9</b>
3.1 INLEDNING.....	9
3.2 PROBLEMFÖRMULERING.....	10
3.3 PROBLEMPRECISERING.....	11
3.4 KROPPSBILD.....	12
3.4.1 Kroppsbildsproblematik inom fitness.....	12
3.4.2 Kroppsbild i media.....	13
3.4.3 Självkänsla.....	14
3.5 FITNESS.....	15
3.5.1 Fitness-idrottare.....	15
<b>4 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR</b> .....	<b>15</b>
<b>5 TEORETISK BAKGRUND</b> .....	<b>16</b>
5.1 CENTRALA BEGREPP INOM TIDIGARE FORSKNING.....	17
5.2 TIDIGARE FORSKNING.....	18
<b>6 METOD</b> .....	<b>20</b>
6.1 VAL AV METOD.....	20
6.2 DESIGN.....	21
6.3 INSAMLING AV DATA.....	22
6.3.1 Enkäten.....	22
6.3.2 Kriterier & Urval.....	23
6.4 BEARBETNING & ANALYS.....	23
6.4.1 Dokumentation.....	24
6.4.2 Innehållsanalys.....	24
6.4.3 Tolkningsprocessen.....	25
6.5 TILLFÖRLITLIGHET & GENERALISERBARHET.....	26
6.6 RELEVANS & VALIDITET.....	27
6.7 ETISKA ÖVERVÄGANDEN.....	28

<b>7</b>	<b>RESULTAT</b>	<b>29</b>
7.1	ALLMÄNT OM KROPPSBILDEN	29
7.1.1	<i>Hälsa &amp; Psykiskt välmående</i>	30
7.1.2	<i>Skönhet</i>	30
7.1.3	<i>Jagbild</i>	31
7.2	KROPPSUPPLEVELSE	31
7.2.1	<i>Stolthet</i>	32
7.2.2	<i>Belastning av kritiska ögat</i>	32
7.2.3	<i>Kroppsförändring</i>	33
7.3	KROPPSIDEAL	34
7.3.1	<i>I jakt på idealet</i>	34
7.3.2	<i>Gränser</i>	35
7.3.3	<i>Jämförelse &amp; Beundran</i>	35
7.4	KROPPSBILD & OMGIVNING	36
7.4.1	<i>Noggrannhet &amp; Restriktioner</i>	37
7.5	VÄVNADER & KROPPSSYN	37
7.5.1	<i>Fördelning &amp; Symmetri</i>	38
7.6	SAMMANDRAG AV RESULTAT	39
<b>8</b>	<b>DISKUSSION</b>	<b>40</b>
8.1	LITTERATURÖVERSIKT & FITNESS-IDROTTARNA	40
8.2	TIDIGARE FORSKNING & FITNESS-IDROTTARNA	41
8.3	REFLEKTION ÖVER FORSKNINGSPROCESSEN	42
8.4	KONSEKVENSER & VIDARE FORSKNING	43
	<b>KÄLLOR</b>	<b>45</b>
	<b>BILAGOR</b>	<b>48</b>

## FÖRORD

Arbetet har gjorts i samarbete med Ätstörningscentrum i Helsingfors och ger en uppfattning om fitness-idrottarnas kroppsbilder. Förhoppningsvis fungerar det som en tankeväckare för fitness-utövarna samt som ett redskap för ätstörningscentrets personal.

Jag vill tacka min handledare, Göta Kukkonen, som har haft stort tålamod med detta arbete. Sedan vill jag även tacka ätstörningscentret i Helsingfors för beställningen och för alla idéerna som slutligen formades till slutprodukten.

Idén var i början att skriva om ätstörningar från ett fysioterapeutiskt perspektiv. Vi fastnade på kroppsbilden men urvalet byttes flera gånger på grund av olika skäl. Till slut fastnade vi på fitness-utövare och idrottare med tanke på det är ett aktuellt ämne och på grund av att jag själv har en längre bakgrund i gymträning.

Från egna bakgrunden och för intresset av ämnet kom även beslutsamheten att slutföra ett etiskt mer krävande arbete även om jag var tvungen att börja från början ett par gånger på grund av komplikationer. Med slutprodukten i handen kan jag säga att det var värt det.

Helsingfors, december 2015

Ronny Zetterborg

# 1 INLEDNING

Kroppsbilden påverkar mer eller mindre oss alla, vissa är mera kritiska gällande den medan andra inte sätter så mycket vikt eller tanke på saken. Alla har dock en individuell kroppsbild som påverkas av personens inre- och yttre faktorer samt av omgivningen. Detta gäller även fitness-idrottare.

I fitness-livsstilen är uppfattningen om egna kroppen och egna utseendet, d.v.s. kroppsbilden, alltid i fokus med tanke på vad idrotten går ut på. Den kontinuerligt växande fitness-idrotten ställer hårda krav på fysiken för dem som vill tävla på hög nivå. Dessa hårda krav leder till att man ser på sin kropp med ett kritiskt öga och att det nästan alltid finns utvecklingsmöjligheter i den egna kroppen. Att inte vara nöjd med egna kroppsbilden kan under en längre tid leda till komplikationer men lika väl kan den fungera som motivation att nå en önskvärd fysik.

Fast fitness är mycket trendigt så har det inte forskats mycket inom området, speciellt vad som gäller kroppsbilden. Forskningen går långt ut på olika kroppsbilds störningar samt på jämförelser mellan fitness-utövare och kroppsbyggare. Därmed formades idén om att undersöka fitness-idrottarnas kroppsbilder relativt öppet för att det finns brister i empirin. Arbetet är empiriskt och innehåller även en sammanställning av tidigare litteratur samt ett kapitel om tidigare forskning. Arbetets empiriska del består av studiens resultat. Studien använder sig av blandade metoder, en kvalitativ datainsamlingsmetod med kvantitativ design. Data är insamlad med hjälp av en enkät med öppna frågor.

Detta är ett beställningsarbete av Ätstörningscentret i Helsingfors. Arbetet försöker dock inte sammankoppla idrottarna med ätstörningar utan idén är att hitta förståelse bland olika synvinklar kring kroppsbilden. Med detta arbete vill respondenten få fram värdefull information om kroppsbilden för fitness-utövarna samt för terapeuterna inom ätstörningsbranschen.



## 2 CENTRALA BEGREPP

Respondenten använder sig ofta av vissa centrala begrepp i arbetet. Dessa ord presenteras direkt i början för att göra texten lättförståelig och förklaras senare i kap. 4 så att läsaren får djupare insyn i ämnet.

*Kroppsbild* är uppfattningen om den egna kroppen och det egna utseendet.

*Fitness* är en officiell sport, bl.a. i Finland, där tävlingen går ut på att man visar sin fysik till domare och publik. I tävlingen bedöms muskeldefinitionen samt -symmetrin. Naturell kroppsbyggning har också använts som sökord och används därmed som synonym för idrotten.

*Fitness-idrottare* är personer som deltar i officiella tävlingar inom fitness. Idrottarna testas med jämna mellanrum för doping och därmed kan preparaten i viss mån uteslutas. Fitness-idrottarna är testobjekten i denna forskning och utgör därmed enheterna. Naturella kroppsbyggare har också använts som sökord och tolkas som synonymer för enheterna.

*Fitness-utövare* är benämningen på personer som ägnar mycket tid för idrotten fitness men som nödvändigtvis inte deltar i officiella tävlingar. Fitness-utövarna utgör därmed populationen i denna forskning.

## 3 BAKGRUND

Utgångspunkten är att forskaren måste förstå hur samhällsföreteelsen tar form och fördjupa sig i ämnet för att kunna förstå vad som sker (Holme & Solvang 1997: 99). I detta kapitel förklaras fenomenen kring arbetet på djupet. Här granskas även litteraturen kring ämnet.

### 3.1 Inledning

Arbetet är ett beställningsarbete av Ätstörningscentret i Helsingfors. Jag diskuterade med ansvariga fysioterapeuten i inrättningen om möjliga arbeten och vi kom tillsammans fram till att det skulle vara intressant att skriva om något aktuellt som har med kroppsbilder att göra. Ursprungliga tanken var att skriva om Ortorexia Nervosa men på grund av att det inte är ett officiellt begrepp så blev det inte av. Jag satt mig ner med en forskare från en ätstörnings inrättning och han gav mig idén att skriva om kroppsbilder bland ätstörningspatienter och fitness-idrottare. Jag diskuterade med den ansvariga fysioterapeuten och hon tyckte att temat var väldigt intressant. Till slut fastnade jag på idén om att endast behandla fitness-idrottare med tanke på etiken samt storleken på arbetet.

Kritiskt och kreativt tänkande i kombination med öppenhet leder ofta fram till spännande arbeten (Holme & Solvang 1997: 38). Detta tankesätt har följts i mitt arbete för att uppnå en konkret idé och slutligen forma en slutprodukt.

Inrättningen ville ha något nytt och jag tror att detta arbete kan ge ny information som kan användas i framtiden. Ätstörningscentrets fysioterapeut nämnde att mer och mer fitness-relaterade personer söker sig till vård och detta stöder även teorin om att arbetet har ett mervärde.

Det är viktigt att terapeuterna förstår hur kroppsbildsproblem utvecklas, att de har know-how i bedömningstekniker för kroppsbilden och att det preventiva arbetet samt interventionsprogrammen är effektiva. Med kunskap inom dessa kan terapeuter främja en hälsosam kroppsbild och förbättra livskvalitén hos patienterna. En positiv kroppsbild är trots allt en del av ett generellt välmående. (Robert-McComb 2014: 3-4)

## **3.2 Problemformulering**

Ämnet är mycket fascinerande enligt mig då fitness är så aktuellt och för att det diskuteras mycket i median om att flera fitness-utövare möjligen kan ligga i riskzonen för att insjukna i en ätstörning (Micu, Patrik, 2015). Undersökningarna visar dock inte direkt kontakt mellan ätstörning och fitness-idrott utan nämner att det finns brister kring forskningen och att fitness-utövare har en ökad risk att insjukna i olika kroppsbilds störningar och ätstörningar (Helms et. al. 2014).

Kroppsmisshälsa är mycket vanligt nuförtiden för kvinnor i alla åldrar. Man har kommit fram till att kroppsmisshälsa beror på biologiska, fysiska, sociokulturella och individuella

faktorer. Vidare har man kommit fram till att kvinnor som betonar smalhet, fysiskt utseende och även engagerar sig i kroppsjämförelse är utsatta för kroppsmissnöje. Missnöjet kan förklaras som skillnaden mellan upplevda kroppsstorleken och ideala kroppsstorleken. En splittring i utvärderingskomponenten representerar kroppsmissnöje medan uppfattningskomponenten kopplas ihop med annan kroppsbildsproblematik. (Robert-McComb et. al. 2014: 3)

Jag är nyfiken och vill veta mera om kroppsbilderna bland fitness-idrottarna för att bättre förstå vad som är sant och vad som är påhittat. Vi har nu tänkt att kulturella standarden har varit samma för män och kvinnor inom hälsobemärkelse i fitness förutom att kropps-dysmorfi gör att kvinnor vill bli mindre och män vill bli större (Dworkin & Wachs 2009: 9).

Då jag har diskuterat med personalen från ätstörningscentret har flera personer sagt att fitness-idrottare har vissa tvångstankar som påminner om de tvångstankar som ätstörningspatienter har. Denna teori förklaras av dem med en jämförelse till DSM-5 kriterierna.

Hur hälsosam fitness-livsstilen egentligen är har diskuterats mycket i media. Idén är dock inte att tvinga fram likheter bland fitness-idrottare och ätstörningar. Jag har själv ingenting emot fitness-trenden då jag förespråkar hälsosamma levnadsvanor, men enligt mig går det för långt då personer utsätter sin kropp och hjärna för ohållbar stress. Kroppen blir för vissa en fetisch eller en symbol, ofta en moralisk signifikant sak för åskådarna att se och bedöma, snarare än en väsentlig del av den egna identiteten (Dworkin & Wachs 2009: 9).

### **3.3 Problemprecisering**

Till fysioterapeutens uppgifter vid behandling av ätstörningspatienter hör behandling av förvrängd kropps bild, kroppskännedomsträning och avslappningsövningar (Ätstörningscentrum). Problemområdet är avgränsat då kropps bilden är det enda som undersöks. Kropps bildsproblematik har inga gränser, det vill säga det berör alla åldersgrupper, etniciteter, kulturer och socioekonomiska grupper (Robert-McComb 2014: 3).

Det finns mängder av aspekter som forskare kan koncentrera sig på då man talar om fitness men för att inte göra arbetet för stort har kropps bilden valts.

Vid urvalet av undersökningsenheter krävs systematik utifrån vissa teoretiskt och strategiskt formulerade kriterier. ”Extrema fall”, d.v.s. idrottarna, har valts för att få en stor variationsbredd i materialet. Valprocessen har formulerats sedan början av idé beskrivningen genom för-förståelsen och för-teorierna. (Holme & Solvang 1997: 101)

Samtidigt som problemområdet har preciserats med dessa faktorer har informationsinnehållet ökat genom att välja idrottarna, då de anses ha kunskap om undersöknings företeelsen, d.v.s. kroppsbilden. Dessa personer brukar reflektera över sin situation mera än andra men det kan även leda till negativa konsekvenser genom förvrängda tankar. (Holme & Solvang 1997: 104)

Tankarna ovan kan bekräftas efter fördjupning i flera träningsbloggar där ett antal fitness-idrottare har reflekterat över sin egen kroppsbild inom fitness-livsstilen.

### **3.4 Kroppsbild**

Ordet kroppsbild definieras som uppfattningen om den egna kroppen och det egna utseendet. Man kan experimentellt påvisa skillnaden mellan hur stor man egentligen är och hur man ser på sig själv med hjälp av en kroppspceptionsindex. Ett vanligt symptom hos personer med ätstörning är att de ser sig själv som större än vad de egentligen är, detta på grund av processer i hypotalamus. (Ottosson, 2015)

Kroppsuppfattningen har en stor betydelse i rehabiliteringen. En negativ kroppsbild är en riskfaktor för ätstörningar. I Kanada har man grundat interventionsprogram för idrottare med positivare kroppsbilder för att jobba preventivt mot det sociala trycket. Detta har dock inte gett positiva effekter med tanke på kroppsbilden. (Lundvik Gyllensten et. Al., 2008)

På grund av komplexiteten i ämnet har forskarna koncentrerat sig på utvärderingen och uppfattningen. Nuförtiden förknippas kroppsbildsproblematiken och kroppsmisshälsan med ätstörningar. (Robert-McComb 2014: 4-5)

Markula (2001: 176) anser att man måste analysera kvinnors kroppsbildsproblem i större kulturell kontext för att förstå ursprunget till problemet.

#### **3.4.1 Kroppsbildsproblematik inom fitness**

Tidningar fungerar som en motivationskälla för fitness-utövare. Fitness-tidningar fungerar som hjälp för personer med kroppsmissnöje. Tidningarna ser kroppsbildsstörning som ett förstadium till ätstörningar och tar upp riskerna för fitness-hobbyn i form av varningar för ätstörningar och kroppsbildsförvrängningar. Det finns också test där man kan kolla om man ligger i farozonen för insjuknande av något och artiklar som förklarar hur man kan tillfriskna från sjukdomen. Dessa artiklar är skrivna av professionella psykologer och idén är att artiklarna skall leda till främjande av en mer realistisk kroppsmodell och att de skall möta sin kropp på ett positivare sätt. (Markula 2001: 158-164) Dworkin & Wachs (2009: 1-2) förklarar att det är komplexiteten av sociala och kontextuella faktorer som formar kroppsideal som vi ser i fitness-tidningar.

### 3.4.2 Kroppsbild i media

Sociokulturella faktorer som t.ex. smalhetsideal sätter stor press på kroppsbilden hos kvinnor speciellt i västvärlden. Barn och unga får en bild av media att man är tvungen att vara smal. Problemet här är att kognitiva kunskaperna inte ännu har utvecklats färdigt, vilket betyder att de inte kan tänka kritiskt eller har problemlösnings förmåga. Man kan påvisa att medias inflytande har mycket att göra med kroppsutveckling hos flickor. (Robert-McComb 2014: 6)

Pressen tas även upp av Markula (2001:163), då hon granskar fitness-tidningarna och förklarar det sociokulturella sambandet mellan det feminina snygghetsidealet och kvinnors missnöje med sin kropp. Hon tar upp följande citat av Urbanska (Se Markula 2001: 163) då hon förklarar omöjliga i att nå kroppsidealet:

*”The beauty standard for women has never been so difficult to achieve. Just a generation ago, you were supposed to be thin. Today, you have to be thin and toned, with a low percentage of body fat. And when wispy, anorexic-looking waif Kate Moss edged as our beauty ideal, it became downright scary”.*

För den delen framhäver Urbanska (Se Markula 2001: 164) att en så kallad perfekt kropp inte nödvändigtvis gör en person lyckligare, utan det kan leda till mera stress då man är tvungen att uppehålla ”nya” kroppen.

Dworkin & Wachs (2009: 10) tar upp idén om att konsumentkulturen i fitness leder till att varje kroppsdel definieras enligt marknaden. Egna kroppen blir så småningom utomstående och man är tvungen att jobba hårt för att bevara sin identitet och position. Kulturella- och marknadsstryck formar vad som är hälsosamt, vad som tros vara nödvändigt för att vara önskvärd och moraliskt rätt.

Kvinnor borde upprepa positiva kroppsliga tankar till sig själv. Negativa termer borde bytas ut mot positiva och den personliga identiteten borde inte definieras efter utseendet. Kvinnor borde ta kontroll över deras egna uppfattningar och vägra att acceptera kulturella budskap som inte passar oss. (Markula 2001: 165-169)

Tidningarna förnekar inte att bilderna på modeller har mycket att göra med förekomsten av kroppsbildsstörningar och de kommer inte att byta ut nuvarande trenden mot något annat för att minska på förekomsten av störningarna. Orsaken till detta är kommersialismen som vår kultur och vårt samhälle följer. Problemet tas fram med att tidningarna försöker ”fixa” läsarnas kropps bilder samtidigt som de fortsätter att publicera bilder på smala och muskulösa kvinnor. Tidningarna anser att orealistiska förväntningar i kombination med låg självkänsla leder till kroppsbildsstörningar och att konsumenten har sitt eget ansvar i tolkningarna. (Markula 2001: 158-171)

Det är fint att tidningarna nuförtiden även framhäver betydelsen av att acceptera sig själv (Markula 2001:168). En fungerande intervention för kroppsbildsproblem, vare sig i preventivt syfte eller inom behandling, bör innehålla kompetensutveckling för igenkännande och effektiv behandling emot sociokulturell press (Robert-McComb 2014: 14). Det har tagits upp exempel om att man borde erbjuda interventioner till en större publik där man marknadsför en hälsosam kropps bild. Detta för att hälsokommunikation är ett effektivt hjälpmedel till annan kropps bildsprogrammering (Robert-McComb 2014: 15). Det som menas med detta är att man borde använda media till att framhäva en hälsosammare kropps bild så att nuvarande bilden i media får en motvikt.

### **3.4.3 Självkänsla**

Markula (2001: 159-160) förklarar att redan på 1990-talet förstod man hur viktigt det är med positiv självkänsla och hur den påverkar på kropps bilden. Psykologen Rita Freedman grundade samhörigheten med följande citat (Se Markula 2001:159):

*”Improving your body image is quite likely to improve your self-esteem-so, working on self-esteem will usually improve your body image, also. Body-loathing leads to self-loathing, while body-love leads to self-love.”*

Markula (2001:166) anser att en holistisk självuppfattning är en grund för god självkänsla.

### **3.5 Fitness**

IFBB (International Federation of Bodybuilding and Fitness) grundades år 1946 av kanadensiska bröderna Joe & Ben Weider. Till IFBB hör för tillfället 191 länder och det är en av världens största idrottsorganisationer med tanke på antalet medlemmar. Fitness blev godkänt som en officiell sport i Finland år 2014. Till IFBB Finland hör sex olika fitness-grenar: body fitness, bikini fitness, fitness, women’s physique, men’s physique och classic bodybuilding. Organisationens ändamål är att föra framåt verksamheten och att främja coaching kunskapen. (IFBB Finland)

Fitness/ naturell kroppsbyggning blir mer populärt hela tiden och bara i USA ordnades det redan över 200 amatör tävlingar under år 2013 (Helms et. al. 2014).

#### **3.5.1 Fitness-idrottare**

Namnet på testobjekten valdes till fitness-idrottare då fitness är en godkänd sport sen 2014 (IFBB Finland). Ett möjligt namn kunde även vara fitness-utövare, men det är en för stor population då tyngdpunkten skall ligga på de aktiva idrottarna som deltar i IFBB tävlingar inom fitness. Fitness-idrottarna utgör därför enheterna i min forskning.

## **4 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR**

Det finns vissa referensramar som styr valen av frågeställningen och dessa är personligheten, utbildningsbakgrunden samt omgivningen. Frågeställningen är avgörande för hela forskningsprocessen och i vetenskapliga syften borde den vara spännande, fruktbar och enkel. Detta innebär att vi borde utveckla en precis uppfattning om problemet samtidigt som produkten skall bli något nytt och kreativt. Dessa tre krav strider ofta mot varandra

och hur vi tar hänsyn till alla tre former långt även själva arbetet. (Holme & Solvang 1997: 36-37 & 75)

Frågeställningen är utgångspunkten för arbetet och den styr det vi gör senare. Alla delmoment i forskningsprocessen formas av frågeställningen och i slutet av arbetet försöker respondenten ge svar på frågorna. Frågeställningen skall uttrycka arbetets syfte. (Holme & Solvang 1997: 41 & 85)

Arbetets syfte är att undersöka kroppsbilden på personer som är aktiva inom fitness för att få mera värdefull information för terapeuter samt fitness-utövare.

Frågeställningen är:

1. Hur beskriver fitness-idrottare sin kroppsbild?

Man kan ha olika motiv men ingen är mer vetenskaplig än den andra (Holme & Solvang 1997: 42). Denna fråga formades till relativt neutral och öppen, vilket är passande då vi talar om ett kvalitativt arbete.

Utifrån denna frågeställning har det bestämts vissa riktlinjer, medan planeringen och uppbyggnaden vidareutvecklas i följande fas (Holme & Solvang 1997: 88).

## **5 TEORETISK BAKGRUND**

Innan vi samlar in information är man tvungen att undersöka om det redan finns svar på de frågor vi ställt oss (Holme & Solvang 1997: 179). Utgångspunkten är att forskaren måste förstå hur samhällsföreteelser tar form och fördjupa sig i ämnet för att kunna förstå vad som sker och information som inte existerar kan inte heller användas (Holme & Solvang 1997: 99 & 124). Därför koncentrerar detta arbete på det praktiska.

Teoriutveckling är en förutsättning god praxis inom forskning. Varje teori måste byggas på en systematisk insamling av empirisk data för att först då kan teorier vara fruktbara och intressanta. Teoriutveckling är en nödvändig process för en forskning och den utvecklas parallellt med systematiska insamlingen. Empiriska resultaten skall fungera som grunden för forskarens teoretiska uppfattning inom ämnet. (Holme & Solvang 1997: 57)

Enligt Holme & Solvang (1997: 60) bör man få tag i de faktorer som bäst kan förklara ämnet man studerar. Det gör man med en litteraturoversikt i rätt databaser.



Jag har fördjupat mig i alla nyckelord med sökningar i flera databaser med olika kombinationer. Jag anser att jag har en god förståelse om vad som har forskats i detta ämne.

Kroppsbilden har forskats grundligare i kroppsbyggning men i fitness bemärkelse är den inte lika väl dokumenterad enligt mig. Det finns dock studier som förklarar kroppsbilden hos fitness-idrottare men inte tillräckligt mångsidigt och klart.

Undersökningar, som direkt påvisar att fitness-idrottare har ätstörningar, finns inte men tvärtom har det kommit fram undersökningar där man konstaterar att det finns en stor risk för insjuknande i ätstörningar via kroppsbuildsstörningar inom fitness-industrin (Hale et. Al., 2013).

Litteratursökningen utfördes i Pubmed, Pedro, Cinahl, Helka, Terkko och Google Scholar. För att tillvägagångssättet skulle utföras tillräckligt systematiskt har tre sökningar använts. Sökningarna har gjorts på tre språk nämligen svenska, finska och engelska.

## **5.1 Centrala begrepp inom tidigare forskning**

Det finns flera olika kroppsbuildsförvrängningar. Kroppsbuildsproblematisering har förklarats med flera olika termer så som negativ kroppsbild, kroppsmissnöje, kroppsbyggdysfori, kroppsbuildsförvrängning och kroppsbuildsdeformering (Robert-McComb 2014: 4).

De kändaste som även kommer fram i detta arbete är kropps-builds-förvrängning (Body Image Disturbance; BID), Dymorfobi (Body Dysmorphic Disorder; BDD) och muskeldymorfia (Muscle Dysmorphia; MDM).

Kropps-builds-förvrängning, BID, innehåller faktorer som kroppsmissnöje, oroade känslor över egna kroppsbilden, stor investering i det egna utseendet samt nedsatt livskvalitet (Callaghan et. al. 2012). Förvrängningen har och gör med störningar inom uppfattningsskomponenten, det vill säga man har svårt att inse kroppsstorleken och -formen (Robert-McComb 2014: 4).

Förvrängningen tolkas i kliniska litteraturen som ett kritiskt symptom till Anorexia Nervosa och Bulimia Nervosa då den i fitness-tidningar tolkas som en egen sjukdom. I vissa fall tolkas den som en subklinisk ätstörning då den avsevärt kan rubba patienters liv. (Markula 2001:170)

Dymorfobi, BDD, är en relativt vanlig störning i västvärlden som går ut på att man har en manisk upptagenhet emot bristerna i det egna utseendet. Det tolkas som en viss sorts

obsessiv-kompulsiv personlighetsstörning som kan leda till nedsatt psykosocial funktionalitet, betydande försämrad livskvalitet och hög självmordsgrad. (Bjornsson et. al. 2010 & DSM-5 2013)

Enligt Markula (2001 s.177) är dysmorfobi en psykologisk störning där personen känner stort missnöje med en viss kroppsdel och denna defekt kan vara totalt inbillad.

Muskeldysmorfi, MDM, är under kategoriserad till dysmorfobi och tolkas därmed också som en obsessiv-kompulsiv störning där man har en förvrängd kropps bild. En person med denna störning är beroende av att vara muskulös och smal, även om hen inte är det. Störningen är kopplad till gränslös gym träning, stora mängder kosttillskott, avvikande dieter och även användning av vissa droger. (Leone et. al. 2005 & DSM-5 2013)

Muskeldysmorfi har också blivit framställd som en typ av ätstörning enligt (Foster et. al. 2015).

Kognitiva bristen gällande personens egna kropps bild och föreställningen av att man är mindre än man på riktigt är, utgör skillnaden till andra dysmorfobier. Detta tankesätt kan leda till depression, andra störningar och kan bidra till beroendeframkallande beteendemönster. (Foster et. al. 2015)

## 5.2 Tidigare forskning

Helms et. al. (2014) är en av få undersökningar som koncentrerar sig på naturell kroppsbyggning, med andra ord dopingfri kroppsbyggning. De nämner att det finns stora brister i evidensbaserade rekommendationerna för sporten. Även att det finns en ökad risk för insjuknande i ät- och kropps bildsstörningar kommer fram. De konkluderar studien genom att säga att i denna estetiska sport borde alla ha tillgång till lämpliga professionella terapeuter inom mental hälsa.

I Picketts (2005: 217) undersökning kommer det fram att tävlarna rapporterades ha en högre social självkänsla men också en allvarligare ätstörning. Samtidigt visade det sig att tävlarna som en grupp inte har mera muskeldysmorfi symptom i jämförelse med aktiva gymbesökare och inaktiva gymbesökare. Detta fastän tävlarna och aktiva gymbesökarna bedömde sin kropp positivare. I undersökningen deltog endast män. Smith et. al. (2005) kritiserar dock hårt Picketts (2005) undersökning. De anser att undersökningens metoder var bristande och att det ledde till missvisande resultat.

Bruce et. al. (2013) tar upp att kvinnliga kroppsbyggare har större risk för muskeldysmorfi symptom samt träningsberoende jämfört med aktiva gym besökare som inte deltar i tävlingar.

Enligt Foster et. al. (2015) är beroendeframkallande aspekten i muskeldysmorfi att uppehålla kropps bilden genom aktiviteter som t.ex. kroppsbyggande, träning, ätande av vissa sorters mat, mat supplement och köp av träningsredskap.

Muskeldysmorfi har länge varit ihopkopplat med män men nu visar flera kvalitativa studier att kvinnor har samma kropps bilds problematik gällande muskeldysmorfi (Hale et. al., 2013). I samma studie kom det fram att tävlar e i kropps byggning lider av en större risk för muskeldysmorfi symptom jämfört med aktiva gymbesökare som inte tävlar.

Steroider tas ofta upp då man talar om fitness. Petroczi & Aidman (2008) tar upp tidigare fakta om hur doping används p.g.a. sin prestationshöjande effekt hos idrottare. De tar även upp att doping används av ”vanliga” unga personer för att snabbt kunna uppnå förbättrat utseende, ideala kropps bilden samt gå ner i vikt. Respondenten går dock inte längre in på doping i detta arbete då IFBB är en dopingfri organisation som testar sina idrottare regelbundet (IFBB Finland). Oavsett måste man veta att användning av doping har ökat i syfte att förbättra idrottsprestationer och kropps bilden (Guyda 2005).

Foster et. al. (2015) & Griffiths et. al. (2015) tar istället en vetenskaplig synvinkel på kropps bilden. Tanken är att en negativ uppfattning av kropps bilden kan bli en besatthet som skadar personen. Mera noggrant menar de att kropps bilden inte är problemet utan att det faktiska problemet ligger i tankemönstret omkring beroendet att nå en viss, potentiellt orealistisk kropps bild. I samma undersökning tar man även upp möjligheten av att muskeldysmorfi kan vara ett beroende till kropps bilden. De tolkar att genom att uppehålla beteendet slappnar sinnesstämningen av p.g.a. utförd aktivitet och att personen därmed får en känsla av inre fred, eller en exceptionell hög känsla. Tanken är att personerna med beroendet längtar efter kemikalieförändringarna som leder till utsläppet av endorfiner eller andra medel. Foster et. al. (2015) nämner att i vissa fall av beroendet kan processen ha hälsosamma fysiska konsekvenser och bidra positivt under en kort tid men att det i långa loppet kommer det att försämra livskvalitén.

Uppehållande av beteendet i syfte att nå en viss kropps bild kan också vara en positiv sak med tanke på matvanorna och träningen. Detta kan också vara missvisande i och med att den tar fokus från det faktum att negativa tankeprocesserna styr beroendet i långa loppet. (Foster et. al. 2015)

## 6 METOD

Metoder är nödvändiga för ett systematiskt och planmässigt arbete. Det kan förklaras som ett redskap som hjälper dig att lösa svaren och komma fram till ny kunskap. Metoden man använder sig av bestäms av den frågeställning man har (Holme & Solvang 1997: 11-14 & 76).

Enligt Holme & Solvang (1997: 34) borde modellen för metoden vara enkel, fruktbar och oförutsägbar. I kvalitativa metoder är det forskarens tolkning av information som står i förgrunden, allt från tolkning av referensramar, motiv, sociala processer till sociala sammanhang (Holme & Solvang 1997: 76).

Holme & Solvang (1997: 77) beskriver följande frågor som avgörande till metodvalet:

*-Vill vi ha en ett totalperspektiv eller en fullständig förståelse?*

*-Vill vi ställa upp hypoteser och nyansera tolkningar? Vill vi bygga upp teorier och skapa referensramar?*

*-Vill vi förstå olika sociala processer?*

### 6.1 Val av metod

I detta arbete används blandade metoder från Holme & Solvang (1997: 78) listan. Systematik, strukturering och avstånd till deltagaren hör till de kvantitativa metoderna medan de kvalitativa metoderna är användning av få deltagare, riklig information, avvikelser, sammanhang och förståelse.

Det finns starka och svaga sidor med båda metoderna och därför kan det vara behändigt att använda sig av en blandning av metoderna. På detta sätt kan vi få en mer nyanserad och helhetsinriktad uppfattning angående problemet vi undersöker. (Holme & Solvang 1997: 85-86) & (Creswell 2014: 216-218)

Metoden jag använder mig av är en kvalitativ enkätstudie. En kvalitativ metod har primärt ett förstående syfte och med denna metod vill man få djupare förståelse för ett problemområde genom närhet till forskningsobjektet (Holme & Solvang 1997: 14 & 26 & 92-94). En enkät med öppna frågor har valts efter flera om och men då den anses ge en passande mängd med information om ämnet. Det som dock fattas är närheten till objekten då jag inte kommer att träffa deltagarna men det kan också vara positivt med tanke på alla parter

upplevelser av situationen då den inte påverkas direkt av forskaren. Risken för misstolkningar gällande deltagarnas kroppsspråk försvinner och deltagarna har inga bestämda förväntningar heller då de inte träffar forskaren (Holme & Solvang 1997: 94).

Det finns inget som förhindrar användningen av kvalitativa och kvantitativa metoder tillsammans (Holme & Solvang 1997: 17 & 85). Respondenten anser därför att han svarar på frågeställningen lämpligast genom att använda sig av kvalitativa metoder med en kvantitativ design.

Då man använder sig av kvalitativa metoden måste man komma ihåg att forskningen är en levande process och att man inte egentligen kan veta hur den utvecklas. Då syftet är att undersöka ett nytt ämne passar detta väl in i bilden.

Ursprungliga idén var att använda en kvalitativ intervju men arbetet skulle ha blivit alldeles för stort med tanke på eventuella följdfrågor. En enkätstudie med öppna frågor är en lämplig metod med tanke på etiken och arbetets syfte. Alla deltagare känner sig säkrare, materialet är tillgängligt lättare och det resulterar i mångsidiga svar av ett nytt ämne. Till negativa aspekterna hör att fortsättningsfrågor inte kan ställas. Samtidigt leder detta till att alla deltagare har samma svarssituationer, vilket är positivt med tanke på trovärdigheten.

## 6.2 Design

Holme & Solvang nämner att kvalitativa metoder också kan vara mycket systematiska (1997: 79). Även om frågorna gjorts relativt öppna i enkäten så kan man säga att designen är kvantitativ. Utfallet av undersökningen beror på hur formuläret ser ut (Holme & Solvang 1997: 180). Frågeformuläret är strukturerat, formaliserat och uppsättningen av frågorna är kontrollerad, vilket är vanligt för kvantitativa metoder (Holme & Solvang 1997: 14 & 81-82). Selektivitet och avstånd har använts till informationskällan och dessa drag är också kopplade till kvantitativa metoder (Holme & Solvang 1997: 14). Enligt Holme & Solvang (1997: 38) borde man tänka på enkelheten i kvantitativa undersökningar medan spänningen är i fokus i kvalitativa undersökningar. Respondenten har försökt göra en blandning mellan dessa genom att ha en enkel uppläggning medan man håller uppe möjligheten för spännande och fruktbara svar m. h. a. öppna frågor.

Viktigast i detta upplägg är att få fram avvikelserna bland deltagarna som lever i fitness-trenden och att svaren är mycket beroende på informationskällan och dennes livssituation (Holme & Solvang 1997: 82).

## 6.3 Insamling av data

Frågeställningen bestämmer vilken information som samlas in (Holme & Solvang 1997: 181). Datainsamlingen utförs som sagt med en kvalitativ enkät som skickas till fem stycken fitness-idrottare som nyligen har deltagit i ”bikini fitness” eller i ”body fitness” inom IFBB Finland. Kvalitativa enkätstudier med empirisk utgångspunkt skiljer sig från intervjuer genom att deltagarna själv skriver in svaren och att det inte finns en intervjuare (Trost 2012: 9).

Som redan nämnts finns det fem deltagare i arbetet. Detta på grund av resursskäl och mängden av material (Holme & Solvang 1997: 79). Enkäten skickas till deltagarna per post och via mail för att de skall kunna välja själv alternativet som passar dem bäst. Allt är kostnadsfritt för deltagarna. Vid behov skickas kuvert och postmärken till alla deltagare så att de kan posta enkäten gratis. Med kuvertet kommer ett tillåtelsebrev, där det beskrivs vad undersökningen går ut på, att allt sker etiskt och anonymt. Det står även att man får kontakta mig när som helst och meddela att man inte längre vill delta i undersökningen.

### 6.3.1 Enkäten

Enkäten är en sammanställning av två kvantitativa enkäter, CIA (Clinical Impairment Assessment Questionnaire) och BAT (The Body Attitudes Test). Frågorna har omformats från dessa två enkäter och gjorts till kvalitativa, d.v.s. mer öppna. Sedan har de även formulerats friare för att få mångsidigare resultat och för att det inte skall kännas som en ätstörningsenkät. Enligt en forskare inom ätstörningsbranschen är det tillåtet att lägga till egna frågor utan att validiteten försämras i detta fall.

Frågorna är precisa, strukturerade och språket är lättförståeligt och det borde inte vara svårt att svara på dem. Stor tonvikt har lagts på motivationsfaktorn genom formuleringen av följebrevet på ett sätt som är intressant för deltagaren. Positiva innehållet för deltagarna är att arbetet medför nytta för dem som ämnet berör, kräver minimal tidsanvändning och är fullständigt anonymt.

Enkäten får inte bli för stor för då kan svaren bli oseriösa och det kan ske bortfall i deltagarna (Holme & Solvang 1997: 174). Respondenten har försökt göra enkäten enligt exemplen från (Holme & Solvang 1997: 174), d.v.s. börja med inledande frågor för att sedan gå på djupet medan avslutningen sker med en oproblematisk fråga för att neutralisera eventuella spänningar.

Frågeformuläret är produkten av vår teoretiska frågeställning (Holme & Solvang 1997: 175). Därför har respondenten valt att sätta in fem teman, varav alla innehåller några frågor i en klump. Dessa frågor kommer efter varandra och man svarar till dem i fri text temavis. På detta sätt passar struktureringen väl ihop med operationaliseringen.

### **6.3.2 Kriterier & Urval**

Kriterierna för fitness-idrottarna är att de har åtminstone två års träningsbakgrund i gym träning. De måste tävla för en inkommande tävling inom fitness eller att de inom det senaste året har deltagit i en tävling. Kön och ålder har ingen skillnad. För att få en så nyanserad kunskap som möjligt har respondenten valt slumpmässigt så olika undersökningseenheter som möjligt i hänsyn till kriterierna (Holme & Solvang 1997: 105).

Fitness-idrottarna valdes som testobjekt då de inte är väldokumenterade när det kommer till kroppsbilden. Mina val styrdes av att urvalsundersökningar möjligtvis ger noggrannare resultat p.g.a. att fokus riktas mot en mindre grupp och att de är representativa för populationen (Holme & Solvang 1997: 182-183). Då vi vill säga något om populationen måste representativet prioriteras (Holme & Solvang 1997: 187) och det har jag gjort genom kriterierna för urvalet.

## **6.4 Bearbetning & Analys**

Rådata som insamlas består av de registreringar man gjort i en undersökning och man måste bearbeta den för att kunna göra analyser av det insamlade materialet (Jacobsen 2012: 142) & (Holme & Solvang 1997: 196).

Förståelse och tolkningen av samlade materialet samt systematisering och ordnandet står i centrum vid bearbetningen. I kvalitativa bearbetningar handlar det i första hand om förståelse av enskilda personens svar och i andra handen om att hitta likheter och skillnader

i vissa fenomen. Växlingen mellan att analysera delarna och betrakta delarna står i centrum. (Jacobsen 2012: 141)

#### **6.4.1 Dokumentation**

Renskrivning av materialet/rådata är det första man gör i kvalitativa analyser. Man bör fundera över hur bred registreringen av data är, speciellt i detta fall då en semi-strukturerad design har använts. Därmed bör man hålla ett kritiskt öga gällande ideala insamlingen av data. (Jacobsen 2012: 143)

Enkät som insamlingsmetod betyder att informationen är organiserad och strukturerad i förväg. Analysen kan därför påbörjas direkt genom att använda sig av formaliserade regler. (Holme & Solvang 1997: 139)

Svarsmaterialet kommer dock att vara relativt ostrukturerat och oorganiserat i någon mån med tanke på att det är en kvalitativ enkät. Det som kommer fram kan leda till nya frågeställningar och nya uppfattningar som ändrar under forskningsprocessen. Forskarens tolkning är hela tiden avgörande vad som kommer till analysen. (Holme & Solvang 1997: 97)

Dock kommer upplägget att göra bearbetningen lättare då det är mer kvantitativt. För att öppna frågor har använts kommer även svaren att variera mycket vad som kommer till innehåll och längd.

Efter att man har analyserat dokumentationen kan man göra en sammanfattning som består av en utskrift av frågorna samt en beskrivning över enkäten. En god analys av kvalitativ data kräver en sådan dokumentation. (Jakobsen 2012: 144-145)

#### **6.4.2 Innehållsanalys**

En kvalitativ analys kan genomföras på flera olika sätt beroende på hur helheten tolkas och hur man kan dela upp data. Valet föll på innehållsanalys då tekniken går ut på att man delar data för att förenkla analysen, varefter man strävar till att hitta samband mellan dem i större sammanhang. (Jacobsen 2012: 142-146)

Analysen påbörjas med *tematisering*, det vill säga texten förenklas och struktureras för att bilda en meningsfull enhet. Därefter grupperar vi olika teman genom *kategorisering*, vilket innebär att man samlar teman i grupper. Kategorisering är en förutsättning för att kunna jämföra texter som härleder från olika deltagare. (Jacobsen 2012: 146-147)



Kategorierna har bestämts på förhand utav tidigare forskning som är andra möjligheten och deltagarnas svar berör därmed samma tema men belyser det från olika synvinklar enligt Jacobsen (2012: 147). Förkategorisering används i detta arbete då enkäten har teman färdigt.

Fast kvalitativ analys kännetecknas av öppenhet så betyder det inte att det finns en konflikt med det utvalda sättet (Jacobsen 2012: 147-148). I kategoriseringen används huvud- och underkategorier då materialet ger möjligheten till det (Jacobsen 2012:149).

I nästa skede *fyller man kategorierna med innehåll*, det vill säga man väljer passande citat från materialet för att belysa hur deltagarna tänker. Man bör även göra en tabell där ena spalten innehåller temat och andra sammanställda synpunkter inom området. (Jacobsen 2012: 149)

*Att räkna antalet gånger som temat framkommer* är nästa skede i analysen. Detta utförs temavis för att se vad deltagaren lägger vikt på. Därefter nämner man resultaten från tabellen både från huvud- och underkategorierna. Man bör dock uttala sig med försiktighet då siffror kan vara vilseledande i kvalitativa analyser. (Jacobsen 2012: 149-150)

Till näst *jämför man materialet och försöker hitta skillnader samt likheter mellan dem*. Efter att man har hittat sådana påbörjas *sökningen till förklaringar av skillnader*. Dessa två faser är dom sista och i dessa genomförs jämförelsen mellan deltagarnas svar. Respondenten kollar vad som tas upp i samtliga temasvar, vad som tas upp av vissa och vad som tas upp endast av en person. De två senare av de tre bör sedan analyseras noggrannare. (Jacobsen 2012: 150-151)

Vid letandet av förklaringar är man tvungen att återvända till data. Vad som kännetecknar deltagarna som tar upp ett visst tema, respektive inte tar upp ett tema och vilka de systematiska skillnaderna i svaren är. Sedan bör man ta fram olika uppfattningar om teman genom citat för varje tema. Det man söker är konsensus och variation bland åsikterna. Därefter bör man kritiskt tolka enigheterna för att sedan analysera varför det finns olika uppfattningar bland ett tema. Här använder man hela svars materialet samt igen gammal data. Ju mera samförstånd, desto mera sanning bland kvalitativa analyser. (Jacobsen 2012: 151-152)

### **6.4.3 Tolkningsprocessen**

Då man har fått resultaten måste man kolla med ett kritiskt öga på hur giltiga de är med tanke på frågeställningen. Sedan måste man analysera trovärdigheten och validiteten kritiskt. Fast man inte försöker kvantifiera resultaten så bör man se om resultaten ger en verklig bild av förhållandena. (Holme & Solvang 1997: 290-291)

Att veta vad man gör och att man har en kritisk inställning till egna tolkningar är centrala faktorerna i tolkningsprocessen. Ytterligare är man tvungen att vara uppfinningsrik för att komma fram till de centrala synpunkterna som man vill få fram i arbetet. Detta får dock inte ske på bekostnad av den kritiska delen. (Holme & Solvang 1997: 291)

Till sist bör man alltid komma ihåg att man är en del av ett komplext samspel och man kan inte frigöra sig från detta. Tolkningsproblematik uppstår lätt och därför är det viktigt att använda sig av förenklingar. Detta är en nödvändighet för vetenskaplig forskning. (Holme & Solvang 1997: 328)

## **6.5 Tillförlitlighet & Generaliserbarhet**

Samhället är en dynamisk och komplex enhet som förändras hela tiden (Holme & Solvang 1997: 31).

Respondenten litar på att deltagarna är sakliga med sina svar och att de följer instruktionerna. Då uppstår det mindre problem. Man måste dock komma ihåg att den enskilda deltagarens upplevelse över svarssituation beror på intressen, värdepremisser, referensramar och tidigare erfarenheter (Holme & Solvang 1997: 327).

Man kan dock inte vara säker över att respondenten har tolkat det insamlade materialet på ett sätt som stämmer överens med deltagarnas uppfattningar. För det andra kan man inte vara säker att läsarna förstår resultaten på samma sätt som skribenten. Detta kallas för en kommunikationsklyfta och det handlar om kommunikation mellan människor. (Holme & Solvang 1997: 290)

Generaliserbarheten av resultaten är inte optimala då arbetet utförs med kvalitativa metoder. Att förstå står i fokus inte kvantifiering (Holme & Solvang 1997: 155). Om respondenten skulle använda sig av en intervjuteknik skulle det leda till mätproblematik då undersökningssituationen innehåller en intellektuell och känslomässig process hos deltagarna (Holme & Solvang 1997: 156).

Detta arbete har ett upplägg som koncentrerar sig på att undersöka det väsentliga genom att minska på avståndet mellan forskarens och deltagarnas verklighetsuppfattningar. Forskaren har ju sin logiskt uppbyggda problemupplevelse som styrs av värdepremisserna men designen är sådan att deltagarna möjligtvis lätt kommer in i problemkomplexet. (Holme & Solvang 1997: 156)

Forskarens arbetssätt, beskrivningar och resultat måste vara i skick för att man kan tolka arbetet som seriöst. För att skapa en ordentlig vetenskaplig produkt är man tvungen att jobba objektivt med undersökningsproceduren medan man skall använda sig av saklighet och öppenhet vid framställningen. (Holme & Solvang 1997: 330)

## **6.6 Relevans & Validitet**

När det kommer till relevans måste man koncentrera sig på två faktorer, nämligen forskarrelevans och aktörrelevans. Inom forskarrelevans är de väsentliga värdena resultatens bruks- och förståelse värde. Även att det framkommer ny teoretisk kunskap spelar en stor roll. Däremot är de centrala kriterierna för aktörrelevansen beskrivningens kvalitet, provokationskriteriet, de egna upplevelserna och praxis. (Holme & Solvang 1997: 71-72)

Reliabilitet är beroende av mätningarnas utförande och hur noggrant bearbetningen av informationen sköts. Vad som mäts och kopplingen till frågeställningen är däremot avgörande för validiteten. För att uppfylla kraven för relevans och validitet krävs kritisk prövning och noggrannhet genom hela forskningsprocessen. (Holme & Solvang 1997: 163-167)

För att arbetet skall vara relevant måste man komma ihåg att det handlar om att upptäcka nya områden inom verkligheten för att det skall vara möjligt att utvidga praxisen vetenskapligt (Holme & Solvang 1997: 72). Samtidigt påpekar Holme & Solvang (1997: 157) att det krävs kritisk inställning till de metoder som man använder sig av oavsett vilka dessa är.

Operationaliseringen måste vara fruktbar och täckande samtidigt som det måste finnas en förbindelselänk mellan respondentens och deltagarnas verklighetsuppfattningar för att en viss relevans skall nås i arbetet (Holme & Solvang 1997: 159-160).

## 6.7 Etiska överväganden

I en forskning där människan och samhället är studieobjekt finns även etiska problem (Holme & Solvang 1997: 32). I detta arbete blir etiken speciellt viktigt då temat har med människans psyke att göra. Respondenten har försökt ställa sig ovanför egna värdepremisser och egna etiska åsikter för att jobba så objektivt som möjligt (Holme & Solvang 1997: 332).

Det viktigaste i samhällsforskning är att man har respekt för medmänniskor, i detta fall alla som lever inne i fitness-trenden. Respekten innehåller skyddande av psykisk och fysisk integritet, tystnadsplikt och anonymitet. Av deltagarna krävs att skriver fullständiga svar. Då man berättar om undersökningen får ingenting som kan skada informatörerna lämnas bort. De får inte heller användas som medel för andra forskningsmål. Man bör tänka kritiskt om man har rätt att gripa in i andra människors liv. (Holme & Solvang 1997: 32-33 & 334)

Ätstörningscentret har gett grönt ljus för detta arbete och en forskare inom branschen har sagt att det inte finns komplikationer med arbetet. Även en läkare inom idrottsmedicin anser att arbetet är fascinerande. Arbetet kommer att gå igenom etiska checkar efter planpresentationen men respondenten ser inte varför den inte skulle godkännas. Ända från början har god praxis använts och detta pågår genom hela arbetet. Ingen direkt kontakt med deltagarna finns, vilket underlättar processen. Respondenten känner inte heller någon som deltar i undersökningen, vilket tar bort eventuella personliga konsekvenser. Ingen information används som kan leda till identifiering av deltagaren (Holme & Solvang 1997: 141).

Man måste komma ihåg att, oavsett vad som denna undersökning resulterar i så har respondenten inte kommit fram till hela sanningen utan respondenten ser den från sin egen synpunkt oavsett hur objektiv man än försöker vara (Holme & Solvang 1997: 30). Ingen kan vara totalt värdeneutral och objektiv (Holme & Solvang 1997: 151 & 324).

Då man utför en undersökning på ett etiskt sätt måste man ställa krav på sig själv som går ut på att man är ärlig för sig själv och för respektive läsaren. Värdepremisserna måste framhävas och konsekvenserna över egna värderingarna bör kritiskt granskas då man jobbar med en undersökning. (Holme & Solvang 1997: 31-32)

Förklaringen av arbetet är så pass välformulerat att det inte borde uppstå problem. Som sagt så är meningen inte att smutskasta utan att få fram nyttig information till ett område som inte är tillräckligt forskat. Mer om konsekvenser i kapitel 8.4.

Man måste även komma ihåg att de etiska förutsättningarna för arbetet bör granskas kritiskt. Till etikens uppgifter hör att ställa forskningens värdepremisser i fokus samt att kritiskt granska och styra forskningsprocessen. (Holme & Solvang 1997: 331)

## 7 RESULTAT

Resultaten av undersökningen presenteras i detta kapitel. En kvalitativ innehållsanalys har använts som metod. Förkategorisering har använts och därmed är huvudkategorierna samma som i enkäten. Underkategorierna har skapats i analysens första skede, nämligen i tematiseringen. Namnen för underkategorierna har alltså formats genom materialet.

Huvudkategorierna, fem stycken, är *Allmänt om kroppsbilden*, *Kroppsupplevelse*, *Kroppsideal*, *Kroppsbild & Omgivning* samt *Vävnader och Kroppssyn*. Underkategorierna, elva stycken, är teman som framkommit i insamlade materialet och tankarna upplyses med citat.

Genom analysen vill respondenten få svar på frågeställningen. Respondenten vill få en djupare insyn i hur fitness-idrottare beskriver sin kroppsbild. Citat används i underkategorierna för att belysa fitness-idrottarnas tankar och föra fram centrala delar i analysen. Huvudkategorierna förklaras i början av varje kategori för att läsaren skall komma in i ämnet och för att det skall vara lättförståeligt.

### 7.1 Allmänt om kroppsbilden

- Frågorna: Är ditt utseende viktigt för dig? Varför?

Respondenten vill att deltagaren kommer in i ämnet mjukt genom en relativt öppen fråga. Följdfrågan gör svaren mer öppna.

Alla informanter anser att egna utseendet är viktigt till en viss mån. Svaren visar att informanterna har en personlig bild på vad som är viktigt gällande utseendet, dock så anser alla att det är viktigt hur kroppen ser ut. Utseendets betydelse förklaras inte bara från egna synvinkeln utan det kan också vara viktigt med tanke på omgivningen. Representativitet anses viktigt bland två informanter och förklaras med att det är viktigt att sköta om utseendet för arbetsplatsens samt egna ryktets skull.

Utseendets viktighet förklaras med skönhet, psyke och hälsa beroende på informanten. En informant förklarar att hen har två olika synsätt på hur hen ser på sig själv. Nedan finns de viktigaste orsakerna i underkategorier som förklarar noggrannare fenomenet utseende från informanternas synvinkel.

### **7.1.1 Hälsa & Psykiskt välmående**

Det kommer tydligt fram att utseendet informanterna har eller strävar för ger dem en god känsla, därmed förklaras den även som viktig. Med följande citat förklaras varför utseendet är så viktigt för hälsan samt för det psykiska välmåendet.

*”Utseendet är viktigt för mig, då jag anser att utseendet berättar mycket om människans hälsa och hygien... Jag anser att allt påverkar allt, d.v.s. det jag äter syns utåt på min kropp och därför vill jag sköta mitt utseende genom att nära kroppen inifrån och utifrån.” (3)*

*”Utseendet är viktigt för mig för att ett snyggt utseende förbättrar min självkänsla och därmed hela det psykiska välmåendet.” (4)*

*”Mitt utseende är viktigt för att jag representerar välmående och hälsa på mitt jobb varje dag... Att sköta om mitt utseende ger mig själv även ett gott tillstånd både för det inre och yttre.” (5)*

### **7.1.2 Skönhet**

Kroppen och utseendet är på något sätt viktiga för alla informanter. För största delen handlar det om just kroppen och hur den ser ut. Skönhet kan förklaras på flera olika sätt som vi ser nedan.

*”Jag gillar allt vackert och estetiskt... Jag gillar att jag kan se mig själv i spegeln med nöje och utan avsky för bilden.” (2)*

*”Det är skönt när håret, naglarna och ansiktet är i gott skick och man behöver inte avsky eller dölja kroppen och kläderna sitter väl.” (5)*

*”Jag gillar en sportig men kvinnlig look, det som fitness erbjuder... Inte för stora muskler, men imponerande.” (1)*

### **7.1.3 Jagbild**

I vilket skede man är nöjd med egna utseendet kan bero på från vilken synvinkel man ser på saken. En av informanterna berättar om att man kan ha två jagbilder, nämligen vanliga jagbilden och fitness-jagbilden. Hur man bemöter det egna utseendet beror därmed på vilken jagbild man använder sig av. Därmed måste man balansera dessa två och resultaten bestäms av samspelet.

*”Jag har märkt att jag har 2 jagbilder, d.v.s. vanliga jag och fitness-jag... Min vanliga jagbild är nöjd med yttre utseendet ”flera kilo” före tävlingsvikten... Fitness-jagbilden märker då ännu ställen som ännu har fett... jag har sett hur liten och utmär glad fitness-tävlarer är nära tävlingarna och jag anser att detta utseende inte tilltalar min vanliga jagbild.” (2)*

## **7.2 Kroppsupplevelse**

- Frågorna: Hur trivs du i din kropp? Känner du dig stolt över din kropp? Känns din kropp som en börda eller belastning? Känner du ångest i relation till din kropp? Respondenten går in på hur enskilda idrottaren upplever sin egen kropp. Flera fortsättningsfrågor ställs för att hålla deltagaren på rätt spår.

Alla informanter trivs i sin kropp, vissa väldigt bra medan det kan bero på dagen för andra. Stolthet är en känsla alla känner för kroppen eller för något i kroppen men det framkommer även irritation, frustration, börda och belastning för vissa. Det finns en faktor som binder dessa positiva och negativa känslor, nämligen kroppsförändring.

### 7.2.1 Stolthet

Som sagt känner alla informanter stolthet för åtminstone något i kroppen, största delen för hela kroppen. Det handlar om enstaka muskler, en grenspecifik kroppsform, hela kroppen, den unika kroppen, prestationer, hälsa, kroppens funktioner och träningens inverkan. Från detta ser man att känslan av stolthet är mångsidig och att det är en betydande del av idrotten och livsstilen.

*”Jag är stolt över min kropp och av mina prestationer, som jag har uppnått med att idrotta och med att leva hälsosamt.” (4)*

*”Jag känner dock stolthet för min kropp för att jag anser att jag kan göra med min kropp sådant som många inte kan göra ” (3)*

*”I tävlingar och i tävlingsskicket känner jag stolthet för det gjorda arbetet... Varje muskel skriker på tävlingsscenen, ”kolla på mig, för allt detta har jag gjort under året 240 aerobiska träningar, 240 pose-träningar, 96 yogatimmar, 365 dagar av maträkning osv..” (5)*

### 7.2.2 Belastning av kritiska ögat

Man ser mycket kritiska tankar i kroppsupplevelsen bland informanterna, eftersom alla tävlar i en estetisk idrottsgren. Kritiken tas fram med negativa faktorer som irritation och ångest men detta gäller inte alla då de som accepterar egna kroppen inte så lätt får negativa tankar. Det behöver dock inte alltid vara egna kritiska ögat utan det kan vara utomstående människor som stirrar på gatorna etc., som man kan se i citatet nedan. Det som dock måste nämnas är att flera fitness-idrottare använder sig av ”kritiska ögat” som motivation för att nå kroppsidealet, inte bara som självbestraffning.

*”Jag är mer muskulös än genomsnittet och kroppen orsakar mig därför emellanåt börda... Då jag går i staden stirrar människor på min kropp och för vissa äldre generationer är det tydligen svårt att godkänna en muskulös kvinna” (3)*



*”För det ena är jag nöjd med kroppen, men för det andra hittar jag många utvecklingsobjekt estetiskt sett... 2 veckor efter tävlingssäsongen kände jag ångest för ”förslappnande” kroppen, men det gick över ” (2)*

*”Därmed kan man säga att jag är besviken i min kropp då jag inte är nöjd, men jag känner inte kroppen som en börda eller belastning.” (1)*

### **7.2.3 Kroppsförändring**

Detta är ett begrepp som sammankniper positiva och negativa känslorna i kroppsupplevelsen. Det kan därmed vara en bra sak för idrottaren eller en dålig sak. Med förändringen menas här olika saker, allt från tiden efter en tävling till tillväxtperioden för idrottarna. Det som man dock ser är att träningen och dieten ligger i fokus. De negativa tas fram i följande citat.

*”Nu efter tävlingarna har det varit svårt att godkänna utseendet som har förändrats mot ett sämre håll, då tävlingsskicket inte var tillräckligt fettfri utan fettprocenten låg vid en normal kvinnas nivåer. ” (1)*

*”2 veckor efter tävlingssäsongen kände jag ångest för ”förslappnande” kroppen, men det gick över snabbt.” (2)*

Analyserna visar även de positiva tankarna genom förändringen...

*”en kropp som förändras mot ett bättre håll tillfredsställer även mina egna ögon... Gymträning har också varit en sak som har utvecklat mitt psyke, det får mig att känna mig stark och jag känner ofta att jag kan uppnå ”vad som helst.” (3)*

*”Jag har alltid upplevt att jag har på något sätt stora ben och en stor bak men p.g.a. kroppsförändringen och speciellt tävlandet (bikini fitness) så har jag börjat gilla dem... Jag har lyckats med att växa min övre kropp och den är nu mer symmetrisk med mina ben och jag har annars också fått mycket självsäkerhet via det.” (2)*

## 7.3 Kroppsideal

- Frågorna: Hurdant är ditt kroppsideal och hur nära är du att nå det? Jämför du din kropp med andras? Hurdana känslor väcker eventuellt jämförande? Resulterar det i positiva tankar, avundsjuka, förebilder?

I tredje kategorin vill respondenten veta vad idrottarna strävar till och hur de vill se ut.

Alla informanter har en klar bild på idealkroppen i denna utseende fixerade idrott. Vissa anser att de redan nått kroppsidealet medan andra är på väg att nå det förr eller senare. De flesta anser att den skall vara sportig, kvinnlig och muskulös. Men även här är det exakta idealet väldigt personligt då t.ex. en informant uppskattar mera en funktionellt väl presterande kropp med fungerande hormonfunktioner.

Vägen till dessa vältränade kroppar kan vara krånglig och fler anser att man inte skall försöka uppnå idealkroppen på alla möjliga vis. Det som man behöver på vägen till kroppsidealet är motivation och det får många då de jämför sina kroppar med andras eller med sin egen kropp under en längre tid.

### 7.3.1 I jakt på idealet

Två av informanterna anser att de nu har idealkroppen medan tre ännu strävar till att nå den. För vissa är vägen dit tung och krävande...

*"Jag försöker vara nöjd med redan uppnådda resultaten men allt som är redan uppnått glöms bort ganska lätt" (1)*

... medan andra är väldigt självsäkra över hur det kommer att gå...

*"Jag är inte ännu på en tid nära mitt mål, men jag närmar mig mot den med tiden garanterat" (2)*

... och en informant förklarar att man inte kan nå den...

*”Idealkroppen är aldrig färdig, i varje tävling har jag som mål att överskrida min föregående prestation.” (5)*

Informanterna som redan nått sitt kroppsideal verkar vara nöjda med hur de ser ut nu men även de tar upp detaljen om att det alltid finns utvecklingsmöjligheter.

*”Jag skulle säga att jag nu har kroppsidealet men p.g.a. att jag tävlar i en idrottsgren så vill jag utveckla vissa delområden mera” (3)*

### **7.3.2 Gränser**

I långa loppet kan det bli tungt med att det alltid finns utvecklingsmöjligheter men vissa ser det som en naturlig detalj inom sporten. Andra tar upp att det också finns annat i livet som är viktigt och att hälsan kommer först.

*”Jag har funderat mycket hur långt jag vill gå i kroppsbyggning och jag är medveten om att lycka inte kommer från det hur kroppen ser ut eller hur muskulös jag är... Jag har i mitt liv även många andra saker som gör mig glad som vänner, familj, parförhållande, resande och kultur.” (3)*

*”För mig själv som idrottare och som coach är det speciellt viktigt att hållas frisk... Jag strävar inte efter drömkroppen med alla tillgängliga medel.” (5)*

### **7.3.3 Jämförelse & Beundran**

En del av informanterna i denna undersökning använder sig av jämförelse för att känna stolthet, motivation och inspiration medan andra som är nöjda med sin kropp anser att de just inte alls jämför sin kropp med andras. En av informanterna förklarar även att det är svårt med tanke på att vi är alla annorlunda. Från det här kan man dra slutsatsen om att ju nöjdare man är med sin kropp, desto mindre behöver man jämföra sin kropp med andras.

Man skall dock inte tolka från det här att jämförelse leder till avundsjuka då bara en av informanterna meddelade att man ibland får sådana känslor och denna person är nöjd

med sin kropp. Jämförelse har mera att göra med beundran och uppskattande då fyra av fem idrottare kopplade dessa samman. Man får den bilden att fitness-idrottare beundrar andra fitness-idrottare och sina förebilder inom fitness så som det sker t.ex. i vanliga bollsporter. Man har sina idoler som man följer och det finns ingen bitterhet eller avundsjuka.

*”Jag beundrar oftast amerikanska bikini fitness-professionella, vars kroppar är formade som timglas och muskulöst sett fylliga och kvinnliga... Jämförelsen är för det mesta beundran som motiverar mig att jobba hårdare på gymmet ” (2)*

*”Jag jämför min kropp till med andra idrottare för att få mera motivation och inspiration” (4)*

*”Jag jämför min kropp med andras ganska lite, jag tycker att min kropp är snygg sådan som den är.” (3)*

## **7.4 Kroppsbild & Omgivning**

- Frågorna: Hur påverkar din kroppsbild ditt dagliga liv? Påverkas din familj, dina vänner, ditt sociala umgänge, ditt arbete, dina matvanor av detta?

Här vill respondenten se hur idrottarnas kroppsbilder påverkar deras närmaste samt deras dagliga liv.

Kroppsbilden påverkar knappt alls informanternas dagliga liv, i ett fall egna matvanorna i andra fallet träningen. Ett par informerade dock att det är mer specifikt idrotten och livsstilen som påverkar dagliga livet mycket.

Det kom fram att speciellt närkretsen i vissa fall har svårt att förhålla sig till fitness-idrottarens livsstil. Samtidigt anser en annan informant sig inte ha tid till människor som inte yrkar en hälsosam levnadsstil. Man kan säga att yttre inställningarna varierade mycket med tanke på att ett par informanter tänker att kroppsbilden inte påverkar andra. En intressant detalj kom fram om kroppsbilden och matvanorna då en informant berättade om tiden efter tävlingarna och hur svårt hon har med att kontrollera ätandet. Informanten förklarar att asketiska dieten leder till att ätandet spårar ut vilket sedan orsakar

frustration, morkkis och skam. Här kan man tänka att vissa personer som lever enligt fitness-livsstilen har dagen efter mående som kan liknas med baksmälla. Att jämföra detta med alkoholanvändning är ju långsökt men liknande drag finns åtminstone.

#### **7.4.1 Noggrannhet & Restriktioner**

Att kunna leva enligt fitness-livsstilen kräver noggrannhet och beslutsamhet oavsett hur du ser på saken. Till noggrannheten hör strikt ätande, träning och sömn. Det kommer tydligt fram av alla informanter då de analyserar sina livsstilar.

*”Jag är som sagt relativt noggrann med mina matvanor, för att det skall stöda min träning” (2)*

*”Att sporta med min gren syns oundvikligen i vardagen... Nu är jag i bygningsperioden och jag följer en ren diet såhär i bygningsperioden i 95% av tiden.” (3)*

Med noggrannhet kommer även restriktioner i denna livsstil. Det betyder inte att det behöver vara en börda eller belastning men det finns alltid något som idrottarna inte mera kan göra. Det kan handla om mat på restauranger, alkohol eller t.o.m. förhållanden.

*”Jag använder inte just alls alkohol eller festar, jag gör nästan alltid min egen mat och i restaurangerna väljer jag alltid vanliga födoämnen utan sås, om jag alltså är på tävlingsdiet. På off säsongen äter jag fritt om jag går ut.” (5)*

*”Min livsstil utesluter därmed ett antal ”förhållande kandidater”. ” (3)*

#### **7.5 Vävnader & Kroppssyn**

- Frågorna: Känner du igen fördelningen mellan muskel-, fett- och benvävnaden i din kropp? Hurdan är fördelningen enligt dig? Tycker du att muskelvävnaden i din kropp är symmetriskt utdelad?

I sista kategorin vill respondenterna gå in på själva kroppen och dess delar. Från tidigare undersökning vet vi att muskel- och fettvävnaden ligger i fokus men tanken här är att få en tydligare bild på hur idrottarna ser på olika vävnaderna och hur de indelas i kroppen.

Alla förutom en deltagare förklarade att de känner skillnaden på de tre vävnadstyperna i deras kropp. Det intressanta med saken är att förkunskapen om fördelningen kommer från kroppssammansättnings mätningar som verkar vara väldigt vanliga bland deltagarna. Muskel- och fettvävnaden är i fokus bland svaren. Detta eftersom informanternas idrottsgren fokuserar på dessa. Fettprocenten tas upp av många informanter fast respondenten inte direkt frågade något om den.

### 7.5.1 Fördelning & Symmetri

Alla informanter förklarade att de i någon mån känner till sin vävnadsfördelning och att muskelvävnaden är symmetrisk generellt sett. Det som dock kom fram att största delen ansåg att de inte är helt symmetriska från en grenspecifik synvinkel. Alla är nöjda med grenspecifika kroppsformen men informanterna påminner att det finns utvecklingsmöjligheter med tanke på grenidealet.

*”Enligt mig så känner jag nog fett-, muskel- och benfördelningen riktigt bra.” (2)*

*”Fördelningen är balanserad enligt mig och jag ser symmetrisk ut och musklerna är jämt fördelade överallt i kroppen” (4)*

*”Muskelvävnaden är inte symmetriskt utdelad i min kropp med tanke på grenen för vilket jag tränar, t.ex. framlåren dominerar jämfört med baklåren, i ryggens muskulatur finns det strukturerad sidoskillnad som hindrar en perfekt symmetri för gren specifika ställningar” (1)*

Det kom även här fram avvikelser bland svaren. Ett par deltagare funderade över sin symmetri från en annan vinkel. Ena kände att övre och nedre kroppen har känts som olika par p.g.a. storleks skillnader, vilket enligt informanten beror på att muskel- och fettvävnaden ”fastnar” bättre på nedre kroppen.

*”Som jag sade tidigare så har min kropp varit en aning päron formad före jag började träna men nu har vi gjutit bredd till övre kroppen och jag anser att de inte mera är av s.k. olika par.” (2)*

Andra informanten analyserade den grenspecifika symmetriken och jämförde den med funktionaliteten i kroppen och konstaterade att det finns en stor skillnad.

*”Muskelvävnaden är inte symmetriskt utdelad i min kropp med tanke på grenen för vilken jag tränar... Också fast det finns massa i ryggen så fattas det funktionell kraft där och axlarna är väldigt svaga och de är inte ens funktionellt sett starka” (1)*

## **7.6 Sammandrag av resultat**

Då vi slår ihop resultaten ser vi att utseendet är väldigt viktigt för fitness-idrottarna. Informanterna förklarade betydelsen med skönhet/ kroppens utseende, hälsa (inkluderat psykiska aspekten) och representativitet. Vidare kom det fram att alla trivs i sin kropp i viss mån och att alla känner stolthet för något i kroppen. Flera informanter som känner stolthet visar sig även vara väldigt kritiska för detaljer i sin kropp. Respondenten tar fram kroppsförändring som en sammanbindande faktor mellan de positiva och negativa känslorna.

Alla informanter har en klar bild på kroppsidealet, ett par har redan nått idealet, medan ett par kommer att nå idealet och sedan finns det en som förklarar att man inte kan nå något som alltid kan vara bättre. Det finns deltagare som värdesätter hälsan framför kroppsidealet men det betyder inte att resten gör vad som helst för att nå idealet. Vissa jämför sin kropp med andras medan andra inte gör det överhuvudtaget, det som kommer fram är att jämförelse ofta har och göra med beundran, inte avundsjuka.

Kropps bilden påverkar knappt alls deltagarnas vardagliga liv eller omgivningen men det gör däremot livsstilen i sin helhet. Respondenten tar upp här hur noggrannheten och beslutsamheten leder till restriktioner som kan anses både som dåliga och bra saker. Vidare anser nästan alla att de känner fördelningen mellan de tre vävnadstyperna. Kropparna anses symmetriska generellt sätt men inte gren specifikt sett.

## 8 DISKUSSION

Att göra detta slutarbete har varit både tidskrävande och jobbigt med tanke på hur länge det har tagit. Dock har det varit värt det nu med slutprodukten i handen. Att lära sig om fitness-idrottarnas kroppsbilder har varit väldigt lärorikt och givande. Jag är säker på att jag har en bredare kompetens i området efter detta arbete. Det ser ut som om jag har kommit till många intressanta slutsatser och jag hoppas att andra intresserade får lika mycket ut av detta arbete som jag fått. Jag vill speciellt tacka fitness-idrottarna som ställde upp utan problem och gav tilliten i detta etiskt krävande arbete.

### 8.1 Litteraturöversikt & Fitness-idrottarna

Med relevant litteratur och tidigare forskning har jag fått en helhetsbild över området. Det som kommer fram i litteraturen är att kroppsbilden påverkas signifikant av media och att hur t.o.m. enskilda kroppsdelar skall se ut styrs utifrån vilket leder till att egna kroppen blir mer utomstående samt att det blir svårt att behålla sin egen identitet. Marknadstrycket definierar alltså vad vi borde konsumera och hur vi borde se ut även om de medger att låg självkänsla i kombination med negativ kroppsbild leder till kroppsbilds störningar. I litteraturen kommer det även fram att en perfekt kropp inte nödvändigtvis gör dig lyckligare, utan det kan faktiskt leda till mera stress. Positiva tankar borde prioriteras, negativa termer borde bytas ut mot positiva och man borde ha en större kontroll över sina egna uppfattningar om sin kropp. Det som få tar upp är betydelsen av självkänslan och hur en positiv sådan även påverkar positivt på kroppsbilden. Det kan även uttryckas som att kropps hat leder till självhat medan kärlek för kroppen leder till självbelåtenhet.

Man kan summera litteraturen genom att nämna att media har en stor påverkan på fitness-utövarnas kroppsbilder och att en god självkänsla hänger ihop med en positiv kroppsbild. Två viktiga poänger är även att man borde förhålla sig positivt till sin kropp och att det är viktigt att ha egna uppfattningar om hur kroppen skall se ut istället för andras uppfattningar. Då man jämför med resultaten kommer det fram att alla deltagare trivs i sin kropp och att de för det mesta känner stolthet över den även om de också har kritiska tankar gällande sin kropp. Denna tes stöds långt av de positiva tankarna som nämndes i granskningen. Många berättar även att självkänslan har blivit bättre i och med fitness-livsstilen, vilket enligt litteraturen skulle betyda att de har en positiv kroppsbild. Det som också bör tas upp är detaljen om att fitness-utövarna borde ha egna uppfattningar om hur kroppen



skall se ut då idrottarna egentligen strävar till en grenspecifik kroppsform och symmetri vilket går emot den personliga kroppsuppfattningen.

Då man granskar de olika kroppsbildsstörningarna och jämför med materialet kommer det fram att flera kriterier uppfylls samtidigt som vissa inte träffar alls. Till kropps-bildsförvrängningen hör bl.a. kroppsmissnöje, oroande känslor över egna kroppsbilden, stor investering i egna utseendet samt nedsatt livskvalitet. Då man jämför med resultaten kan man koppla stor investering i egna utseendet och i ett fall svagt kropps missnöje men annars stämmer inte jämförelsen då oroande känslorna över kroppsbilden och nedsatta livskvalitén fattas eftersom alla trivs med livsstilen. Om man jämför idrottarna med dysmorfobi symptom ser man att de inte har en manisk upptagenhet emot ”bristerna” utan alla anser att de har utvecklingsmöjligheter här och där som fixas med tiden. Muskeldysmorfia kan dock vara en kroppsbildsstörning där idrottarna kan vara i farozonen då de i viss mån kan ses som beroende av en muskulös och smal kropp. Speciellt då den är kopplad till gränslös gymträning och avvikande dieter. Här borde man dock se om idrottarna anser sig vara mindre än vad de på riktigt är då det hör till diagnosen.

## **8.2 Tidigare forskning & Fitness-idrottarna**

De relevanta sakerna inom tidigare forskningen är att det finns en ökad risk för ät- och kroppsbildsstörningar och att kvinnorna har lika mycket problem gällande kroppsbilden som män. Det att idrottarna lättare får muskeldysmorfia symptom samt träningsberoende jämfört med aktiva gymbesökare som inte tävlar. En negativ uppfattning av kroppsbilden kan bli en addiktion. Mera noggrant att uppehållet av kroppsbilden blir en addiktion, då sinnesstämningarna slappnar av p.g.a. utförd aktivitet. Detta leder till tillfällig inre fred eller en exceptionell hög känsla på grund av endorfinerna. I korta loppet ses detta som en positiv sak men i längre som något negativt som försämrar livskvalitén.

Då man jämför ovanstående med resultaten ser man igen kopplingar till kroppsbildsstörningar vilket är normalt då det handlar om en estetisk sport där pressen för framgångar kan vara hård för idrottarna. Det att idrottarna lättare får symptomen och beroenden kan ganska långt förklaras med faktumet att det handlar om en estetisk sport. Redan i granskningen av litteraturöversikten såg man sambandet med muskeldysmorfia symptom och fitness-livsstilens negativa konsekvenser och detta stöder tidigare forskningen.

Att fitness-idrottarna skulle se uppehållet av kroppsbilden som en addiktion kan vara något man bör tänka på. Dock så stämmer inte negativa uppfattningen av kroppsbilden alls

överens med analyserna från texten. Då man granskar berättelserna om uppehållande och förbättring av kroppen/kroppsdelen ser man att det leder till positiva tankar i stort sett vilket stöder addiktions teorier då de i korta loppet fungerar positivt. Dock så anser de inte att deras livskvalité skulle ha försämrats, kanske endast i vissa fall vad som kommer till omgivningen.

### **8.3 Reflektion över forskningsprocessen**

Som tidigare nämnts är arbetets syfte att undersöka kroppsbilden på personer som är aktiva inom fitness för att få mera värdefull information för terapeuter samt fitness-utövare. Frågeställningen är; Hur beskriver fitness-idrottare sin kroppsbild?

Jag anser att resultatdelen beskriver väl fitness-idrottarnas kroppsbilder allt från de gemensamma tankarna till varierande intressanta detaljer. Frågan om arbetets syfte uppfylls är en sak som tiden visar med tanke på arbetets konsekvenser. Litteraturgranskningen stämde mera ihop med svarsmaterialet jämfört med tidigare forskningen. Det att tidigare forskningen inte helt koncentrerar sig på samma saker är förståeligt med tanke på att kroppsbilden endast har forskats gällande olika kroppsbildsstörningar hos fitness-idrottare. Därmed kan jag vara nöjd med helheten.

Det finns en sak som kombinerar alla delanalyser med varandra och det är att fitness-idrottare har positiva och nöjda tankar om sig själva. Detta framkommer bland idrottarnas kroppsbilder, i litteraturöversikten och i tidigare forskningen. Så länge du har positiva och nöjda tankar om kroppen, har du troligtvis även en mindre chans att råka ut för olika kroppsbildsstörningar eller andra negativa följder enligt materialet.

Fitness-idrottarna visar att de i stort sett har positiva tankar om sin kropp och att de är nöjda med den, då alla trivs i sin kropp och känner stolthet för något i kroppen. Det är förståeligt att de har ett lite kritiskt öga för detaljer i kroppen då man vill nå framgångar men många påpekar också att det inte skall ske på bekostnad av hälsan. Man ser denna svåra situation i ena deltagarens analys om två jagbilder, då det kommer fram att ena jagbilden accepterar kroppens nuvarande utseende medan andra brinner för fitness-tävlings skick som kräver en stor insats.

Var gränsen går gällande kroppsbilden måste därmed vara personligt enligt mig. Jag förstår att det handlar om en sport och att man måste kämpa för framgångar men samtidigt måste man hålla förnuftet i det man gör för att ha en positiv kroppsbild och att undvika

komplikationer. Fitness-idrottarna beskriver sina kroppsbilder med mycket mer positivitet än negativitet. Enligt svarsmaterialet är de negativa aspekterna ofta något som livsstilen orsakar, vare sig relationen till omgivningen eller inte önskvärda kropps-förändringar. Därmed är mitt svar på frågeställningen att fitness-idrottarna i stort sett beskriver sin kroppsbild med positiva tankar men att livsstilen även resulterar i negativa aspekter. Då detta är ett beställningsarbete och jag tror den kan ge något till Ätstörningscentret för framtida patienters vård. Samtidigt ser jag nog att fitness-utövare kan ha stor nytta av detta verk speciellt med tanke på att flera risker för insjuknande av olika kroppsbuildsstörningar tas upp. Tanken är dock inte att arbetet skall vara en checklista för kroppsbuildsstörningar utan den skall även sätta läsaren att analysera sin kroppsbild, speciellt om man lever enligt fitness-livsstilen. Största delen av informanterna berättade att svarandet på frågorna faktiskt var intressant och givande då de fick gå på djupet gällande sin egen kroppsbild.

## **8.4 Konsekvenser & Vidare forskning**

Som sagt ger tidigare resultaten inte objektiv eller värderingsfri kunskap då den görs utifrån mina värderingar med hänsyn till etiska reglerna (Holme & Solvang 1997: 33). Respondenten har därför upplyst sina egna värderingar i respekt till temat så att läsaren får en klarare bild över arbetet.

Respondenten har jobbat så etiskt som möjligt. Detta arbete har formats med forskarens frihet och möjlighet att se konsekvenserna av handlingsvalen (Holme & Solvang 1997: 332).

Före insamlingen av materialet analyserades frågorna från (Holme & Solvang 1997: 336) för att säkerställa god praxis och för att undvika konfliktsituationer.

Resultaten kommer att förhoppningsvis ge ny information inom ett aktuellt ämne. Som i all vetenskap så vill respondenten nå djupare strukturer av verkligheten (Holme & Solvang 1997: 325). Resultaten ger dock inte en bild över verkligheten, det är bara en bild över vissa aspekter (Holme & Solvang 1997: 157). Tanken är att det skall väcka uppmärksamhet för framtida forskningar. En bredare förståelse för fitness-idrottarnas kroppsbilder är även önskvärt.

Mera specifikt hoppas jag att det kan komma fram information som fysioterapeuter och andra terapeuter inom ätstörningsbranschen kan använda för patientverksamheten för

framtida fall. Även fitness-utövare med grova problem kanske kan ha någon hjälp av detta arbete. Jag hoppas att detta arbete väcker tankar hos fitness-utövarna så att de kan reflektera över deras kroppsbilder och öka på förståelsen om egna livsstilen är hållbar eller inte. Själva rapporten skall vara ett resultat av respondentens arbete (Holme & Solvang 1997: 347) och enligt mig stämmer det i detta fall.

## KÄLLOR

Bjornsson, Andri S; Didie, Elizabeth R; Phillips, Katharine A. 2010, Body dysmorphic disorder. *Dialogues in clinical neuroscience*. Jun;12(2):221-232. Tillgänglig:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3181960/> Hämtad 9.10.2015

Callaghan, Glenn M; Duenas, Julissa A; Nadeau, Sarah E; Darrow, Sabrina M; Van der Merwe, Jessica; Misko, Jennifer. 2012, An Empirical Model of Body Image Disturbance Using Behavioral Principles found in Functional Analytic Psychotherapy and Acceptance and Commitment Therapy. *International journal of behavior consulting therapies*. Apr 1; 7(2-3): 16–24. Tillgänglig:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3755378/> Hämtad 3.11.2015

Creswell, John W. 2014, Research design. Qualitative, quantitative, & mixed methods approaches. International student edition, Sage. 4th edition. 273s.

DSM-5, 2013. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Classification and diagnosis of mental disorders. American psychiatric association. Fifth edition. Extern källa.

Dworkin, Shari L; Wachs, Faye Linda. 2009, Body Panic. *Gender, Health, and the Selling of Fitness*. New York University Press. 227s.

Foster, Andrew C; Shorter, Gillian W; Griffiths, Mark D. 2015, Muscle dysmorphia: Could it be classified as an addiction to body image? *Journal of behavioral addictions*. Mar; 4(1): 1–5. Tillgänglig:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4394845/> Hämtad 1.11.2015

Griffiths, Mark D; Foster, Andrew C; Shorter, Gillian W. 2015, Commentary on muscle dysmorphia as an addiction: A response to Grant (2015) and Nieuwoudt (2015). *Journal of behavioural addictions*. Mar; 4(1): 11–13. Tillgänglig:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4394848/> Hämtad 1.11.2015

Guyda, Harvey J. 2005, Use of dietary supplements and hormones in adolescents: A cautionary tale. *Paediatrics & child health*. Dec; 10(10): 587–590. Tillgänglig: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2722611/> Hämtad 5.11.2015

Hale, Bruce; Diehl, Danielle; Weaver, Krista & Briggs, Michael. 2013, Exercise dependence and muscle dysmorphia in novice and experienced female bodybuilders. *Journal of Behavioural Addictions*. Tillgänglig: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4154574/> Hämtad 22.9.2015

Helms, Eric R; Aragon, Alan A; Fitschen, Peter J. 2014, Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation. *Journal of the international society of sports nutrition*. 11: 20. Tillgänglig: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4033492/> Hämtad 5.11.2015

Holme, Idar Magne; Solvang, Bernt Krohn. 1997, Forskningsmetodik. *Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Studentlitteratur, Lund. 2 uppl. 360s.

IFBB Finland. Tillgänglig: <http://www.ifbb.fi/> Hämtad 22.9.2015

Jacobsen, Dag Ingvar. 2012, Förståelse, beskrivning och förklaring. *Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Studentlitteratur, Lund. 2 uppl. 327s.

Leone, James E; Sedory, Edward J; Gray, Kimberly A. 2005, Recognition and Treatment of Muscle Dysmorphia and Related Body Image Disorders. *Journal of athletic training*. Oct-Dec;40(4): 352-359. Tillgänglig: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1323298/> Hämtad 1.11.2015

Lundvik Gyllensten, Amanda & Gård, Gunvor. 2008, Om kroppsmedvetande och Kroppsuppfattning. *Fysioterapi*, nr 10. Tillgänglig: [http://www.fysioterapi.se/admin/filer/Forskning\\_pagar\\_fysioterapi\\_nr10\\_2008.pdf](http://www.fysioterapi.se/admin/filer/Forskning_pagar_fysioterapi_nr10_2008.pdf) Hämtad 26.9.2015

Markula, Pirkko. 2001, Beyond the perfect body. Women's Body Image Distortion in Fitness Magazine Discourse, *Journal of Sport and Social Issues*. May vol. 25 no. 2: 158-179.

Micu, Patrik. 2015, Expert: Kroppsbilder kan leda till ätstörning. Kvällsposten, Expressen. Tillgänglig:

<http://www.expressen.se/kvallsposten/expert-kroppsbilder-kan-leda-till-atstorning/>

Hämtad 2.9.2015

Ottosson, Jan-Otto. 2015, Kroppsuppfattning, Nationalencyklopedin. Tillgänglig:

[www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/kroppsuppfattning](http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/kroppsuppfattning) Hämtad 30.9.2015

Petroczi, Andrea; Aidman, Eugene. 2008, Psychological drivers in doping: The life-cycle model of performance enhancement. *Substance abuse treatment, prevention and policy*.

V.3:7. Tillgänglig:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2315642/> Hämtad 9.11.2015

Pickett, T; Lewis, R; Cash, T; Pope, H. 2005, Men, muscles, and body image: comparisons of competitive bodybuilders, weight trainers, and athletically active controls. *British journal of sports medicine*. Apr; 39(4): 217–222. Tillgänglig:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1725169/> Hämtad 5.11.2015

Robert-McComb, Jacalyn J; Norman, Reid L; Zumwalt, Mimi. 2014, The active female. *Health Issues Throughout the Lifespan*. Springer, second edition. 595s.

Smith, D; Wright, C; Bruce-Low, S; Hale, B. 2005, "Read with caution": a reply to Pickett et al. Postscript letter. *Br J Sports Med*; 39:874-876. Tillgänglig:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1725060/pdf/v039p00874.pdf>

Hämtad 10.11.2015

Trost, J. 2012, Enkätboken. Lund. Studentlitteratur. 4 uppl. 178s.

Ätstörningscentrum. Tillgänglig: <http://syomishairiokeskus.fi/tjanster/fysioterapi/> Hämtad 25.9.2015

## **BILAGOR**

Bilaga 1 Följebrev

Bilaga 2 Frågeformulär



## Bilaga 1 Följebrev

Bästa mottagare!

Jag är fjärde årets fysioterapistuderande vid yrkeshögskolan Arcada i Helsingfors och har påbörjat mitt examensarbete. Det handlar om ett beställningsarbete från Ätstörningscentret i Helsingfors där de vill veta mera om Fitness-utövares kroppsbilder. Orsaken till detta arbete är en ökad kundgrupp som har sökt professionell hjälp då fitness-livsstilen har försämrat livskvalitén på något sätt. Kroppsbilden har valts till forskningsobjekt då den används mycket inom den psykofysiska fysioterapin.

Syftet för forskningen är att undersöka kroppsbilden på personer som är aktiva inom fitness för att få mera värdefull information för terapeuter samt fitness-utövare.

Undersökningen utförs med en kvalitativ enkät (se bilaga), det vill säga den innehåller frågor med öppna svarsmöjligheter. Frågorna behandlar endast kroppsbilden och de går inte in på deltagarens privatliv. Svarsmaterialet kommer att förvaras endast vid mina egna filer och används endast i undersökningssyfte. Det insamlade materialet behandlas enligt de etiska reglerna och analyseras för att ge svar på min forskningsfråga. Resultaten av undersökningen kommer att ingå i mitt examensarbete som publiceras i (databasen) Theseus.

Deltagandet är anonymt, frivilligt och ingen som deltar i undersökningen kan identifieras i examensarbetet. Man får avbryta deltagandet när som helst under tidsperioden före arbetet publiceras. Endast jag och min handledare har tillgång till svarsmaterialet. Till den av informanterna som så önskar, kan jag skicka ett sammandrag över arbetet efter att arbetet publicerats.

Med att svara och skicka frågeformuläret tillbaka ger du ditt samtycke för deltagandet av undersökningen. Kontakta mig om det uppstår oklarheter eller frågor! (Kontaktuppgifterna på nästa sida).

Tack för ert deltagande!

Fysioterapistuderande

Ronny Zetterborg

E-post: [ronny.zetterborg@arcada.fi](mailto:ronny.zetterborg@arcada.fi)

Tel: 0505305121

Yrkeshögskolan Arcada

Helsingfors 10.11.2015

Handledande lärare

Göta Kukkonen

E-post: [gota.kukkonen@arcada.fi](mailto:gota.kukkonen@arcada.fi)

## ENKÄTUNDERSÖKNING OM KROPPSBILDEN

### Allmänt

1. Är ditt utseende viktigt för dig? Varför?

### Kroppsupplevelse

2. Hur trivs du i din kropp? Känner du dig stolt över din kropp? Känns din kropp som en börda eller belastning? Känner du ångest i relation till din kropp?

### Kroppsideal

3. Hurdant är ditt kroppsideal och hur nära är du att nå det? Jämför du din kropp med andras? Hurdana känslor väcker eventuellt jämförande? Resulterar det i positiva tankar, avundsjuka, förebilder?

### Kroppsbild & Omgivning

4. Hur påverkar din kroppsbild ditt dagliga liv? Påverkas din familj, dina vänner, ditt sociala umgänge, ditt arbete, dina matvanor av detta?

### Vävnader & Kroppssyn

5. Känner du igen fördelningen mellan muskel-, fett- och benvävnaden i din kropp? Hurdan är fördelningen enligt dig? Tycker du att muskelvävnaden i din kropp är symmetriskt utdelad?